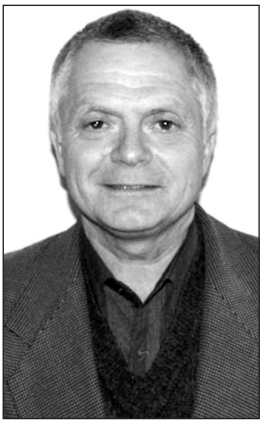
В. Ф. Калошин, кандидат технічних наук, доцент, ст. науковий співробітник, заслужений працівник освіти України

ПЕДАГОГІКА УСПІХУ: стратегія радісного навчання

Закінчення, початок в № № 31–32 (401–402)



▪ **Калошин Володимир Федорович**

ДОДАТКИ

▸▸ Додаток 1

Тренінг 1
«Упровадження основ педагогіки успіху в школі»

Мета заняття: ознайомити учасників із практичними аспектами основ педагогіки успіху; розвивати професійну компетентність учителів.

Завдання:
- ознайомитись із техніками педагогіки успіху;
- формувати навички з використання педагогіки успіху в практичній діяльності педагогів;
- формувати вміння (навички), спрямовані на усвідомлення об'єктивних змін, які відбуваються в житті людини, соціальних відносинах;
- сприяти формуванню позитивних орієнтирів в особистісному житті учасників тренінгу.

Обладнання: аркуші, ручки для кожного учасника, маркери, ватмани, роздавальні матеріали.

Час проведення: 180 хв.

Кількість учасників: 15–20 осіб.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вправа «Знайомство».
2. Вправа «Анкета очікувань учасника».
3. Вправа «Правила тренінгу».
4. Вправа «Мотивація до успіху».
5. Вправа «Застосування технік педагогіки успіху»:
   - техніка «Визнання успіхів»;
   - техніка «Конкретність визнання»;
   - техніка «Тут і тепер»;
   - техніка «Самовизнання»;
   - техніка «Сильні сторони».
6. Рухавка «Розбивка групи за ознаками».
7. Гра «Сніжинка»:
   - техніка «Віра у спроможність».
8. Вправа «Підсумок».
9. Вправа «Аплодисменти по колу».

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. **Вправа «Знайомство»**

Мета: створення позитивної атмосфери, знайомство учасників.
Метод/форма роботи: індивідуальна.
Обладнання: аркуші А4, ручки для кожного учасника.
Час виконання: 10 хв.

Завдання для учасників: кожен учасник має записати своє ім'я у вертикальний стовпчик. Потім до кожної літери імені підібрати позитивну, оптимістичну характеристику про себе. Якщо в імені дві чи три однакові літери, необхідно знайти на кожну різні слова.

Після виконання тренер пропонує учасникам озвучити свої варіанти.

Запитання для обговорення:

- Як ця вправа характеризує ваше ставлення?
- Чи легко вдається обговорювати свої позитивні характеристики?
- Чому важливо для людини помічати свої сильні сторони?

Рефлексія. Отже за досить короткий проміжок часу нам вдалося познайомитися та дізнатися певну інформацію одне про одного. Сподіваюся, що під час подальшої роботи ми дізнаємося набагато більше про кожну особистість у нашій групі, її можливості, прагнення, життєві переконання.

2. **Вправа «Анкета очікувань учасника»**

Мета: визначити очікування учасників від пропонованої тематики.
Форма роботи: індивідуальна.
Обладнання: лист-анкета.
Час виконання: 5–10 хв.

Тренер пропонує кожному учасникові заповнити *анкету*, яка передбачає доповнення таких незакінчених речень:

- Від тренера я очікую...
- Від інших учасників я очікую...
- Від себе я очікую...
- Від участі в цьому тренінгу я очікую...
- Мета, якої я маю намір досягти...

3. **Вправа «Правила тренінгу»**

Мета: встановлення атмосфери довіри та співпраці між учасниками тренінгу, визначення правил поведінки учасників.
Метод/форма роботи: індивідуальна.
Час: 10 хв.
Обладнання: фліп-чарт, ватман.

Повідомлення тренера. Для організації діяльності в групі важливо відпрацювати спільні правила, які допоможуть у роботі й є обов'язковими для виконання всіма учасниками групи. Існують традиційні правила, однак кожна група формує й свої, які властиві виключно їй. Давайте сформуємо правила для нашої групи, обговоримо та затвердимо їх.

* Якщо група не може сформулювати перше правило, тренер пропонує одне із заготовлених, просить його обговорити, запитує чи немає тих, хто проти його прийняття. Важливо прочитати весь список правил і поставити його на голосування. Якщо один або кілька учасників відмовляються від певного правила, тренер пояснює його додатково, замінює на інше або виключає із списку.

Правила роботи у групі

1. Конфіденційність. Нічого не виноситься за межі роботи в групі. Під час розповіді про свою участь у занятті ми не переходимо на особистості та те, що кожен із учасників говорив.
2. Активність. Якщо виникають питання, ми їх ставимо та намагаємось бути активними й уважними, бо від цього залежить те, що ми отримаємо від заняття.
3. Тут і тепер. Бути уважними до себе, своїх почуттів та особистості іншої людини.
4. Відкритість. Ділитись своїми відчуттями, як хорошими так і поганими, стосовно ситуації у групі. Кожен із учасників відкривається настільки, наскільки він хоче та почувається при цьому комфортно.
5. Безоцінне ставлення до особистості. Ми можемо не погоджуватись із поглядом людини, але ми не маємо права зневажати її в цілому.
6. Я-висловлювання. Починаємо всі фрази «Я так думаю…», «На мій погляд, це неправильно, тому що…», «Мені здається, що…». Вчимось відповідати за себе та виражати свій погляд на події.
7. Час. Під час виконання вправ слідкуємо за часом за вимогами тренера щодо початку та закінчення роботи. Якщо група вирішить зробити перерву, необхідно повідомити тренера про це заздалегідь.

4. **Вправа «Мотивація до успіху»**

Мета: встановлення зв'язку між мотивом і рівнем досягнень, формувати навички позитивного мислення, самоаналізу, уміння трансформувати отриманий досвід у педагогічну практику; розвиток креативності.
Форма роботи: індивідуальна.

Обладнання: «Робочий листок 1» (додаток 6).

Час виконання: 20–25 хв.

Повідомлення тренера. Мотивацію, як відомо, тісно пов'язано з когнітивною й емоційно-вольовою сферами (зі сприйманням, мисленням, ставленням до себе). Зі зміною сприйняття певних об'єктів, формуванням нового стилю мислення ми розвиваємо й нове ставлення до об'єктів своєї діяльності, формуємо нові мотиви діяльності. Коли людина починає міркувати по-іншому, вона й діє інакше. Привчивши себе до нового мислення (інакше сприймати себе і свою діяльність), ви змінюєте і свою мотивацію до діяльності. Остання є рушійною силою до удосконалення, змін, самоствердження, досягнення успіху, оскільки, як визначив відомий український психолог Г. С. Костюк: «Мотив — це спонукання до дії».

Для виконання завдання вам запропоновано крилаті вислови, мовні структури, які притаманні людям із високою мотивацією досягнення. Прочитайте їх кілька разів, спробуйте проаналізувати, який із запропонованих висловів притаманний вам більше, який — менше. Припускаємо, що після засвоєння цих суджень (висловів) ви почнете не лише мислити, але й діяти як людина з високою мотивацією досягнення.

Завдання для учасників

За допомогою запропонованих нижче висловів напишіть текст (щось на зразок тексту для самонавіювання), який можна перечитувати та підтримувати свою мотивацію.*

* Можна розподілити групу на дві підгрупи та запропонувати одній написати текст для себе, іншій — для учнів. Наприкінці важливо порівняти, що спільного, чим відрізняються, зробити спільний висновок.

Рефлексія. Чи було легко виконати цю вправу? Чи всі вирази співвідносяться з вами, вашим стилем та образом життя? Що ви відчули під час роботи над текстом? Чи можна таку вправу використати у роботі з вихованцями? Чому ви так вважаєте?

5. Вправа «Застосування технік педагогіки успіху»

Мета: опанування технік педагогіки успіху, відпрацювання практичних навичок їхнього застосування в педагогічній діяльності; формування уміння оцінювати продукти діяльності чи поведінкові досягнення учня під час навчально-виховного процесу; поповнення досвіду учасників педагогічними техніками виховного характеру; здійснення самоаналізу педагогічної діяльності; розвиток навичок групової роботи.

Форма роботи: групова, індивідуальна.

Обладнання: 4–5 аркушів формату А4, ручки, ватмани.

Час виконання: 90–120 хв.

Техніка «Визнання успіхів»

Повідомлення тренера. Визнання результатів діяльності — це суттєвий мотиваційний фактор. Потреба у визнанні, схваленні (позитивному оцінюванні) згідно з теорією Абрахама Маслоу належить до основних потреб особистості. Людина прагне до визнання та схвалення своїх успіхів і переваг. Після їх отримання індивід схильний надалі докладати більше зусиль (наполегливіше працювати надалі).

Визнання відрізняється від схвалення («аплодисментів») тим, що акцент зроблено на внескові, а не на дії чи спробі щось виконати.

Правило для педагога звучить так: «Визнавай (підкріплюй) результат діяльності, а не людину»!

Визнання буде психологічно правильним у тому разі, якщо високо оцінюють справу, результат діяльності, а не людину, яка цього досягла. Краще високо оцінити те, що зробила людина, а не саму людину. Учитель може перехвалити учня, якщо визнання стосуватиметься особистості загалом, а не конкретних результатів його діяльності.

Похвала має стосуватися продукту діяльності, певних здобутків (а не суб'єкта). В такому разі він прагнутиме знову справити враження своїми результатами. Це сприятиме тому, що схвалена форма поведінки продовжуватиметься і надалі. Наприклад, досягнувши певних успіхів у рукоділлі або у грі на музичному інструменті, дитина отримує похвалу та певні заохочення не за те що вона виправилася, а за те, що змогла досягти певних результатів. Водночас, оцінивши ці результати, інші вихованці намагаються співвіднести їх зі своїми можливостями та досягти у майбутньому.

Завдання для учасників. Напишіть два-три приклади визнання конкретних дій і результатів діяльності (а не оцінювання особистості в цілому). Під час виконання намагайтеся усвідомити та розмежувати ці види схвалення.*

* Тренер ділить групу на підгрупи по 3–5 учасників і дає відповідне завдання. Після виконання один із членів підгрупи зачитує напрацьовані ситуації. Важливо слідкувати за ходом виконання вправи, оскільки в підгрупах виникатимуть дискусії, які можуть завадити успішному виконанню завдання.

Рефлексія. З якими труднощами стикнулася ваша підгрупа під час виконання вказаного завдання? Що було зробити легко/складно? Чи використовуєте ви техніку визнання успіху у своїй педагогічній діяльності? Можливо, хтось з учасників ще бажає навести приклад?

Техніка «Конкретність визнання»

Повідомлення тренера. Окрім того, що визнання доцільно спрямовувати на підкріплення певних дій і результатів (а не на оцінювання особистості), воно має бути конкретним, тобто стосуватися конкретних форм поведінки.

Схвалення на зразок: «ти добрий хлопчик», «ти чудово виконав це завдання», «дякую за допомогу» теж матимуть певний ефект (у тому разі, коли дитина їх адекватно зрозуміє). Але така форма зворотного зв'язку не є достатньо ефективною, оскільки тут не вказано, що саме допомогло, чи що схвалюється у виконаній роботі.

Конкретним буде таке схвалення: «Олексію, коли ти відремонтував прилад, я був дуже задоволений і відчув вдячність, оскільки це дасть нам можливість провести важливі для нас експерименти. Я вважаю, тобі подякують всі учні нашого класу!».

Наведемо складові (елементи) конкретного визнання).

Наприклад, конкретними є такі визнання (які складаються із трьох вищевказаних компонентів): «*Сашку, коли ти виконуєш завдання вчасно (як-от сьогодні), я дуже задоволений, оскільки це економить наш час і ми встигнемо виконати ще декілька цікавих вправ», «Юліє, дізнавшись, що ти допомогла однокласникам засвоїти нову тему, я була приємно вражена та вдячна тобі, оскільки ми зможемо надолужити те, чого не встигли зробити», «Миколко, під час підготовки до святкування Нового року ти допоміг полагодити гірлянду та прикрасив нею святкову залу. Це створило чудовий настрій у всіх педагогів і учнів»; «Мишку, ти добре доглядав за курчатами і тепер ми можемо поласувати свіжими яйцями, які знесли твої курочки. Це матиме позитивний вплив на стан здоров'я вихованців нашого закладу»*.

Завдання для учасників. Напишіть чотири визнання (схвалення) конкретних дій (вчинків) людини із використанням трьох вищезазначених складових.*

* Після виконання вправи тренер просить зачитати за бажанням кількох учасників свої відповіді.

Рефлексія. Прочитайте одну із записаних вами ситуацій. Чи можна вважати запропоновану ситуацію такою, що передбачає описані вище три складові? Чому? Чи завжди ми застосовуємо вказану техніку в педагогічній діяльності? Чому? У чому її переваги/недоліки?

6. Рухавка «Розбивка групи за ознакою»

Мета: змінити форму роботи, дати час на відпочинок.

Форма роботи: групова.

Час виконання: 5 хв.

Повідомлення тренера. Ми непогано працюємо протягом тривалого часу. Кожен педагог має в своєму арсеналі безліч вправ, які можна використовувати у роботі з дітьми. Давайте відпрацюємо вправу, яка дозволяє відпочити, перевестись із одного виду діяльності на інший.

Завдання для учасників. Групі пропонують вишикуватись в одну шеренгу (по колу, але тоді визначають відправну точку) відповідно до запропонованих вимог: «за місяцями народження», «за датою народження», «за зростом», «за кольором волосся (від світлого до темного)» тощо.

Техніка «Тут і тепер»

Повідомлення тренера. Визнання має виражатись у теперішньому часі й описувати певні дії, результати (ефект) цих дій, почуття та враження стосовно теперішньої ситуації.

Висловлювання на зразок: «Чому ж ти раніше не готувався до контрольної роботи так ретельно, як тепер?», «Чому ж ти раніше не виконував так охайно?» є недостатньо ефективними, оскільки містять елементи докору та нагадують людині про її минулі невдачі, слабкості, вади тощо. Таке оцінювання може справляти навіть негативний вплив на мотивацію діяльності (особливо, коли її поєднано з іронією). Після такого «визнання» дитина навряд чи відчуватиме гордість за своє досягнення.

Завдання для учасників. Із використанням техніки «Тут і тепер» і схеми ефективного визнання (конкретні дії або результат дій + ваші враження + позитивний ефект від цих дій) у мікрогрупах змоделюйте ситуацію з педагогічної практики, в якій ви змогли застосувати до своїх дітей зазначені техніки. Для керівників навчальних закладів можна змоделювати ситуацію із підлеглими.

Рефлексія. Ситуація якої групи вам сподобалася найбільше? Чому? Чи завжди ми застосовуємо вказану техніку на практиці? Якої типової помилки припускаємося?

Техніка «Самовизнання»

Повідомлення тренера. Людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні та спонукати себе до діяльності. В мотиваційній саморегуляції чимале значення має вміння схвалювати себе, визнавати результати своєї діяльності. Володіння прийомами самопідкріплення є важливим у роботі над собою. Оскільки дорослі не завжди помічають позитивні дії та результати діяльності дітей, важливо, щоб діти (принаймні, старшокласники та підлітки) вміли схвалювати себе. Як не дивно, але попередні покоління не навчали пишатися собою, визнавати свої досягнення, оскільки головною

ознакою радянської людини була скромність. На відміну від нас, американці формують шанобливе ставлення до себе й інших із раннього дитинства, тому в Америці немає непрестижної роботи, якою б вона не була.

Самовизнання (самосхвалення) є корисним методом формування самоповаги, оскільки ви вчитесь помічати позитивне у своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги.

Завдання для учасників. Із урахуванням принципів і правил, які використовують для схвалення інших, запишіть по три схвалення себе на кожен із запропонованих пунктів:

Я-особистість;

Я-професіонал;

Я громадянин.*

* Після виконання вправи тренер просить зачитати за бажанням кількох учасників свої відповіді.

Рефлексія. На який із запропонованих пунктів було відповісти найскладніше? Чому? Чи можемо ми навчити учнів самоповаги без того, щоб поважати себе? Чи траплялися випадки, коли вас принижували в присутності учнів? Як це вплинуло на їхнє ставлення до вас? А до тієї особи, яка вас образила? Чи можна у вихованців закладу виховати самоповагу? Як саме?

Техніка «Сильні сторони»

Повідомлення тренера. У кожної людини існують певні переваги, сильні сторони, здібності, які допомагають досягати успіху в певній сфері діяльності. Їх треба вміти побачити та використовувати. Важливо не лише знати про сильні сторони учня (підлеглого), але й адекватно донести ці знання до її (його) свідомості.

Помітивши дещо цінне в людині, відверто скажіть їй про це. Кожен хоче чути приємні речі про себе. Коли дорослий схвалює певні дії учня, то цим підкріплює діяльність. Унаслідок цього дитина і далі прагне продовжувати виконувати дії, які були позитивно оцінено. Отримавши схвалення від інших, людина стає впевненішою в собі, збільшується рівень її самоповаги, зростає самооцінка.

Після вивчення досвіду організації діяльності закладів закритого типу в Королівстві Нідерланди ми переконалися, що в основі перевиховання та корекції закладено саме принцип опертя на сильні сторони учня. Під час побудови індивідуального плану розвитку учня, педагог спирається не на результати психологічного тестування, а результати вивчення особової справи, інших довідкових матеріалів,

спостереження за дитиною з метою виокремлення її «сильних сторін». Без урахування вказаного принципу робота з дитиною матиме несистемний, хаотичний характер, а отже, й в кінцевому результаті буде малоефективною. Відомий педагог А. С. Макаренко також наголошував на врахуванні «сильних сторін» учня в процесі її корекції та розвитку.

