

Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя

# ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

*Методичні рекомендації  
до навчальної дисципліни для студентів I курсу  
факультету психології та соціальної роботи  
спеціальності 013 Педагогічна освіта*

**Укладачі:**

*Л. О. Дубровська,  
В. Л. Дубровський*

Ніжин – 2020

УДК 371.132

В84

Рекомендовано Вченою радою

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

(НДУ ім. М. Гоголя)

Протокол № 01.10.2020 р.

#### **Рецензенти:**

*Турчин Т. М.* – професор, завідувач кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, доктор педагогічних наук;

*Пісоцький О. П.* – доцент кафедри дошкільної освіти Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат педагогічних наук

**В84 Вступ до спеціальності:** методичні рекомендації до навчальної дисципліни для студентів I курсу факультету психології та соціальної роботи спеціальності 013 Педагогічна освіта / уклад.: Л. О. Дубровська, В. Л. Дубровський. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2020. 150 с.

Методичні рекомендації з навчальної дисципліни "Вступ до спеціальності" передбачені для студентів I курсу факультету психології та соціальної роботи спеціальності 013 Педагогічна освіта і містять навчальний комплекс: структура навчальної дисципліни, питання лекцій, семінарських та лабораторних занять, завдання для ІНДЗ, самостійної роботи, питання до заліку, методичні матеріали для проведення лабораторних занять, додатки.

**УДК 371.132**

© Дубровська Л. О., Дубровський В. Л.,  
укладання, 2020

© НДУ ім. М. Гоголя, 2020

## ЗМІСТ

Передмова .....	4
I. Структура програми навчальної дисципліни .....	5
II. Тематика лекцій .....	12
III. Тематика семінарських (практичних) лабораторних занять .....	15
IV. Завдання для самостійної роботи .....	33
V. Індивідуальна навчально-дослідна робота .....	35
VI. Тести, питання до контрольної роботи .....	36
VII. Засоби діагностики успішності навчання .....	58
Література .....	62
Додатки.....	70

## ПЕРЕДМОВА

---

Перед українським народом історично постало відповідальне завдання – побудувати суверенну і незалежну державу. Головним фактором успішності розв’язання цього важливого завдання є людина, її активна цілеспрямована діяльність. Провідна роль у вихованні підрастаючого покоління, у формуванні гармонійно розвиненої творчої особистості належить вчителю. Його діяльність спрямована на становлення дитини як особистості, громадянина і фахівця, на зміцнення інтелектуального та духовного потенціалу нації.

Вивчення "Вступу до спеціальності" сприяє адаптації першоккурсників до умов навчання у вищому педагогічному закладі освіти, свідомому і активному їх включенню до самостійної навчальної, наукової, громадянської діяльності, має забезпечити початкову підготовку до проведення педагогічної практики.

Програма курсу передбачає теоретичне та практичне опанування студентами основ педагогічної професії, особливості педагогічної діяльності вчителя, його професіоналізму.

Розкриття змісту даного курсу і його вивчення відбуваються в два етапи: перший етап – аудиторна робота студентів під керівництвом викладача на лекціях, семінарських і лабораторних заняттях; другий етап – самостійна робота студента, у процесі якої простежується зв’язок педагогічної теорії і практики, формується педагогічна самосвідомість і готовність до самореалізації в пізнавальній і майбутній педагогічній діяльності.

Курс "Вступ до спеціальності" тісно пов’язаний з курсами психолого-педагогічного блоку.

В основу розроблених навчальної та робочої програм з нормативної навчальної дисципліни "Вступ до спеціальності", курсу семінарських, лабораторних занять, додатків, методичних рекомендацій, літератури покладені навчальні посібники та методичні видання таких авторів: Б. М. Андрієвський, Н. П. Данько, В. Б. Легін, Ю. В. Тимош, Ростикус Н. П., М. В. Коновальчук, Ю. М. Носко.

# I. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

---

**Метою викладання дисципліни** є орієнтування студентів щодо змісту педагогічної діяльності, її сутності та ролі в сучасному суспільстві, основних шляхів і методів набуття педагогічного досвіду, що включає такі **фахові компетентності (здатності)**:

*здатність* формування професійної компетентності початкових класів.

*здатність* використовувати основні форми організації навчально-виховного процесу у ЗВО, права та обов'язки студентів;

*здатність* раціонально організувати навчальний час згідно умов та вимог навчально-виховного процесу;

*здатність* конспектувати зміст лекцій, вибирати оптимальні шляхи підготовки до практичних і семінарських занять;

*здатність* формування професійної компетентності початкових класів.

*здатність* використовувати основні форми організації освітнього процесу у ЗВО, права та обов'язки студентів;

*здатність* раціонально організувати навчальний час згідно умов та вимог навчально-виховного процесу;

*здатність* конспектувати зміст лекцій, вибирати оптимальні шляхи підготовки до практичних і семінарських занять.

## **Очікувані результати навчання з навчальної дисципліни:**

*уміти* працювати з літературними джерелами та складати основні форми прочитаного матеріалу;

*уміти* організувати самостійну роботу;

*уміти* складати бібліографічні списки, конспекти, реферати, тези, рецензії, анотації;

*уміти* підбирати та правильно оформляти список використаної літератури.

## **Знання та розуміння:**

*знати* сутність самостійної роботи з літературними джерелами та основних форм запису прочитаного матеріалу; *знати* сутність науково-

дослідної роботи студентів; *знати* сутність педагогічної діяльності; *знати* сутність педагогічного спілкування та основні стилі роботи вчителя з учнями;

### **Застосування знань та розумінь:**

працювати з літературними джерелами та скласти основні форми прочитаного матеріалу;

аналізувати педагогічні явища;

організувати самостійну роботу;

скласти бібліографічні списки, конспекти, реферати, тези, рецензії, анотації;

підбирати та правильно оформляти список використаної літератури.

### **Формування суджень**

проявляти сутність самостійної роботи з літературними джерелами та основних форм запису прочитаного матеріалу;

усвідомлювати сутність науково-дослідної роботи студентів;

усвідомлювати сутність методики пошуку наукової та навчальної інформації;

сутність форми та види організації контролю навчальних досягнень студентів;

розуміти поняття культури розумової діяльності студентів та мотивації навчання;

сутність педагогічної діяльності;

вимоги суспільства до особистості учителя;

користуватися прийомами раціонального використання часу;

володіти умінням вчитися;

продуктивно та самостійно працювати, успішно займатись самоосвітою;

володіти прийомами педагогічної комунікації (вербальної, невербальної та комп'ютерної);

творчо підходити до розв'язання педагогічних ситуацій;

створювати власний імідж студента ЗВО, імідж педагога педагога;

володіти прийомами самовиховання (самонавіювання, саморегуляція тощо);

виявляти педагогічні здібності.

## **Зміст навчальної дисципліни**

Тема 1. Система освіти в Україні

Тема 2. Самовиховання, самоосвіта майбутнього вчителя

Тема 3. Зміст і організація навчального процесу у ЗВО

Тема 4. Самостійна і науково-дослідна робота студентів

Тема 5. Зміст, мета, завдання початкової освіти

Тема 6. Характеристика професійної діяльності педагога

Тема 7. Вчитель як суб'єкт педагогічної діяльності

Тема 8 . Культура педагогічного спілкування

Тема 9. Педагогічний досвід і творчість вчителя

## **Змістовий модуль 1.**

### **Вища педагогічна освіта. Організація освітнього процесу**

#### **Тема 1. Система освіти в Україні**

Тенденції розвитку вищої освіти України на сучасному етапі  
Вища педагогічна освіта в Україні: витоки, становлення, розвиток.  
Характеристика сучасної системи освіти України. Вивчення нормативних документів МОН України. Стратегія розвитку вищої школи. Закон про освіту. Завдання вищої педагогічної школи в Україні у світлі Державної національної програми "Освіта" (Україна ХХІ століття), Національної доктрини розвитку освіти в Україні. Організаційні основи і структура університету. Основні нормативні документи вищого педагогічного закладу освіти. Навчальний план закладу освіти. Соціально-гуманітарна, психолого-педагогічна і фахова підготовка. Єдність теоретичної і практичної підготовки вчителя. Освітньо-кваліфікаційні рівні в Україні. Бакалаврат і магістратура – елементи ступеневої освіти.

#### **Тема 2. Самовиховання, самоосвіта майбутнього вчителя**

Поняття самовиховання та його роль у формуванні особистості майбутнього вчителя. Роль професійного самовиховання у формуванні особистості вчителя. Діагностика особистих рис майбутнього вчителя. Професійний ідеал і засоби професійного самовиховання. Основні прийоми самовиховання. Етапи процесу самовиховання. Програма професійного самовиховання. Складання програми професійного

самоосвіти майбутнього вчителя. Всебічний розвиток як засіб професійної підготовки особистості та самовиховання.

Режим дня, праці та відпочинку. Тайм-менеджмент (технологія управління власним часом). Пам'ять та її значення у професійній діяльності вчителя. Мнемотехніка. Професійне вигорання та його профілактика. Самопізнання. Самооцінка. Професійний ідеал. Самозобов'язання. Самоконтроль. Самозвіт. Засоби самостимулювання. Самопереконавання. Аутотренінг. Емпатія.

