

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
УЗБЕКИСТАН**

**САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ**

**КАФЕДРА РУССКОГО, УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКОВ,  
ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

**РАЗЫКОВА Л.Т.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ТЕХНИКА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВРАЧА - ПЕДАГОГА**

*УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА*

**ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЦЕНТРА ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
МЕДИЦИНСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ ПРИ САММИ**

*САМАРКАНД – 2012*

Одним из важных задач педагогики является педагогическое мастерство врачей-педагогов.

Педагогическое мастерство – это профессиональное умение оптимизировать все виды учебно-воспитательной деятельности, целее направить их на всестороннее развитие и совершенствование личности, формирование и мировоззрения, способностей.

Объект педагогического труда – человек, его ум, чувства, воля, убежденность, самосознание.

Предлагаемая разработка, на наш взгляд, является добрым подспорьем в работе педагогов врачей.

***Разыкова Л.Т.*** Педагогическая техника в деятельности врача педагога. Учебно-методическая разработка для слушателей Центра повышения квалификации преподавателей медицинских колледжей при СамМИ. Самарканд СамМИ 2012. 36 стр.

**Рецензенты:**     **доцент кафедры русского языка  
СамГУ Хасанова Р.Н.**

**Ст. преподаватель кафедры  
иностраных языков Умаров Х.Т.**

*Методическая разработка утверждена на заседании Центрального научно-методического Совета СамМИ и рекомендована к печати.  
Протокол № 9 от 30 июня 2012 года*

# 1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА

Педагогическая техника способствует гармоническому единству внутреннего содержания деятельности педагога и внешнего его выражения.

Мастерство педагога – в связи духовной культуры и внешней выразительности.

Техника – совокупность приёмов. Её средства – речь и невербальные средства общения. Не пренебрежение техникой, а овладение ею превращает её в тонкий инструмент решения важных педагогических задач, стоящих перед преподавателем. В понятие «педагогическая техника» принято включать две группы компонентов:

Первая группа компонентов связана с умением педагога управлять своим поведением: владение своим организмом (мимика, пантомимика); управление эмоциями, настроением (снятие излишнего психического напряжения, создание творческого самочувствия); социально-перцептивные способности (внимание, наблюдательность, воображение); техника речи (дыхание, постановка голоса, дикция, темп речи).

Вторая группа компонентов педагогической техники связана с умением воздействовать на личность и коллектив и раскрывает технологическую сторону процесса воспитания и обучения: дидактические, организаторские, конструктивные, коммуникативные умения, организация коллективных творческих дел. У каждого начинающего педагога имеются типичные ошибки педагогической техники. Молодые педагоги не умеют задушевно поговорить со студентом, сдержат гнев, подавить неуверенность. В осанке многих студентов обращает на себя внимание сутулость, опущенная голова, беспомощное движение рук. Много индивидуальных недостатков в речи – нечёткая дикция, неумение найти оптимальный вариант громкости.

Внешний вид педагога должен быть эстетически выразительным. Недопустимо небрежное отношение к своей внешности, но неприятно и чрезмерное внимание к ней. И причёска, и костюм, и украшения в одежде преподавателя всегда должны быть подчинены решению педагогической задачи – эффективному воздействию на формирование личности. У педагога должно быть всегда приветливое выражение лица, собранность, сдержанность в движениях. Даже в том, как вы войдёте в аудиторию, как посмотрите, как поздороуетесь, как пройдёте – во всех этих мелочах сила вашего влияния на студента. Во всех ваших движениях, жестах, взгляде студенты должны чувствовать сдержанную силу, очень большую уверенность в себе. Именно такой – спокойный, приветливый, уверенный – вы наиболее выразительны как человек, именно такой вы наиболее сильны как педагог.

# ***УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ***

Публичный характер общения начинающего педагога с аудиторией вызывает у него чувства неуверенности, страха, скованности. Деятельность под пристальным взглядом педагогов, студентов, то есть действие «на виду» отражается на стройности мыслей педагогов, состоянии его голосового аппарата, физическом самочувствии, психическом состоянии. Всё это требует знания и умения осуществлять психофизическую настройку на предстоящее занятие, управлять своим эмоциональным состоянием во время общения.

## **Способность к саморегуляции можно проверить, используя следующий тест:**

Ответьте словами «да» или «нет» на вопросы, касающиеся самочувствия и настроения:

1. Вы всегда спокойны и выдержаны?
2. Ваше настроение хорошее?
3. Во время занятия в аудитории и дома вы всегда внимательны и сосредоточены?
4. Вы умеете управлять своими эмоциями?
5. Вы всегда внимательны и доброжелательны в общении с товарищами и близкими?
6. Вы легко усваиваете изученный материал?
7. У Вас нет вредных привычек, от которых хотелось бы избавиться?
8. Вам не приходилось жалеть, что в какой-то ситуации вы вели себя не лучшим образом?

Посчитайте количество «да» и «нет» и сделайте вывод. Если все ответы положительные, то это свидетельствует либо о спокойствии, отсутствии тревог, умении управлять собой, либо о завышенной самооценке. Если ответы отрицательные на все или некоторые вопросы, то это говорит о тревожности, неуверенности, неудовлетворённости собой, самокритичности.

Смешанные ответы (да,нет) указывают на умение видеть свои недостатки, а это первый шаг самовоспитания.

Следующие шаги нужны, чтобы овладеть методом саморегуляции. Важнейшие способы регуляции следующие:

- А) воспитание доброжелательности и оптимизации;
- Б) контроль своего поведения;
- В) разрядка в деятельности;
- Г) самовнушение.

Необходимо воспитывать душевное равновесие: не быть угрюмым, преувеличивать чужие пороки, обращаться к юмору, быть оптимистом, доброжелательным. Условия для развития этих качеств такие: осознание роли

своей профессии, педагогическая зоркость, эмоциональная отзывчивость. Все эти приёмы психофизической саморегуляции связаны с формированием направленности личности.

Следующая группа способов основана на контроле за деятельностью организма. Глубину эмоциональных переживаний можно изменять, влияя на внешние проявления.

Молодому педагогу, который готовится к предстоящему занятию и ощущает состояние неуверенности, страха, необходимо провести сеанс релаксации, добиваясь физического и психического расслабления.

Аутогенная тренировка (психическая саморегуляция) – своеобразная психическая гимнастика. Психическая саморегуляция включает релаксацию (состояние расслабления) и самовнушение с целью формирования профессионально необходимых качеств.

Полезно произносить следующие формулы: «Я спокоен. Я уверенно веду занятия. Чувствую себя на занятии раскованно. Я хорошо подготовлен. Занятие интересное. Я хорошо проведу занятие. Я уверен, полон сил. Я хорошо владею собой. Настроение бодрое, хорошее. Учить интересно. Мне нравится работать на занятии. Я – педагог».

Подготовка к занятию, общение требует от педагога, особенно молодого, психологической настройки на занятие, поиск соответствующего эмоционального состояния при изучении данной темы. Не следует разочаровываться от неудач на первом же занятии. Здесь нужна систематическая работа, тренинг психофизического аппарата, который станет послушным орудием в педагогической деятельности.

## ***ПАНТОМИМИКА***

**Пантомимика** – это движение тела, рук, ног. Она помогает выделить главное, рисует образ. Посмотрим на педагога, который вдохновенно объясняет занятие. Как органически слиты у него движения головы, шеи, рук, всего корпуса.

Красивая, выразительная осанка преподавателя выражает внутреннее достоинство личности. Прямая походка, собранность говорят об уверенности педагога в своих силах, знаниях. В то же время сутулость, опущенная голова, вялые руки свидетельствуют о внутренней слабости человека, его неуверенности в себе. Педагогу необходимо выработать манеру правильно стоять перед учащимися на занятии (ноги на ширине 12-15 см, одна нога немного выдвинута вперёд). Все движения и позы должны привлекать студентов своим изяществом и простотой. Эстетика позы не терпит плохих привычек: покачивания взад-вперёд, переминания с ноги на ногу, привычки держаться за спинку стула, вертеть в руках посторонние предметы, почёсывать голову, потирать нос, дёргать себя за ухо.