Завдання для учасників. Пригадайте прізвища трьох учнів вашого класу (групи), які мають найбільш проблемну поведінку та занесіть їх у відповідний стовпчик таблиці. Проаналізуйте особливості особистості кожного з вихованців і спробуйте заповнити таблицю стосовно кожного окремо.

П. І. Б. УЧНЯ	СИЛЬНІ СТОРОНИ УЧНЯ	ЯК ДИТИНА МОЖЕ ЯКНАЙКРАЩЕ (ДЕ САМЕ І ЯК) СКОРИСТАТИСЯ НИМИ, ЩОБ ДОСЯГТИ УСПІХУ?	ЯК ПІДТРИМАТИ САМОПОВАГУ, САМООЦІНКУ ТА СПОНУКАТИ ЇЇ ДО ПОДАЛЬШОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРЕЗ ТАКІ ЯКОСТІ?	ЯК РОЗВИНУТИ СИЛЬНІ СТОРОНИ КОНКРЕТНОГО УЧНЯ

Після заповнення таблиці тренер за бажанням просить учасників поділитися думками. Важливо підтримувати увагу інших учасників, організувати відкрите обговорення.

Рефлексія: Чи допомогло виконання цієї вправи вам побачити щось нове у своїх вихованцях (або побачити їх під новим кутом зору)? Чи не здавалося вам до цього, що у проблемних дітей складно знайти позитив (сильні сторони)? Як описана техніка може допомогти для організації процесу перевиховання вихованців закладів соціальної реабілітації?

7. Гра «Сніжинка»

Мета: сформувати уявлення про індивідуальність дітей і необхідність застосування індивідуального підходу у виборі відповідних технік педагогіки успіху.

Форма роботи: індивідуальна.

Обладнання: аркуші паперу формату А4 (за кількістю учасників).

Час виконання: 5 хв.

Завдання для учасників

1. Попросіть учасників взяти аркуш паперу в руки і виконати наступну інструкцію: «Зігніть аркуш навпіл, і відірвіть верхній правий куток. Зігніть аркуш ще раз навпіл і відірвіть нижній правий куток. Зігніть ще раз навпіл і відірвіть верхній лівий куток.»
2. Попросіть учасників розкрити свої аркуші, наголосіть на тому, щоб всі виконували одну інструкцію, але роботи вийшли різними, у кожного своя.

Рефлексія. Кожна людина — неповторна індивідуальність зі своїм досвідом, світосприйняттям, темпераментом, потребами. Як співвіднести результат виконання вказаної вправи з темою нашого заняття?

Техніка «Віра в спроможність»

Повідомлення тренера. Завжди легше працювати, коли керівник (учитель) вірить в учня: дитина прагне не підвести старшого, намагається відповідати його очікуванням. Коли учень відчуває, що ви вірите в нього, то це справляє чималий мотиваційний ефект на його діяльність (і особистість загалом), тобто за таких умов він схильний працювати активніше та наполегливіше. Те саме стосується і дорослих. Якщо керівник закладу вірить в успіх виконання покладеного завдання конкретним працівником — це шлях до успіху!

Ваші очікування щодо конкретної учня мають бути реалістичними: не слід занадто перебільшувати її можливості. Висловлюйте відверто свою віру в учнів. Це дасть їм сили, емоційного заряду, підбадьорить до досягнення мети: «Я впевнений, що ти виконаєш це завдання», «Ти саме та людина, яка зможе впоратися із цим», «Лише такі люди, як ти здатні зробити це».

Апелюйте до їхніх здібностей, позитивних рис, які здатні забезпечити дітям успіх у їхній діяльності. Ніколи не завадить нагадати учням (підлеглим), на які свої риси вони можуть спиратися й які здібності їм слід використовувати: «Я впевнений, що з цим завданням ти швидко впораєшся. Саме нестандартність мислення (уміння знаходити нестандартні варіанти та рішення) завжди допомагає тобі», «Я знаю, що ти рано чи пізно зробиш це, адже саме твоя наполегливість у досягненні мети часто забезпечувала тобі успіх».

Зі зверненням до здібностей, позитивних рис учня висловіть впевненість (віру) в можливість досягти успіху.

Із визнанням складності завдань, які пропонуєте учням (підлеглим), ви цим підтримуєте їхню самоповагу (самооцінку).

Реакція на невдачу чималою мірою залежить від усвідомлення рівня складності запропонованих. Зазвичай ми не дуже розчаровуємося, коли не змогли виконати складне завдання. Ми кажемо собі: «Це завдання надто складне, мало хто здатний упоратися з ним», — і це нас заспокоює.

Зовсім інша реакція на невдачу буде тоді, коли ми розуміємо, що завдання легке і багато людей змогли б його виконати. Така негативна реакція на невдачу викликає почуття власної безпорадності та безсилля, зменшує мотивацію до діяльності.

Визнавайте складність завдання, яке ви даєте дітям (підлеглим). Цим ви зможете підтримати їхню самоповагу (самооцінку), оскільки

дитина в разі невдачі не буде розчарованою. У разі висловлення віри в учня (підлеглого), одночасно вказуйте на складність завдань. Це зменшить імовірність негативних наслідків, які можуть виникнути у випадку неуспіху: «Це завдання складне, але я знаю, що ти впораєшся із ним», «Я пропоную тобі складне завдання. Не кожен здатний його виконати. Спробуй! Я впевнений, що в тебе вийде!».

Завдання для учасників. Робота в парах. Спробуйте висловити віру людині, з якою ви потрапили в пару. Протягом заняття ми придивлялись одне до одного, вивчали, робили висновки. Вам, напевно, вже відомі слабкі та сильні сторони вашого партнера. Спробуйте висловити віру, яка б спонукала до досягнення поставленої мети в житті людини або конкретних професійних завдань.

Будьте відвертими й емоційними. Запишіть три варіанти, які застосовуватимете стосовно вихованців (учнів).

Рефлексія. Що було складніше: висловлюватись чи слухати? Чому? Що відчуватиме людина, якій висловлено довіру у разі невдачі? Що робити в такому випадку?

8. Вправа «Підсумок»

Мета: закріплення й узагальнення опрацьованого матеріалу.

Метод/форма роботи: групова.

Час виконання: 5 хв.

Повідомлення тренера. Протягом заняття ми ознайомилися з основами педагогіку успіху, намагалися співвіднести їх із власною практичною діяльністю.

Завдання для учасників. Давайте коротко пригадаємо, які саме техніки ми розглянули і в чому їхня педагогічна суть».*

* Учасники пригадують матеріал, тренер заповнює заздалегідь підготовлену таблицю (1-й стовпчик — «Техніка», 2-й — «Зміст»). Важливо, щоб учасники самостійно зробили висновок щодо кожної техніки стосовно її практичності та можливості впровадження в педагогічну практику.

9. Вправа «Аплодисменти по колу»

Мета: закріплення позитивної атмосфери; завершення заняття.

Метод/форма роботи: групова.

Час виконання: 5 хв.

Повідомлення тренера. Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному учаснику нашої групи. Я почну аплодувати комусь із вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо вправу бурхливими аплодисментами всій нашій групі.

Додаток 2

Тренінг 2
«Упровадження основ педагогіки успіху в школі»

Мета заняття: формувати позитивне мислення в учасників тренінгу, розвивати професійну компетентність, позитивні якості особистості, риси характеру.

Завдання:

- продовжити ознайомлення з техніками педагогіки успіху;
- формувати навички з використання педагогіки успіху у практичній діяльності педагогів;
- формувати вміння (навички) зміни життєвих орієнтирів асоціального спрямування;
- сприяти формуванню позитивних орієнтирів в особистісному та професійному житті учасників тренінгу;
- формувати цілісну особистість, розвивати позитивні якості.

Обладнання: аркуші, ручки для кожного учасника, маркери, ватмани, роздавальні матеріали.

Час проведення: 220–240 хв.

Кількість учасників: 15–20 осіб.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вправа «Ланцюг довіри».
2. Вправа «Правила тренінгу».
3. Вправа «Стіна досягнень».
4. Вправа «Позитивне ставлення до помилок».
5. Вправа «Червоний олівець».
6. Вправа «Гарячий стілець».
7. Вправа «Ставлення до невдачі».
8. Психологічний практикум .
9. Вправа «Застосування техніки схвалення».
10. Вправа «Бінго».
11. Вправа «Створи власну ситуацію успіху».
12. Психологічний практикум «Прагнення до успіху».
13. Вправа «Галерея вивченого».

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа «Ланцюг довіри»

Мета: створення позитивної атмосфери, налаштування на роботу.

Метод/форма роботи: групова.

Час виконання: 10 хв.

Повідомлення тренера. На попередньому занятті ми чимало дізналися одне про одного. Кожен із нас неповторний та індивідуальний. Однак існують певні ознаки, за якими можна об'єднати всіх учасників нашого тренінгу.

Завдання для учасників. Учасники стають у коло, по черзі беруть під руку сусіда справа та називають одну спільну ознаку, яка їх об'єднує.

Висновок. У нас багато спільних рис, якостей, ознак, попри те, що ми досить різні люди. Чи можна це сказати про дітей, з якими ви працюєте?

Вправа «Правила тренінгу»

Мета: установлення атмосфери довіри та співпраці поміж учасниками тренінгу, визначення правил поведінки учасників.

Метод/форма роботи: групова.

Обладнання: фліп-чарт, ватман.

Час: 5 хв.

Повідомлення тренера. На попередньому занятті ми визначили кілька правил, яких намагалися дотримувати під час роботи. Перегляньте їх уважно, чи є когось зміни або доповнення?

Завдання для учасників. Учасники перечитують правила та доповнюють їх.

Вправа «Стіна досягнень»

Мета: установлення атмосфери довіри та співпраці між учасниками тренінгу, з'ясування рівня досягнень, відпрацювання орієнтирів для розвитку учасників і групи.

Метод/форма роботи: групова.

Обладнання: ватман (4 шт.), маркери.

Час: 10–15 хв.

Повідомлення тренера. На великому ватмані кожен учасник має обвести свої долоні. На правій напишіть одну позитивну рису, якість, уміння, знання, які допомагатимуть у роботу групи. На лівій — одну рису, якість, навичку, уміння, яку б ви хотіли отримати, відпрацювати під час проведення заняття.

Завдання для учасників. Учасники по черзі підходять до ватману та виконують завдання. Важливо слідкувати, щоб одні учасники озвучували написане, а решта групи уважно слухала.

Рефлексія. Всі присутні в цій аудиторії педагоги мають чималий досвід роботи з дітьми, які мають проблеми у поведінці. Крім досвіду, нам притаманні загальнолюдські й індивідуальні цінності, переконання, знання, навички тощо. Однак у кожного також є над чим працювати й у цьому нам мають допомогти або сприяти інші учасники нашого тренінгу. Давайте час від часу дивитися на зображення лівих долонь наших учасників і думати, якою мірою ми задовольнили потреби цих людей або як це зробити якнайкраще.*

* Виконання вправи передбачає наявність аркуша паперу великого формату. Такий аркуш легко зробити, склеївши 4 ватмани (аркуші для фліп-чарту). Після виконання завдання тренер вивішує плакат із «зображенням групи» на видне місце і підбиває загальний висновок.

Вправа «Позитивне ставлення до помилок»

Мета: відпрацювати практичні навички позитивного реагування й оцінювання помилок учнів.

Форма роботи: змішана.

Час: 30 хв.

Напис на дошці: «Не помиляється лише той, хто нічого не робить».

Повідомлення тренера: «Попри банальність *цього* вислову, слід визнати, що дійсно активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони й частіше досягають успіху, ніж люди пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися. Над ними необхідно працювати, оскільки вони є корисними як матеріал для самовдосконалення та стимул *до* діяльності.

Після спостереження за помилками інших Михайло, майбутній педагог, записав:

1. Ти помилився? Але це не так вже й погано, адже є над чим працювати.
2. Ці помилки є корисними для твого розвитку, адже ти тепер знаєш, в якому напрямі слід працювати і що саме необхідно вдосконалювати.
3. Ця спроба є не дуже вдалою, але вона тебе багато чого навчить. Скористайся на майбутнє досвідом своїх помилок, і я впевнений, що ти досягнеш успіху.
4. Невдача і помилка — це чудова наука для того, хто хоче розвиватись.

Досить важливо позитивно (з позитивним пафосом) ставитись до помилок дітей. Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає працювати над своїми недоліками та слабкостями.

Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які провалилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію, прагнення експериментувати та нестандартно мислити.

Завдання для учасників:

1. Поміркуйте та запишіть свої висловлювання, які б виражали позитивне ставлення до невдач і помилок та перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосовувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.
2. Пригадайте та проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (чи колись раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте, які ваші навички та здібності виявилися недостатньо розвиненими для вирішення тієї ситуації, а тому потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких вдаватиметесь, під час роботи над розвитком певних навичок і здібностей.
3. Складіть кілька девізів (для себе і для інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі та помилки. Наприклад, Тетяна Анатоліївна написала: «Помилки — це чудово! Я тепер знаю, над чим працювати».
4. Ваш син (чи учень) невдало щось виконав, зазнав поразки, внаслідок чого втратив віру в себе, розчарувався і не бажає надалі так інтенсивно, як раніше, займатися навчальним предметом. Що б ви сказали? Яким чином можна не лише заспокоїти дитину, але й спонукати, надихнути її на роботу та досягнення успіхів у майбутньому?

Рефлексія. Чи часто у вашому житті помилки сприяли мобілізації сил і ресурсів і досягненню поставленої мети? Від чого це залежало? Хто спонукав вас до цього? Учні, які мають невтішні успіхи, відрізняються низькою мотивацією до досягнення успіху і разом з тим є занадто чутливими до похвали. Як педагогові реагувати на помилки в навчанні? А в поведінці? Чи не означає застосування цієї стратегії відмову від покарання?

Вправа «Червоний олівець»

Мета: відпрацювати навички спонукання учня до досягнення успіхів та уникнення невдач.

Форма роботи: робота в парах.

Час виконання: 20 хв.

Повідомлення тренера. Досить часто вихователі, вчителі та батьки переважно вказують на недоліки, помилки, слабкості учнів. Унаслідок таких дій дорослих в учнів формується почуття безпорадності, знижується їхня самооцінка. Такі дії з боку дорослих не завжди доречні, оскільки часто дитина сама чудово знає, що припустилася помилки.

Дорослим слід не лише вказувати на помилки, але й акцентувати увагу на досягненнях, успіхах учнів. Навіть коли помилок і недоліків багато, слід відзначити зміни на краще в певному компоненті діяльності. Зробити це досить складно, однак можливо. Ось приклади.

1. Нехай помилок ще досить багато, але не таких, яких ти припускався часто раніше.
2. Нехай складнощів ще є чимало, але ж у цьому компоненті ти просунувся далеко уперед.
3. Нехай не все ще вдається, але зверни увагу, над чим ти добряче попрацював, тут відчутні зміни на краще. Отже, існують можливості розвитку і в інших аспектах діяльності.

Завжди можна знайти та відзначити позитивні моменти, зрушення на краще, поліпшення певних аспектів діяльності.

Деякі батьки та вихователі схильні вважати, що коли дитині вказати на її помилки, то в неї виникає мотивація не повторювати їх. Але часто це спричиняє зворотний ефект: коли дитині вказувати лише на недоліки без заохочення, підбадьорення її, то з часом у неї з'являється відраза до такої діяльності (як і негативне ставлення до суб'єкта виховного процесу: до вчителя, вихователя чи батьків).

Завдання для учасників. Обговоріть у парах можливі варіанти вказування на помилку учня як у навчанні, так і у поведінці з орієнтацією на успіх, на певні його досягнення, зміни на краще.

Рефлексія. Чи складно було виконати поставлене завдання? Якщо так, то чому? Чи використовуєте ви в педагогічній діяльності такий прийом оцінювання? Наведіть приклад, коли завдяки йому вам вдалося досягти прогресу та сприяти розвитку особистості або сформувати відповідну мотивацію.

Вправа «Гарячий стілець»

Мета: розкрити необхідність створення сприятливого мікроклімату в колективі учнів, у якому навчається дитина з девіантною поведінкою.

Форма роботи: рольова гра.

Обладнання: стікери, ручки (за кількістю учасників).

Час виконання: 20 хв.

Завдання для учасників. Всі учасники сидять у колі. Тренер просить добровольця зайняти місце на стільці в центрі кола та дає інструкцію щодо виконання рольової гри: «Перед вами сидить хлопчик 13 років який має серйозні проблеми з контролем власної поведінки. Напишіть на стікерах фразу, яка першою спала вам на думку, коли я кажу «Перед вами сидить хлопчик 13 років із девіантною поведінкою». Прикріпіть цей стікер із коментарями на спину «хлопчика».

Рефлексія. Запитання до учасника, який сидів на стільці в центрі кола:

- Що ви відчували, коли до вас підходили та клеїли на спину стікер?
- Які емоції у вас при цьому виникали?
- Чого вам найбільше хотілося?

Запитання до решти учасників:

- Як ви гадаєте, що наочно ілюструє ця вправа?

Інформація для тренера. Ігри з елементами психодрами завжди мають значне емоційне навантаження. Тому перш ніж перейти до обговорення вправи, наголосіть на тому, що це була лише гра, і вона вже закінчилась. Запропонуйте учасникам по колу назвати своє

ім'я та зробити комплімент учаснику, який сидить у колі. Попросіть «хлопчика» назвати своє справжнє ім'я і три якості, які відрізняють її від запропонованої ролі. Наприклад: «Мене звуть Світлана, я дуже комунікабельна, розумна, в мене багато друзів».

Висновок. Дитина з проблемами в поведінці не стільки потребує жалості та співчуття, скільки прийняття її такою, як вона є, прийняття та визнання. Дорослий моделює поведінку учня, ілюструє своє ставлення, поведінку. Тому дуже важливо, щоб дорослий знав психологію учня, її індивідуальні особливості та був носієм адекватного ставлення до учня з особливими потребами.