Самоосвіта. Основи самоосвіти студентів вузу Організація самостійної роботи студентів та її значення. Структура самостійної роботи. Основи самоосвіти студентів. Методи та засоби самоосвіти.

### **Тема 3. Зміст і організація навчального процесу у ЗВО**

Зміст та організація освітнього процесу у вищій школі. Історія університету. Правила та обов'язки студентів. Правила внутрішнього розпорядку у ЗВО. Організація студентського самоврядування у вищому навчальному закладі. Адаптація студентів у вузі. Права і обов'язки студентів. Студентська група – центр навчально-виховної роботи.

Особливості навчально-пізнавальної діяльності студента вузу. Основні форми організації освітнього процесу у вузі. Лекції, семінари, практичні і лабораторні заняття, спецсемінари, спецкурси, факультативи. Консультації та колоквиуми.

Навчально-пізнавальна діяльність студента під час навчальних занять. Слухання і конспектування лекцій. Післялекційне доопрацювання конспекту. Підготовка студента до пари. Творча робота студентів.

Система контролю та оцінювання знань, умінь і навичок студентів.

Міжсесійний і підсумковий контроль. Підсумкова атестація студентів. Навчальна праця під час екзаменаційної сесії. Критерії і норми оцінювання.

Педагогічна практика у системі підготовки майбутнього педагога. Мета і завдання педагогічної практики. Основні форми педагогічної практики в університеті, особливості змісту та її організації Навчально-дослідницька робота студентів під час педагогічної практики. Значення навчально-дослідницької діяльності майбутнього педагога. Педагогічна практика як форма самостійної роботи студента, її види.



#### **Тема 4. Самостійна і науково-дослідна робота студентів**

Наукова робота як складова самостійної роботи. Науково-дослідна робота студентів вищих педагогічних закладів освіти (проблемні групи, предметно-тематичні тижні, курсові та дипломні дослідження, виступ на конференції). Науково-пошукова робота студентів. Реферати, їх види та структура. Курсова робота та особливості її написання і захисту студентами. Дипломне і магістерське наукове дослідження: структура, умови написання і захисту. Правила оформлення списку використаної літератури.

Інформаційна культура особистості. Особливості роботи студентів у бібліотеці.

Довідково-бібліографічний апарат: довідково-книжний фонд, система каталогів, система бібліографічних картотек. Технології автоматизованого пошуку інформації.

Культура навчальної праці студентів – майбутніх вчителів. Працездатність та умови її збереження. Раціональний взаємозв'язок аудиторної і самостійної роботи студентів. Значення і організація самостійної роботи студентів. Поняття культури розумової праці студентів. Науково-дослідна робота студентів

Робота студентів із навчальною літературою. Методи роботи з книгою (перегляд, вибіркове, суцільне читання, читання з опрацюванням матеріалу). Поняття про основні форми запису прочитаного тексту: виписки, конспект, тези, план, анотація, рецензія, реферат. Самостійна робота студентів з науковими джерелами. Основні форми запису прочитаного тексту. Конспект та його типи: плановий, текстуальний, вільний, тематичний, систематичний, простий, складний. Складання конспекту. Основні правила бібліографічного опису.

#### **Тема 5. Зміст, мета, завдання початкової освіти**

Актуальні проблеми початкової ланки освіти. Оновлення змісту освіти в початковій школі. Удосконалення підготовки вчителів початкових класів. Гуманізація освітнього процесу в початковій школі. Концепція початкової освіти. НУШ.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Підготовка та професійне формування сучасного вчителя**

#### **Тема 6. Характеристика професійної діяльності педагога**

Вибір освітньо-професійного шляху. Професійно-педагогічна діяльність учителя сучасної школи. Поняття педагогічної діяльності, її компоненти. Етапи педагогічної діяльності. Виникнення і становлення педагогічної професії. Видатні українські педагоги. Соціальна цінність роботи вчителя. Особливості педагогічної професії.

Система педагогічної праці. Професіограма вчителя початкових класів. Загальна характеристика педагогічної професії. Професійна компетентність сучасного вчителя. Професійно-педагогічний імідж у структурі професійної компетентності вчителя.

Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів. Функції вчителя під час здійснення педагогічної діяльності. Типові задачі виробничої діяльності педагога. Об'єктивні, об'єктивно-суб'єктивні і суб'єктивні труднощі педагогічної діяльності.

Суспільна і педагогічна спрямованість як риси особистості педагога.

Діагностика професійної спрямованості на педагогічну діяльність. Педагогічна спрямованість і професійні плани майбутніх педагогів. Поняття професійної компетентності вчителя, її структура. Зміст теоретичної і практичної готовності вчителя. Вимоги до ерудованості, знань і умінь учителя. Педагогічна майстерність, її структура і рівні оволодіння нею. Творчий характер роботи вчителя.

Початкова школа – основне місце професійної діяльності майбутнього педагога. Правовий статус педагогічного працівника: права і обов'язки. Психологічні особливості молодшого школяра. Особливості спілкування з молодшими школярами.

#### **Тема 7. Вчитель як суб'єкт педагогічної діяльності**

Вимоги до особливості сучасного вчителя початкових класів. Професійне самовизначення. Самопізнання і саморозуміння як основні складники професійно-особистісного самовизначення. Вимоги суспільства до особистості вчителя. Переконавання вчителя національної школи.

Педагогічне покликання і здібності до педагогічної діяльності: пізнавальні здібності, конструктивні здібності, комунікативність, перцептивні здібності, динамізм особистості, емоційна стабільність, оптимістичне прогнозування, креативність, організаційні здібності. Основні риси та функції сучасного вчителя початкових класів

Педагогічна етика і професійний такт учителя. Морально-вольові риси сучасного вчителя. Педагогічність мовлення і мислення учителя. Критерії і параметри педагогічного мислення. Естетика діяльності вчителя. Вимоги до зовнішнього вигляду вчителя. Педагогічна культура, її рівні, діагностика. Авторитет учителя.

### **Тема 8 . Культура педагогічного спілкування**

Сутність людського спілкування. Спілкування в життєдіяльності і вихованні школяра. Педагогічне спілкування, його місце у професійній діяльності вчителя. Вимоги до педагогічної комунікації, особливості педагогічного спілкування, стилі та види спілкування. Вербальна, невербальна, комп'ютерна комунікація вчителя відповідно до вимог сучасного інформаційного суспільства. Вимоги до педагогічної комунікації в початковій школі. Комунікабельність у структурі професійної компетентності педагога. Індивідуальний стиль педагогічного спілкування. Вплив стилю спілкування на психологічну атмосферу в класі.

### **Тема 9. Педагогічний досвід і творчість вчителя**

Педагогічна творчість, її ознаки. Сфери прояву педагогічної творчості. Приклади творчості вчителя. Наука та мистецтво в педагогічній праці вчителя. Творчий характер діяльності вчителя. Творчість вчителя у розв'язуванні психолого-педагогічних задач. Робота вчителя з вивчення і удосконалення педагогічного досвіду. Шлях до оволодіння педагогічною майстерністю. Підвищення вимог до особистості вчителя в сучасних умовах. Педагоги-новатори як майстри своєї справи. Роль кращих зразків педагогічної діяльності у професійному становленні молодих вчителів. Спостереження за діяльністю вчителя в ході педагогічної практики як засіб вивчення педагогічної творчості вчителів. Використання педагогічних технологій як творчість вчителя початкових класів.

## II. ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙ

---

### Лекція № 1

#### Тема: Система освіти в Україні

Мета вивчення: з'ясувати основні складові системи освіти, розкрити характерні особливості основних типів навчальних закладів системи України.

План:

1. Принципи побудови системи освіти в Україні.
2. Характеристика основних типів навчальних закладів системи освіти.
  - а) дошкільна освіта;
  - б) загальна середня освіта;
  - в) позашкільна освіта;
  - г) професійно-технічна освіта;
  - д) вища освіта.
3. Освітні та освітньо-кваліфікаційні рівні.
  - а) молодший спеціаліст;
  - б) бакалавр;
  - в) спеціаліст;
  - г) магістр;
  - д) кандидат наук, доктор наук.
4. Організаційні основи і функції педагогічного університету
5. Сучасний студент вищого закладу освіти
6. Права та обов'язки студента

### Лекція №2

**Тема: Самостійна робота студентів у системі підготовки до педагогічної діяльності**

Мета вивчення: ознайомлення з видами самостійної роботи, правами й обов'язками студентів.

План:

1. Сутність та види самостійної роботи студентів

- а) робота в бібліотеці, пошук першоджерел;
- б) тези, конспект, анотація, реферат, рецензія, цитата;
- в) науково-дослідна робота студентів.

2. Організація професійного самовиховання майбутніх педагогів

а) самоорганізація, самоспостереження, самоаналіз;

б) самовиховання, само переконування, самонавчання, самозвіт, самоконтроль;

в) кодекс професійної етики вчителя.

3. Права та обов'язки майбутніх педагогів.

4. Самостійна робота – шлях до самоосвіти студента

### **Лекція №3**

**Тема: Зміст і організація навчального процесу у вищому навчальному закладі**

Мета вивчення: з'ясування змісту підготовки майбутнього вчителя і особливостей організації навчального процесу у вищому закладі.

План:

1. Зміст підготовки майбутнього вчителя.