Жест педагога должен быть органичным и сдержанным, без резких широких взмахов и острых углов. Предпочтительны круглые жесты и скупая

жестикуляция. Жесты, как и другие движения корпуса, предупреждают ход высказываемой мысли, а не следуют за ней.

Выработке правильной осанки помогают занятия спортом. Очень важен самоконтроль педагога. Чтобы общение было активным, следует иметь открытую позу: не скрещивать руки, повернуться лицом к аудитории, уменьшить дистанцию, что создаёт эффект доверия. Рекомендуется движение вперёд и назад по аудитории, а не в стороны. Шаг вперёд усиливает значимость сообщения, помогает сосредоточить внимание аудитории. Отступая назад, говорящий как бы даёт отдохнуть слушателям.

## ***МИМИКА***

**Мимика** – искусство выражать свои мысли, чувства, настроения, состояние движением мускулов лица. Выражение лица и взгляда оказывает на студента более сильное воздействие, чем слова. Жесты и мимика, повышая эмоциональную значимость информации, способствуют лучшему её усвоению.

Студенты «читают» лицо педагога, угадывая его отношение, настроение, поэтому лицо должно не только выражать, но и скрывать чувства. Не следует нести в аудиторию домашние заботы, неурядицы. Нужно показать на лице и в жестах лишь то, что относится к делу, способствует осуществлению учебно-воспитательных задач.

Конечно, выражение лица должно соответствовать характеру речи, отношений. Оно, как и весь внешний облик, должно выражать уверенность, одобрение, осуждение, недовольство, радость, восхищение, безразличие, заинтересованность, возмущение.

Широкий диапазон чувств выражает улыбка, которая свидетельствует о духовном здоровье и нравственной силе. Выразительные детали мимики – брови, глаза. Поднятые брови выражают удивление, сдвинутые – сосредоточенность, неподвижные – спокойствие, равнодушие, находящиеся в движении – восторг.

Наиболее выразительны на лице человека глаза «Пустые глаза – зеркало пустой души», - писал К.С. Станиславский. Педагогу следует изучить возможности своего лица, умение пользоваться выразительным взглядом, стремиться избегать «бегающих глаз», а также делать «каменное лицо». Человек радуется, у него сияют глаза, улыбка, он многословен. Человек в состоянии страха: глаза расширены, поза застывшая, брови приподняты, голос дрожит, лицо искажено, взгляд бегающий, движения резкие, тело дрожит. Взгляд педагога должен быть обращен к студентам, создавая визуальный контакт. Надо избегать обращения к стенам, окнам, потолку. Визуальный контакт является техникой, которую необходимо сознательно развивать. Нужно стремиться держать в поле зрения всю аудиторию.

## **2. ТЕХНИКА РЕЧИ**

Процесс восприятия и понимания речи преподавателя тесно связан со сложным процессом учебного слушания. Процесс правильного восприятия учебного материала зависит от совершенства речи педагога.

Студенты внимательны к речевым данным педагога. Неправильное произношение каких-либо звуков вызывает у них смех, монотонная речь нагоняет скуку, а неоправданная интонация, громкая патетика в задушевной беседе воспринимаются как фальшь и вызывают недоверие к преподавателю. Некоторые считают, что голос и его тембр – только природный дар человека. Но качество голоса можно улучшить. В настоящее время разработана система упражнений по технике речи, которая позволяет педагогу донести до студента всё богатство содержания слова.

### **ДЫХАНИЕ**

**Дыхание** выполняет физиологическую функцию – обеспечивает жизнедеятельность организма. Но одновременно оно выступает и энергетической базой речи. Речевое дыхание называется **фонационным** (от греч. Phono - звук). В повседневной жизни, когда наша речь диалогична преимущественно, дыхание не вызывает трудностей. Но на занятиях, когда педагогу приходится говорить длительное время, объясняя материал, читая лекцию, нетренированное дыхание даёт о себе знать: может участиться пульс, покраснеть лицо, появиться отдышка.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ**

Существуют четыре типа дыхания:

1. верхнее дыхание;
2. грудное дыхание;
3. диафрагмальное дыхание;
4. диафрагмально-рёберное дыхание.

**Верхнее дыхание** совершается мышцами, поднимающими и опускающими плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое, поверхностное дыхание, активно работают лишь верхушки лёгких.

**Грудное дыхание** осуществляется межреберными мышцами. Изменяется поперечный объём грудной клетки. Диафрагма малоподвижна, поэтому выдох недостаточно энергичен.

**Диафрагмальное дыхание** осуществляется за счёт изменения продольного объёма грудной клетки, вследствие сокращения диафрагмы.

**Диафрагмально-рёберное дыхание** осуществляется за счёт изменения объёма в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения

диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным и его используют как основу для речевого дыхания.

Диафрагма, сокращаясь, опускается вниз, давит на внутренние органы, которые находятся в брюшной полости. В результате этого выпячивается верхняя часть живота, грудная полость расширяется в вертикальном направлении за счёт опустившейся диафрагмы. Нижняя часть легких заполняется воздухом. Расширение грудной клетки происходит при вздохе вследствие активной работы межреберных мышц, раздвигающих грудную клетку и увеличивающих объём грудной полости в горизонтальном направлении.

Легкие расширяются в своей средней части и наполняются воздухом. Подтягивание нижних стенок живота служит созданию опоры для диафрагмы и частичному перемещению воздуха из средней и нижней частей легких в верхнюю, что способствует заполнению воздухом всего объема легких.

Как совершается выдох? Диафрагма, расслабляясь, поднимается, вдаваясь в грудную полость, продольный объём которой уменьшается, а ребра опускаются, уменьшая поперечный объём грудной клетки. Общий объём грудной клетки уменьшается, давление в ней увеличивается и воздух выходит наружу.

В чём отличие фонационного дыхания от обычного? Вдох и выдох обычного дыхания осуществляется через нос, они короткие и равны по времени. Последовательность обычного физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза. Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение требуют большого количества воздуха, экономного его расходования, своевременного его возобновления. В речевом дыхании выдох длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха – пауза для укрепления брюшного пресса, а затем длинный звуковой выдох.

Звук речи образуется при выдохе. Поэтому организация его имеет большое значение для постановки речевого дыхания и голоса, для развития и совершенствования. существуют специальные упражнения, развивающие и укрепляющие диафрагму, брюшные и межреберные мышцы.

## **ГОЛОС**

Среди педагогов встречаются люди, у которых голос поставлен самой природой, но эти случаи нечасты. Да и хороший голос с годами портится, изнашивается. И все же можно сказать, что каждый человек наделён голосом, который может стать сильным, гибким, звучным.

**Голосовой аппарат состоит из трёх отделов:** генераторного, энергетического, резонаторного. Генерация звука происходит в голосовых связках, щелях и затворах в полости рта, что обеспечивает дифференцировку звуков на **тональные** и **шумовые**.

**Резонаторная система** – глотка, носоглотка, полость рта – обеспечивает статику и динамику речи.

Энергетическая система, в которую входит механизм внешнего дыхания, обеспечивает скорость потока воздуха и его количество, подаваемого к органам фонации и необходимого для возникновения звука. Голос образуется в результате прохождения воздуха через гортань, где после смыкания и размыкания голосовых связок возникает звук-голос. Каковы особенности голоса-педагога? Прежде всего **сила** звука. Сила зависит от активности работы органов речевого аппарата. Чем больше давление выдыхаемого воздуха через голосовую щель, тем больше сила звука.

Важное условие слышимости голоса – **полётность**. Этим термином специалисты определяют способность посылать свой голос на расстояние и регулировать громкость.

Существенное значение имеет гибкость, подвижность голоса, умение легко изменять его, подчиняясь содержанию, слушателям. Подвижность голоса касается его изменений по высоте.

**Высота** – тональный уровень голоса. Человеческий голос может свободно изменяться по высоте в пределах примерно двух октав, хотя в обычной речи мы обходимся тремя-пятью нотами.