Вправа «Ставлення до невдачі»

Мета: відпрацювання форм поведінки, спрямованої на уникнення невдач; відпрацювання змісту самонавіювання у випадках невдачі.

Форма роботи: індивідуальна.

Час виконання: 20 хв.

Повідомлення тренера. Життєдіяльність людини пов'язано не лише з успіхами в особистісній і професійній сферах. Часто ми не виконуємо поставлених завдань, розчаровуємося, буваємо покараними. Як людина почувається у таких ситуаціях? Як ставиться до себе й інших у разі невдачі?

Відкладання роботи — типовий спосіб уникнення невдачі в тих випадках, коли людина прогнозує високу його ймовірність. Люди часто вдаються до такої тактики із виправданням: «Я ще встигну це зробити», «Не слід поспішати», «Я обов'язково почну цим займатися із наступного понеділка». Але наступного понеділка, із посиланням на обставини, брак часу тощо, людина відкладає справу знову до наступного понеділка.

Звичайно, суб'єкт може відкладати роботу через відсутність відповідних стимулів, мотивів (наприклад, коли справа не є нагальною). Але часто людина вдається до такої поведінки тому, що боїться ризикувати, зазнати поразки, тобто боїться невдачі. Для деяких людей приємніше сприймати себе здібним, але неорганізованим, аніж навпаки. В цьому разі втручаються механізми психологічного захисту: людина прагне підтримувати образ свого «Я» на відповідному рівні. А поразка, невдача можуть знизити самооцінку, і це визначає прагнення деяких людей уникати невдачі, підтримувати цим почуття самоповагу.

Завдання для учасників

1. Поміркуйте над тим, яким би ви хотіли себе бачити: достатньо здібним, але неорганізованим (тобто який боїться поразки

та постійно відкладає справу на потім), чи недостатньо здібним, але наполегливим, організованим (який не боїться невдачі).

2. Поміркуйте, чи завжди поразку (невдачу) визначає саме відсутність здібностей. Які інші фактори, на вашу думку, можуть визначити невдачу?
3. Проаналізуйте та наведіть кілька прикладів, коли поразка має позитивні моменти, пов'язані з невдачею (що дає вам невдача, чого навчає).
4. Поміркуйте та запишіть, що ви сказали б іншій людині, яка зазнала поразки та відчуває розчарування. Запишіть, як би ви спробували не лише втішити, але й надихнути людину на подальшу діяльність.
5. Як би ви звернулися до себе у хвилини невдачі та розчарування? Які слова змогли б не лише відновити втрачену душевну рівновагу, але й спонукати на наполегливу діяльність для досягнення мети? Запишіть.
6. Після удосконалення тексту запишіть його яскравими літерами на обкладинці зошита чи картці, попрацюйте над ним, спробуйте прокрутити відповідні ситуації в уяві, намагайтесь активізувати записаний текст.

Психологічний практикум «Формування оптимістичних якостей»

Мета: формування якостей, необхідних для досягнення життєвого успіху.

Форма роботи: групова.

Час виконання: 20 хв.

Повідомлення тренера. Під час наших занять ми опанували кілька технік формування успішної поведінки, а отже, й успішної особистості. Зрозуміло те, що для формування успішності в собі та наших вихованцях ми маємо опиратись на позитивні якості, риси особистості. Визначивши такі позитивні риси, якості ми плануватимемо відповідну роботу, відповідно впливатимемо.

Одним із найпродуктивніших способів зміни власних ментальних звичок і майбутнім напрямом свого життя вважають «сісти на дієту» на двадцять один день під назвою «Позитивне мислення». Протягом цього періоду ви щодня підтримуєте повну відповідність своїх думок і дій з окресленими цілями та образом тієї людини, на яку прагнете перетворитися. Відомо, що двадцять один день спокою, терпіння та тепла потрібні курці для висиджування яєць. Такий період часу необхідний, оскільки дорослій людині потрібно від чотирнадцяти до двадцяти одного дня для вироблення нових звичок мислення або

нових нейроканавок у мозку. Але звичайне рятування від негативних звичок потребує досить тривалого часу. Для цього необхідно розпочати низку щоденних дій, сукупність яких можна звести до такого.

1. ***Візуалізація*** — це найпотужніший спосіб модифікування образів, у результаті застосування якого вони стають реальністю. Ці образи посилюють бажання, поглиблюють віру, сприяють зміцненню сили волі людини й її наполегливості. Їх сила виняткова. Візуалізацію характеризують параметри:
   - частота уявлення нових образів — бажано це робити постійно;
   - чіткість або ясність уяви;
   - інтенсивність, тобто кількість емоцій в одній уявній картинці;
   - тривалість часу, протягом якого утримується у свідомості картина бажаного.

   За допомогою візуалізації можна переконати свою підсвідомість у побудові успіху. В результаті вона почне керувати словами, вчинками й емоціями так, щоб вони відповідали образам уявного успіху та сприяли його досягненню.

   Завдання для учасників. Опишіть виконання своєї візуалізації.
2. ***Твердження.*** Вони мають бути позитивними, належати до певного часу і мати особистий характер. Твердження, по суті, це команди, адресовані свідомістю підсвідомості. Вони стирають стару інформацію та закріплюють нові позитивні думки і вчинки.

   Завдання для учасників. Складіть для себе кілька позитивних тверджень і запишіть їх.
3. ***Вербалізація,*** або висловлювання тверджень уголос перед дзеркалом. Говорити слід наполегливо й емоційно. При цьому слова мають бути позитивними.

   Завдання для учасників. Промовляйте свої позитивні твердження. Проаналізуйте, що ви відчуваєте. Чи вірите ви своїм твердженням?
4. ***Виконання ролі***. При цьому необхідно рухатися, говорити та вчиняти відповідно до свого ідеального образу.

   Завдання для учасників. Складіть сценарій поведінки для цього образу.
5. ***Живлення свого мозку словами й образами****, пов'язаними з напрямом зростання.* Для цього необхідно регулярно читати книги та журнальні статті зі свого фаху, із суміжних дисциплін і загальнокультурного характеру. Це читання має бути спрямоване на забезпечення професійного й особистісного зростання.
6. ***Позитивне спілкування*** або контакти з потрібними людьми. Товаришуйте з переможцями. Виявляйте особливу обережність під час вибору друзів і приятелів. Результати досліджень свідчать,

що вибір групи з «негативною репутацією» уже достатній для того, щоб приректи людину на помилки та низькі досягнення в житті. Наше оточення — це люди, з якими ми себе асоціюємо та неусвідомлено переймаємо відносини, звички, поведінку та думки. Для зустрічі з новими, корисними людьми, потрібно припинити зв'язок зі старим оточенням та особливо позбутися відносин із невдахами, негативістами. Вони є основним джерелом нещасть у житті.
Завдання для учасників. Поспілкуйтеся з вашим колегою «позитивно» та «негативно». Спільно обміркуйте, які почуття виникають при цьому.

7. ***Навчання інших того, чого ми навчилися самі***. Із намаганням висловити та роз'яснити комусь нову концепцію, ми самі розуміємо її краще. Насправді ми знаємо предмет настільки, наскільки можемо навчити його інших людей для того, щоб вони його зрозуміли та застосовували у своєму житті та діяльності.
Завдання для учасників. Обміркуйте з колегою, які прийоми з формування позитивного образу ви вважаєте найефективнішими. Випишіть їх.*

* Як практичне застосування оберіть одну позитивну звичку, яку б хотілося розвинути, та спробуйте протягом двадцяти одного дня думати про свою мету, про те, як цього можна досягти. Поводьтеся так, немов досягнення мети неминуче. Одного разу довівши собі це, ви знайдете в собі досить упевненості та сил для будь-яких змін і досягнення будь-якої мети. Замість побажань і очікувань у вас з'явиться впевненість у необмеженості власних можливостей.

Ці методи ментального програмування працюють чітко та надійно. Вони схожі з командами, які використовують під час роботи на комп'ютері: прямолінійні й ефективні, вони дозволяють досягати результату швидше, ніж будь-яким іншим способом. Вони необхідні для особистого та професійного зростання. Щоб отримати максимум від цих методів, потрібне бажання самовдосконалення. Необхідно мати здатності вірити, терпляче та наполегливо працювати зі знанням того, що існує кумулятивний ефект від докладених зусиль.

Рефлексія. Отже, успіху досягають за рахунок гармонійного управління свідомістю та підсвідомістю. Це дозволяє досягати поставленої мети швидше і з меншими зусиллями. У міру того, як ви просуватиметеся шляхом до самовдосконалення, ви помітите в собі такі зміни, які згодом принесуть чимало користі, а також допоможуть стати більш гармонійною людиною. Якщо ви відкинете всі обмеження, що, як правило, самі встановлюєте собі, то ви станете сильнішим і впевненішим, а також почнете усвідомлювати сприятливий вплив

усіх позитивних змін, які сприяють вашому удосконаленню та внутрішньому розвитку.

▸▸ Вправа «Застосування техніки схвалення»

Мета: опанування техніки схвалення, відпрацювання практичних навичок схвалення вихованців.

Форма роботи: групова.

Обладнання: робочий аркуш (*додаток 7*).

Час виконання: 20–30 хв.

Повідомлення тренера. Чи знаєте ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті? Чи вмієте підбадьорювати себе й інших?

Вихователь, учитель чи психолог постійно вдається до схвалення та підбадьорювання своїх учнів (підлеглих). За умов закладу соціальної реабілітації зробити це надзвичайно складно й одночасно надзвичайно необхідно! Це саме стосується і персоналу. У випадках досягнення успіху та схвалення з боку адміністрації ми отримуємо певну стимуляцію для подальшого удосконалення та розвитку. Це додає нам сил, надихає на подальшу роботу. Внаслідок похвали ви відчували емоційне піднесення та прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху.

Гідна альтернатива друкованим виданням — електронна передплата! ОСНОВА

Вам більше подобається працювати за комп'ютером?
Хочете витрачати менше часу на підготовку до уроків?
Бажаєте мати власний архів цікавих та актуальних матеріалів на своєму комп'ютері?

Пропонуємо вам електронну передплату журналів на сайті http://journal.osnova.com.ua!

Електронна передплата — це журнали не в паперовому, а в електронному вигляді на сайті.

Електронні журнали — це pdf-версії статей, повністю ідентичні друкованим виданням. Отримати їх можна тільки на сайті http://journal.osnova.com.ua.

Переваги електронної передплати:
- Вартість передплати журналів на 40-60 % нижча від вартості паперової передплати.
- Ви отримуєте випуски журналів раніше, ніж паперові видання.
- Можете роздруковувати потрібні статті або просто читати їх на своєму комп'ютері.
- Ці випуски ніколи не загубляться, і ви можете переглядати їх знову й знову.
- Вони дають безліч можливостей для творчості.
- У розділі «Електронна передплата» ви збираєте власну скарбничку електронних журналів.
- Ви можете оформити електронну передплату не тільки на поточний рік, але й на попередні.

Усі статті відкриваються на сайті у форматі .pdf, їх можна зберегти на свій комп'ютер або роздрукувати. На особисту електронну адресу матеріали не розсилаються.

Оформлюйте електронну передплату та насолоджуйтеся зручністю!

Оформити електронну передплату можна на сайті http://journal.osnova.com.ua за допомогою:
• оформлення квитанції та оплати у будь-який запропонований спосіб; • скетч-картки, яку можна придбати і активувати на сайті.
Детальніше читайте на сайті http://journal.osnova.com.ua

Часом вам не все вдавалося і ви розчаровувалися, втрачали віру в себе, а позитивного емоційного підкріплення (похвали) від оточення не було. За таких обставин ви втрачали впевненість у своїх силах і були знемотивованими (тобто не відчували спонукань, стимулів до роботи). Але раптом пригадали свої успіхи в минулому, актуалізували слова-схвалення на вашу адресу від учителя (керівника), начальника, близької людини. Вам стало легше, знову захотілося працювати. Можливо, у вас виникає думка: «Чому я повинен очікувати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку в собі?». Виявляється, це цілком можливо.

Завдання для учасників

1. Запишіть п'ять позитивних рис, які здатні забезпечити вам успіх у діяльності.
2. Запишіть п'ять позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.
3. Згадайте та запишіть кілька своїх успіхів минулого й їхній вплив на ваше життя та діяльність. (Не просто ситуації, коли ви досягали позитивного результату, а визначні успіхи, які емоційно були досить привабливими для вас, про які приємно згадати й які мали суттєвий вплив на ваше життя та діяльність.)

4. Пригадайте та запишіть слова-схвалення, які висловлювали на вашу адресу інші люди (вчителі, друзі тощо) й які мали вплив на ваше життя чи діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення тощо. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звертатися до них.
5. Запишіть, як ви підбадьорюєте себе, коли зазнали невдачі, коли не все виходить, коли відчуваєте труднощі в роботі.
6. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли когось спіткала невдача, відчуває розчарування та значні труднощі?
7. Згадайте та запишіть, як ви хвалили себе, коли досягли певних успіхів.
8. Із урахуванням досвіду, поміркуйте та запишіть новий, ефективніший текст для самосхвалення у разі досягнення вами певних успіхів, подолання труднощів тощо.
9. Згадайте та запишіть, як ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.
10. Із урахуванням досвіду та знань поміркуйте та напишіть новий текст схвалення інших людей у разі досягнення ними позитивного результату.
11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь надати таке схвалення і підтримку, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало до подальших успіхів.

Рефлексія. На яке із запитань було найскладніше відповісти? Чому? На яке найпростіше? Чому? Чим зміст ваших нових схвалень відрізняється від попереднього?

Чи змінилося ваше ставлення до використання схвалень у щоденній діяльності з вихованцями закладу соціальної реабілітації? В чому саме?

▸▸ Вправа «Бінго»

Мета: створити умови для виявлення особливостей, позитивних рис, якостей, інтересів, схильностей і здібностей кожного.

Форма роботи: групова.

Обладнання: роздавальний матеріал (*додаток 8*).

Час виконання: 20 хв.

Завдання для учасників. Роздайте учасникам таблиці (*додаток 8*). Поясніть, що в кожній клітинці таблиці записано інтереси, схильності та здібності людини. Учасники повинні, рухаючись по аудиторії та спілкуючись одне з одним, знайти людину, яка має ту чи іншу

здібність і записати її ім'я у відповідну клітинку таблиці. Кожну людину можна записати лише один раз. Заборонено ставити запитання на загал, наприклад: «Хто вміє…». Перемагає в грі той, хто першим заповнить усі клітинки.*

* *Інформація для тренера.* В кожній аудиторії знайдуться слухачі, які неохоче піднімаються зі своїх місць. Вони чекають, коли хтось підійде до них. Тому краще підійти та наголосити на тому, що виконати завдання можна лише під час спілкування, а не сидіти на місці.

Рефлексія. Давайте проаналізуємо виконання завдання. Хто є у нашій групі… (тренер озвучує кілька ознак, за якими проводили пошук людей)? Подивіться, яка наша група багата на талановитих людей, розумних, умілих. Кожен цінний своїми надбаннями й успіхами, що забезпечує успіх для всієї групи. Хто заповнив всі клітинки? Чи легко було це зробити? Як ви вважаєте, у чому полягає успіх виконання цієї вправи? Чи можна її використовувати у педагогічній роботі з вихованцями закладу соціальної реабілітації? Чому?

Вправа «Створи власну ситуацію успіху»

Мета: ознайомити учасників із алгоритмом самосхвалення; обговорити можливість і необхідність використання цієї техніки у роботі з вихованцями.

Форма роботи: індивідуальна.

Обладнання: «Пам'ятка самосхвалення».

Час виконання: 20 хв.

Повідомлення тренера. Навіть невеликий успіх має значний спонукальний вплив, надихає на діяльність. Отже, в педагогічній діяльності важливо вміти створити собі ситуацію успіху. Якщо ви спланували етапи досягнення мети, то це може бути досягненням першого з них. Будь-що з того, що ви запланували та виконали може сприйматись як успіх. Успішний педагог — гарант успішного учня. Тому ставлення педагога до себе як до успішної людини — ключ до досягнення успіху для перевиховання учнів із проблемами в поведінці.

Завдання для учасників. Прочитайте та проаналізуйте зміст «Пам'ятки самосхвалення». Який із запропонованих пунктів найскладніший для виконання? Чому? Чи можна запропонувати цю пам'ятку для учнів школи?

Пам'ятка самосхвалення

1. Сплануйте досягнення певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід обрати середньої складності, оскільки досягнення легких цілей не сприймають як успіх, а досягнення надто складних найчастіше є неможливим. Якої мети ви хотіли б досягнути на сьогоднішній день?
2. Розбийте мету на конкретні проміжні етапи й усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних (і реальних) цілей і прагніть досягти їх. Які конкретні етапи (цілі) досягнення мети ви записали?
3. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення в вашій справі. Це додасть вам азарту та додаткової спонукальної сили (як у спорті, де кількість набраних балів стимулює).
4. Похваліть себе за те, що досягли навіть незначного успіху. («Який я молодець!»). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.
5. Відзначте себе за досягнення навіть незначного успіху, нагородіть себе чимось. Який приз чи винагороду ви собі підготували?
6. Уявне самопідкріплення. Ефективним методом формування мотивації через самопідкріплення є програвання відповідних ситуацій досягнення успіху подумки.

Похваліть себе за досягнутий успіх, зробіть те, чого не роблять для вас інші, підтримайте себе добрим словом і хорошим ставленням. Зрозумійте, що ви все робите добре. Так, можна, напевно, було б і «гори перенести і річки назад повернути», *але в нашому з вами випадку і найменша справа, і незначне звершення — це велика перемога, перемога над песимізмом*, поганим настроєм, над нашими ворогами! І це, дійсно, варто того, щоб бути оціненим за найвищим стандартом.