а) професіограма вчителя. Компоненти професіограми вчителя;

б) професійно-педагогічна спрямованість, суспільна спрямованість;

в) вимоги до психолого-педагогічної підготовки;

г) вимоги до предметної та методичної підготовки.

2. Навчальний план, робочий навчальний план, навчальна програма, групи навчальних дисциплін.

3. Організація навчального процесу у вищому навчальному закладі.

а) види лекцій (вступна, тематична, оглядова, заключна, проблемна т.д.);

б) семінарські, практичні, лабораторні заняття;

в) індивідуальні завдання, самостійна робота студентів, консультація.

4. Система контролю та оцінювання знань, умінь і навичок студентів.

а) міжсесійний контроль, поточна перевірка, тематична перевірка, підсумкова перевірка;

б) колоквиум, заліки, іспити;

в) норми оцінювання.

#### **Лекція №4**

##### **Тема: Місце і роль педагога у суспільному розвитку**

Мета вивчення: ознайомлення студентів із особливостями роботи вчителя та видами педагогічної діяльності.

План:

1. Педагогічна праця: понятійний апарат
2. Особливості педагогічної діяльності та її система. Зміст початкової освіти.
3. Функції педагога
4. Труднощі педагогічної діяльності
5. Вимоги до особистості учителя.
6. Педагогічні здібності.

#### **Лекція №5**

##### **Тема: Система педагогічної діяльності вчителя молодших класів**

Мета вивчення: ознайомлення з організаційними, психолого-педагогічними, методичними особливостями навчання, виховання молодших школярів та здійснення педагогічного процесу в початковій школі.

План:

1. Професіограма вчителя початкових класів
2. Вікові особливості молодших школярів.
3. Навчання як вид педагогічної діяльності.
4. Виховання молодших школярів.
5. Методична робота вчителя.
6. Позашкільна робота.
7. Культура педагогічного спілкування.

### **III. ТЕМАТИКА СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ), ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

---

#### **Семінарське заняття №1 Система освіти в Україні**

1. Вихідні положення побудови системи освіти України.
2. Характеристика основних навчально-виховних закладів.
3. Освітні та освітньо-кваліфікаційні рівні.
4. Основні принципи управління навчально-виховними закладами освіти.

#### **Семінарське заняття №2**

##### **Зміст і організація освітнього процесу у вищій школі**

1. Зміст підготовки майбутнього вчителя.
2. Організація освітнього процесу у вищій школі.
3. Система контролю і оцінювання знань і вмінь студентів.
4. Кредитно-модульна система організації навчання за принципами Болонської угоди.
5. Організація навчального процесу у ЗВО.
6. Методика підготовки студентів до лекції, семінарського, практичного заняття, до заліків та екзаменів. Опрацювання літератури.
7. Система науково-дослідної роботи студентів.
8. Самостійна робота студента.

#### **Семінарське заняття №3**

##### **Особливості педагогічної діяльності**

1. Аналіз нормативно-законодавчих актів про освіту з метою визначення мети діяльності педагога на сучасному етапі. Вимоги Державного стандарту вищої педагогічної освіти до особистості та підготовки вчителя початкових класів.
2. Сутність, особливості педагогічної діяльності.
3. Структура та види педагогічної діяльності.

4. Зміст теоретичної та практичної готовності педагога. Педагогічні знання, уміння, здібності.

5. Педагогічна майстерність як складова педагогічної творчості вчителя.

#### **Семінарське заняття №4**

### **Професіоналізм і професійна компетентність вчителя початкової школи**

1. Професійна компетентність вчителя та її структура. Професіограма вчителя початкових класів.

2. Основні риси та якості особистості вчителя початкових класів.

4. Функції педагога. Імідж вчителя.

5. Діагностика професійно-особистісних якостей майбутнього вчителя початкових класів.

6. Професійне самовиховання майбутнього вчителя.

#### **Семінарське заняття №5**

### **Культура педагогічного спілкування**

1. Сутність спілкування. Педагогічне спілкування у діяльності вчителя.

2. Технології педагогічного спілкування. Комунікативна задача.

3. Стадії, види, стилі спілкування.

4. Вимоги до педагогічного спілкування.

5. Особливості педагогічного спілкування з учнями початкової школи.

### ***ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ***

**Тема 1. Зміст та організація навчального процесу у вищих закладах освіти (2 год.)**

**Основні поняття:** система безперервної педагогічної освіти; допрофесійна педагогічна підготовка; профорієнтація; основні форми організації навчального процесу в університеті; основні форми організації навчального процесу в університеті; Державний освітній стандарт вищої педагогічної освіти; спеціальність; кваліфікація;



спеціалізація; професійна освітня програма; навчальний план вузу; післявузівська освіта.

### **Питання**

1. Історія розвитку Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

2. Структура ЗВО. Правила внутрішнього розпорядку. Статут вищого закладу освіти.

3. Права та обов'язки студентів. Студентське самоврядування. Комітети та профспілки.

4. Педагогічна освіта: завдання, зміст, принципи.

5. Основні форми організації навчального процесу в університеті. Особливості кредитно-модульної системи організації навчального процесу.

6. Форми організації контролю знань, умінь та навичок студентів.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Ознайомитися в музеї історії університету з історією НДУ ім. М. Гоголя, факультету психології та соціальної роботи.

2. Ознайомитися зі структурою вузу, основними формами організації освітнього процесу, нормативно-правовими документами, що регулюють життєдіяльність вузу.

3. Проаналізувати переваги і недоліки кредитно-модульної системи навчання.

4. Круглий стіл: діяльність органів студентського самоврядування університету, вузу; їх функції; перспективи розвитку.

5. Сформувати уявлення про мету, задачі, структуру і зміст професійної підготовки в системі безперервної педагогічної освіти.

## **Тема 2. Інформаційна культура студентів (2 год.)**

**Основні поняття:** навчально-пізнавальна діяльність; якість навчально-пізнавальної діяльності; загально-навчальні і спеціальні уміння; мотиви навчально-пізнавальної діяльності; культура навчальної праці; самоосвіта; мотиви самоосвіти; аутотренінг; внутрішня позиція; адаптація студента до умов професійного навчання у вузі.

### **Питання**

1. Сутність інформаційної культури особистості.

2. Навчально-пізнавальна діяльність студента вузу.
3. Особливості роботи у бібліотеці університету.
4. Самопізнання і самоосвіта в структурі навчально-пізнавальної діяльності студента вузу.
5. Техніка і культура особистої праці студента вузу.
6. Технології автоматизованого пошуку інформації.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Сформувати уявлення про сутність навчально-пізнавальної діяльності; показати шляхи і засоби навчально-пізнавальної діяльності майбутнього вчителя, а також можливості різних форм її організації для стимулювання його самопізнання і самовиховання.

2. Закласти уявлення і виробити початкові навички саморегулювання навчально-пізнавальної діяльності і самоосвіти майбутнього вчителя.

3. Виробити вміння аналізувати мотиви навчання в вузі.

4. На основі знайомства з роботою бібліотеки: з'ясувати особливості діяльності університетської бібліотеки; особливості користування учбовою та іншою літературою; особливості оформлення каталогів і різних інформаційних джерел; складання бібліографічного покажчика джерел.

5. Дискусія: а) "Сучасний вчитель має бути обізнаним з комп'ютерними технологіями, користуватися ними, адже це вимога часу"; б) "Вчитель-професіонал може провести чудовий урок, маючи у класі лише дошку та крейду, тобто бути гарним педагогом і без знання сучасних комп'ютерних технологій".

### **Тема 3. Самостійна робота та наукова організація праці студента (2 год.)**

**Основні поняття:** техніка особистої роботи студента; план; конспект; тези, анотація; рецензія; наукова організація праці студента; реферат, захист реферату.

#### **Питання**

1. Сутність наукової організації праці студентів.
2. Зміст і методика самостійної роботи у ЗВО.
3. Самостійна робота над навчальною та науковою літературою.

4. Методика написання конспекту, виписки, плану, тез, анотацій.
5. Науково-дослідна робота студентів.
6. Профілактика " професійного вигорання педагога".

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Розвинути і поглибити знання про культуру і техніку особистої роботи.
2. Сформувати практичні уміння і навички складання плану, конспектування, тезування.
3. Розвинути і поглибити знання про культуру і техніку особистої роботи.
4. Сформувати практичні уміння і навички рецензування текстів.
5. Сформувати практичні уміння і навички написання, оформлення та представлення реферату.
6. Опрацювавши наукову статтю, виконати наступні завдання: зробити анотацію, скласти план, розробити тези.
7. Запропонувати презентацію підручника, посібника.
8. Розробити власну методику конспектування.
9. Описати діяльність студентських наукових товариств на факультеті.

#### **Тема 4. Особливості педагогічної діяльності (2 год.)**

**Основні поняття:** педагогічна діяльність; структура педагогічної діяльності; педагогічна майстерність; професія; професіоналізм учителя; компетентність; професіограма; професійно значимі ціннісні орієнтації; знання, уміння і навички; гуманістична спрямованість педагогічної професії.