**Диапазон** – объём голоса. Граница его определяется самым высоким и самым низким тоном. Сужение диапазона голоса ведёт к появлению монотонности. Однообразие звучания притупляет восприятие, усыпляет. Хорошо поставленному голосу свойственно богатство тембральной окраски.

**Тембр** – окраска звука, яркость, а также его мягкость, теплота, индивидуальность.

В звучании голоса всегда присутствует тон и ряд обертонов, т.е. дополнительных звуков, более высокой, чем в основном тоне, частоты. Чем больше этих дополнительных тонов, тем ярче, красочнее, сочнее звуковая палитра человеческого голоса. Исходный тембр голоса может изменяться с помощью резонаторов. Различают два главных типа резонаторов: верхний (головной) и нижний (грудной). Трахея и большие бронхи – грудной резонатор. Черепная коробка, полости носа и рта – головной резонатор. Резонаторные ощущения в грудной клетке и особенно в области головного резонатора помогают организовать работу голосовых связок таким образом, чтобы исходный тембр голоса, который рождается в гортани, имел в себе те обертоны, которые вызовут резонанс в головном и грудном резонаторах.

Все эти свойства голоса вырабатываются специальными упражнениями. Воспитание голоса – процесс индивидуальный и трудоёмкий. Заболеваемость голосового аппарата у педагогов очень высокая. Причины нарушений голоса различны. Выделяются четыре основных нарушения голоса: повышенная ежедневная голосовая нагрузка, неумелое пользование голосовым аппаратом, несоблюдение правил гигиены, врожденная слабость голосового органа. Перенапряжение голосового аппарата, вызывающее нарушение голоса, обусловлено тем, что половину рабочего времени педагог говорит, причём во время занятий громче обычного.

Перенапряжение связано и с неумелым пользованием голосовым аппаратом. Часто это можно констатировать буквально с первых слов приветствия, произнесённых после выдоха на остаточном воздухе., когда речь строится без достаточной дыхательной опоры. Если выдох укорочен, преподаватель чаще дышит, вдыхает ртом неувлажнённый и неочищенный воздух, который сушит и раздражает слизистую оболочку гортани и глотки, что ведёт к хроническим катарам.

Чтобы предупредить развитие профессиональных заболеваний, важно заниматься гигиеной голоса, соблюдать определенные условия работы. После окончания рабочего дня, педагог должен в течение 2-3 часов избегать продолжительных разговоров. При необходимости речь должна быть более тихой, фразы короче. Надо обратить внимание и на состояние верхних дыхательных путей, нервной системы, режим питания. Голосовой аппарат очень чувствителен к острой, раздражающей пище. Слишком холодные, слишком горячие, острые блюда, алкоголь, курение вызывают покраснение слизистой оболочки полости рта, глотки. Для избежания сухости в горле рекомендуется полоскать горло раствором соды и йода. Полезны следующие советы:

1. монотонная речь утомляет мышцы голосового аппарата, так как при такой речи функционирует только одна группа мышц, чем более выразительна речь, тем она здоровее.

2. вдыхание меловой пыли вредно, поэтому тряпка для доски должна быть влажной

3. нельзя быстро ходить в холодные дни после голосовой работы, так как при интенсивных движениях дыхание учащается, становится более глубоким и больше холодного воздуха попадает в дыхательные пути.

## ***ДИКЦИЯ***

Для педагога чёткость произношения – профессиональная необходимость, которая способствует правильному восприятию речи педагога. **Дикция** – это ясность и чёткость в произношении слов, слогов, звуков. Дикция зависит от слаженной работы всего речевого аппарата, в который входят губы, язык, челюсти, зубы, твёрдое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки.

Активное участие в речи принимают язык, губы, мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть. Поэтому их можно тренировать. Частый дефект дикции – скороговорка, когда слова как бы наскакивают друг на друга. Невнятной речь бывает из-за звучания «сквозь зубы», съедания конечной согласной или звуков внутри слова.

Некоторым свойственно нечёткое произношение свистящих и шипящих согласных из-за неподвижной верхней и вялой нижней губы. Совершенствование дикции связано прежде всего с отработкой артикуляции – движения органов речи. Этому служит специальная артикуляционная

гимнастика, которая включает, во-первых, упражнения для разминки речевого аппарата и, во-вторых, упражнения для правильной отработки артикуляции для каждого гласного и согласного звука. Нужен труд, терпение, регулярная тренировка.

## ***РИТМИКА***

Скорость в целом и длительность звучания отдельных слов, слогов, а также пауз в сочетании с ритмической организованностью, размеренностью речи составляют её **темпоритм**. Это очень важный элемент речи. «Интонация и паузы сами по себе, помимо слов обладают силой эмоционального воздействия на слушателя», - считал К.С.Станиславский.

Скорость речи зависит от индивидуальных качеств педагога, содержания его речи и ситуации общения. Длительность звучания отдельных слов зависит не только от их длины, но и от значимости их в данном контексте. «Пустое слово сыплется, как горох из решета», - насыщенное слово поворачивается медленно, точно шар, наполненный ртутью, - писал К.С.Станиславский. Трудную часть материала преподаватель излагает замедленным темпом, дальше можно говорить быстрее. Обязательно замедляется речь, когда нужно сформулировать тот или иной вывод – определение, правило, принцип, закон. Следует учитывать и степень возбуждения студентов. чем больше возбуждён студент, тем медленнее и тише следует говорить педагогу.

Для достижения выразительности звучания следует пользоваться паузами, логическими и психологическими. Без логических пауз речь безграмотна, без психологических – безжизненна. Паузы, темп и мелодика речи составляют интонацию. Монотонная речь вызывает скуку, понижение внимания и интереса. Речь педагога должна привлекать своей естественностью, мелодичностью и в отличие от обычной беседы быть контрастнее, выразительнее. Для развития интонационного богатства речи педагогу могут помочь специальные упражнения.

После объективной оценки своих речевых данных надо приступить к регулярным занятиям: установить дыхание, отрабатывать дикцию, темпоритм, укреплять голосовые связки. Голос педагога должен быть ярким, сочным, звучным, чётким, привлекать внимание, звать к мышлению, к действию. Однако, если деятельность педагога не одухотворена гражданскими чувствами, то, как бы блестяще он ни владел техникой, его поведение, речь будут ничем иным, как фальшью, мнимой приподнятостью.

### **3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Занятие 1.** Мастерство преподавателя в управлении собой, основы техники, саморегуляции.

**Цель:** формирование представлений о возможности управления рабочим самочувствием, способах его создания; ознакомление с элементами техники аутогенной тренировки; воспитание потребности заниматься психофизической саморегуляцией.

**Оборудование:** слайдовая музыкальная программа для релаксации, магнитная запись, плакаты с изречениями о возможностях саморегуляции.

**Опорные слова:** самочувствие, саморегуляция, релаксация, самовнушение, аутогенная тренировка, музыкотерапия, библиотерапия, трудотерапия, имитационная игра.

#### **ПЛАН ЗАНЯТИЯ:**

1. Проверка теоретических знаний.
2. Ознакомление будущих педагогов с методами и техникой регуляции своего самочувствия.
3. Упражнения на снятие мышечного напряжения, внушение в состоянии релаксации.
4. Коллективное составление программы самовнушения.
5. Преподавание: Управление собой в ситуации «Давайте поговорим».

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Проверка теоретических знаний.
2. Какие примеры из личного опыта (педагогического, житейского) показывают важность умения управлять собой?
3. Зачем педагогу умение владеть собой? (мысли А.С.Макаренко и В.А.Сухомлинского по этому поводу. Собственные доказательства).
4. Каковы способы саморегуляции, самочувствия педагогов.
5. Роль аутогенной тренировки в деятельности, её сущность.
6. Техника выполнения упражнений на релаксацию, самовнушение.