Психологічний практикум «Прагнення до успіху»

Мета: виявити рівень прагнення до успіху учасників тренінгу.

Форма роботи: індивідуальна.

Обладнання: тест «Ваше прагнення до успіху» (*додаток 9*).

Час виконання: 20–25 хв.

Завдання для учасників. Спробуйте відверто відповісти на запропоновані нижче запитання тесту «Ваше прагнення до успіху» (*додаток 9*) й обчисліть кількість отриманих балів.

Рефлексія. Яку кількість балів ви отримали? Чи допомогла робота над змістом запитань проаналізувати власне життя й особливості професійної діяльності, виокремити шляхи удосконалення та саморозвитку?

Вправа «Галерея вивченого»

Мета: оцінювання роботи групи, підбиття підсумку.

Форма роботи: групова.

Час виконання: 10 хв.

Завдання для учасників. Учасники діляться на малі групи від двох до чотирьох осіб. Кожна підгрупа має обговорити те, що вона візьме із собою з тренінгу. Обговорення може містити як особистісні, так і професійні результати. Підгрупи складають список результатів вивченого на великому аркуші паперу із заголовком «Те, що ми беремо із собою». Заповнені аркуші паперу розміщають на стінах. Далі учасники оглядають кожен аркуш і позначають те, що вони не позначили.

Підсумок. Визначення загальновживаних результатів вивченого. Наголошення уваги на тому, що виявилося неочікуваним і несподіваним.

Додаток 3. Рекомендації вчителям щодо визнання (оцінювання) успіхів учнів

Визнання результатів діяльності — це суттєвий мотиваційний фактор. Потреба у визнанні, схваленні (позитивному оцінюванні) належить до основних потреб особистості. Людина прагне визнання та схвалення своїх успіхів і переваг. Із отриманням їх індивід схильний надалі докладати більше зусиль (більше працювати).

Визнання відрізняється від схвалення («аплодисментів») тим, що акцент зроблено на внеску, а не на дії чи спробі щось виконати.

Тому визнавайте (підкріплюйте) результат діяльності, а не особистість (учня). Визнання буде психологічно правильним у тому разі, якщо високо оцінюють справу, результат діяльності, а не людину, яка цього досягла. Краще високо оцінити те, що зробила людина, а не саму людину. Бажано визнавати результат, справу, а не людину. Бо вчитель може перехвалити учня, якщо визнання стосуватиметься особистості загалом, а не конкретних результатів його діяльності.

Похвала має стосуватися продукту діяльності, певних здобутків (а не суб'єкта). В такому разі він прагнутиме знову справити враження своїми результатами. Необхідно підкріплювати похвалою конкретну діяльність (поведінку), а не оцінювати людину загалом. Це сприятиме тому, що схвалена форма поведінки продовжуватиметься і далі. Для того щоб закріпити це правило, напишіть три-чотири приклади визнання конкретних дій і результатів діяльності (а не оцінювання особистості в цілому). Усвідомте відмінності між цими видами схвалення.

Визнання має бути конкретним. Окрім того, що визнання доцільно спрямовувати на підкріплення певних дій і результатів (а не на оцінювання особистості), воно має бути конкретним (тобто стосуватися конкретних форм поведінки).

Схвалення на зразок «ти старанний учень», «ти чудово виконав це завдання», «дякую за допомогу» теж матимуть певний ефект (у тому разі, коли учень їх адекватно зрозуміє). Але така форма зворотного зв'язку не є достатньо ефективною, оскільки тут не вказано, що саме допомогло чи в роботі.

Конкретним будуть такі схвалення: «*Олексію, коли ти відремонтував прилад, я був дуже задоволений і відчув вдячність, оскільки це дасть нам можливість провести важливі для нас експерименти*», «*Сашку, коли ти виконуєш завдання вчасно* (*як-от сьогодні*), *я дуже задоволений, оскільки це економить наш час і ми встигнемо виконати ще декілька цікавих вправ*», «*Юліє, дізнавшись, що ти допомогла однокласникам засвоїти нову тему, я була приємно вражена та вдячна тобі, оскільки ми зможемо надолужити те, чого не встигли зробити*».

Для того щоб закріпити це правило, напишіть чотири визнання (схвалення) конкретних дій (учинків) людини, із використанням трьох вищезазначених складових.

Визнання має робитись за принципом «тут і тепер». Визнання слід висловлювати в теперішньому часі й описувати певні дії, результати (ефект) цих дій, почуття та враження стосовно теперішньої ситуації.

Висловлювання на зразок «Чому ж ти раніше не готувався до контрольної роботи так ретельно, як тепер?», «Чому ж ти раніше не виконував так акуратно?» є недостатньо ефективними, оскільки містять елементи докору та нагадують людині про її минулі невдачі, слабкості, вади тощо. Таке оцінювання може справляти навіть негативний вплив на мотивацію діяльності (особливо, коли її поєднано з іронією). Після такого «визнання» учень навряд чи відчуватиме гордість за своє досягнення.

Із використанням принцип «тут і тепер» і схеми ефективного визнання (конкретні дії або результат дій + ваші враження + позитивний ефект від цих дій), напишіть три приклади визнання, які б ви змогли застосувати до своїх учнів (учнів, підлеглих).

Розкривайте сильні сторони учнів. У кожної людини є певні переваги, сильні сторони, здібності, які допомагають досягати успіху в певній сфері діяльності. Їх треба вміти використовувати. Важливо не лише знати про сильні сторони учня, але й адекватно донести ці знання до його свідомості.

Помітивши дещо цінне в учневі, відверто скажіть йому про це. Кожен хоче чути приємні речі про себе. Коли вчитель схвалює певні дії учня, цим підкріплює діяльність. В результаті учень

і далі прагне продовжувати виконувати дії, які були позитивно оцінено. Отримавши схвалення від інших, людина стає впевненішою в собі, збільшується рівень її самоповаги, зростає самооцінка.

Висловлюйте віру в своїх учнів та їхню спроможність виконати завдання. Завжди легше працювати, коли вчитель вірить в учня: останній прагне не підвести старшого, намагаєтесь відповідати його очікуванням. Коли учень відчуває, що ви вірите в нього, то це справляє неабиякий мотиваційний ефект на його діяльність (і особистість загалом), тобто за таких умов він схильний працювати активніше та наполегливіше.

Ваші очікування щодо учня мають бути реалістичними: не слід надто перебільшувати його можливості. Висловлюйте відверто свою віру в учнів. Це дасть їм сил, емоційного заряду, підбадьорить на досягнення мети: «Я впевнений, що ти виконаєш це завдання», «Ти саме та людина, яка зможе впоратися із цим», «Лише такі люди як ти, здатні зробити це».

Спробуйте висловити віру в своїх учнів і спонукати їх на досягнення мети. Будьте відвертими й емоційними. Запишіть три варіанти, які застосовуватимете щодо своїх учнів. Апелюйте до їхніх здібностей, позитивних рис, які здатні забезпечити дітям успіх у їхній діяльності. Ніколи не завадить нагадати учням, на які свої риси вони можуть спиратися і які свої здібності їм слід використовувати: «Я впевнений, що з цим завданням ти швидко упораєшся. Саме нестандартність мислення (уміння знаходити нестандартні варіанти та рішення) завжди допомагає тобі», «Я знаю, що ти рано чи пізно зробиш це, адже саме твоя наполегливість у досягненні мети часто забезпечувала тобі успіх».

Під час звернення до здібностей, позитивних рис учня висловіть впевненість (віру) в його можливості досягти успіху.

Із визнанням складності завдань, запропонованим учням, цим ви підтримуєте їхню самоповагу (самооцінку).

Визнавайте складність завдань, які ви пропонуєте учням. Цим ви зможете підтримати їхню самоповагу (самооцінку), оскільки учень у разі невдачі не буде розчарованим. Не кажіть, що ваше завдання легке. Коли висловлюєте віру в учня, одночасно вказуйте на складність завдань. Це зменшить імовірність негативних наслідків, які можуть виникнути у випадку неуспіху: «Це завдання складне, але я знаю, що ти впораєшся із ним», «Я пропоную тобі складне завдання. Не кожен здатний його виконати. Спробуй! Я впевнений, що в тебе вийде!».

Додаток 4

Рекомендації учням з розвитку позитивного самопідкріплення

Учень повинен уміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні та спонукати себе до діяльності. В мотиваційній саморегуляції чимале значення має вміння схвалювати себе, визнавати результати своєї діяльності. Володіння прийомами самопідкріплення є дуже важливим у роботі над собою. Оскільки вчителі не завжди помічають позитивні дії та результати діяльності учнів, важливо щоб учні вміли схвалювати себе.

Самовизнання (самосхвалення) є корисним методом формування самоповаги, оскільки ви вчитесь помічати позитивне у своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги.

Із урахуванням принципів і правил, які використовують для схвалення інших, поміркуйте, як би ви схвалювали себе та визнавали певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності загалом.

Чи знаєте ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті? Чи вмієте підбадьорювати себе й інших?

Тренер, учитель чи менеджер постійно вдається до схвалення та підбадьорювання своїх учнів (підлеглих). Вас теж, очевидно, неодноразово хвалили. Це додавало вам сил, надихало на подальшу роботу. Внаслідок похвали ви відчували емоційне піднесення та прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху.

Часом вам не все вдавалося і ви розчаровувалися, втрачали віру в себе, а позитивного емоційного підкріплення (похвали) від оточення не було. За таких обставин ви втрачали впевненість у своїх силах і були знемотивованими (тобто не відчували спонукань, стимулів до роботи). Та раптом пригадали свої успіхи минулого, актуалізувались слова-схвалення на вашу адресу від вчителя (керівника). Вам стало легше, знову захотілося працювати. У вас виникає думка: «Чому я повинен чекати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку в собі?». Виявляється, що це цілком можливо.

Під час тренувань і міркувань над тим, як схвалювати, підтримувати та спонукати себе, ви із часом дивуватиметесь, що не вдалися до таких ефективних засобів раніше. Для того щоб розвинути цю здатність у собі, потрібно попрацювати в цьому напрямі над собою, а для цього виконайте таке завдання.

1. Запишіть п’ять позитивних рис, які здатні забезпечити вам успіх у діяльності.
2. Запишіть п’ять позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.

3. Згадайте та запишіть свої успіхи минулого й їхній вплив на ваше життя та діяльність. (Не просто ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а визначні успіхи, які емоційно були досить привабливими для вас, про які приємно згадати й які мали суттєвий вплив на ваше життя та діяльність.)
4. Згадайте та запишіть слова-схвалення, які висловлювали на вашу адресу інші люди (вчителі, друзі тощо) і які мали вплив на ваше життя чи діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення тощо. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звертатися до них.
5. Запишіть, як ви підбадьорюєте себе, коли зазнали невдачі, коли не все виходить, коли відчуваєте труднощі в роботі.
6. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли когось спіткала невдача, відчуває розчарування та значні труднощі?
7. Згадайте та запишіть, як ви хвалили себе, коли досягли певних успіхів.
8. Із урахуванням досвіду поміркуйте та запишіть новий, ефективніший текст для самосхвалення у разі досягнення вами певних успіхів, подолання труднощів тощо.
9. Згадайте та запишіть, як ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.
10. Із урахуванням досвіду та знань поміркуйте та напишіть новий текст схвалення інших людей у разі досягнення ними позитивного результату.
11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь надати таке схвалення та підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало до подальших успіхів.

Щоб підтримувати свій інтерес до роботи, щоб не охолонуло бажання досягати мети, слід вдаватись до самозаохочення. Той, хто вміє хвалити та винагороджувати себе, той меншою мірою залежить від зовнішніх обставин і не потерпатиме від несприятливих обставин. Така людина не чекатиме заохочення, похвали, винагород від інших людей.

Для того щоб розвинути здатність до само заохочення, доцільно виконати прості правила.

1. У процесі виконання діяльності зупиніться, зробіть невелику перерву. Усвідомте той факт, що працюєте, удосконалюєтеся, що саме по собі чудово. Похваліть себе за ретельність, старанність.

2. Після успішно виконаної роботи похваліть себе, відзначте свої старання, ретельність, наполегливість. Заохочувати себе варто не лише за значні досягнення. Можна похвалити себе за виконання звичайної для вас діяльності, яку ви хочете посилити, закріпити (наприклад, розв'язання задач, написання творів, ґрунтовний аналіз розділу з підручника).
3. Пригадайте, в чому саме (якому компоненті діяльності) є хоча б невеликий прогрес. Похваліть себе за це. Порадійте цьому. Побажайте собі перевершити на майбутнє ці результати.
4. Винагороджуйте себе час від часу. Якщо досягли позитивних результатів чи коли виконали задумане (заплановане), похваліть себе, відзначте цю подію, купіть собі хоча б невеликий, скромний подарунок (адже ви його заслужили).
5. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Згадайте емоційний стан (задоволення, піднесення), в якому перебували в ситуації успіху та перемоги.
6. Похваліть себе. Скажіть собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі тримати!».
7. Зобов'яжіть себе і надалі так працювати (наприклад, виявити наполегливість, цілеспрямованість тощо).

Наприклад, Михайло похвалив себе за помітний прогрес під час вивчення іноземної мови, якого він досягнув завдяки систематичній, наполегливій роботі: «Чудово! Недаремно ж було витрачено стільки зусиль! Щоденна робота дала свої результати. Я молодець, що працював так багато, а головне — систематично! Надалі не розслабляйся, а працюй ще більше! Я зобов'язуюсь щодня працювати щонайменше дві години над удосконаленням знань з іноземної мови!».

Додаток 5

Вправа «Подолання неадекватних педагогічних установок»

Нижче на конкретних прикладах розглянемо подолання неадекватних (ірраціональних) установок (переконань) учителя для різних педагогічних ситуацій. Це дозволить певним чином усвідомити помилки, які часто зустрічаються в діяльності педагогів, а також здійснити психорекцію поведінки в подібних критичних ситуаціях (змінити думки, емоції, поведінку), що, в цілому, сприятиме позитивному впливу на учнів і формуванню в них оптимістичних якостей.

1. «Не робити помилок»

Ситуація. Під час виведення формули вчитель припустився помилки. Учень вказав на неї. Вчитель засоромився. Він турбується про те, що подумають про нього учні.

Етап 1. Які почуття я маю й як поводжуся?

Схвильований, засмучений, не можу зосередитися на заняттях, нервуюся.

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, турбують, пригнічують, змушують почуватись винним і поводитись неадекватно обставинам?

Про мене погано думатимуть, якщо я припускатимусь помилок. Помилка — ознака моєї слабкості. Якщо я помилився в присутності учнів, то мою помилку вони сприймуть як ознаку мого незнання. Якщо я припустився помилки, то спробую її приховати.

Етап 3. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

Немає нічого страшного, що я помилився в присутності учнів. Такі помилки є цілком допустимі. Помилятися може кожен. Моє бажання завжди мати рацію призводить до внутрішнього напруження, робить мене нервовим і агресивним. Я взагалі поставлю під загрозу свої ерудицію й авторитет, якщо не виправлю своєї помилки, почну відстоювати свою правоту.

Етап 4. Якими розумними (раціональними) міркуваннями я зможу змінити нерозумні думки, переконання?

Зверну увагу на помилки в своїх діях і поведінці. Спробую їх не приховувати. Саме відсутність прагнення будь-якою ціною «врятувати обличчя» дозволить мені найкраще розібратися із ситуацією, що виникла, а учні при цьому будуть із більшою повагою ставитись до мене.

2. «Намагаєтесь робити вигляд, що ви все знаєте»

Ситуація. Під час занять один із учнів поставив перед учителем запитання, на яке він не може дати правильної відповіді.

Етап 1. Які почуття я маю й як поводжуся?

Певне напруження, почуття провини. Ігнорую запитання, прагну уникнути прямої відповіді тощо.

Етап 2. Які думки, переконання мене засмучують, турбують, пригнічують, змушують почуватись винним?

Мені не можна показати свою некомпетентність у цьому питанні. Це визначення мого невігластва. Я завжди маю бути готовим до будь-якого запитання учнів.

Етап 3. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

Тим, що говорю «Я не знаю», я виявляю щирість і відвертість, які завжди цінують люди. Думка про те, що можна та потрібно знати все, сама по собі абсурдна. Енциклопедична освіченість у наш вік майже неможлива. Визначення неповного знання щодо певного питання — чудовий стимул для подальшого свого розвитку. «Я знаю лише те, що нічого не знаю», — говорив великий Сократ. Як бачимо, такого висновку дійшов той, хто був багатий на знання. Крім того, стереотипна поведінка «вчителя-всезнайка» не нейтральна. Дистанція, яку свідомо створюють деякі вчителі, із акцентуванням на своїй науковій поінформованості та незнання учнів, не стимулює розумову діяльність останніх, а навпаки, пригнічує її.

Етап 4. Як скоригувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) переконання, думки?

Ось деякі заходи раціонального вирішення цього етапу:

1. «Я про це нічого не знаю, але обіцяю розібратися», «Я не можу тобі зараз точно відповісти, але обов'язково поміркую над твоїм запитанням», «Запитання цікаве. Ми обов'язково повернемося до нього трохи пізніше». Прийняття такого компромісного рішення обов'язково передбачає повернення до цього запитання на одному із наступних занять.
2. Якщо перед учнями ви найчастіше є «всезнайком», намагайтесь хоча б іноді визнавати деякі свої невдачі, і ви побачите, що така поведінка піде вам на користь. Ваші вихованці будуть більш схильні довіряти вам.

3. «Нічого страшного, ну просто не витримала»

Ситуація. В навчальній групі було заплановано екскурсію. Коли учні почали виходити із аудиторії, в дверях виникла «пробка». І тут пролунав крик: «Ви що, з глузду з'їхали? Куди претесь? Жодних екскурсій! Поверніться!».

Етап 1. Які почуття я маю й як поводжуся?