#### **Питання**

1. Аналіз нормативно-законодавчих актів про освіту з метою визначення мети діяльності педагога на сучасному етапі.
2. Сутність, особливості педагогічної діяльності.
3. Структура та види педагогічної діяльності.
4. Педагогічні знання, уміння, здібності.
5. Педагогічна майстерність як складова педагогічної творчості вчителя.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Показати сутність професійно-педагогічної діяльності, допомогти осмислити її структуру;
2. Сформуванати особистісне ставлення до культури і ціннісних основ педагогічної професії;
3. Виробити уміння аналізувати, порівнювати, зіставляти різні підходи до сутності професійно-педагогічної діяльності вчителя сучасної школи;
4. Показати шляхи формування (на основі саморефлексії) професіоналізму і педагогічної майстерності.

### **Тема 5. Особистість вчителя початкової школи (2 год.)**

**Основні поняття:** учитель; особистість учителя; професійно-педагогічна культура вчителя; якості і здібності вчителя; індивідуальний стиль педагогічної діяльності; самооцінка; самовиховання; емпатія; толерантність; рефлексія.

#### **Питання**

1. Вимоги Державного стандарту вищої педагогічної освіти до особистості та підготовки вчителя початкових класів.
2. Професійна компетентність вчителя та її структура. Професіограма вчителя початкових класів.
3. Зміст теоретичної та практичної готовності педагога.
4. Основні риси та якості особистості вчителя початкових класів.
5. Функції педагога. Імідж вчителя.
6. Діагностика професійно-особистісних якостей майбутнього вчителя початкових класів.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Сформуванати уявлення про професійно значимі якості особистості вчителя.
2. Закласти уміння аналізувати властивості і якості особистості вчителя (на основі саморефлексії).
3. Розвинути уявлення про шляхи і способи самовдосконалення професійно-особистісних якостей вчителя.
4. Розкрити вимоги до особистості вчителя

5. Визначити загальні і специфічні якості, що визначають професійну культуру вчителя.

6. Розкрити педагогічні здібності і їх значення в становленні вчителя.

### **Тема 6. Культура педагогічного спілкування (2 год.)**

**Основні поняття:** спілкування; педагогічне спілкування; стилі спілкування; комунікативність; педагогічна майстерність.

#### **Питання**

1. Сутність спілкування. Педагогічне спілкування у діяльності вчителя.

2. Технології педагогічного спілкування. Комунікативна задача.

3. Стадії, види, стилі спілкування.

4. Вимоги до педагогічного спілкування.

5. Особливості педагогічного спілкування з учнями початкової школи.

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Визначити поняття "педагогічна майстерність учителя".

2. Проаналізувати стилі спілкування.

3. Розкрити структуру педагогічної майстерності вчителя.

4. Традиції і новаторство: як вони поєднуються в роботі сучасного вчителя? (із залученням результатів власного дослідження).

5. Підібрати комунікативні задачі.

### **Тема 7. Педагогічний досвід та творчість вчителя (4 год.)**

**Основні поняття:** особливості педагогічної діяльності та її система; основні види діяльності; професіограма вчителя початкових класів; функції педагога; труднощі педагогічної діяльності.

#### **Питання**

1. Особливості діяльності сучасної загальноосвітньої школи.

2. Наука та мистецтво в педагогічній праці вчителя.

3. Професійне становлення молодих вчителів.

4. Використання педагогічних технологій як творчість вчителя.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Особистість лектора ЗВО: уміння, здібності, професійна майстерність.
2. Написати міні-твір на тему "Один день учителя у школі", відобразивши якомога більше функцій, властивих педагогу початкової школи.
3. Написати твір "Мій улюблений учитель", "Мій ідеал учителя".
4. Взяти відео-інтерв'ю у вчителя на тему "Що є найважливішим у Вашій професії?".
5. Психолого-педагогічний тренінг "Я і моя майбутня професія".
6. Навести з власного досвіду приклади проблемних чи конфліктних ситуацій, що виникли через непорозуміння, неправильне використання вчителем стилю спілкування.
7. Вправи на формування уявлень про педагогічну професію:
  - а) оцінки педагогічної позиції;
  - б) виступ "Я і моя професія";
  - в) аналіз тематичних малюнків "Я і школа", "Я і вчитель".

### **Тема 8. Форми та методи самовиховання майбутнього педагога (2 год.)**

**Основні поняття:** професійне самовиховання майбутніх педагогів; професійно-педагогічна компетенція; програма розвитку; позитивні та негативні якості особистості; етапи процесу самовиховання; прийоми самовиховання; режим дня; повноцінний відпочинок; самоаналіз продуктивності власної праці.

#### **Питання**

1. Роль самовиховання у процесі підготовки майбутніх вчителів.
2. Основні форми та методи самовиховання.
3. Особливості режиму дня студента.
4. Програма самовиховання (специфіка, етапи).
5. Прийоми самовиховання на етапі самопізнання (самоспостереження, самоаналіз, самооцінка), прийоми самовиховання самопереконання, самонавіювання, самозаохочення, самоосуд, самонаказ.
6. Прийоми самовиховання на етапі контролю і регуляції: самоконтроль, самозвіт.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Самоаналіз (на основі теоретичних знань) професійної придатності та здібностей до педагогічної діяльності.
2. Проаналізувати фактори, що заважають ефективній самостійній навчальній роботі.
3. Протягом тижня скласти хронометраж власного робочого дня.
4. Скласти правила спілкування педагога з батьками учнів та колегами.
5. На основі самоспостереження, спілкування з колегами, друзями, батьками розробити план та програму самовиховання.
6. Показати можливості освітнього процесу вузу в стимулюванні професійного самовиховання майбутнього вчителя.

### **Тема 9. Вибір освітньо-професійного шляху (2 год.)**

**Основні поняття:** професійний вибір; поінформованість; професійне самовизначення; престижність праці, усвідомлення цінності суспільно-корисної праці.

#### **Питання**

1. Правильний вибір професійного шляху – крок до успішного суспільства.
2. Сутність і типи професійного самовизначення.
3. Проектування професійного життєвого шляху, "вибір професії".
4. Класифікації професій.
5. Методики визначення професійних інтересів.
6. Професійно-педагогічна спрямованість вузу.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Усвідомити основні мотиви вибору професійного шляху.
2. Виробити вміння діагностувати мотиваційну характеристику особистості педагога.
3. Визначити типології професій.
4. Закласти навички проектування індивідуальних освітніх траєкторій.

## ПІДГОТОВКА ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота з курсу "Вступ до спеціальності" – це важлива форма опанування цієї дисципліни. Вона покликана доповнити, узагальнити й систематизувати лекційний матеріал, розвинути навички роботи з методичними матеріалами та науковими першоджерелами, стимулювати пізнавальну активність і творчий пошук студентів.

Успішне проведення самостійної роботи залежить від багатьох чинників. Одним із найбільш істотних є сумлінна підготовка студента до неї.

Насамперед ознайомтеся з **темою** самостійної роботи, з'ясуйте, який саме **навчальний матеріал** пропонується до розгляду, пригадайте його місце в системі навчального курсу. Уважно прочитайте **план** заняття, ознайомтеся зі **списками основної та додаткової літератури**.

Якщо семінарському заняттю передувала **лекція** з тієї самої теми, слід **проглянути її конспект**, який допоможе вам зорієнтуватися в навчальному матеріалі, звернути увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на значення нових термінів, на рекомендовані наукові джерела. Приступаючи до підготовки, пригадайте також, з якими теоретичними поняттями ви познайомилися на попередній лекції? Які питання обговорювали та аналізували на семінарському занятті?

Після цього можна приступати до **опрацювання літератури**. Під час її читання рекомендується робити **робочі записи** з кожного питання плану (вести конспект). Починаючи конспектувати певне джерело, обов'язково запишіть його назву, автора, вихідні дані в зошит, виділивши їх іншим кольором чи підкреслюванням. Дотримуйтеся всіх вимог до бібліографічного опису (його приклади можна знайти в переліку літератури).

Робота з науковим джерелом має за головну мету **розуміння** прочитаного. Тому, перш ніж робити записи в зошиті, вам слід уважно прочитати текст, усвідомити його логіку, спробувати відділити головне від другорядного, узагальнюючі теоретичні положення – від конкрет-



них прикладів. Працюючи з монографією, слід насамперед проглянути її зміст, який дасть загальне уявлення про композицію книги.

Пам'ятайте, що конспектування в жодному разі не є механічним переписуванням тексту з книги! Конспект наукового джерела має бути стислим, добре структурованим і "читабельним" (адже вам згодом доведеться користуватися ним для повторення, під час підготовки до модульного та підсумкового контролю). **Обов'язково використовуйте раціональні способи конспектування:** виділення головного іншим кольором, підкреслюванням, спеціальними позначками, різноманітне графічне розташування тексту (колонки, таблиці, схеми), позначення стрілками логічних зв'язків між окремими блоками матеріалу. Використовуйте скорочення поширених слів і термінів: як загальноновживані, так і ваші власні, що мають бути зрозумілі насамперед вам самим і повторювані – одне слово слід скорочувати завжди однаково. Список постійних власних скорочень можна скласти на останній сторінці зошита.

Опрацьовуючи певне джерело, звертайте увагу на **нові слова й терміни**. Їх визначення слід записати в зошит, якщо воно подане в роботі. У протилежному випадку зверніться до словників іншомовних слів, тлумачних словників, словників педагогічних термінів або до стислого термінологічного словника, який складено викладачами кафедри педагогіки початкової освіти.