II. Ознакомление будущих педагогов с методами и техникой регуляции своего самочувствия.

Эмоциональное напряжение сопровождается напряжением мышц, но регулировать самочувствие можно, снимая мышечное напряжение. Чтобы лучше ощутить состояние расслабленности, следует предварительно потренироваться в напряжении отдельных групп мышц и последующем их расслаблении.

#### **Упражнение 1. Расслабление и напряжение мышц руки.**

Встаньте прямо, поднимите руки вперёд, пальцы сожмите в кулак, одновременно напрягая мышцы кисти, предплечья, плечи. Не забудьте о

мысленном действии при этом (вы хотите быть сильным, крепким, ваши мышцы сильно напряжены). А теперь расслабьтесь: руки свободно падают вниз, совершая маятниковообразные движения.

### **Упражнение 2. Использование слова для релаксации.**

Концентрируем внимание и даём самоприказы: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены... Мои пальцы и кисти расслаблены ... Мои предплечья и плечи ... Моё лицо спокойно и неподвижно...».

Нужно знать напряжение каких мышц вызывает та или иная эмоциональная реакция. Так, при эмоции страха в наибольшей мере напрягаются артикулярные и затылочные мышцы, на расслабление их и нужно обратить внимание, испытывая это состояние.

### **Упражнение 3. Использование представлений для расслабления.**

Яркое представление о каком-либо объекте способно вызвать соответствующие объекту ощущения и реакцию организма. Например, сильное волнение можно снять, если представить себя отвечающим на экзамене без волнения. Конечно, это трудно и не всегда удаётся, в таком случае могут помочь сюжетные представления на цветном фоне: луг, речка, море, гладь воды.

### **Упражнение 4. Контроль тонуса мимических мышц.**

Это упражнение помогает не только придать лицу спокойный вид, но и добиться внутренней гармонии, успокоения. Текст может быть следующим: «Моё внимание останавливается на моём лице. Моё лицо спокойно. Мышцы лица расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щёк расслаблены. Губы и зубы разжаты. Рот растянут в улыбке. Моё лицо, как маска». Вместе с улыбкой мы ощущаем, как уходит напряжение в лице и во всём теле.

### **Упражнение 5. Контроль и регуляция темпа движения и речи.**

Наряду с мышечной скованностью эмоциональное возбуждение может проявиться в возрастании темпа и речи, суетливости. Избежать этого помогут следующие задания:

1. Плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, так же писать, идти, говорить.

2. Использовать в тренировке чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпа. 2-3 минуты делать всё замедленно и плавно, а затем 1-2 минуты быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно. Так же читать отрывки хорошо знакомых произведений. Эти упражнения, построенные в темповом контрасте, помогают регулировать эмоциональное состояние, поскольку оно оптимизируется под влиянием размеренного и частого ритма.

### **Упражнение 6. Контроль и регуляция дыхания.**

Наше дыхание и эмоциональное состояние взаимосвязаны, но контроль и регуляция первого могут способствовать саморегуляции второго. Ровное дыхание спящего, глубокое у задумавшегося, учащённое у волнующегося, «раздутые ноздри» у гневающегося. Вдох при диафрагмальном дыхании производится через нос. Вначале воздухом при расслаблении и слегка опущенных плечах наполняются нижние отделы лёгких, живот при этом всё более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняют в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключицы. Это стабилизирует эмоциональное состояние.

### **Упражнение 7. Использование библиотерапии.**

Прочитать стихотворение, прозу. Обсудить, какие чувства вызывает данное произведение.

### **Упражнение 8. Использование музыки в сочетании со зрительными образцами.**

Просмотреть слайды. После просмотра описать своё состояние.

### **Упражнение 9. Имитационная игра.**

Войти в аудиторию в образе директора. Проследить, как меняется внутренний настрой.

### **Упражнение 10. «Поза» релаксации.**

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперёд, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бёдра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бёдрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты. Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица.

### **Упражнение 11. «Маска» релаксации.**

Подаются команды (самоприказы): мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены; брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щёк расслаблены, челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены, на лице лежит печать глубокого сладкого сна.

Между выражением лица и психическим состоянием существует прочная обратная связь, внешнее выражение расслабленности и покоя влечёт за собой соответствующие изменения состояния.

### **Упражнение 12. Полный физический покой.**

Цель – максимально расслабить мышцы тела, снять все мышечные зажимы. Основные формулы: «Я расслабляюсь», «Полный физический покой».

В момент расслабления вообразите картину отдыха; вы отдыхаете на пляже, в саду: «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя». С помощью самоприказов и представлений вы можете внушить себе состояние полного физического покоя, воздействуя через сознание на подсознание.

### **Упражнение 13. Полный психический покой.**

Цель – максимально успокоиться, снять возбуждение и нервное напряжение. Основные формулы: «Полный психический покой», «Покой, как одеялом укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): отдых, все мысли ушли; только покой, покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен, полный психический покой. На фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя.

### **Упражнение 14. Тяжесть правой руки.**

Цель – добиться максимального расслабления мышц, а для этого необходимо научиться вызывать ощущение мышечной тяжести в правой руке (потом во всём теле). Основная формула: «Правая рука тяжёлая». Подаются команды (самоприказы): «Моя правая рука тяжёлая, я чувствую тяжесть в правой руке, кончики пальцев тяжелые, кисть правой руки тяжёлая».

Можно использовать следующие образные представления: рука наливается свинцом и постепенно тяжелеет; правая рука тяжело давит на колено; я чувствую тяжесть в предплечье в плече, вся правая рука тяжёлая». Это упражнение демонстрирует, как с помощью самоприказов и представлений можно внушить себе различные состояния.

### **Упражнение 15. Выход из состояния, релаксации.**

Идёт счёт до десяти, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы): «раз, два – вы хорошо отдохнули; три, четыре – тяжесть правой руки прошла; пять, шесть – бодрость во всём теле; семь, восемь – настроение бодрое; девять, десять – открыть глаза, улыбнуться».

Энергично даётся команда: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетёнными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки».

Это упражнение повторяется два-три раза.

## 4. КОЛЛЕКТИВНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМОВНУШЕНИЯ.

Существуют следующие правила:

А) формула должна быть чёткой и лаконичной;

Б) формула не должна содержать отрицательной частицы «НЕ».

В) обязательное соблюдение последовательности формул: «хочу-могу-буду-есть».

Я хочу быть спокойным и уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен.

**Самовнушение для отдыха:** я спокоен; я совершенно спокоен; я хорошо отдыхаю и набираюсь сил; отдыхает каждая клеточка моего организма, отдыхает каждый нерв; я собран и внимателен; впереди плодотворный день; я отдыхаю.

**Самовнушение для экзамена:** чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно спокоен; я собран; мыслю чётко, я хочу (могу, буду) отвечать легко, чётко, ясно.

Для настройки на профессиональный стиль поведения на занятии, преодоления неуверенности, скованности в общении с аудиторией: «Я совершенно спокоен; я вхожу к студентам уверенно; чувствую себя на занятиях свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо провести занятия; мне самому интересно на занятиях; мне интересно учить студентов; мне есть что рассказать студентам; я спокоен и уверен в себе»

## **5. ПРЕПОДАВАНИЕ КУЛЬТУРА ВНЕШНЕГО ВИДА ПЕДАГОГА.**

Управление собой в ситуации «Давайте поговорим о ...». В ходе проведения преподавания студентам необходимо написать, какое состояние испытывает выступающий перед аудиторией товарищ. Выступавшему студенту предлагается описать свое физическое и психическое состояние во время микропреподавания. Сравниваются самоотчёт выступавшего студента и отчёты студентов-слушателей. Таким образом, у студентов формируются следующие умения:

- А) выбирать и использовать различные способы саморегуляции сообразно ситуации и индивидуальным способом.
- Б) снимать мышечные зажимы;
- В) концентрировать внимание на разные групп мышц;
- Г) составлять формулу самовнушения;
- Д) управлять рабочим самочувствием в процессе начального этапа общения.

**Цель:** осознание специфики педагогических функций внешнего вида педагога, развитие первоначальных умений управлять внешним видом как средством педагогического воздействия, стимулирование потребности в повышении уровня культуры внешнего вида.