У мене таке напруження, що стримувати себе увесь час неможливо. Після цієї ситуації я засмучена, схвильована, вся тремчу від злості та провини.

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, турбують, пригнічують, змушують почуватись винною?

Своєю поведінкою вони можуть будь-кого вивести із себе. З ними не можна інакше розмовляти. Іншої мови вони не розуміють. Тут від усіх справ і турбот можна стати божевільною. Нічого страшного. Ну просто не витримала.

Етап 3. Як можна спростувати свої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

Крик — це не доказ і тим більше не керівництво для того, як слід поводитись. Учні не визнають жодних нарікань на напруження та перевантаження роботи вчителя. Спокійне слово, поведінка іноді означають більше, ніж майстерні педагогічні заходи.

Етап 4. Як скоригувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

У цій ситуації можна було б розпочати так: «Шановні! Я не порушу вашого порядку, якщо пройду?»; «Ви дозволите мені пройти? Мабуть, ви забули, що сильним буває той, хто може потурбуватися про слабкого»; «Гадаю, що на екскурсії ви поводитиметесь більш культурно». Крім того, доцільно завжди аналізувати схожі критичні ситуації:

1. Відзначайте всі випадки, коли вам з певної причини довелось підвищувати голос, або ж із роздратуванням розмовляти з учнями чи вчителями. Визначте мотиви та причину вашої поведінки. В процесі власних міркувань доведіть їхню недоцільність. Злість завжди призводить лише до злісного ставлення з боку оточення.
2. Поміркуйте стосовно стереотипів вашої поведінки на будь-яке різке зауваження чи грубість. Безперечно, ви матиме кращий вигляд, якщо не вступите в «лобову, непристойну словесну сварку» з зачинателями конфлікту.
3. Несправедлива оцінка, з точки зору учня, — причина його частого роздратування та незадоволення. Намагайтесь подолати негативну реакцію учнів і таким чином покращити їх душевний стан. Під час оцінювання знань важлива не сама оцінка, а попередня переконлива аргументація.

4. «Знову двійка?!»

Ситуація. І вже вкотре вчитель ставить одному учню двійку: «Ну що ж? Як завжди, двійка! Попередніх тобі, мабуть, було замало? Живи і радій!»; «Він, звісно, ледар. Щоправда сьогодні можна було б поставити йому і «трійку». Та нехай знає, що потрібно працювати, а не ледарювати». А ось що говорить цей учень стосовно «двійок»: «Раніше я через «двійки» засмучувався. Не хотів і навіть боявся говорити про них батькам. А тепер мені байдуже».

Етап 1. Які почуття я маю й як поводжуся?

Роздратований — знову негідник не вивчив такий простий урок. Треба покарати цього ледаря. Із задоволенням ставлю «двійку».

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, турбують, пригнічують, змушують почуватись винним і поводитись неадекватно?

Мені нема за що ставити йому іншу оцінку. Коли я його викликаю, то вже наперед знаю, що за цим буде. Все-таки найдієвіший засіб стимулювання роботи учня та підтримання дисципліни — покарання його незадовільною оцінкою. Якби я був упевненим, що він не може вчитися, то, безумовно, поставив би йому «трійку». Але я переконаний в іншому: він може, але не хоче вчитися. То чи потрібно його заохочувати, якщо він може краще вчитися? Я — педагог. На мене дивиться вся група. Насамперед, я маю бути об'єктивним. Але моя об'єктивність часто псує мені настрій і взаємовідносини з учнями.

Етап 3. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

Пригадаймо В. О. Сухомлинського: «Я не можу без болі думати про те, що в багатьох школах сидять за партами знехтувані, похмурі, роздратовані або байдужі до всього двієчники. Не можна допустити, щоб вони пішли зі школи розлючені та байдужі до знань. Якщо нормальна людина в жодному предметі не досягла успіхів, якщо у неї немає улюбленого предмета, це означає, що школа не справжня».

Часто погані, нехай навіть заслужені, оцінки знижують в учнів віру в себе, в свої сили та можливості. Учень стає байдужим до двійок. Він погоджується зі становищем невдахи. І часто стає ним на все подальше життя.

Оцінка не має бути джерелом тривоги та побоювань. Учні підуть на заняття з більшою охотою та бажанням, якщо їм не загрожуватиме небезпека бути викликаним та отримання «двійки». Оцінка, переважно, має бути винагородою за працелюбство, а не покаранням за лінощі та недбайливість.

Шлях пошуку істини — це, безперечно, шлях спроб і помилок. Учитель має пам'ятати про право учня (так само, як і про своє) на помилку. Її не можна оцінювати негативною оцінкою. Помилку потрібно виправляти. Крім того, прагнення до об'єктивності за будь-яку ціну зводить працю педагога до процесу вимірювання потрібного та досягнутого, в якому досить часто не враховують головного — вплив на учнів. Що станеться з учнем, для якого «двійка» стане постійною оцінкою й якого всюди та завжди лають?

Етап 4. Як скоригувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

1. Чи ставили ви собі запитання: «Як же все-таки оцінювати тих, для кого навчання є досить складною справою?».

2. Учні, які відчувають певні труднощі в навчанні, майже завжди мають і сильні риси. Наприклад, учень, який робить багато помилок у творі, вміє логічно викладати, аналізувати або узагальнювати матеріал. Тому потрібна диференційна оцінка, яка дозволить йому виявити свої уміння та не позбавить його можливості досягти успіху. А щоб реалізувати диференційну оцінку, вчителю потрібно обов'язково знати слабкі та сильні риси своїх учнів.
3. У разі поточного обліку доцільно якомога менше використовувати незадовільні оцінки. Краще вкажіть на недоліки в роботі, відзначте, чого учень не знає, не вміє. Невдачі учня не є підставою для оцінювання його особистості в цілому. Пам'ятайте, що дієвість оцінки, насамперед, залежить від того, наскільки вона належить до окремого виявлення його особистості, а не особистості в цілому. Це «золоте» правило оцінювання. «Ти неправильно вирішив завдання», але не «Ти зовсім нічого не розумієш».
4. У кожному конкретному випадку вникайте в причини незнання. Що це? Методичні промахи, невміння налагодити дружні відносини з учнями, донести доступно до них інформацію чи це особливості самого учня? Не можна «трійкою» прикривати незнання та своє небажання працювати з окремими учнями.

Із використанням наведеного вище алгоритму кожен учитель зможе скоригувати свої неадекватні (ірраціональні), песимістичні установки, що зазвичай сприяти створенню ситуації успіху в навчанні.

Додаток 6

Робочий листок 1

Вислови:

- Людина має все життя йти вперед.
- Впевнені в собі люди стають щасливими.
- Я обов'язково досягну успіху в своїй справі.
- Готовність до успіху — майже половина його досягнення.
- Я зроблю все, що задумав.
- Я вже привчив свідомість до того, що досягну мети.
- Я досягну свого, навіть якщо на це піде решта мого життя.
- Я не відмовлятимусь від справи за першої поразки.
- Успіх приходить до того, хто мислить категоріями успіху.
- Я працюватиму до досягнення результату.
- Я твердо знаю, чого хочу досягти.
- Успіх приходить до того, хто його прагне.
- Я склав план досягнення мети й обов'язково досягну її.

- Я наполегливо реалізовую свої плани.
- На мою мрію ніщо не вплине.
- Ніхто не переможений, доки не визнав себе таким.
- Я впевнений, що існує певний спосіб, і знаю, що знайду його.
- Я намагатимусь перетворювати невдачі на перемогу.
- Я вірю в себе.
- Успіх залежить від моїх зусиль і бажання досягти його.
- Я задоволений своєю роботою.
- Віра в успіх, величезне бажання й уява, наполегливість у досягненні поставленої мети — складові успіху.

Додаток 7

Робочий аркуш

П'ять позитивних рис, здатних забезпечити вам успіх у діяльності	
П'ять позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми	
Успіхи в минулому й їх вплив на ваше життя та діяльність (не просто ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а визначні успіхи, які емоційно були досить привабливими для вас, про які приємно згадати й які мали суттєвий вплив на ваше життя та діяльність)	
Слова-схвалення, які було висловлено на вашу адресу іншими людьми (вчителями, друзями тощо) й які мали вплив на ваше життя чи діяльність	
Зміст підбадьорювання у випадках, коли (ви або інший) зазнали невдачі, коли не все клеїться, коли відчуваєте труднощі в роботі	
Зміст підбадьорювання у випадках, коли (ви або інший) було досягнуто успіху	
Текст для самосхвалення у разі досягнення вами певних успіхів, подолання труднощів	
Текст схвалення інших людей у разі досягнення ними позитивного результату	
Привітання іншої людини з нагоди успішного завершення нею важливої справи	

Додаток 8

Бінго

Грає на музичному інструментів	Любить собак	Читає детективи	Жити не може без серіалів
Має два сина	Займається спортом	Любить працювати на землі	Любить співати
Вміє в'язати	Любить відпочинок на природі	Гарно малює	Любить готувати смачні страви
Керує автомобілем	Вміє вишивати	Пише вірші	Гарно плаває

Додаток 9

Тест «Ваше прагнення до успіху»

Наскільки ви орієнтовані на досягнення успіху в житті та роботі? Чи ефективні ви у своєму прагненні до успіху? Якщо не завжди вам вдається бути успішним, то що потрібно зробити — посилити чи, навпаки, послабити своє прагнення до успіху?

На ці питання вам допоможе відповісти цей тест. Перед вами — 41 запитання, на кожне з яких необхідно відповісти «так» або «ні».

1. Коли існує вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли вважаю, що не можу на 100 % виконати завдання.
3. Коли я працюю, це має такий вигляд, начебто я «ставлю все на карту».
4. У разі виникнення проблемної ситуації я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.
5. Якщо в мене кілька днів підряд немає роботи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижчі за середні.

Видавнича група «Основа» — не підвищує ціни на передплату!

Важлива новина! Державне підприємство «Укрпошта» позапланово підвищує ціни на доставку періодики! Але хочемо вас запевнити, що, незважаючи на це, раніше оголошені ціни на передплату журналів ВГ «Основа» 2014 року змінюватися не будуть!

УКРПОШТА

Більше того, 2014 року ви отримаєте ще більше переваг!

- **6 нових журналів** для позакласної роботи! Свіжі, як повітря, та тільки актуальні статті! http://journal.osnova.com.ua.

- **Бонусний електронний номер!** Супервипуск журналу, що містить відео, статті та презентації на актуальні теми. 2 випуски на рік! (липень, грудень). Для передплатників на 6 та 12 місяців.

- **Акція! Розіграш ноутбука!** Цього року у вас з колегами також є можливість виграти сертифікат на 1000 грн для замовлення книг та передплату журналів! **Сертифікат про підвищення фахового рівня усім учасникам!** Деталі шукайте на сторінках журналу або на сайті http://journal.osnova.com.ua.
- І, звісно, — найнижчі ціни! Редакційна передплата зі знижками 10-15 %! Оформлюйте передплату через видавництво! (057) 731-96-35, http://journal.osnova.com.ua.

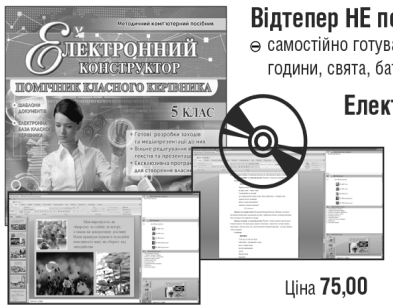
Оформлюйте передплату на 2014 рік та залишайтеся з тими, хто вас підтримує!

Передплату можна оформити: • у будь-якому відділенні Укрпошти; • у редакції за тел.: (057) 731-96-35; • на сайті: http://journal.osnova.com.ua; • у регіонального представника у вашому місті.

ОСНОВА

7. Стосовно себе я суворіший, ніж стосовно інших людей.
8. Я більше доброзичливий, ніж інші люди.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, потім засуджую себе, тому що знаю, що досяг би успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Ретельність — не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша праця, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше за похвалу.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мене наполегливішим.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що маю зробити зараз.
21. Потрібно покладатися лише на себе.
22. В житті мало речей важливіших за гроші.
23. Коли мені потрібно виконати важливу роботу, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж інші.

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ ПРАЦІ КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ



Відтепер НЕ потрібно:

- самостійно готувати виховні години, свята, батьківські збори;
- розшукувати наочні матеріали;
- сканувати, набирати тексти!

Електронний конструктор уроку. Помічник класного керівника

Код	Клас	Код	Клас	Код	Клас
20ЕКУ215	1 клас	20ЕКУ121	5 клас	20ЕКУ136	9 клас
20ЕКУ216	2 клас	20ЕКУ131	6 клас	20ЕКУ137	10 клас
20ЕКУ217	3 клас	20ЕКУ132	7 клас	20ЕКУ138	11 клас
20ЕКУ218	4 клас	20ЕКУ133	8 клас		

Ціна **75,00**

Бонус для власника «Електронного конструктора»

+ Шаблони документів
+ Електронна база класного керівника
+ Детальна інструкція щодо створення власних розробок за допомогою програми «Електронний конструктор»

Виховні години. Повна версія

Батьківські збори. Презентація — **УСЕ міститься на одному носії — диску!** — Батьківські збори. Повна версія

Наша основа — Ваша творчість!

ЗАМОВЛЯЙТЕ ТА ЕКОНОМТЕ СВІЙ ЧАС!

Замовлення можна зробити: за тел.: (057) 731-96-35, (067) 572-30-37; на сайті: http://book.osnova.com.ua; за e-mail: pochta2@osnova.com.ua. Вартість поштової доставки — 9,95 грн.

ОСНОВА

25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що невдовзі виходитиму на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, то виконую її краще за інших.
27. Мені простіше та легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.
28. Коли в мене немає роботи, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся зробити це якнайкраще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх партнерів.
33. Безглуздо протидіяти волі вищого керівництва.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не виходить, я стаю нетерплячим.
36. Я зазвичай мало звертаю уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими людьми, мої результати вищі, ніж у них.
38. Багато чого з того, за що беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою, як я.
40. Я не заздрю тим, хто прагне влади.
41. Коли я впевнений, що перебуваю на правильному шляху, для доказу своєї правоти я можу піти на надзвичайні заходи.

Оцінювання результатів

Поставте собі по одному балу за відповіді «так» на запитання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Поставте собі також по одному балу за відповіді «ні» на запитання: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Відповіді на запитання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуємо.

Обчисліть суму набраних балів.

Якщо ви набрали від 1 до 10 балів: ви живете спокійно, можна сказати, розслаблено й не дуже прагнете успіху. Очевидно, ви міркуєте так: «Як виходить — так виходить». Саме тому, що ви не докладаєте особливих зусиль у боротьбі за успіх і високі результати, у певних ситуаціях ви можете бути неефективними. Ваше завдання — стати активнішим у житті.

Якщо ваш результат склав від 11 до 16 балів: загалом, ви прагнете успіху, але намагаєтеся не перестаратися у своєму прагненні. Ви буваєте успішними, але якщо докладете більше активності в досягненні поставлених цілей, ви можете суттєво підвищити власну ефективність.

Якщо ви набрали від 17 до 20 балів: ви активно прагнете успіху та досить часто буваєте дійсно успішними. Підвищення вашої ефективності пов'язане саме з тим, щоб дещо знизити свою активність і в деяких випадках покладатися на «природний хід подій». Ваша надмірна активність іноді заважає вам бути успішним.

Якщо ви набрали більше 21 балу: ви неуспішні саме тому, що завжди й у всьому прагнете лише успіху та високих досягнень. Ваша надмірна активність вражає оточення і багато в чому ви собі створюєте труднощі на шляху до поставленої мети. Часто ситуація, люди й обставини начебто пручаються вашій енергії та наполегливості. Але саме ви створюєте цей опір. Згадайте принцип: «Чим сильніша дія, тим сильніша протидія». Щоб підвищити свою успішність і ефективність, суттєво знижуйте свою активність.

Додаток 10

Тест «Оцінювання потреб до досягнення успіхів»

Перед вами твердження почуттів, дій людини в тих ситуаціях життя, де вона може досягти успіху або уникнути невдачі. Прочитавши кожне твердження тесту, висловіть ступінь своєї згоди чи незгоди з ним за допомогою такої шкали:

+3 — цілком згоден;
+2 — згоден;
+1 — швидше згоден, аніж не згоден;
0 — складно сказати: і так, і ні;
–1 — швидше не згоден, аніж згоден;
–2 — не згоден;
–3 — цілком не згоден.

Свої оцінки необхідно ставити в балах за поданою шкалою разом із відповідним знаком на окремому аркуші поряд із порядковим номером твердження.

1. Я більше думаю про отримання хорошої оцінки, аніж боюсь отримати погану.
2. Якби я повинен був виконати складне завдання, то волів би зробити його з кимось, аніж працювати над ним самостійно.
3. Я частіше берусь за складну задачу, навіть, якщо не впевнений, що зможу її розв'язати, ніж за легку, яку, безумовно, розв'яжу.
4. Мене більше приваблює справа, яка не потребує напруження і в успіху якої я впевнений, аніж складна, в якій можливі невдачі.