Якщо відчуваєте певні труднощі із розумінням терміна, запитайте його значення в інших студентів або у викладача. У випадку, коли під час конспектування у вас виникають **питання**, занотуйте їх на берегах конспекту, щоб з'ясувати під час підготовки або на самому практичному занятті.

З певної проблеми в науковій літературі ви можете зустріти **різні погляди вчених**, часом протилежні. Обов'язково акцентуйте свою увагу на таких випадках, намагайтеся чітко сформулювати ці різні погляди, відтворіть їх у зошиті. Продумайте і власну відповідь на таке неоднозначне питання, визначте, погляд якого вченого імпонує вам, а який викликає заперечення, і мотивуйте свої думки. Такі контраверсійні (суперечливі) питання часто стають предметом **дискусії** під час проведення практичного заняття.

Окремі джерела можна опрацювати і складаючи їх **тези, тезовий план**, роблячи окремі **виписки** (якщо це невелике джерело або таку форму роботи з ним спеціально обумовив викладач).

Чи існує певний **порядок роботи з джерелами**? Звичайно, загального правила немає, але вам рекомендується починати з основного джерела, після того звернутися до інших підручників, потім – спеціальних монографій і, зрештою, до наукових статей (якщо інший порядок не порекомендував викладач, зважаючи на теоретичне значення певного джерела). Бажано опрацювати всі джерела зі списку основної літератури і більшість – зі списку додаткової літератури.

Осібне місце в підготовці до практичного заняття з усної народної творчості посідає **робота з нормативними документами**, ознайомлення з якими є невід'ємною складовою опрацювання певної теми. Обов'язково зверніться до необхідних документів. Читайте тексти вдумливо, якщо в них зустрічаються незрозумілі слова, то обов'язково з'ясовуйте їх значення.

Опрацювавши рекомендовані джерела й тексти документів, перегляньте **список питань для перевірки знань**. Чи на всі ці питання ви знайшли відповіді в науковій літературі? Якщо існують певні "прогалини", ще раз зверніться до джерел (у складніших випадках можна звернутися за порадою до викладача під час індивідуальних консультацій). Спробуйте дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом. Організувати самоконтроль можна і працюючи в парі з товаришем або у невеликій групі студентів (3–4 особи). **Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації слід завчити напам'ять.**

Після цього переходьте до виконання **практичних завдань**, які допоможуть вам поглибити знання з певної теми, розвинути філологічні вміння й навички, привести знання в систему, виявити творчі здібності. Уважно прочитайте завдання, продумайте послідовність його виконання. Результат (порівняльна таблиця, відповідь на питання, схема, наведення прикладів, аналіз твору та ін.) має бути зафіксований у зошиті, якщо викладач не обумовив усної форми виконання або якщо це впливає з самої сутності завдання.

Навчаючись на першому курсі, вам слід тренуватися давати **усну зв'язну розгорнуту відповідь** на кожне питання плану практичного заняття, спочатку – з опорою на конспект, а потім і без нього. Це сприятиме розвитку літературного мовлення майбутнього фахівця, допоможе вам краще запам'ятати матеріал, відтворити його логіку. Використовуйте **традиційну побудову промови**: вступ (стисле окреслення проблеми) – основна частина (виклад провідних тез з аргументами-прикладом) – висновки (лаконічне формулювання провідних узагальнюючих положень). Намагайтеся, щоб ваша зв'язна розповідь була логічною, послідовною, чіткою, посутньою (без "води"), а мовлення – граматично й синтаксично правильним, виразним. Уникайте штампів, слів-паразитів, просторіччя та діалектизмів. Приклади до кожного питання продумуйте наперед: можна зробити закладки у збірках першоджерел або виписати невеличкі уривки з творів у зошит. Корисно попросити ваших товаришів або родичів послухати вашу відповідь, поставити вам питання, зробити зауваження.

Наприкінці кожної теми подається **тест для самоконтролю**, який охоплює ключові питання. **Обов'язково** виконайте його і перевірте правильність відповідей. Проаналізуйте власні помилки: вони можуть свідчити про певні "прогалини" у ваших знаннях. Заповніть ці "білі плями" і ще раз зверніться до питань тесту.

Безпосередньо **перед семінарським заняттям** перегляньте записи в зошиті, повторіть ключові поняття, теоретичні положення. Для повторення також можна використати список питань для перевірки знань. Під час заняття уважно слухайте вступне слово викладача, відповіді товаришів, при цьому можна доповнювати власні записи в зошиті, уточнювати певні поняття, наводити вдалі приклади. Вам слід **бути активними, брати участь в обговоренні**, по можливості **доповнювати відповіді товаришів**. Активна позиція студента, за даними психологів, сприяє кращому усвідомленню й запам'ятання матеріалу.

**Не бійтеся помилитися** – помилки природні в процесі навчання. Якщо щось лишилося незрозумілим для вас, обов'язково запитайте про це викладача. Наприкінці заняття уважно прослухайте його інструкції і поради щодо підготовки до наступного практичного.

Окремі теми, питання викладач виносить на **самостійне опрацювання**. Методика його суттєво не відрізняється від підготовки до практичного заняття, за тим хіба винятком, що ви повинні самостійно контролювати себе, перевіряючи, чи всі аспекти теми ви засвоїли. Під час індивідуальних консультацій з викладачем ви маєте можливість уточнити певні питання, отримати роз'яснення складних аспектів матеріалу. Результати самостійної роботи обов'язково перевіряються викладачем під час модульного контролю, підсумкової контрольної роботи (Андрієвський Б. М.).

### **Рекомендована література до семінарських та лабораторних занять**

#### **Базова**

1. Батракова С.Н. Основы профессионально-педагогического общения : Учебное пособие / С.Н. Батракова. – Ярославль, 1986. – 80 с.
2. Булатова О.С. Педагогический артистизм : Учеб. пособие для студ. пед. вузов. / О.С. Булатова. – М.: "АКАДЕМИЯ", 2001. – 240 с.
3. Введение в педагогическую деятельность: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / ред. А.С. Роботова. – 2-е изд. стереотип. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
4. Введение в специальность / Под ред. Л.И. Рувинского. – М., 1988. – 206 с.
5. Грехнев В.С. Культура педагогического общения: книга для учителя. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с. – (Мастерство учителя: идеи, советы, приложения).
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии : Учебник / В.И. Журавлев. – М.: Рос. пед. агенство, 1995. – 183 с.
7. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя / В.И. Загвязинский. – М., 2001. – 56 с.
8. Кан-Калик В.А. Педагогическое творчество / В.А. Кан-Калик, Н.Д. Никандров. – М.: Педагогика, 1990. – 140 с.
9. Кан-Калик В.А. Учителю от педагогическом общении : Кн. для учителя / В.А. Кан-Калик. – М.: Просвещение, 1987. – 190 с.

10. Кукушин В.С. Введение в педагогическую деятельность: учеб. Пособие для студ. пед. спец. вузов. / В.С. Кукушин. – Ростов-на-Дону: ИЦ "МарТ", 2002. 224 с.

11. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. – М.: Просвещение, 1986.– 192 с.

12. Мазоха Д.С. На шляху до педагогічної професії. Вступ до спеціальності : Навч. посібник для студ. вузів / Д.С. Мазоха. – К.: Центр. навч. л-ри., 2005. – 168 с.

13. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості вчителя: Навчальний посібник. – К.: ІСДОУ, 1994. – 112 с.

14. Фіцула М.М. Вступ до педагогічної професії : Навч. посібник для студ. вищ. пед. закладів освіти. / М. М. Фіцула. – 2-е вид. – Тернопіль: "Навчальна книга – Богдан", 2003. – 136 с.

#### **Додаткова**

1. Абрамян В.Ц. Театральна педагогіка: [навчальний посібник для студ. ВНЗ] / В.Ц. Абрамян. – К.: Лібра, 1996. – 224 с. – (Трансформація гуманітарної освіти в Україні).

2. Азаров В.П. Искусство воспитывать. М.: Просвещение, 1985. – 448 с.

3. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / В. Винник. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 174 с.

4. Волкова Н.П. Педагогіка. Навчальний посібник. – К.: ВЦ "Академія", 2003. – 616 с.

5. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: навч. посіб. К.: ВЦ "Академія", 2006. – 256 с. (Альма-матер).

6. Все начинается с учителя : Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Сост. К.А. Иванов. Под ред. З.И. Равкина. М.: Просвещение, 1983. 175 с.

7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей. – М.: Просвещение, 1987. 207 с.

8. Драйден Г., Вос Д. Революция в обучении. Научить мир учиться по-новому. – М.: Парвинэ, 2003. – С.122-123.