**Оборудование:** рисунки, слайды, таблицы.

**Опорные слова:** внешний вид, педагогика, эстетическая выразительность внешнего вида.

### ***ПЛАН ЗАНЯТИЯ:***

1. Проверка теоретических знаний.
2. Выполнение упражнений на контроль и коррекцию правильной осанки, позы, походки.
3. Преподавание  
Формирование умений и навыков организации внешнего вида в заданных ситуациях учебно-воспитательного процесса.

### ***ХОД ЗАНЯТИЯ:***

- А) Проверка теоретических знаний.
  1. Особенность восприятия личности педагога студентами. Понятие культуры внешнего вида педагога.
  2. А.С. Макаренко о педагогической роли внешнего вида педагога и требования к нему.
  3. Характеристика компонентов внешнего облика педагога, влияющих на восприятие его личности студентами (осанка, походка, поза, жесты, одежда).

#### 4. Способы организации внешнего вида педагога.

Б) Выполнение упражнений на контроль и коррекцию правильной осанки, позы, походки. При выполнении упражнений важно осмыслить функциональную роль внешнего вида педагога: показатель уровня воспитанности, средство обеспечения контакта, эталон культуры внешнего вида современного человека, показатель психического состояния педагога.

## УПРАЖНЕНИЯ

### **Упражнение 1. Контроль и коррекция осанки.**

Встаньте у стены и плотно прикоснитесь к ней спиной. Ноги сомкните, руки опустите, голова должна касаться стены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая.

Чтобы укрепить мышцы спины и пресс, необходимо 2-3 раза в день (перед едой) вставать к стене так, чтобы не было большого зазора (больше 4 см) между стеной и поясницей, втяните живот, а если есть склонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук коснулись плеч, а локти – туловища. Упражнение выполняется 1-3 минуты. Дыхание свободное. Закончив упражнение, пройдитесь по комнате, потряхивая по очереди и ногами. Затем пройдитесь с хорошей осанкой.

### **Упражнение 2.**

Встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв своё тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку.

Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи свободные, лёгкие (повторить 2-3 раза). Такое положение должно стать привычным, естественным.

### **Упражнение 3. Контроль и коррекция позы.**

Перед зеркалом примите позы, характерные для вас; проделайте различные движения (рук, ног, головы, тела), которые свойственны вам при общении.

Проанализируйте особенности своей осанки, жестов, положение корпуса насколько они уместны, выразительны, эстетичны. Отметьте, над чем нужно поработать, чтобы добиться эстетики позы.

### **Упражнение 4. Рабочая поза педагога.**

Примите характерную для педагогов позу на занятиях. Ноги поставьте на расстоянии 12-15 см между носками, одну ногу выдвиньте вперёд, сделайте упор на одну ногу несколько сильнее, чем на другую. Плечи расправьте снимите «мышечные зажимы». Осанка прямая, нижняя часть живота подтянута. Шея держится вертикально, подбородок приподнят. В руке – раскрытая книга.

Внимательно осмотрите себя (осанка, выражение лица, положение тела). В занятой вами позе сделайте шаг назад, потом вперёд, влево, вправо. Повторите эти движения, но в процессе чтения импровизированного рассказа. Следите за ритмичностью ваших движений, стремитесь к естественности мимики, жестов.

### **Упражнение 5.**

Попробуйте несколько раз сесть за стол и встать, сделав это бесшумно, легко, без опоры на руки. Обратите внимание на правильный выбор точки опоры для ног.

### **Упражнение 6.**

Встаньте из-за стола и поменяйтесь местами с товарищем, сидящим рядом. Сделайте это бесшумно, аккуратно, используя минимум целесообразных и естественных движений. Обратите внимание на осанку, снимите напряжение, если оно появилось.

### **Упражнение 7. Контроль и коррекция походки.**

Пройдитесь перед зеркалом, стараясь выполнить следующие требования к походке. Она должна быть лёгкой, с гибкими, размеренными движениями. Нужно избегать разболтанной, шатающейся, семеняще-танцующей походки. Ширина шага должна соответствовать росту полчеловека. Чем он выше, тем длиннее его шаг. Мужественность, размашистый шаг и широкие движения, присущие мужчине, не подходят женщинам. Некрасиво при ходьбе размахивать руками и раскачивать плечами, втягивать голову в плечи, горбиться.

Проанализируйте свой темп ходьбы, длины шага, положение тела, рук, движения бёдер, поясные движения при ходьбе. Отметьте от чего нужно избавиться, чтобы походка была красивой и лёгкой.

На основе результатов выполнения этих упражнений составить самоотчёт и самохарактеристику, используя для этого дневник профессионального становления.

### **Упражнение 8.**

Защита образцов (рисунки, фотографии) эстетической выразительной одежды педагога с разным целевым назначением (занятие, отдых).

### **В) Преподавание.**

Формирование умений и навыков организации внешнего вида в заданных ситуациях учебно-воспитательного процесса.

**Ситуация 1.** Вход педагога в аудиторию. Приветствие. Представление, знакомство с аудиторией.

**Ситуация 2.** Вход педагога в аудиторию. Приветствие. Неожиданный стук в дверь. Действуйте, реагируйте.

**Ситуация 3.** Вход педагога в аудиторию. Приветствие. Начать рассказать так: «Ребята, я хочу рассказать вам ...». Это может быть рассказ о преподаваемом предмете, об интересном значимом событии. Задача рассказчика – привлечь внимание студентов к рассказу, установить контакт с аудиторией, продумать организацию своего внешнего вида.

**Ситуация 4.** Проверка домашнего задания на занятиях: развёрнутый отчёт студента у доски; педагог слушает, сидя за рабочим столом, комментирует ответ и мотивирует отметку.

**Ситуация 5.** Объяснение педагогом нового материала у доски с помощью печатной таблицы, схемы. Самоконтроль объяснения, поведения в аудитории; рациональная организация познавательной деятельности студентов.

**Ситуация 6.** Объясняя учебный материал, преподаватель делает записи на доске, руководя при этом деятельностью, записями студентов в тетрадях.

Целевая установка для студентов перед выполнением заданий:

- продумать, какой стиль поведения педагога будет в наибольшей мере соответствовать заданным условиям общения со студентами, обеспечит их продуктивную деятельность на занятии; использования каких элементов психофизического тренинга он потребует (распределённости, концентрации внимания, регуляции самочувствия, активизации волевых усилий).

- продумать, какое впечатление о себе хотелось бы оставить у окружающих в процессе общения с ними (спокойный, корректный, сдержанный, уверенный в себе, строгий).

- добиться педагогической целесообразности и эстетической привлекательности, выразительности своего внешнего вида.

### ***ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ЗАДАННЫХ СИТУАЦИЯХ:***

- успешное прогнозирование предполагаемых условий общения, работы и рациональное моделирование своего поведения в соответствии с ними.

- обеспечение продуктивного общения, взаимодействия со студентами, создание для них оптимального режима поведения, работы, усвоения знаний.

- самоконтроль поведения, речевого общения, видение и правильная интерпретация реакции студентов на внешний вид, речь преподавателя. Эффективная коррекция своего поведения.

- степень интереса и старания проявленных студентов при выполнении учебного задания.

# **З А Н Я Т И Я**

## **ОСНОВЫ МИМИЧЕСКОЙ И ПАНТОМИМИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

**Цель:** помочь осознать особенности своего невербального поведения; понимание экспрессии психических состояний личности; развитие умений педагогически целесообразно выражать своё отношение с помощью невербальных средств общения.

**Оборудование:** видеомagneтофон для записи упражнений, выполняемых студентами с целью последующего анализа; магнитофонные записи бесед преподавателей – мастеров и студентов; карточки с заданиями, фотографии с изображением различных мимических реакций; список эмоциональных состояний; слайды, репродукции картин.

**Опорные слова:** невербальные средства общения, мимика, пантомимика, экспрессия, внутреннее самочувствие педагога, внешнее самочувствие.