5. Якби в мене щось не виходило, я швидше доклав би всіх зусиль, щоб із цим впоратися, аніж перейшов до того, що в мене добре виходить.
6. Я віддав би перевагу роботі, в якій мої функції та середня платня чітко визначені, роботі із платнею вище середньої, в якій я маю сам визначати, що і як робити.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я віддав би перевагу важливій, складній справі, в якій імовірність невдачі дорівнює 50 %, достатньо важливій справі, в якій імовірність успіху складає майже 100 %.
9. Я ліпше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкісні, які потребують високої майстерності та відомі небагатьом.
10. Для мене досить важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з товаришами.
11. Якщо я зібрався грати в карти, то швидше зіграв би в просту розважальну гру, ніж у таку, яка потребує напруження та складних роздумів.
12. Я віддаю перевагу участі в змаганнях, де можу опинитись сильнішим за інших, ніж у таких, де учасники приблизно однакові за силою.
13. У вільний від роботи час я опановую якусь гру швидше для розвитку своїх умінь, ніж для відпочинку та розваг.
14. Я краще віддам перевагу наміру зробити певну справу так, як вважаю за потрібне (нехай навіть із 50 % ризику помилитись), ніж робити його так, як мені радять інші.
15. Якби мені довелось обирати, то я швидше вибрав би роботу, в якій початкова платня буде помірною та постійною, ніж роботу, в якій початкова платня буде невеликою, але перспективною (за допомогою зусиль невдовзі можна зробити її достатньо високою).
16. Я краще гратиму в команді, ніж змагатимусь один на один.
17. Я віддам перевагу праці без шкодування сил, доки цілком не буду задоволений отриманим результатом, ніж намагатимусь закінчити справу швидше і як-небудь.
18. На іспиті я віддав би перевагу конкретним запитанням із пройденого матеріалу, що вимагають відповідного глибокого мислення та виявлення особистої оригінальної точки зору.
19. Я швидше обрав би справу, в якій існує певна ймовірність невдачі, але разом із тим існує і можливість досягти більшого успіху, ніж таку, де імовірність невдачі зведено до мінімуму, але й успіху не досягнеш.

20. Після вдалої відповіді на іспиті я швидше з полегшенням зітхну — «пронесло», ніж порадію отриманій високій оцінці.
21. Якби я міг повернутися до однієї з двох незакінчених справ, то швидше повернувся б до складної, ніж до легкої.
22. Під час виконання контрольного завдання я більше хвилююсь про те, як би не припуститись помилки, ніж про те, як його правильно вирішити.
23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернусь до когось за допомогою, аніж сам почну шукати вихід із скрутного становища.
24. Після невдачі я швидше стаю дедалі зібранішим і енергійним, ніж втрачаю будь-яке бажання продовжити справу.
25. Якщо існує сумнів в успіху якогось починання, то я швидше не ризикуватиму, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.
26. Коли берусь за складну справу, я швидше побоююсь, що не виконаю її, ніж маю надію на те, що з цього щось вийде.
27. Я працюю ефективніше під чиїмось керівництвом, ніж тоді, коли особисто відповідаю за свою роботу.
28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, аніж знайоме, в успіху якого я впевнений.
29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, аніж тоді, коли переді мною завдання ставлять лише в загальних рисах.
30. Якби я успішно розв'язав якусь задачу, то з більшим задоволенням взявся б ще раз розв'язати аналогічну задачу, ніж перейшов би до складнішої.
31. Якщо потрібно змагатись, то в мене швидше виникає цікавість і азарт, ніж стурбованість і тривога за кінцевий результат змагання.
32. Мабуть, я більше мрію про плани на майбутнє, аніж намагаюсь їх реально втілити в життя.

Оцінювання результатів

Ключ до тесту: +1, –2, +3, –4, +5, –6, +7, +8, –9, +10, –11, –12, +13, +14, –15, –16, +17, –18, +19, –20, +21, –22, –23, +24, –25, –26, –27, +28, –29, –30, +31, –32.

Залежно від поданих у ключі оцінки, надані респондентом щодо кожного із суджень тесту, переводять у бали таким чином. Якщо в ключі судження відзначене знаком «+», то оцінки (в числівнику) переводять у бали (в знаменнику) так:

–3	–2	–1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Якщо в ключі відповідно судження позначене знаком «–», то користуються таким співвідношенням:

–3	–2	–1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Далі визначають суму балів, набраних респондентом по всьому тесту, і на її підставі роблять висновок, яка мотивація домінує в опитаного.

Якщо ця сума опинилась у межах *від 165 до 210*, то роблять висновок про те, що в мотивації досягнення успіхів у цієї людини домінує прагнення до успіху.

Якщо сума балів опинилась у межах *від 76 до 164*, то роблять висновок про домінування прагнення уникати невдачі.

Врешті, якщо сума балів опинилась у межах *від 30 до 75*, то жодного висновку про домінування однієї над іншою мотивацією досягнення успіхів чи уникнення невдач зробити не вдасться.

Додаток 11

Педагогічні прийоми створення ситуації успіху (заняття з елементами тренінгу для педагогів) (план-конспект)

Мета: створення ситуації успіху учня на уроці.

Завдання:

- систематизувати прийоми та методи створення ситуації успіху для учнів на уроці;
- розробити з педагогами банк даних ситуацій успіху на уроці;
- сприяти розширенню комунікативної компетентності педагогів.

Матеріали й устаткування: візитки, м'яч, чисті аркуші паперу, картки-завдання (прийоми), пам'ятки (принципи створення успіху), фломастери, олівці, маркери.

Використані методи та прийоми: опитування; робота в міні-групах; вільний діалог (обговорення); рисункові техніки.

Тривалість заняття: 90 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Ведучий. Доброго дня, шановні педагоги! Оскільки наш учень більшу частину часу проводить у школі, виникають питання: як зберегти інтерес учня протягом цього часу?

Вважаю, що однією з умов збереження інтересу учня є створення ситуації успіху в школі, та запрошую вас взяти участь у занятті «Педагогічні прийоми створення ситуації успіху учня в школі». На занятті проаналізуємо вплив успіху на різні аспекти діяльності учнів, спробуємо систематизувати прийоми та методи створення

на уроці ситуації успіху, а також створимо педагогічний банк даних ситуацій успіху.

1. **Розминка «Ім'я — якість»**

Прошу вас написати на візитці ім'я, за яким до вас можна звертатися. До імені створити якість (наприклад, Катя — гарна).

2. **Ознайомлення з правилами роботи в групі**

Для того щоб працювати було комфортно, ми пропоную встановити такі правила:

- «Я»-висловлення (говоримо тільки від себе та про себе);
- відсутність оцінних суджень — не оцінюємо особистостей учасників;
- право на помилку — на тренінгу немає правильних і неправильних відповідей;
- правило «Стоп» за допомогою піднятої руки — долоня вперед, ви можете відмовитися від висловлень;
- відповідальність і активність;
- добровільність участі.

3. **Вступ у тему**

Успіх має чимале значення в житті людей. Про це говорять такі висловлення:

«Усе, що перестає вдаватися, перестає й приваблювати» (*Франсуа де Ларошфуко*);

«Дитина має бути переконаною, що успіхом вона зобов'язана, насамперед, собі. Допомога вчителя, якою б ефективною вона не була, все одно повинна бути прихованою. Варто дитині відчути, що відкриття зроблене за допомогою вчителя, радість успіху може потьмяніти» (*В. О. Сухомлинський*).

Яке з них більш вдало підійде як епіграф до нашої гри? (Висловлення написані на дошці. Учасники гри обирають епіграф.)

4. **Гра «Незакінчені речення»**

Для того щоб краще зорієнтуватися в темі, ми пропонуємо зіграти в гру «Незакінчені речення». Я починаю речення, а ви в ролі учня продовжуєте його.

(Гру проводять із м'ячем. Відповіді її учасників з кожного запитання рівняються з типовими відповідями учнів, які заздалегідь написано на дошці та закриті аркушами паперу.)

1. Якщо я одержую гарну оцінку — це означає, що...
   - мене похвалять батьки;
   - я добре знаю матеріал;
   - учитель зрадіє;

- у мене підвищується настрій і з'являється бажання робити уроки та ходити до школи.

2. Якщо я одержую погану оцінку — це означає, що...
   - у мене зіпсується настрій;
   - мене покарають;
   - учитель буде незадоволеним;
   - мене вважатимуть поганим учнем;
   - у мене зникне інтерес до навчання.
3. Мені завжди приємно, коли педагоги в школі...
   - мене поважають;
   - звертають на мене увагу;
   - мене хвалять;
   - розмовляють зі мною чемно;
   - довіряють мені;
   - відчувають, коли мені погано;
   - називають по імені;
   - справедливо оцінюють кожного.
4. Коли я дивлюся на вчителя, мені здається, що...
   - у мене зіпсувався настрій;
   - учитель буде незадоволеним;
   - я нервуюся;
   - мене вважатимуть поганим учнем;
   - у мене зникає інтерес до навчального предмета.
5. Я почуваюся впевнено, коли в школі...
   - мене хвалять;
   - ставлять гарні оцінки;
   - викликають до дошки;
   - мені допомагають;
   - доброзичливі до мене;
   - мене розуміють і підтримують.

5. Гра «Поговоримо малюнками»

Інструкція перед початком гри. Завдання кожного з вас — спробувати намалювати на папері щось на тему «Моя робота — це...». Ви починаєте малюнок протягом 5 секунд і далі передаєте сусідові ліворуч, одержуєте інший аркуш і продовжуєте чужий малюнок тощо, доки ваша робота не повернеться до вас. Подумайте, яку ідею ви хочете донести, і щоб саме її було продовжено вашими колегами. Бажано, щоб малюнки вийшли не лише яскравими, але й оригінальними, зрозумілими, несхожими.

Запитання після виконання завдання. Чи задоволені ви результатом? Вас зрозуміли? Оцініть свій внесок в інші малюнки (за бальною системою).

Рефлексія-висновок: більшості з вас хотілося, щоб ваш малюнок був кращим, оригінальнішим. Що цьому заважало?

6. Опитування

Запитання:

- Що ж таке успіх?
- Які ви використовуєте способи, прийоми та методи, щоб організувати ситуацію успіху на різних етапах уроку? (Відповіді учасників.)

Отже, вміння створювати ситуації успіху в навчально-виховному процесі має неабияке значення, тому що вчитель:

- готує учнів до правильного сприйняття нового матеріалу, налаштовує на правильне виконання прикладів, завдань;
- підбадьорює, якщо в учнів щось не виходить або вони припускаються помилок (похвала, види похвали);
- використовує на уроці ігрові ситуації, загадки, творчі завдання, впливає на формування інтересу до навчальних предметів.

(В узагальненому вигляді роблять записи на дошці.)

7. Робота в групах

Учасників заняття розбивають на групи. Кожній групі пропонують завдання на картках. Завдання учасників — розкрити зміст прийомів.

Завдання 1. Формування позитивної «Я»-концепції в учнів. Позитивна «Я»-концепція (я подобаюся собі й іншим, я багато чого можу) сприяє успіху, негативна (я не подобаюся, не здатний) — заважає успіхові, погіршує результати, спричиняє до зміни особистості в негативний бік. Що, на вашу думку, потрібно для формування позитивної «Я»-концепції?

Відповідь. Для того щоб формувати позитивну «Я»-концепцію в учня, необхідно:

- бачити в кожному унікальну особистість, поважати її, розуміти, приймати, вірити в неї (всі учні талановиті);
- створювати особистості ситуації успіху, схвалення, підтримки, доброзичливості, щоб навчання приносило учневі радість;
- розуміти причини незнання та неправильної поведінки, усувати їх, без завдавання шкоди гідності «Я»-концепції учня (учень гарний, поганим є його вчинок);
- допомагати учням щодо реалізації себе в діяльності (у кожному з них — чудо, очікуй його).

Завдання 2. Прийом авансування. Розповідайте детальніше про те, в чому полягає авансування, особливо для невпевнених, які сумніваються в собі учнів. Йдеться про ті випадки, коли вчитель заздалегідь попереджає учня про самостійну або контрольну роботу, що полягає в перевірці знань. Попереджає не просто так. Інакше цей прийом можна було б позначити як попереджальний контроль.

Відповідь. Зміст авансування в попередньому обговоренні того, що повинен буде учень зробити: подивитися план твору, прослухати перший варіант майбутньої відповіді, разом із вчителем підібрати літературу до виступу тощо. Чимось це нагадує репетицію майбутньої дії учням. Для тих, хто сумнівається, така підготовка створює психологічну установку на успіх, додає впевненості в силах.

Завдання 3. «Холодний душ». На уроці в здібних учнів можна спостерігати, що періоди підйому, зльоту можуть замінюють розслаблення; сумлінне ставлення до своїх обов'язків іноді погіршується. Такі учні дуже емоційні, активно реагують на успіхи та невдачі, оцінки сприймають бурхливо. Як правило, вони користуються симпатіями однокласників, учителів. Ахіллесова п'ята цих учнів — швидке звикання до успіху, девальвація радості, перетворення впевненості в собі на самовпевненість.

Чим може бути корисним для таких учнів прийом «Холодний душ»? Як його можна використовувати?

Завдання 4. «Еврика». Суть цього педагогічного прийому полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень під час виконання навчального завдання зненацька для себе дійшов би висновку, що розкриває невідомі для себе раніше можливості. Він має отримати цікавий результат, що стимулюватиме пізнання.

Як учитель може підтримати учня, поставивши перед ним нові, більш складні завдання?

Завдання 5. «Емоційне гладження». Вчитель із легкістю роздає компліменти. На уроці багато разів говорить «молодець», тридцять разів — «розумник» і раз десять «шановні, я пишаюся вами!».

Чи не загрожує це девальвацією похвали? Учні звикнуть до такого потоку пестливих епітетів і перестануть їх помічати. Які види таких «гладжень» ви можете навести?

8. Вільний діалог «Результати успіху»

Чи завжди успіх має позитивні результати? Дотепер ми говорили про ситуацію успіху лише в позитивному плані, з оптимістичних позицій. Але чи виправданий такий підхід? Чи завжди успіх впливає позитивно? Сьогодні успіх, завтра, післязавтра... Чи не втратиться гострота його сприйняття? Чи не зникнуть стимули його досягнення?

Така небезпека є цілком реальною. Зрозуміло, якщо нехтувати діалектикою виховного процесу. Існує відомий вислів: «Знання — сила!». Знання дійсно сила. А незнання? Хіба воно не сила? Над цим варто подумати. Оцінювання будь-якого педагогічного явища завжди передбачає розгляд у парі: успіх — неуспіх, знання — незнання, удача — невдача. Прагнення до успіху — це спосіб подолання неуспіху. Прагнення до знання — спосіб подолання незнання. Неуспіх (власний) любити не можна, радості він не приносить, але поважати його треба. Він завжди можливий і навіть неминучий, без нього успіх втрачає свою привабливість. Лише глибина неуспіху допомагає людині (особливо учневі) досягти всієї глибини успіху. Одного без іншого не існує.

Стосовно успіху слід задуматись про таке. Чи будь-який успіх можна вважати успіхом? Чи будь-який успіх потрібний, доцільний? Чи будь-якого успіху потрібно прагнути? В цьому педагогові важливо не лише ґрунтовно розібратися, але й чітко визначити позицію.

Якщо учень радіє своїм досягненням, не заспокоюється на них, прагне до нових висот, іншим приносить цими успіхами радість, — чи варто турбуватися?

Виявляється, варто. Насамперед тому, що будь-який успіх ніяк не можна відірвати від двох головних питань: для чого? Якими засобами?

Однією з умов успішної адаптації в суспільстві є успіх у навчальній діяльності. Він є джерелом внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів. Учні відчувають упевненість у собі та внутрішнє задоволення. На підставі цього можна зробити висновок: успіх у навчанні — завтрашній успіх у житті!

«Діти щасливих батьків, як правило, бувають, щасливими в шлюбі»; «Щасливу людину може виховати тільки щаслива» — ці афоризми добре відомі, в чомусь вони спірні, але в цілому вони правильно демонструють життєві закономірності. Якщо продовжити думку, можна сказати так: «Успіх учневі може створити вчитель, який сам переживає радість успіху».

8. Гра «Я — успішний»

Учасникам запропоновано намалювати себе у вигляді квітки або дерева й описати, що для кожного є успіхом. Кожний учасник показує малюнок і починає опис із фрази: «Успіх — це...».

Дякую всім за активну участь.

Додаток 12

Приручіть щастя!

Слава, успіх, визнання... Напевно, ви уже відчували, що то за щастя, коли все вдається. Здається, що ми керуємо всіма подіями нашого життя. У такі дні ми почуваємо крила в себе за спиною, а в тілі — надзвичайну легкість. Спробуйте запам'ятати цей стан. Це дуже знадобиться нам у подальшій роботі над собою.

Невеличкий секрет спеціально для вас: ми дійсно можемо спрямовувати всі події в потрібний нам напрямок! Більше того, ми робимо це завжди! Тільки ось чи свідомо? Спробуйте згадати те надзвичайне відчуття польоту, нехай ваше тіло зазвучить тією мелодією — і успіх вам забезпечений! І обов'язкова умова — ніколи не здавайтеся!

Напевно, ви зустрічали чимало людей, що перебувають у стані безперервного талану. Навіть якщо відбувається щось непередбачене, то вони переносять це значно легше, веселіше. Давайте навчимося приручати свого птаха щастя, приборкувати свого дикого мустанга на ім'я Слава.

Правильно настроївши свою свідомість, ви стаєте джерелом енергії, сприятливої для успіху та слави. Люди бачать яскраве сяйво ваших очей, відчувають енергію оточуючої вас сили впевненості, і до вас приходять ваші помічники й однодумці.

Саме тому не дозволяйте собі в критичній ситуації «*опускати руки*». Можна трохи віддатися суму, але ненадовго! Адже у вас все виходить, вам завжди щастить, і до справжньої вдачі — усього лише кілька кроків! Пам'ятайте наше магічне слово «щастить»! Повторюйте його частіше, і впевненість буде завжди з вами. Крім того, на шляху до щастя вам допоможуть такі настанови.

- *Є те, що я вмію робити краще за інших. Я розкриваюся у справі, вдосконалюю свою майстерність, і це приносить мені успіх.*
- *Успіх — мій природний стан. Усе, що я роблю, — божественно, а тому, безумовно, вдало.*
- *Я процвітаю!*
- *Я завжди максимально викладаюся на своїй роботі.*
- *Я — успішна людина. Мені вдається все, за що я беруся. Мої задуми здійснюються, мої ідеї працюють і втілюються в життя, у мене все виходить.*
- *Усе, що відбувається, — для мого вищого блага. Уже зараз закладаються найщасливіші можливості для мене.*

Встановіть програму можливості

Ви знаєте, які саме шкідливі думки налаштовують нас на невдачу? Ні. Тоді наведемо декілька прикладів:

«На підставі фактів з мого життя (порівняно з іншими) я не можу назвати себе щасливим».