9. Елканов С.Б. Основі професійного самовоспитання майбутнього вчителя : Учеб. посібник для пед. ін-тів / С.Б. Елканов. – М.: Просвещение, 1989. – 189 с.
10. Жильцов П.А. Учитель сільської школи : Учеб. посібник по спецкурсу для пед. ін-тів / П.А. Жильцов, В.М. Величкіна. – М.: Просвещение, 1985.– 160 с.
11. Зязюн І.А., Сагач Г.Н. Краса педагогічної дії : Навч. посібник для вчит., аспір., студ. середніх і вищих навч. закладів. – К.: АПН України, 1997.– 302 с.
12. Карнегі Д. Як здобувати друзів і впливати на людей. – К.: Наукова думка, 1990. – 234 с.
13. Михальская А.К. Педагогическая риторика : История и теория: Учеб. посібник для студ. пед. ун-тів і ін-тів / А.К. Михальская. – М.: Академія, 1998. – 432 с.
14. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. – М., 1986 – 160 с.
15. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования.: Учебное посібник для студ. пед. вузов. / Под ред. Е.С. Полат. – М.: Академія, 2002. – 272 с.
16. Основы педагогічної творчості вчителя: Навчально-тематичний план і програма курсу для студентів педагогічних інститутів і університетів / Уклад. С.О. Сисоєва, В.І. Барко, І.В. Бушовський та ін.; Заг. ред. С.О. Сисоєвої. – К.: КГПІ імені О.М. Горького. – 1991. – 43 с.
17. Отич О.М. Мистецтво у змісті професійної підготовки майбутнього педагога професійного навчання / О.М. Отич. – Полтава: ІнтерГрафіка, 2005. – 200 с.
18. Педагогічна майстерність : хрестоматія: навч. посібник для студ. ВПНЗ /за ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища школа, 2006. – 606 с.
19. Педагогический поиск / Сост. И.Н. Баженова. – М.: Педагогика, 1987. – 544 с.
20. Поташкин М.М. Педагогическое творчество: проблемы развития и опыт: Посібник для учителя. – К.: Рад. шк., 1988. – 191 с.

21. Просецкий П.А., Семиченко В.А. Психология творчества. Учебное пособие. – М.: Изд-во "Прометей" МГПИ им. В.И. Ленина, 1989. – 83с.
22. Резерв успеха – творчество / Под ред. Г. Нойнера, В. Калвейта, Х. Клейна; пер. с нем. – М.: Педагогика, 1989. – 118 с.
23. Радченко Є.С. Формування іміджу педагога – вимога сучасності. \www.nbuv.gov.ua /portal/soc\_gum/ Ppog/2008\_7\_1.pdf
24. Рувинский Л.И. Теория самовоспитания: Учебное пособие для студ. –М.: Изд-во Московского ун-та, 1973. – 263 с.
25. Савченко О. Виховання розумної особистості, яка вміє самостійно вчитися /Початкова школа. – №8. – 2007. – С. 1–5.
26. Савченко О.Я. Сучасний урок у початкових класах. – К.: Магістр, 1997.– 255 с.
27. Савченко О.Я. Удосконалення психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів у контексті модернізації шкільної освіти // Науковий вісник. Миколаївського державного університету. – Випуск 12. Педагогічні науки: Збірник наукових праць. – Т. 1. – Миколаїв: МДУ, 2006. – С. 22-37.
28. Сисоєва С.О. Педагогічна творчість: Монографія. – Х. – К.: Книжкове видав. "Каравела", 1998. – 150 с.
29. Сисоєва С.О. Підготовка вчителя для формування творчої особистості: Монографія. – К.: Поліграфкнига, 1996. – 405 с.
30. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. К.: Рад. школа, 1985. – 312 с.
31. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка: Навчально- методичний посібник. – К.: Фірма "Віпол", 1997.—231 с.
32. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям // Вибрані твори: У 5-ти т. – К.: Рад.шк., 1977. – Т-3. – С. 7-282.
33. Сухомлинський В.О. Сто порад вчителю. – К.: Рад. школа, 1984. – 254 с.
34. Фіцула М.М. Педагогіка: навчальний посібник. – Тернопіль: "Навчальна книга – Богдан", 1999. – 192 с.
35. Хорев И.А. Психология жизненного и профессионального успеха. – Х.: Изд. группа "Основа", 2010. – 240с.

36. Щербакова К.І. Вступ до педагогічної професії:Посібник для студ. пед. ін-тів спец. 03.07.02 "Педагогіка і психологія (дошкільна)" і учнів педагогічних училищ. – К.: Вища школа, 1990. – 166 с.

37. Щербань П.М. Прикладна педагогіка: Навч.-метод. посіб. – К.: Вища школа, 2002. – 215 с.

### **Інтернет-ресурси**

<http://ebk.net.ua>

<http://www.br.com.ua/referats>

<http://works.tarefer.ru>

<http://ua.textreferat.com>

<http://www.epochtimes.com.ua>

<http://myrefs.org.ua>

<http://ukrref.com.ua>

<http://www.lib.ua-ru.net>

<http://magazines.russ.ru>

<http://ostriv.in.ua>

<http://teacher.at.ua>

<http://www.uroki.net>

[http://www.slideshare.net/stecenko\\_nm/6-2253966](http://www.slideshare.net/stecenko_nm/6-2253966)



#### IV. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

<i>№ з/п</i>	<i>Назва теми</i>	<i>Кількість годин</i>				
1	Охарактеризувати основні типи загальноосвітніх навчальних закладів (Положення про загальноосвітній навчальний заклад, закон України "Про загальну середню освіту")	4				
2	Проаналізувати Національну доктрину розвитку освіти в Україні	4				
3	Розкрити особливості психічного та фізичного розвитку молодших школярів	6				
4	Визначити основні умови підвищення працездатності студентів	6				
5	Розкрити технології автоматизованого пошуку інформації	4				
6	З'ясувати основні права та обов'язки педагогічних працівників згідно із законом України "Про освіту", "Про загальну середню освіту"	4				
7	Проаналізувати Статут Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя	4				
8	Розкрити роль творчості у діяльності сучасного вчителя початкової школи	6				
9	Охарактеризувати основні педагогічні здібності	4				
10	Підготувати до дискусії: "Сучасний вчитель – який він, проблеми та суперечності"	4				
11	Заповнити таблицю, в яку внести ваші професійно-етичні риси і якості: <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Я – реальний студент</td> <td style="text-align: center;">Я – майбутній педагог</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	Я – реальний студент	Я – майбутній педагог			3
Я – реальний студент	Я – майбутній педагог					

12	Написати анотацію на одну із прочитаних книг на педагогічну тематику. Розкрити педагогічну майстерність вчителя	3
13	З'ясувати сутність поняття "авторитет учителя" та його роль у навчанні та вихованні школярів.	3
14	Підготувати огляд наукових публікацій з журналів "Початкова школа", педагогічної толерантності, які стосуються проблеми формування професійно особистісних моральних якостей, професійної підготовки вчителя.	3
15	Звернутися до праці В. О. Сухомлинського "Серце віддаю дітям" і виписати 2 педагогічні ситуації. Проаналізувати поведінку вчителя щодо їх розв'язання і дотримання норм педагогічної діяльності.	3
16	Охарактеризувати основні стилі роботи вчителя з учнями та стилі спілкування та їх вплив на результативність навчання та виховання молодших школярів.	2
17	Охарактеризувати модель ідеального вчителя (Болсун С., Мороз Т. )	2
	<b>Разом</b>	<b>65</b>

## V. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

---

Індивідуальна навчально-дослідна робота студентів під керівництвом викладача здійснюється у вигляді тематичних навчальних проєктів на одну із запропонованих тем:

1. Тенденції розвитку вищої педагогічної освіти України на сучасному етапі.
2. Творчий характер діяльності педагога.
3. Вимоги до особистості педагога на сучасному етапі.
4. Виникнення і розвиток професії педагога.
5. Самоосвіта та її роль у професійному становленні вчителя.
6. Педагогічне покликання і педагогічні здібності.
7. Професійна етика і педагогічний такт вихователя.
8. Педагогічна майстерність і шляхи оволодіння нею.
9. Кваліфікаційна характеристика вихователя, як модель професійно-педагогічної підготовки в інституті.
10. Роль педагогічних практик у професійній підготовці педагога.
11. Самостійна робота студентів та її види.
12. Участь студентів у науково-дослідній роботі.
13. Наукова організація студента.
14. Методика роботи з книгою.
15. Психолого-педагогічні основи професійного самовиховання.
16. Принципи побудови системи освіти України.
17. Суть і зміст програми професійного самовиховання.
19. Педагогічне спілкування і його місце в професійній діяльності вихователя.
20. Педагогічна творчість та її ознаки.
21. Педагогічний такт вихователя.
22. Педагогічний досвід – підвалини становлення творчої особистості вихователя.
23. Характеристика прийомів самовиховання.
24. Педагоги-класики та народні просвітителі про значення праці вихователя.
25. Основні проблеми підготовки майбутнього педагога.

## VI. ТЕСТИ

---

### Тест з дисципліни "Вступ до спеціальності"

#### Варіант 1

**1. Педагогічна праця характеризується:**

- а) активністю, принциповістю, чіткістю, лаконічністю, вибірко-вістю.
- б) політичними орієнтирами, змістовим наповненням виховного процесу, виявом емоційно-вольової сфери;
- в) багатоплановістю, творчістю, динамічністю, здатністю до самовдосконалення;
- г) правильна відповідь відсутня.

**2. Предметом педагогічної діяльності є:**

- а) людська істота з неповторними, індивідуальними якостями;
- б) структура навчальних предметів;
- в) організація системи виховних заходів;
- г) процес аналізу становлення особистості.