### **ПЛАН ЗАНЯТИЯ:**

1. Проверка теоретических знаний.
2. Упражнения на развитие умений педагогически целесообразно выражать своё отношение с помощью невербальных средств общения.
3. Моделирование. Внутренний монолог.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **А) Проверка теоретических занятий.**

1. К.С.Станиславский о внутренней и внешней технике актёрского мастерства, единстве чувства правды и чувства формы.
2. Роль невербальных средств в общении.
3. Требования к мимике и пантомимике педагога. Недостатки начинающих преподавателей и пути их устранения.

#### **Б) Упражнения на развитие умений педагогически целесообразно выражать своё отношение с помощью невербальных средств общения.**

Упражнения на осознание своего невербального поведения. Цель упражнений – усиление индивидуальной мотивации в работе над темой.

#### **Упражнение 1. Приветствие.**

Поприветствуем невербально (рукопожатием) товарищей, двигаясь по кругу и передавая индивидуальные отношения. Анализ строится на соответствии замысла и восприятия действия.

#### **Упражнение 2. Передаём предметы.**

Невербально передать по кругу воображаемый предмет. Тот, кому это передаётся, должен его передать далее. В процессе анализа обращается внимание на то, что распознавание и адекватная реакция зависит от открытости личности, её воображения, эмоционального настроения.

### **Упражнение 3. Задуманное слово.**

Группа делится на две подгруппы: каждая задумывает слово, обозначающее предмет или абстрактное понятие. Поочередно представитель подгрупп невербально представляет это слово противоположной группе. Те имеют право называть варианты ответов, а рассказчик невербально соглашается с ходом их мысли или отрицает ответ, чтобы играющие изменили направление поиска.

Эта игра позволяет рассмотреть средства невербального поведения, которыми пользуется студент, и в какой-то мере понять его манеру невербального общения.

### **Упражнение 4. Окно.**

Встаньте друг против друга. Вообразите, что вас и вашего партнёра разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки кричать бесполезны. Партнёр не услышит вас. Что делать? Но слишком серьёзен предмет сообщения, чтобы размахивать руками. Не договариваясь с партнёром о содержании разговора, попробуйте передать через стекло всё, что вам нужно, и получить ответ.

При выполнении этих упражнений важно, чтобы студенты не разыгрывали роль передающего информацию, а действительно пытались выполнить задание, содержание которого составляло бы для них актуальный интерес. Важно также обратить внимание на влияние эмоционального настроя, личного отношения для передачи информации.

### **Упражнение 5. Телеакт.**

Есть телефон, телеграф, телевизор, можно создать и телеакт, то есть передавать свои ощущения, своё отношение по поводу определённых мыслей, ситуаций, а точнее, рукопожатием.

Студенты становятся тесным кругом, взявшись внизу за руки. Ведущий задумывает, какую информацию он хочет передать, сосредотачивается и передаёт её рукопожатием соседу, думая о содержании передаваемого. Получивший информацию, не торопясь, ощутив и осознав её передаёт рукопожатием соседу и так далее до тех пор, пока информация не возвратится к ведущему. Ведущий соглашается или возражает против такого понимания информации. Затем каждый, по очереди, расшифровывает, что он воспринял и что передал. Определяется и анализируется звено, где появляется искажение.

Все представленные подготовительные упражнения помимо диагностического характера, имеют и развивающий, служат усилению сензитивности личности, чувствительности к объекту взаимодействия.

Заключительный анализ выполнения упражнения можно провести на основании высказываний студентами своих впечатлений о работе каждого члена группы (легко ли понимать то, что хотел выразить студент, выполняя различные упражнения, гармоничность и цельность экспрессивного поведения, какие средства невербального поведения наиболее выразительны, что мешало в восприятии).

Упражнения на развитие понимания экспрессий психического состояния личности.

### **Упражнение 6. Определение эмоционального состояния человека с помощью эталонов невербального поведения.**

Пользуясь эталонами поведения в состоянии радости, страха, можно определить эмоциональные состояния. Чтобы легче было ориентироваться, нужно представить ситуацию, дать словесное описание ее поведения каждого из её участников. Вычленив признаки опознания.

### **Упражнение 7. Определение эмоционального состояния через эмпатию.**

Даются фотографии (или слайды). Охарактеризовать эмоциональное состояние человека, поставив себя в предлагаемую ситуацию, определив её содержание и чувства, вызываемые данными обстоятельствами.

### **Упражнение 8. Кто это?**

Написать характеристику невербального поведения одного из студентов группы. На занятии зачитать без указания адресата. Группа определяет, кому из ее членов она может принадлежать. Задание можно усложнить, сопоставив экспрессию поведения студента и преподавателя-мастера.

### **Упражнение 9. Зеркало.**

Оно направлено на развитие умения вчувствоваться в другого, т.е. эмпатии, с помощью переноса на себя внешнего рисунка поведения партнёра. Студенты работают в парах. Один из них ведущий. Его задача – мысленно размышлять по поводу выбранной ситуации. Вторым является его отражением, то есть повторяет все движения стоящего перед ним человека. Зеркало отражает не только изменение положение рук, ног, туловища, головы человека, но и его чувства, мельчайшие перемены в его настроении. Для того, чтобы воспроизвести малейшее действие, студент должен понять, в каком настроении тот человек, почему он совершает действие. Попытка позволяет проникнуть в духовный мир человека, наиболее точно отразить внешний рисунок поведения.

## ***УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВ МИМИЧЕСКОЙ И ПАНТОМИМИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ***

В начале в виде разминки даются небольшие задания, применяемые в социально-психологическом тренинге как психогимнастика. Для стимулирования невербальной активности могут быть предложены различные ситуации.

### **Упражнение 10. Зайди в круг.**

Все стоят в кругу. Один вне его. С помощью невербальных средств надо попытаться войти в него. Упражнение выполняется быстро, возможность попробовать предлагается всем.

### **Упражнение 11. Подари подарок.**

Все сидят в круге. По очереди предлагается сделать подарок кому-нибудь из членов группы или всем. Выполняется невербально.

## **Упражнение 12. Чувство, с которым я пришел на занятие.**

Предлагается по желанию высказать с помощью мимики и жестов те чувства, с которыми шел на занятие. Задание можно представить и как чувства, с которыми находишься на занятии.

В анализе упражнений не следует давать оценку выполнения, обращая внимание на возможность различных вариантов, характеризующих определенный стиль поведения личности. В анализе оправдан вопрос: как воспринимается человек, выполняющий данное упражнение. Соотношение восприятия группы и удовлетворенности исполнителя, может служить основой для его размышлений и коррекции поведения в целом.

## **Упражнение 13. Общая мимическая реакция.**

Упражнение проводится одновременно для всех. Выполняют его сидя, как обычно, в аудитории, не видя реакции другого, что раскрепощает и снимает робость. Выполняются задания совместно по предъявлению ситуации педагогом.

А) Началось занятие. Вы за столом. Открывается дверь. Смотрите на вошедшего требовательно: «Быстрее садись»; удивленно: «Не ожидал»; с досадой: «Отвлекаешь»; спрашивая: «Что-нибудь случилось?»; укоризненно: «Мешаешь работать»; радостно: «Наконец-то!»

Б) Вы вызываете студента. Он заявляет: «Я не выполнил задание». Ваша реакция: сочувствую: «Понимаю, как тебе неприятно»; осуждаю: «Это недопустимо!»; жду: «Что будет дальше, чем объяснить?»; готов заступиться: «Да, тебе помешало отсутствие по болезни»; удивлён: «Не ожидал такого от тебя», «Это уже в который раз!»; безразлично: «Меня это не трогает».

При анализе выполнения этих заданий следует предложить описать содержание тех ситуаций, которые бы оправдали все действия. Все ситуации можно проиграть с позиций педагога и студента, сопоставив содержание, наполнение ситуаций, какие последствия вызывают данные реакции у партнёра, то есть работать над целесообразностью мимики для определенных ситуаций.