«У мене ніколи не буде достатньо грошей, щоб здійснити свою мрію».

«Адже всі не можуть бути щасливими!»

«Якщо нікому не таланить, то чому має поталанити мені?»

«Чим я краще, ніж інші?»

Це типові зразки Програми Неможливості.

Навіщо вони потрібні? Яка від них користь? Уявіть собі, що ви у своєму комп'ютері встановлюєте яку-небудь корисну програму, наприклад, програму редагування текстів, і раптом процес установлення припиняється і на екрані з'являється напис: «*Редагування текстів неможливо!*» А сталося це через те, що колись ви вже встановили *програму неможливості редагування текстів*, яка блокує будь-які редакторські зміни. Різноманітні Програми Неможливості займають багато місця у нашому мозку, і їхня задача — не допустити появи в ньому Програм Можливостей. Абсурд? Звичайно!

Жодний власник персонального комп'ютера не встановлюватиме собі жодних Програм Неможливості. Але чому ж ми це робимо в своїй голові? Адже як часто, коли ми будуємо який-небудь проект, наш мозок видає повідомлення: «*Неможливо!*» Коли ми беремося за пензель, ми знаємо, що стати видатним художником неможливо. Коли ми сідаємо за піаніно, то відразу згадуємо, що стати більш-менш пристойним музикантом нам зась. У п'ятдесят років вийти заміж, звичайно, неможливо, а знайти високооплачувану роботу — тим паче.

І взагалі, все схоже на стару народну мудрість: у двадцять років розуму немає — і не буде; у тридцять років дружини немає — і не буде; у сорок років грошей немає — і не буде. То для чого ми завантажили клітини свого мозку подібного роду інформацією? Хіба не краще встановити в ньому Програму Можливості!

Скористуйтеся правилами досягнення успіху Н. Хілла

Автор багатьох бестселерів американець Н. Хілл рекомендує кілька правил, які сприятимуть досягненню успіху. Ними скористались багато людей і, це їм допомогло вирішити свої проблеми. То чому б не скористатися ними й вам?

- Навчіться пристосовуватися до настрою й особливостей характеру інших, щоб налагоджувати з ними тривалі дружні контакти. Згадайте, як собаки швидко пристосовуються до змін настрою хазяїна.
- Не зважайте на дрібні непорозуміння в спілкуванні з іншими людьми, не давайте їм перерости в серйозні конфлікти. Будьте вище цього.

- Тримайте під контролем свій настрій з ранку до вечора, користуючись позитивним мисленням.
- Використовуйте гумор, щиру посмішку як засіб розрядити обстановку.
- Аналізуйте усі свої помилки, знаходьте їхню причину і вчіться на них.
- Перетворюйте несприятливі обставини на ситуацію, де ви можете зайвий раз виявити свої здібності, продемонструвати волю до перемоги. Зробіть це своєю звичкою.
- Пам'ятайте, що ніхто не може перемагати постійно, незалежно від того, наскільки він це заслужив. Якщо в результаті ваших зусиль, ви одержите не те, на що розраховували, спробуйте розібратися в собі, своїх бажаннях і мотивах.
- Бережіться непродуктивних, негативних думок і бажань. Пам'ятайте, все, що ви робите і думаєте, має і зворотний ефект: як гукнеш — так і відгукнеться. Ваші думки мають спрямовуватися на те, що ви хотіли б мати в житті.
- Дивіться на життя, як на нескінченний процес навчання, навіть у найнегативнішому досвіді знаходьте щось корисне для себе.
- Намагайтеся уникати спілкування з песимістами. Вони майже завжди будуть негативно діяти на вас, ваш настрій, здоров'я.
- Повсякчас розвивайте віру у власні сили за допомогою власних думок і дій.

Дотримуючись постійно цих правил ВИ, БЕЗПЕРЕЧНО, ДОСЯГНЕТЕ УСПІХУ В БУДЬ-ЯКІЙ СПРАВІ!

Станьте режисером свого життя!

Відразу чуються голоси багатьох охочих: «*Як це зробити?*» Відповідь дуже проста! Зібравши в кулак усю свою мужність, потрібно звільнитися від внутрішніх комплексів! Нерішучі люди розв'язують складні проблеми лише тією мірою, яка дозволяє їм не опинитися цілком затягнутими в трясовиння повсякденності або поглиненими своїми турботами! У такому випадку їм ніколи не вибратися зі смуги невдач. Вони ніколи не піднімуть вітрило, щоб зі сприятливим вітром відправитися у відкрите море. Вони перебираються з одного мілководдя на інше. Вони ніяк не знайдуть себе, не знайдуть правильної дороги, не виберуть курс. Їхнє життя зумовлюють дрібне безладдя. І як під час веслуванні, їхній погляд постійно звернений назад. У минуле!

Тому із зовсім новим настроєм рушайте до своєї життєвої мети! Вона повинна відповідати вашій особистості та вашим життєвим планам. Ключове питання таке: «*Як стати хазяїном свого життя у професійному та особистому планах? Як знайти достатній ступінь свободи, щоб можна було поглянути на своє життя як на єдине ціле?*» Відповідь тут одна: «*Я відмовляюся від бажання піти у відставку зі служби власного життя! Я викидаю його геть — зараз, негайно! Я шукаю свою мету, як Колумб, що мав лише нечітке уявлення про новий материк, якого він хотів досягти!*» З таким настроєм ви обов'язково відшукаєте свою мету в житті! У цьому ви можете бути впевнені. Вам потрібно лише знайти в собі сили і мужність відмовитися від своєї внутрішньої відставки! Тому — заберіть назад своє бажання. Просто-таки зараз!

Ви запитаєте, як досягти своєї мети? Чи знайома вам промовиста сила наснаги? Чи має відношення наснага до визначальних властивостей вашого характеру або ви, мабуть, живете за принципом «*Ну ось, а раптом знову все піде нанівець? Що ж тоді накажете робити? Усе це зайві турботи…*»? Якщо правильне останнє, то вам необхідно шукати умови, за яких ви зможете зарядитися наснагою.

Людина не зможе довго бути успішною, якщо немає наснаги. Отримуйте натхнення від тих, хто безпосередньо поруч з вами, від тих дрібниць, які з замилуванням показують вам діти. Запалюйтеся ідеями інших людей, своєю власною освіченістю! Наснага — величезна рушійна сила для нашого повсякденного життя.

Щоранку проводьте контрольне опитування самого себе на тему: «Що я зробив для досягнення поставленої мети?» І пам'ятайте — не можна постійно пригальмовувати, а то з місця ніколи не зрушите! Вперед і тільки вперед, і тоді ГАРНИЙ НАСТРІЙ НІКОЛИ НЕ ЗАЛИШИТЬ ВАС. ЧУДОВО!!!

Налаштовуйтеся на краще

Шановні, давайте прямо зараз, не гаючи часу і не «*відкладаючи справи в довгу шухляду*», візьмемо ручку, красивий аркуш паперу і напишемо Чарівну записку. Внесіть в неї свої плани.

Ми всі прагнемо до фінансового благополуччя. І Небеса готові дати нам стільки, скільки ми бажаємо. Але чи визначилися ви, скільки грошей вам необхідно для щастя? Чи готові ви написати цю суму в Чарівній записці?

Більшість пише заповітний мільйон доларів. Але повірте, це не так вже й багато для Всесвіту, якому, в принципі, все рівно, скільки вам дати. Пишіть більше, орієнтуючись на майбутнє. Подумки уявляйте тимчасові етапи одержання цієї суми, і тоді ваш шлях до мети буде ясним і чітким!

Написавши, покладіть лист у скриньку, бажано червоного кольору. Втім, навіть якщо ви покладете записку в книгу або просто

на полицю — не важливо. Головне — це мета, що знайшла видимі риси.

Скажіть уголос: «*Моє бажання буде виконане. Я так хочу, і так воно буде!*»

Звичайно, збільшать вашу енергію в досягненні мети такі настанови:

- *Я вірю в удачу!*
- *З кожним днем зростає моя впевненість у собі.*
- *Я вірю у свою щасливу зірку.*
- *Я постійно розвиваюся. Я довіряю Вищій силі, що постійно веде мене до перемоги.*
- *У мені безліч талантів і здібностей, і вони відкривають мені шлях до успіху.*

Будьте впевнені у своїх силах, налаштовуйтеся на краще й уважно стежте за сигналами Всесвіту. Якщо ви раптово одержите пропозицію поміняти роботу — подумайте, мабуть, це відкривається нові для вас Двері, що ведуть до виконання вашої мрії. Удачі вам!

Підвищіть ефективність свого життя

Якщо ви не задоволені своїм життям, якщо вас гнітить тяжке передчуття «*це ще далеко не все!*», то хочемо підбадьорити вас цитатою з Біблії: «Встань, візьми постіль твою і йди». У нове, цікаве, натхненне й щасливе життя!

Ці слова мають неймовірно лікувальний ефект. Вони означають: «*Озирнись навколо! Адже світ повний краси, повний багатства, повний можливостей — потрібно тільки узяти їх!*» і не втрачати...

Що ж, тоді почнемо діяти...

1. ***Побачте свою мету***. Мається на увазі, дійсно побачте її. Упевнено уявіть себе в дії. Уявіть ситуацію у найдрібніших подробицях максимально яскраво. Не обмежуйтеся зоровими образами — представляйте дії, відчуття вашого тіла, його смак... Потім ретельно зосередьтеся на створеному образі. Щоб звільнити силу вашої підсвідомості, не забувайте, що ви маєте ясно бачити своє бажання або образ у своїй свідомості.

2. ***Програмуйте себе самі.*** Ніхто не може переконати вас краще, ніж ви самі. Якщо ви сказали, що не можете, значить — не зможете. Не варто навіть починати. Скажіть: «Я можу!» Якщо ви побачите це, ви таким станете. Не витрачайте час на озирання назад, не жалкуйте про минуле або втрачене. Нагадуйте собі, що ви близькі до того, щоб почати все спочатку.

3. ***Дійте «неначе».*** Хочете бути впевненими в собі? Якщо навіть ви не відчуваєте впевненості зараз, дійте, неначе ви цілком упевнені в собі.
   - Наприклад, коли ми переживаємо розрив важливих для нас стосунків, ми відчуваємо спустошення. Ми гостро відчуваємо втрату і втрачаємо самоконтроль. Ми потребуємо відновлення контролю, намагаємося опанувати себе та сформувати власну мотивацію. Саме тому ми повинні бачити свою мету, програмувати себе самостійно та діяти, неначе вже досягли бажаного стану.

4. ***Придивіться до тих, хто досягнув помітного успіху в якійсь справі.*** Виявляється всі вони будували життя за своїми правилами, керуючись такими настановами.
   - Усе в житті людини залежить від людини.
   - Людина лише тоді досягає успіху, якщо вірить у свої сили.
   - Немає поганого життя — є невміння жити.
   - Не бійтеся взяти на себе занадто багато.
   - Говоріть собі: «*Хочу більшого!*»

Спробуйте й ви керуватися ними. Виявіть терпіння, і результат обов'язково буде.

Привчайтеся починати день правильно

Прокинувшись рано вранці й поглянувши на дружину (чоловіка), насамперед скажіть: «*Доброго ранку, мила* (*милий*)*! Як добре ти виглядаєш сьогодні!*» (навіть якщо в цьому є частка перебільшення). Не бійтеся перебільшувати.

А можна зробити це інакше: підійдіть до вікна, подивіться навколо і скажіть: «*Який прекрасний ранок!*» І якщо навіть дощить, ви можете з ентузіазмом промовити: «*Який чудесний дощик! Як це добре для врожаю!*»

Може, це все виглядає, на перший погляд, нерозумно, але насправді ці дії приносять користь.

Що у вас зовсім немає настрою? Тоді почніть день із зарядки. Можна починати її виконання, лежачи на дивані. Але після того, як відчуєте появу в організмі внутрішніх наркотиків — ендрофінів, вам обов'язково стане краще й ви оптимістичніше споглядатимете на своє буденне життя. А далі вам обов'язково захочеться діяти. Тоді складіть план на день і почніть його виконувати.

Не чекайте ідеальних умов. Їх ніколи не буде. Намагайтеся передбачати можливі труднощі і перешкоди. Переборюйте їх, якщо вони виникнуть.

Пам'ятайте, одні тільки ідеї не принесуть успіху. Ідеї набувають цінність тільки у випадку їхнього здійснення.

Станьте людиною, що все починає зараз. «*Завтра*», «наступного тижня», «потім» і подібні їм слова викиньте зі своєї лексики.

Крім того, найкращий спосіб витягти свій розум із багнюки песимізму — це вимовити вголос кілька бадьорих слів або ще краще — розповісти гарну, веселу історію.

Чим більше ви звикли до компліментів, життєрадісних висловлювань, гумору, тим легше вам буде уникнути зневіри, розпачу, туги, тобто поганого настрою.

До речі, прояв гарного почуття гумору зробить вас бажаним у будь-якій компанії. Членів так званих «*похоронних комісій*» ніхто не любить.

Усі хочуть бути з тими, у кого гарний, бадьорий настрій і добре ставлення до людей.

Будь-що радійте життю

Що робити, якщо ви не встигли на маршрутку? Привітайте себе зі слушною нагодою пройтися пішки, спокійно обміркувати сьогоднішні плани, спробувати згадати пару-трійку кумедних ситуацій.

Ось ви вже й на роботі, і вас вітають ваші колеги. Вони живздорові, тож, можна і за них порадіти. Зробіть комплімент щодо їхнього зовнішнього вигляду, насолоджуйтеся посмішками у відповідь. Спробуйте відчути ту радість, яку відчувають люди, коли ви говорите їм добрі слова. Якщо у вас це вийде хоча б одного разу, ви отримаєте шанс стати режисером власних почуттів, настрою, а водночас збагнете, що робити добро іншим — справа надзвичайно приємна.

Чи важко це? Зовсім ні. Уміння захоплюватися людьми не настільки вже й недоступне. Набагато складніше зрозуміти, чому ми соромимося радіти, побачивши щось хороше, й абсолютно не соромимося «*гарчати*» та «скиглити»? Порахуйте, скільки не зовсім добрих слів ви вимовляєте за день.

І це не просто колихання повітря, це стан вашого духу. Не забувайте біблійне: «*Спочатку було слово*».

А що відповідають зазвичай на питання «*Як справи?*» На жаль, досить рідко ми чуємо що-небудь справді життєрадісне.

Проте, відповідаючи, ми навіть не підозрюємо, що своїми висловлюваннями на кшталт «*так собі*», «як у Польщі» або «неважливо» створюємо для себе негативну настанову і псуємо настрій не тільки оточуючим, але й собі.

Тому, звичайно, краще відповісти, що у вас все «*відмінно*», «чудово», навіть «краще за всіх». Але хіба можна так відповідати, коли клопіт серце крає, а в кишені останні копійки? Звичайно, так. Можна і треба!

Зрозуміло, що спочатку це лише маска, і ви навіть відчуватимете певний дискомфорт від сказаного.

Проте, слово не горобець, а головне — видаючи бажане за реальне, ви обрали дорогу, на якій неодмінно зустрінете успіх.

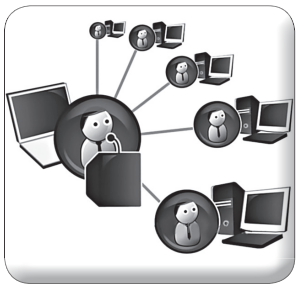
ЛІТЕРАТУРА

1. *Ромм, Н.* 12 шагов к уверенности к себе: Аудиотренінг [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.abook-club.ru. — Заголовок з екрану
2. *Азаров, Ю. П.* Радость учить и учиться [Текст] / Ю. П. Азаров. — М. : Политиздат, 1989. — 355 с.
3. *Белкин, А. С.* Ситуация успеха. Как ее создать? [Текст] / А. С. Белкин. — М. : Просвещение, 1991. — 169 с.
4. *Глассер, У.* Школы без неудачников [Текст] / У. Глассер. — М. : Просвещение, 1991. — 71 с.
5. *Занюк, С.* Мотивація та саморегуляція учня [Текст] / С. Занюк. — К. : Главник, 2004. — 96 с.
6. *Казакевич, А.* Простые истины, или Как жить в свое удовольствие [Текст] / А. Казакевич. — М. : Центрополиграф, 2010. — 351 с.
7. *Педагогічні* засади розвитку творчості учнів навчальних закладів професійно-технічної освіти [Текст] : Методичний посібник / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк, Л. Л. Сушенцева. — К. : Київська Русь, 2008. — 86 с.
8. Методика Шаталова В. Ф.: сутність, здобутки, перспективи [Текст] / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк, Л. Л. Сушенцева. — К. : Київська Русь, 2008. — 44 с.
9. *Калошин, В. Ф.* Педагогіка успіху важлива умова розвитку творчості учнів ПТНЗ [Текст] // Професійно-технічна освіта / В. Ф. Калошин. — 2008. — № 4. — С. 14–16.
10. *Калошин, В. Ф.* Жертва або хазяїн? (або як змінити долю) [Текст] // Практична психологія та соціальна робота / В. Ф. Калошин. — 2009. — № 1. — С. 67.
11. *Калошин, В. Ф.* Педагогічні засади формування в учнів ПТНЗ оптимістичних якостей [Текст] // Професійно-технічна освіта / В. Ф. Калошин. — 2011. — № 1. — С. 34–36.
12. *Калошин, В. Ф.* Секреты успешной жизни [Текст] / В. Ф. Калошин. — Х. : Изд. группа «Основа», 2011. — 224 с.
13. *Калошин, В. Ф.* Установка: плюс і мінус [Текст] // Практична психологія та соціальна робота / В. Ф. Калошин. — 2009. — № 5. — С. 75–80.
14. *Коваленко, Н. П.* Психология успеха [Текст] / Н. П. Коваленко. — СПб. : Нева, 2003. — 160 с.
15. *Невский, Т. А.* Трудный успех [Текст] / Т. А. Невский. — М. : Просвещение, 1981. — 126 с.
16. *Освітні* технології [Текст] : Навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота та ін. — К. : А. С. К., 2002. — 255 с.
17. *Прихожан, А. М.* Психология неудачника [Текст] / А. М. Прихожан. — М. : Сфера, 1999. — 349 с.