**3. Компетентнісний підхід у педагогічному процесі це:**

- а) спрямованість на формування педагогічних моделей навчання;
- б) сукупність світоглядних та теоретичних передумов до проектування навчання;
- в) формування інтегрованої характеристики особистості;
- г) правильна відповідь відсутня.

**4. Державний стандарт професійної освіти – це:**

- а) сукупність норм, які визначають вимоги до освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівня спеціалістів;
- б) система теоретичних основ існуючих спеціальностей та шляхи їх набуття;
- в) наукова розробка світоглядних та особистісних властивостей майбутнього фахівця;
- г) правильна відповідь відсутня.

## **5. Організаційні форми навчання у ЗВО:**

а) урок, візуалізація, кураторство, олімпіади, "круглі столи", колоквиум;

б) тематичні збори, усні журнали, диспути, прес-конференція, пояснення;

в) виховні ситуації, педагогічна вимога, тренування, привчання, інструктаж;

г) лекція, лабораторні заняття, семінари, практикуми, самостійна робота.

## **6. Види науково-дослідницької роботи студентів:**

а) підготовка рефератів, написання курсових робіт і дипломних проектів;

б) участь у спецсемінарах, рецензування публікацій, опанування дисертаційних робіт;

в) розробка методичних рекомендацій, конструювання змісту навчальних дисциплін, обґрунтування перспектив розвитку вищих навчальних закладів;

г) правильна відповідь відсутня.

## **7. Під розвитком розуміється:**

а) процес засвоєння людиною навчальної інформації;

б) процес і результат набуття індивідуального досвіду спілкування;

в) процес становлення особистості під впливом соціальних і природних чинників;

г) процеси оволодіння системою знань, умінь і навичок поведінки.

## **8. Які основні категорії педагогіки?**

а) виховання, освіта, навчання;

б) знання, уміння, педагогічний процес;

в) методика формування особистості, фактори розвитку дитини, система педагогічного впливу на дитину;

г) педагогічні закономірності, закони, принципи, правила.

## **9. Індивідуальний навчальний план студента – це:**

а) перелік кваліфікованих порад щодо здійснення навчального і виховного процесу у ВНЗ;

б) ознайомлення студентів із нормативно-методичними матеріалами щодо організації навчання;

в) робочий документ, який містить інформацію про перелік, обсяг навантаження студента і послідовність вивчення навчальних дисциплін;

г) система чітких вказівок, які регламентують поведінку студента і його навчання.

#### **10. Навчання – це:**

а) організована суб'єкт-суб'єктна діяльність, спрямована на оволодіння соціальним досвідом у вигляді системи знань, умінь і навичок теоретичної і практичної діяльності;

б) сукупність виховного і самоосвітнього процесів, спрямована на розвиток особистості;

в) організований процес взаємодії педагога й учнів, спрямований на засвоєння останніми досвіду навчально-пізнавальної діяльності;

г) активна, цілеспрямована діяльність людини, пов'язана з пошуком і засвоєнням системи прогностичних знань.

#### **11. Структурно процес самовиховання майбутніх педагогів можна умовно поділити на етапи:**

а) самоаналіз, розробка провідної ідеї, пошук шляхів її впровадження;

б) самоспостереження, самоаналіз, самоствердження, саморозвиток;

в) самозобов'язання, самозаохочення, самонаказ, самозвіт;

г) правильна відповідь відсутня.

#### **12. Основне завдання системи післядипломної освіти спрямоване на:**

а) підвищення кваліфікації, здобуття нової спеціальності;

б) набуття фахівцем навичок науково-дослідної роботи;

в) здобуття наукового ступеня чи звання;

г) розширення соціального кругозору та громадянської свідомості.

#### **13. Фактори розвитку особистості:**

а) протиріччя, географічні умови, мікроклімат у колективі;

б) вища нервова діяльність, внутрішні мовити, досвід дитини;

в) середовище, спадковість, виховання;

г) біологічні інстинкти, свідомість, інтелектуальні задатки.

#### **14. Поняття "система" розглядається як:**

- а) сукупність взаємопов'язаних елементів, що являють собою єдине ціле;
- б) конгломерат об'єктів, що знаходяться у певних взаємозв'язках;
- в) послідовність операцій для досягнення висунутої мети і завдання;
- г) перелік умовних одиниць для оцінювання знань, умінь і навичок відповідно до вимог навчальних програм.

#### **15. Основне завдання наскрізної педагогічної практики студентів:**

- а) формування потреби у самовдосконаленні;
- б) розвиток конструктивних, комунікативних і гностичних умінь;
- в) закріплення та збагачення світоглядних поглядів і переконань;
- г) правильна відповідь відсутня.

#### **16. Завдання педагогічної науки:**

- а) вивчення проблем навчання й освіти особистості;
- б) дослідження законів засвоєння людиною знанієвого тезауруса;
- в) створення сприятливого мікроклімату для розвитку та виховання;
- г) розробка ефективних засобів навчання, виховання й освіти людини.

#### **17. Особливості педагогічної діяльності у:**

- а) здатності до самоствердження, високому рівні самосвідомості, бажанні реалізувати соціальні програми, здатності до емпатії;
- б) принциповій вимогливості, готовності до самоствердження, відсутності професійного нігілізму, широкомасштабності мислення;
- в) великому соціальному значенні, особливій відповідальності;
- г) правильна відповідь відсутня.

#### **18. Освітньо-кваліфікаційна характеристика – це:**

- а) сукупність вимог до якості знань освіти;
- б) нормативні вимоги до професійних якостей, знань і умінь фахівця;
- в) наявність наукового світогляду та соціальних потреб особистості;

г) володіння особливими, закономірностями розвитку особистості.

**19. Управління – це:**

а) система керівництва закладами освіти та іншими соціальними інститутами;

б) функція великих систем, спрямована на збереження структури, режиму діяльності і виконання кінцевої мети.

в) набуття упереджувальної інформації про імовірний розвиток об'єкта чи явища;

г) правильна відповідь відсутня.

**20. Навчальний заклад II–III ступенів, який забезпечує загальну середню освіту з поглибленим вивченням окремих предметів відповідно до профілю – це:**

а) гімназія;

б) школа соціальної реабілітації;

в) колегіум;

г) спеціалізована школа.

**21. Під профільним навчанням розуміється:**

а) процес вивчення навчальних дисциплін з урахуванням місцевих особливостей і потреб;

б) фундаментальне засвоєння основних дисциплін;

в) форма диференційованого навчання, яка забезпечує глибоке засвоєння системи навчальних предметів певного напрямку;

г) правильна відповідь відсутня.

**22. Метою початкової ланки освіти є:**

а) формування особистості дитини, підготовка до основної школи;

б) виконання вказівок Міністерства освіти та науки;

в) виконання рішень педагогічної ради;

г) виконання побажань батьків.

**23. Головні особливості розвитку особистості молодшого школяра:**

а) завершується ріст і формування організму, рівень розумових здібностей достатній для вирішення соціальних проблем, остаточно формуються нервові клітини головного мозку, мислення здатне до абстрагування;



б) інтенсивно формується діалектичне мислення, перебудовується емоційна сфера, відбувається фізичне дозрівання організму, спостерігаються прояви особистісного максималізму;

в) відзначається захопленість різними видами спорту, завершується вироблення чітких життєвих позицій, змінюється самооцінка, розвинене почуття власної гідності,

г) зміна його соціальної позиції, цей вік сприятливий для фізичного та розумового розвитку, недостатньо критично сформоване уявлення, сенситивний період для розвитку

логічного мислення.

**24. З якою групою наук найбільш тісно пов'язана педагогіка?:**

а) філософія, анатомія, фізіологія, психологія, соціологія;

б) генетика, кібернетика, математика, природознавство;

в) етика, історія, філологія, географія;

г) політологія, фізика, релігієзнавство, економіка.

**25. Тривалість навчання у педагогічному ЗВО на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня "магістр":**

а) 3 роки;

б) 4 роки;

в) 6 років;

г) 5 років.

**26. Основне завдання системи післядипломної освіти спрямоване на:**

а) підвищення кваліфікації, здобуття нової спеціальності чи професії на основі раніше

б) набуття фахівцем навичок науково-дослідної роботи;

в) здобуття наукового ступеня;

г) розширення соціального кругозору та громадянської свідомості.

**27. Індивідуальний навчальний план студента – це:**

а) перелік кваліфікованих порад щодо здійснення навчального процесу;

б) ознайомлення студентів із нормативно-методичними матеріалами з організації навчання;

в) робочий документ, який містить інформацію про перелік, обсяг навантаження студента і послідовність вивчення навчальних дисциплін;

г) система чітких вказівок, які регламентують поведінку студента.

**28. Поняття "система" розглядається як:**

а) сукупність взаємопов'язаних елементів, що являють собою єдине ціле;

б) конгломерат об'єктів, що знаходяться у певних взаємозв'язках;

в) послідовність операцій для досягнення висунутої мети;

г) перелік умовних одиниць для оцінювання знань, умінь і навичок відповідно до вимог навчальних програм.

**29. Педагогічна діяльність – це:**

а) формування у дітей певних фізичних якостей;

б) інструмент впливу на особистість;

в) розвиток творчих здібностей дитини

г) процес підготовки підростаючого покоління.