## **Упражнение 14. Выражение индивидуальной реакции.**

Это упражнение выполняется перед аудиторией. Ситуации упрощены. Требуют творчества. Студенты по очереди принимают роль педагога. После выполнения упражнений всей группой выбирается наиболее целесообразный вариант и демонстрируется перед аудиторией.

Вы пишете на доске. Студенты должны писать вместе с вами в тетрадях одновременно. Вдруг раздается какой-то шум, оборачиваетесь, выражая: удивление: «Что случилось?»; осуждение: «Кто ещё не начал работать?»; требование: «Да перестаньте же, пора успокоиться»; выжидание: «Я жду тишины»; гнев: «Тихо! Нельзя шуметь, когда все работают»; страдание: «Как можно шуметь, когда здесь у нас важное дело?!».

Контрольная работа. Вы за столом. Видите, как студент пытается воспользоваться шпателькой. Ваши взгляды встречаются. Ваш взгляд: с укоризной; с настойчивым запретом; с лукавым сочувствием; с безмерным удивлением; с ожиданием дальнейших действий; с гневом.

Студент у доски. Выполнил задание. Ваша реакция: спокойная: «Всё правильно»; радостная: «Молодец!»; веселое удовлетворение; приятное удивление такому прекрасному результату; удивление: «Ты уверен, что у тебя всё правильно?»; огорчение и осуждение; жёсткое осуждение; сочувствие, но ироническое осуждение; сарказм: «Прекрасно!».

Для того, чтобы реакция студентов была не чисто внешней, а выражением внутреннего отношения, полезно предлагать студентам описать причины таких реакций, оправдать причины таких реакций, оправдать вариант выбора воздействия, мысленно дорисовывая обстоятельства классной жизни, выразить свое отношение в виде внутреннего монолога словесно, а затем невербально.

В случае затруднений можно продемонстрировать примеры мимической реакции на слайдах, заранее заснятых по данной тематике.

### **Упражнение 15. Индивидуальная передача информации.**

Часть студентов получают задания на карточках и выполняют их индивидуально. Остальные студенты, не зная содержания карточки, расшифровывают поведение товарища.

Таким образом, это упражнение комплексное, включает умение выражать и читать эмоциональную реакцию.

#### ***Задания на карточках:***

1. Вы входите в аудиторию. Вас встречают организованно. Вы удовлетворены началом занятия.

2. Вы входите в аудиторию. Это любимый ваш коллектив. Вы ждете интересного занятия.

3. Вы входите в аудиторию. Здесь шум, крик. Вы не ожидали этого и очень удивлены.

4. Вы входите в аудиторию. Вам пока ещё трудно в нём работать. Вы должны сразу же организовать ребят.

5. Вы пришли в аудиторию сказать, что преподаватель болен и что занятие отменяется.

6. Вы пришли сообщить поздравительную телеграмму.

7. Идёт самостоятельная работа. Вы проходите по рядам, наблюдая, как студенты работают. Они хорошо работают.

8. Вы проходите по рядам. Один из студентов сегодня работает лучше, чем всегда. Отметьте, чтобы он это видел.

### **Упражнение 16. Логика невербального поведения.**

Это укрепление творческого уровня. Студентам предлагается самим наметить логику поведения в типичных ситуациях. Выполняется в паре, подключается аудитория.

Ситуация «Проверка знаний». Педагог слушает ответ студента у доски и одновременно, добываясь непрерывного педагогического общения со всей аудиторией, стремится невербальными средствами, не мешая отвечающему, подключить к размышлению над ответом всех сидящих.

Как педагог реагирует на отвлечение от материала занятия?

Это и удивление, и строгий взгляд, и выражение повышенной заинтересованности ответом, и порицание. Студенты парами готовят подобные предложенные ими ситуации и демонстрируют.

В) Моделирование. Внутренний монолог.

Студенты выбирают портрет, целесообразнее детский или юношеский (работы И.Е.Репина, В. Серова). На основании анализа внешнего вида героя составляют представление о внутреннем состоянии изображённого на картине человека. Основной механизм определения эмоционального состояния – эмпатия, чувствование. Сочинить монолог и представить его аудитории. Анализ работы студентов строится на характеристике способности правильно описать мир чувства, мыслей и внешне передать состояние героя.

Опишем портрет А.П.Чехова.

Портрет А.П.Чехова, написанный Иосифом Бразом, хранится в запаснике Третьяковской галереи. Выставляют его лишь изредка, в дни чеховских юбилеев и торжеств. Портрет был заказан художнику Палом Михайловичем Третьяковым. Художник придал А.П.Чехову изящную, слегка манерную позу.

Писатель расположился в старинном кресле с высокой бархатной спинкой. Худое лицо склонено на бескровную руку, запоминается взгляд сухих печальных глаз за стёклами пенсне. Полотно выдержано в голубовато-мглистых тонах. Краски так холодны, как будто портрет принесли с мороза и он заиндевел в тёплом зале. Многие признают этот портрет элегантным, хотя сам А.П.Чехов считал, что на картине нет чего-то, что присуще ему, и есть что-то чужое.

Размноженный в бесконечных копиях, портрет из Третьяковки стал настолько привычным, что многие воспринимаются с удивлением. Всем кажется, что А.П.Чехов – это невысокий хрупкий человек, со слабой грудью и негромким голосом, а между тем Антон Павлович был высок, выше 180 сантиметров. У него был запоминающийся низкий бас с густым металлом, настоящая русская дикция, гибкие интонации переливающиеся в какой-то лёгкий распев.

Константин Коровин писал в воспоминаниях: «Он был красавец. Вся его фигура, открытое лицо, широкая грудь внушали особенное к нему доверие».

Илье Репину А.П.Чехов казался несокрушимым силачом по складу тела и души.

Начинающим педагогам надо помнить, что красота, образность, эмоциональная напряжённость изучаемого в умелом изложении передаются студентам, заражают их. От педагога зависит, кем станут его воспитанники. Заветная мечта каждого мыслящего педагога – чтобы сердце его воспитанника было чувствительным к каждому его слову. Если педагогу приходится трижды повторить свои слова, каждый раз повышая голос – это бессилие. Взаимное уважение, согласие, доброжелательность, сердечность, дружелюбие – вот то моральное богатство, которым нужно дорожить.

# ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ РУБРИКА

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

### **ЧЕЛОВЕК В ЦИФРАХ И ФАКТАХ**

1. Человек состоит из более чем 100 000 000 000 000 клеток (сто триллионов).

Для сравнения, в слоне примерно 6 500 000 000 000 000 клеток (шесть с половиной квадрильонов)

2. Из элементов, слагающих наше тело, самую важную роль играет кислород, углерод, водород, азот.

3. В спокойном состоянии, лёжа, человек потребляет за сутки 400-500 литров кислорода, делая 12-20 вдохов и выдохов в минуту.

4. У взрослого человека сердце за день перекачивает около 10 000 литров крови. За один удар сердца в аорту выбрасывается примерно 130 миллилитров.

5. Нормальный пульс человека в спокойном состоянии 60-80 ударов в минуту, причём у женщин сердце бьётся на 6-8 ударов в минуту чаще, чем у мужчин. При тяжёлой физической нагрузке пульс может ускориться до 200 и более ударов в минуту.

6. Общая площадь коры головного мозга составляет от 1468 до 1670 кв.см.

7. За минуту через мозг человека протекает 740-750 миллилитров крови.

8. Масса мозга человека составляет 1/49 общей массы тела. У мужчин вес мозга максимален в 20-29 лет, у женщин – 15-19 лет.

9. Общая длина кровеносных сосудов в организме человека – примерно 100 000 километров.

10. Каждый эритроцит содержит около 270 миллионов молекул гемоглобина.

11. Нервная система человека содержит около 10 миллиардов нейронов.

12. Самая длинная кость – бедренная. Ее длина обычно составляет 27,5% от роста человека. Самая короткая – стремечко, одна из косточек, передающих колебания барабанной перепонки к чувствительным клеткам внутреннего уха.