18. *Романовський, О. Г.* Філософія досягнення успіху: психологічний аспект [Текст] / О. Г. Романовський. — Х. : НТУ «ХПІ», 2007. — 592 с.
19. *Пентусевич, И.* 10 заповедей успеха [Текст] / И. Пентусевич. — К. : ООО «Издательский Дом "Украинский Медиа Холдинг"», 2010. — 224 с.
20. *Рогов, Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] / Е. И. Рогов. — М. : Владос, 1995. — 528 с.
21. *Ривес, С. М.* Гуманистические воспитательные системы вчера и сегодня [Текст] / С. М. Ривес, М. Н. Шульман / Под ред. Н. Л. Селивановой. — М. : Просвещение, 1998. — 253 с.
22. *Самоукина, Н. В.* Психология оптимизма [Текст] / Н. В. Самоукина. — М. : Институт психотерапии, 2001. — 325 с.
23. *Сазоненко, Г. С.* Педагогіка успіху (досвід становлення акмелогічної моделі ліцею) [Текст] / Г. С. Сазоненко — К. : Гнозис, 2004. — 684 с.
24. *Сухомлинский, В. А.* Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. — К. : Рад. шк., 1988. — 272 с.
25. *Єрмаков, І. Г.* Проектні обриси становлення життєстійкої і життєздатної особистості [Текст] : практико-зорієнтований посібник / І. Г. Єрмаков, Д. О. Пузіков. — Запоріжжя : Хортицький навчально-реалібітаційний багатопрофільний центр, 2006. — 152 с.
26. *Таппервайн, К.* Как противостоять превратностям судьбы [Текст] / К. Таппервайн. — СПб : Питер Пресс, 1996. — 296 с.
27. *Тернер, К.* Мы рождены для успеха [Текст] / К. Тернер. — М. : Гранд, 1998. — 367 с.
28. *Учителю* о педагогической технике [Текст] / Под ред. Л. И. Рувинского. — М. : Педагогика, 1987. — 160 с.
29. *Ушинский, К. Д.* Избранные педагогические сочинения [Текст] / К. Д. Ушинский. — М. : Педагогика, 1974. — 569 с.
30. *Шварц, Д.* Магия оптимизма [Текст] / Д. Шварц. — Минск : Парадокс, 1998 . — 397 с.
31. *Щербатых, Ю. В.* Психология успеха [Текст] / Ю. В. Щербатых. — М. : Эксмо, 2007. — 560 с.
32. *Шаталов, В. Ф.* Куда и как исчезли тройки [Текст] / В. Ф. Шаталов. — М. : Педагогика, 1979. — 175 с.
33. *Энтони, Р.* Хватит думать! Действуй! [Текст] / Р. Энтони. — Минск : Попури, 2008. — 240 с.

■

НАВІЩО МЕНІ ЦІ ВЕБІНАРИ?!...



Саме з цієї фрази почався діалог двох поважних пані — Марії Іванівни та Марії Петрівни, який ми почули в учительській однієї зі шкіл. Марія Іванівна та Марія Петрівна — обидві досвідчені педагоги, щиро закохані у свою професію. Вони й справді вважають свою роботу покликанням, віддають їй багато часу і сил і постійно прагнуть професійного зростання. Кожна з них багато читає, намагається бути обізнаною щодо всіх освітянських подій, використовує сучасні технології навчання і, можна сказати, досить давно «на ти» з комп'ютером та інтернетом. Але Марія Іванівна більш імпульсивна, емоційна, схильна до експериментів і більш ризикована. А от Марія Петрівна більш поміркована, спокійніша, а тому, щоб спробувати щось нове, їй спочатку потрібно з'ясувати питання, обміркувати.

Іноді між колежанками відбуваються діалоги, де одна панянка намагається переконати іншу. Тож приєднаймося й ми до цієї розмови та спробуймо разом дійти власних висновків...

Марія Петрівна. Ну навіщо мені ці вебінари, поясни? Я хочу з'ясувати! Навіть слово якесь малознайоме, складне. Можливо, це корисно й цікаво, але досить непросто, потребує багато часу й сил. А ти ж знаєш: у мене велике навантаження, та ще й класне керівництво у випускному класі, до того ж цього року я атестуюся, та й узагалі безліч різних справ!

Марія Іванівна. Тоді вебінари — саме те, що тобі потрібно! Саме вони допоможуть бути обізнаною щодо найактуальніших освітянських проблем (можливо, обереш цікаву тему для опрацювання до атестації), відповісти на деякі питання саме щодо атестації, і на це не знадобиться багато часу. Тобі не потрібно їхати кудись на лекції, адже ти будеш навчатися, дізнаватися про нове, не виходячи з дому! Та й на курсах підвищення кваліфікації ти буваєш раз на чотири роки, а тут ти постійно підвищуєш свій фаховий рівень, при цьому обираєш тільки ті теми, які тобі насправді цікаві! А ще уяви, коли ти скажеш

своїм учням, що береш участь у вебінарах, навчаєшся й спілкуєшся з колегами за допомогою інтернету. Це ж як зростуть твої рейтинги! Хто скаже, що ми — вчителі із учорашнього дня, що ми «комп'ютерні чайники»? Ні, ми сучасні, актуальні, ми відкриті новому!

М. П. Ну, ти вмієш переконати! Тоді розкажи мені про це докладніше. Я так розумію, що ти вже спробувала, й тобі сподобалося?

М. І. Так, я вже брала участь у декількох вебінарах. Ну, якщо говорити науково, то «вебінар — це спосіб організації зустрічей онлайн, формат проведення семінарів, тренінгів та зручний спосіб навчання за допомогою Інтернету». Тобто, по суті, це те саме, що й наші лекції, семінари, педконференції, заняття на курсах підвищення кваліфікації вчителів, але не очно, а дистанційно. Тобто лектор (ведучий вебінару) може перебувати від тебе за сотні кілометрів, а ти — вдома, на роботі за комп'ютером. Ти можеш бачити й чути викладача.

М. П. Це зрозуміло. Але, наприклад, на курсах я можу поставити питання, поспілкуватися з лектором. А тут як?

М. І. Так само! Адже це не запис, а трансляція в реальному режимі. Ти можеш ставити питання (зазвичай на це відводиться спеціальний час заняття). Ти пишеш запитання у віконці для текстових повідомлень, лектор їх бачить й відповість. До того ж там ти можеш бачити й питання від інших учасників.

М. П. А що взагалі я бачу на своєму екрані? І чи бачать мене? Ти ж розумієш, що мені б не дуже хотілося, щоб хтось розглядав мою оселю, який у мене вигляд і таке інше. Адже це моє, особисте.

М. І. Та не переймайся! На моніторі ти бачиш велике вікно, на якому відображається презентація, що супроводжує розповідь лектора. У невеличкому віконці зображення лектора (просто як телеведучий!), який веде вебінар (от йому й справді потрібно потурбуватися, щоб нічого зайвого у полі зору не було — це просто відвертає увагу). Трохи нижче — віконце для спілкування учасників (чат), у якому просто набираєш на клавіатурі свої послання як звичайний текст. Саме тут учасники письмово вітаються, спілкуються, обмінюються контактами, сповіщають про запитання до лектора чи якісь проблеми із зображенням, звуком і т. ін. Роботу вебінару супроводжує фахівець, який допомагає у разі виникнення технічних проблем. Можливе й твоє особисте відео або голосове підключення, але це тільки за бажанням.

М. П. У мене ще одне питання. От коли я присутня на очному занятті, то я можу попросити щось повторити, на чомусь зупинитися, дати час на те, щоб зробити записи. А тут я цього не можу зробити, до того ж це буде заважати іншим. А якщо я не встигла розглянути слайд презентації або з технічних причин зник звук, зображення? Що мені робити?

М. І. О, це взагалі не проблема! Справа в тому, що роблять повний запис вебінару. І ті, хто брав участь, отримують до нього доступ через інтернет. Організатори дають тобі адресу посилання, перейшовши за яким, ти можеш після завершення вебінару переглядати запис, чути й бачити все, що відбувалося, — і лекцію, і слайди презентації, і записи в чаті. Переглядай і опрацьовуй, скільки хочеш!

М. П. Це справді зручно! А чи багато людей одночасно зі мною слухає лектора?

М. І. Ну, я не можу сказати, скільки взагалі може бути учасників. Перший раз я брала участь у вебінарі на курсах підвищення кваліфікації. Наша група сиділа в аудиторії, а перед нами був великий екран. Потім підключили мікрофон і камеру, і ми підходили до них, щоби поставити свої питання лекторові. Це вже потім я почала брати участь у таких заняттях особисто, використовуючи домашній комп'ютер. Зараз я бачу, що учасників більшає. А головне те, що це не випадкові люди! Якщо їх зацікавила саме ця тема, то це ж справді твої однодумці, з якими тобі буде цікаво спілкуватися!

М. П. Мені здається, що є ще одна перепона. Я так розумію, що ця сучасна технологія досить складна. Мабуть, мені знадобиться якийсь надсучасний ноутбук з широкими можливостями, а мій комп'ютер вже не такий і новий.

М. І. Зовсім ні! Потрібен звичайний комп'ютер, доступ до інтернету та навушники або колонки! А якщо захочеш, ти завжди можеш перевірити свою техніку заздалегідь.

М. П. Хотілося б з'ясувати ще одне питання. Я вважаю, що це дороге задоволення. А я ще не зрозуміла, доки не спробувала, чи готова я викладати свої кошти, чи підходить це мені.

М. І. Ну, тут ти маєш рацію! Купувати кота в мішку навряд комусь схочеться. І справді, в інтернеті пропонують величезну кількість вебінарів найрізноманітнішої тематики — від кулінарії до вузькопрофесійних питань. І ціни на них різні. Але є абсолютно безкоштовні. Тому можеш спробувати й вирішити для себе, чи потрібно тобі це, чи подобається така форма навчання, чи зручна вона саме тобі. Ми ж із тобою добре знаємо Видавничу групу «Основа» — передплачуємо журнали, купуємо книжки й диски, користуємося сайтом. Мені здається, що ти навіть друкувала там свої доробки, так?

М. П. Так, я маю дві статті у своєму фаховому журналі. До речі, це допомогло мені під час атестації. І що видавництво пропонує цього разу?

М. І. «Основа» вже проводить різноманітні вебінари саме для педагогів. Цікавих та корисних тем безліч. Докладну інформацію ти можеш знайти на сайті **osnova.com.ua.** Там запропоновано перелік тем та інформацію про дати проведення вебінарів, лектора, план роботи, тривалість, вартість тощо. А от у червні цього року з нагоди дня народження «Основи» проводили дев'ятигодинний марафон безкоштовних вебінарів. Я прослухала декілька — один зі свого предмета та ще про правила створення презентацій, про домашні завдання, про підготовку публікації до атестації, про електронні тренажери. До того ж після завершення вебінару я замовила й отримала поштою сертифікати про мою участь у заході.

М. П. Ну от! А я була у відпустці! Не знала про таку нагоду!

М. І. Нічого страшного! **19 грудня цього року «Основа» з 12-00 до 19-00 проводить ще один безкоштовний інтернет-марафон.** Уся інформація про теми і лекторів — на обкладинці цього журналу. Тож заходь на сторінку з адресою **http://book.osnova.com.ua/**, обирай цікаві теми, реєструйся та надсилай заявку. Тобі надішлють на електронну адресу посилання на інтернет-сторінку та просту інструкцію з картинками. Якщо щось незрозуміло, тоді можна надіслати запитання через електронну пошту або за телефоном **(057)731–96–35.** У день проведення вебінару за десять хвилин до початку заняття зайдеш за надісланим посиланням на інтернет-сторінку, напишеш своє ім'я — і ти учасниця вебінару! Я певна, що, спробувавши, ти дістанеш відповідь на своє питання: «Чи потрібні тобі вебінари?». Плідної та цікавої роботи, колего!

■

Шановні вчителі! Чудова новина!
Завершився розіграш 20-ти передплат журналу «Педагогічна майстерня», і ми з радістю повідомляємо імена щасливих переможців!

Прачук Ірина Вікторівна, журнал «Хімія»
с. Гірники, Волинська область

Лаптєва Ніна Анатоліївна, журнал «Географія»
с. Лук'янці, Харківська область

Паладій Катерина Павлівна, журнал «Вивчаємо українську мову та літературу»
с. Куйбишевка, Миколаївська область

Чирва Тамара Іллівна, журнал «Фізика в школах України»
с. Лозуватка, Дніпропетровська область

Здрачук Алла Станіславівна, журнал «Англійська мова та література»
м. Шепетівка, Хмельницька область

Ількевич Тетяна Іванівна, журнал «Фізика в школах України»
м. Тернопіль

Галенко Інна Петрівна, журнали «Географія», «Класному керівнику. Усе для роботи»
с. Чкаловське, Харківська область

Пасічник Анатолій Миколайович, журнали «Географія», «Економіка в школах України»
с. Рябіївка, Хмельницька область

Шкарупа Ніна Яківна, журнал «Трудове навчання в школі»
с. Красляни, Чернігівська область

Семенюта Наталія Миколаївна, журнал «Шкільний бібліотекар»
с. Хильківка, Полтавська область

Сандуляк Інна Василівна, журнал «Англійська мова та література»
с. Зеленче, Хмельницька область

Саламаха Крестина Станіславівна, журнал «Вихователю ГПД. Усе для роботи»
с. Михайлівка, Одеська область

Чорногал Вікторія Олександрівна, журнал «Вивчаємо українську мову та літературу»
с. В'язівок, Черкаська область

Бойчук Оксана Федорівна, журнали «Класному керівнику. Усе для роботи», «Історія та правознавство»
м. Івано-Франківськ

Дротенко Анастасія Якимівна, журнал «Трудове навчання в школі»
с. Бірки, Харківська область

Пясецька Олександра Василівна, журнал «Англійська мова та література»
с. Ямпіль, Львівська область

Сокальська Ольга Валеріївна, журнали «Виховна робота в школі», «Класному керівнику. Усе для роботи»
м. Хмельницький

Батрун Ірина Володимирівна, журнал «Зарубіжна література в школі»
с. Пісочин, Харківська область

Корсак Наталія Михайлівна, журнал «Німецька мова в школі»
с. Ветли, Волинська область

Сопрун Валерія Пантеліївна, журнал «Англійська мова та література»
м. Одеса, Одеська область

Вітаємо переможців!

Шановні переможці, просимо зателефонувати для з'ясування деталей отримання передплати за тел.: (057) 731-96-33, за e-mail: action.osnova@gmail.com. Кодова фраза: **«Я — переможець!»**. Переможців було визначено методом незалежного жеребкування.

ОСНОВА ВИДАВНИЧА ГРУПА **професійного зростання**

Комплект журналів ВГ «Основа» (індекс — 01631)	
01654	Управління школою
90811	Виховна робота в школі
08402	Вивчаємо українську мову та літературу
90814	Зарубіжна література
01656	Англійська мова та література
01650	Математика в школах України
08417	Фізика в школах України
08408	Історія та правознавство
08405	Географія
90807	Економіка
01660	Біологія
01658	Хімія
08412	Початкове навчання та виховання
37064	Класному керівнику
37063	Інформатика в школі
37071	Фізичне виховання в школах України
37067	Мистецтво в школі
37068	Трудове навчання в школі
37059	Завучу. Усе для роботи
37070	Шкільному психологу. Усе для роботи
49671	Математика в школах України. Позакласна робота
49672	Основи здоров'я
49673	Педагогічна майстерня
49677	Шкільний бібліотекар
49670	Логопед
89476	Вихователю ГПД. Усе для роботи
До складу комплекту не входить:	
01652	Русский язык и литература в школах Украины
90810	Англійська мова в початковій школі
95929	Дошкільний навчальний заклад
37061	Зростаємо разом
37062	Растем вместе
37069	Німецька мова в школі
49674	Позашкільна освіта

«Управління школою»
три випуски на місяць індекс 01654
«Управління школою» з книжковим додатком три випуски на місяць плюс книжковий додаток індекс 01655
Засновник ТОВ «Видавнича група "Основа"»
Свідоцтво серія КВ № 6329 від 10 липня 2002 р.
Головний редактор Віктор Григораш

Редакція може не поділяти точки зору автора. Автори публікацій відповідають за достовірність фактів, цитат, власних назв. Відповідальність за рекламну інформацію несе рекламодавець. Рукописи не рецензуємо і не повертаємо.

Адреса для листування: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66. **Тел. факс**: (057) 731-96-33.
E-mail: office@osnova.com.ua
www.osnova.com.ua
Якщо не отримуєте журнали, телефонуйте: (057) 731-96-36.
З питань замовлення книг: (057) 731-96-35, pochta2@osnova.com.ua
Рекламний відділ: (057) 731-96-34, reklama@osnova.com.ua
Відділ по роботі з авторами: (057) 731-96-34, kerivnik@osnova.com.ua
Адміністратор сайту: (057) 731-96-33, site@osnova.com.ua
Виготовлено в друкарні ТОВ «Тріада Принт», м. Харків, вул. Киргизька, 19
Підписано до друку 25.10.13.
Формат 84×108/16.
Папір друкарський. Гарнітура «Мініон».
Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 8. Наклад прим.
Зам. 13-10/27-01

Усі права захищені. Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе лише за наявності письмового дозволу ТОВ «Видавнича група "Основа"»
© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2013 р.