13. Мозг работает активно между 10-12 часами утра, а мышцы – около 13 часов дня.

14. Сон – необходимое условие жизни человека. Человек проводит во сне 25 из 75 лет. Для отдыха и восстановления сил необходимо 8-9 часов сна.

15. Самая душевная беседа происходит между 18 и 20 часами вечера.

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

### **ВЫЧИСЛЕН САМЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА**

Учёные доказали, что определенном возрасте человек подвержен депрессии независимо от благосостояния, семейного положения или социального статуса. По итогам масштабных статистических исследований выяснилось, что несмотря на то, что в старости человек приближается к смерти, а в юности довольно беспомощен, наибольшая подавленность накрывает человека именно после сорока лет.

Специалисты выдвинули несколько гипотез этого явления. По одной из них, в юности люди тратят энергию на то, чтобы чего-то достичь, а в 30-40 лет они переживают, что у них не получилось, а к старости, миновав трудные времена, учатся принимать себя такими, какие они есть.

Вторая теория базируется на основании, что те, кто чувствует себя более счастливыми, живут дольше. То есть, те, кто несчастливы, просто раньше умирают.

Третья версия заключается в том, что в период в сорок лет человек видит, как начинают умирать родственники и друзья, и ему нужно время, чтобы принять это в свою жизнь и в полную силу жить дальше.

## **ЭТО ЗАНИМАТЕЛЬНО!**

1. Знаменитый английский учёный Резерфорд зашёл вечером в свою лабораторию. Несмотря на позднее время, один из его учеников был в лаборатории.

- Что вы делаете так поздно? – спросил молодого учёного Резерфорд.

- Работаю.

- А что вы делаете днём?

- Конечно, работаю.

- И рано утром тоже работаете?

- Да, профессор, и утром работаю – подтвердил тот, хотя понимал, что Резерфорд недоволен.

Резерфорд нахмурился и закончил разговор вопросом: «А когда же вы думаете?».

2. Плавает студент на экзамене. Профессор тычет пальцем в формулу и говорит:

- Что это?

- Кажись буква «С» - отвечает студент.

- И что она обозначает? – допытывается профессор.

- Скорость света...?

- Какая «С»? Какая скорость света?! Это скобка! Идите, «три».

3. На экзамене профессор студенту:
- Вы знаете, что такое экзамен?
  - Экзамен – это беседа двух умных людей, - отвечает студент.
  - А если один из них идиот? – интересуется профессор.
  - Тогда второй не получит стипендии.

## **В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ**

### **АФОРИЗМЫ**

1. Кто хоть раз видел верблюда, слышал пение соловья, пробовал вкус сахара, тот никогда не забудет ни вида верблюда, ни соловьиных трелей, ни вкуса сахара.

**Я.А.Коменский**

2. Кто раз узнал, где правда и откуда свет, - тот не захочет топтаться в потёмках.

**Н.С.Лесков**

3. За каждым словом стоит целый мир.

**Генрих Бебель**

4. С чем сравнить язык в устах человека. Это ключ сокровищницы: когда дверь закрыта, никто не может знать, что там: драгоценные ли камни или только ненужный хлам.

**Саади**

5. Единственное средство умственного общения людей, есть слово, и для того, чтобы общение было возможно, нужно употреблять слова так, чтобы при каждом слове несомненно вызывались у всех соответствующие и точные понятия.

**Л.Н.Толстой**

6. Врач должен обладать глазом сокола, руками девушки, мудростью змеи и сердцем льва.

**Абу Али ибн Сино**

## ФАКТЫ И ЦИФРЫ

1. Во многих странах мира 60% людей ждут наступления пятницы больше, чем свой день рождения.
2. 30% людей ждут прихода субботы и воскресенья. И только 10% трудоголиков ждут с нетерпением, когда же наступит понедельник.
3. 65% людей в пятницу строят планы на отдых, развлечения и покупки. 30% людей думают о предстоящих домашних делах. И только 15% думают о том, что им нужно срочно закончить работу в выходные дни.
4. 70% людей в понедельник вспоминают прошедшие выходные. 20% пытаются отойти от сна с помощью кофе и начать работать. И только 10-12% приходят на работу бодрыми и сразу включаются в своё любимое дело.

## ***ГЛОССАРИЙ (СЛОВАРЬ)***

1. **Аутогенный (аутогенная тренировка)** – метод психотерапии, основанный на самовнушении.
2. **Релаксация (лат. «relaxatio» - уменьшение напряжения, ослабление)** – искусственное снижение тонуса поперечнополосатой мускулатуры.
3. **Самовнушение** – внушение чего-нибудь самому себе.
4. **Тон** – звук, порождаемый периодическим колебанием воздуха.
5. **Обертон** – призвук, дополнительный тон, придающий основному тону особый оттенок.
6. **Тембр** – характерная окраска, сообщаемая звуку обертонами.
7. **Акустика** – условия слышимости речи.
8. **Регуляция** – привести в порядок, в систему.
9. **Ритм** – равномерное чередование каких-нибудь элементов.
10. **Эмоция** – душевное переживание, чувство.
11. **Имитация** – воспроизводить, подражать.
12. **Тренинг** – система, режим тренировок.
13. **Педагог** – специалист, занимающийся преподавательской и воспитательной работой.
14. **Мастерство** – высокое качество в какой-либо области.
15. **Выразительность** – яркий по своим свойствам.
16. **Диапазон** – объём голоса, между высоким и низким тоном.
17. **Диафрагма** – сухожильно-мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной.
18. **Коррекция** – вносить коррективы во что-нибудь, поправлять.
19. **Осанка** – внешность, манера держать себя.
20. **Поза** – положение тела.
21. **Походка** – поступь, манера ходить.
22. **Умение** – навык в каком-нибудь деле, опыт.
23. **Навыки** – умение, выработанное упражнениями, привычкой.

24. **Культура** – высокий уровень чего-нибудь, высокое развитие, умение.
25. **Корректный** – вежливый, тактичный, учтивый.
26. **Параметры** – величина, характеризующая какое-нибудь основное свойство машины, устройства, системы или явления процесса.
27. **Ситуация** – совокупность обстоятельств, положение, обстановка.
28. **Вербальный** – словесный, устный.
29. **Информация** – сообщения о положении дел.
30. **Слайды** – диапозитив.
31. **Внимание** – сосредоточенность мыслей или зрения, слуха на чём-нибудь.
32. **Общение** – взаимные сношения, деловая или дружеская связь.
33. **Фрагмент** – отрывок текста, художественного, музыкального.
34. **Характеристика** – описание характерных, отличительных качеств, черт кого-чего-нибудь.
35. **Размышление** – углубляться мыслью во что-нибудь, раздумывать.
36. **Мимика** – движения лица, выражающие внутреннее душевное состояние.
37. **Заинтересованность** – обнаруживающий, заключающий в себе- или имеющий для кого-нибудь интерес.

## ***ЛИТЕРАТУРА:***

1. Василенко Ю.С. О голосе педагога. М., 1992
2. Сухомлинский В.А. Сто советов учителю. М., 1979
3. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. М., 1954
4. Леви В. Искусство быть собой. М., 1997
5. Динейко К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М., 2000
6. Макаренко А.С. Из опыта работы. М., 1984
7. Верб М.А. Куценко В.Г. Педагогическая техника. М., 1994
8. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., 2009

## **О Г Л А В Л Е Н И Е:**

<i>1. Педагогическая техника как форма организации поведения педагога.....</i>	<i>3</i>
<i>2. Техника речи.....</i>	<i>7</i>
<i>3. Практические занятия.....</i>	<i>12</i>
<i>4. Коллективное составление программы самовнушения.....</i>	<i>16</i>
<i>5. Преподавание. Культура внешнего вида педагога... </i>	<i>17</i>
<i>6. Занимательная рубрика.....</i>	<i>27</i>
<i>7. В мире мудрых мыслей.....</i>	<i>29</i>
<i>8. Глоссарий (словарь).....</i>	<i>31</i>
<i>9. Литература.....</i>	<i>33</i>