**30. Навчально-виховні заклади, що забезпечують тільки загальну середню освіту:**

а) технікум, училище, інститут, магістратура;

б) колоквіум, академія, аспірантура, екстернатура;

в) ліцей, коледж, загальноосвітня школа, школа-інтернат;

г) міжшкільний навчальний комбінат, інститут, університет.

**31. Малокомплектна школа – це:**

а) школа з неповним комплектом класів і учнів у них;

б) школа з малою кількістю вчителів;

в) школа зі слабкою навчально-матеріальною базою;

г) сільська школа для дітей із затримкою у розвитку;

**32. Під прогнозом ми розуміємо:**

а) обґрунтований план розвитку об'єктів матеріальної дійсності;

б) система настановчих завдань та відповідний інструментарій для досягнення поставленої мети;

в) сукупність обставин, що коригують розвиток предмета дослідження в перспективі;

г) імовірне судження про можливий стан в майбутньому об'єкта, що досліджуються.

**33. Загальноосвітня школа у своїй діяльності безпосередньо керується:**

а) статутом школи;

- б) формами статистичної звітності;
- в) перспективними планами району;
- г) принципами організації роботи загальної середньої школи.

**34. Моніторинг в освіті – це:**

- а) планування і регулювання навчально-виховного процесу;
- б) забезпечення виконання нормативних актів, соціальних стандартів і матеріального оснащення закладів освіти;
- в) неперервне відслідковування перебігу навчально-виховного процесу і своєчасна його корекція ;
- г) визначення альтернативних шляхів розвитку національної системи освіти.

**35. Визначте рядок, у котрому правильно зазначено можливі типи вищих навчальних закладів, що діють в Україні:**

- а) Університет, філіал, консерваторія,
- б) Університет, інститут, академія;
- в) Університет, інститут, академія, обсерваторія;
- г) Університет, інститут, академія, консерваторія.

**36. Сутність Болонського процесу полягає в:**

- а) розробці та підписанні договорів;
- б) реформуванні системи вищої освіти;
- в) готовності до глобальних змін;
- г) інформаційних технологіях

**37. Індивідуальний навчальний план студента це:**

- а) вид навчальної діяльності студентів (аудиторна самостійна та індивідуальна робота);
- б) робочий документ студента, що містить інформацію про перелік та послідовність вивчення навчальних дисциплін, обсяг навчального навантаження студента (усі види навчальної діяльності), тни індивідуальних завдань систему оцінювання (поточний та підсумковий контроль знань, державну атестацію випускника);
- в) варіативної частини освітньо-кваліфікаційної характеристики;
- г) рівень знань, умінь і навичок.

**38. У котрому з рядків правильно вказано форми професійного самовдосконалення?**

- а) самоосвіта та самовиховання;

- б) самоосвіта;
- в) самовиховання;
- г) самоосвіта, самовиховання, удосконалення.

**39. У котрому з рядків правильно вказано етапи самовиховання?**

а) самопізнання, планування самовиховання, реалізація програми самовиховання, контроль і регуляція самовиховання;

б) самопізнання, реалізація програми самовиховання, контроль і регуляція самовиховання;

в) самопізнання, планування самовиховання, реалізація програми самовиховання;

г) планування самовиховання, реалізація програми самовиховання, контроль і регуляція самовиховання.

**40. Самопізнання це етап самовиховання, що включає такі компоненти:**

а) самоспостереження, самоаналіз;

б) самоспостереження, самоаналіз, самооцінку;

в) самоспостереження, самоаналіз, самооцінку, саморегулювання;

г) самоспостереження, самоаналіз, самооцінку, саморегулювання, самодисципліну.

**41.Планування самовиховання – це етап самовиховання, що включає такі компоненти:**

а) самозобов'язання, програма самовиховання, девіз життя;

б) самозобов'язання, особистий план роботи над собою, програма самовиховання;

в) самозобов'язання особистий план роботи над собою, програма самовиховання, девіз життя;

г) план роботи над собою, програма самовиховання, девіз життя.

**42.Навчальна лекція це:**

а) право студентської громади (студента денної форми навчання) вищого навчального закладу самостійно вирішувати питання громадського життя студентів у межах чинного закладу;

б) логічно завершений, науково обґрунтований, послідовний і систематизований виклад певного наукового або науково-методичного питання, теми чи розділу навчального предмета;

в) інтегрована якість особистості, що виявляється у здатності успішно переключатися на іншу діяльність або змінювати види діяльності;

г) правильна відповідь відсутня.

**43. Семінарське заняття це:**

а) вид навчальних практичних занять студентів вищих навчальних закладів, який передбачає самостійне вивчення студентами за завданням викладача окремих питань і тем лекційного курсу;

б) вид бесіди, розмова, самоаналіз;

в) свідомий, цілеспрямований процес підвищення рівня власної професійної компетенції і розвитку професійно значущих якостей;

г) правильна відповідь відсутня.

**44. Наукова робота студента проводиться:**

а) на лекційних заняттях;

б) на практичних заняттях;

в) поза навчальним закладом;

г) правильна відповідь відсутня.

**45. Які закони регулюють діяльність вищих навчальних закладів в Україні?**

а) Закон України "Про підприємство". Закон України "Про освіту";

б) Закон України "Про освіту". Закон України "Про вищу освіту";

г) Закон України "Про освіту", Закон України "Про вищу освіту", Закон України "Про підприємство";

**46. Студентський гімн має міжнародну назву:**

а) Соціум,

б) Гаудеамус;

в) Кампус;

г) ще не вигадали в Україні.

**47. Право на освіту громадян України закріплено у:**

а) Законі України "Про вищу освіту";

б) Законі України "Про освіту";

в) Конституції України;

Г) статуті загальноосвітньої школи.

**48. Яке із тверджень є правильним:**

- а) студентське самоврядування здійснюється на рівні студентської групи;
- б) студентське самоврядування здійснюється на рівні студентської групи, факультету, гуртожитку, студентського містечка, структурних підрозділів вищого навчального закладу;
- в) студентське самоврядування здійснюється на рівні студентської групи, факультету, гуртожитку, міста, району, області, структурних підрозділів вищого навчального закладу та вищого навчального закладу в цілому;
- г) правильна відповідь відсутня.

**49. Органи студентського самоврядування існують у таких формах:**

- а) сенат, парламент, студентська навчальна частина, студентські деканати студентське братство;
- б) сенат, парламент, бюро, консилиум, студентське братство, комюніке;
- в) консилиум, студентське братство, комюніке, засідання;
- г) загальні збори студентів.

**50. Компоненти професійної мобільності:**

- а) психологічний, економічний, ергономічний;
- б) психологічний, особистісний, системний;
- в) соціальний, якісний, сімейний;
- г) соціальний, психологічний та культурологічний.

**Ключі до тестових завдань**

**Варіант 1**

1в, 2а, 3в, 4а, 5г, 6а, 7в, 8а, 9в, 10а, 11б, 12а, 13в, 14а, 15г, 16г, 17в, 18б, 19б, 20а, 21в, 22а, 23г, 24а, 25г, 26а, 27в, 28а, 29г, 30в, 31а, 32г, 33а, 34в, 35б, 36б, 37б, 38а, 39а, 40б, 41а, 42б, 43а, 44а,б,в, 45б, 46б, 47б, 48б, 49а, 50а.

## Варіант 2

**1. Структурно процес самовиховання майбутніх педагогів можна умовно поділити на етапи:**

- а) самоаналіз, розробка провідної ідеї, пошук шляхів її впровадження;
- б) самоспостереження, самоаналіз, самоствердження, саморозвиток;
- в) самозобов'язання, самозаохочення, самонаказ, самозвіт;
- г) правильна відповідь відсутня.

**2. Основне завдання системи післядипломної освіти спрямоване на:**

- а) підвищення кваліфікації, здобуття нової спеціальності;
- б) набуття фахівцем навичок науково-дослідної роботи;
- в) здобуття наукового ступеня чи звання;
- г) розширення соціального кругозору та громадянської свідомості.

**3. Фактори розвитку особистості:**

- а) протиріччя, географічні умови, мікроклімат у колективі;
- б) вища нервова діяльність, внутрішні мовити, досвід дитини;
- в) середовище, спадковість, виховання;
- г) біологічні інстинкти, свідомість, інтелектуальні задатки.

**4. Поняття "система" розглядається як:**

- а) сукупність взаємопов'язаних елементів, що являють собою єдине ціле;
- б) конгломерат об'єктів, що знаходяться у певних взаємозв'язках;
- в) послідовність операцій для досягнення висунутої мети і завдання;
- г) перелік умовних одиниць для оцінювання знань, умінь і навичок відповідно до вимог навчальних програм.

**5. Основне завдання наскрізної педагогічної практики студентів:**

- а) формування потреби у самовдосконаленні;
- б) розвиток конструктивних, комунікативних і гностичних умінь;
- в) закріплення та збагачення світоглядних поглядів і переконань;
- г) правильна відповідь відсутня.

## **6. Завдання педагогічної науки:**

- а) вивчення проблем навчання й освіти особистості;
- б) дослідження законів засвоєння людиною знанієвого тезауруса;
- в) створення сприятливого мікроклімату для розвитку та виховання;
- г) розробка ефективних засобів навчання, виховання й освіти людини.

## **7. Особливості педагогічної діяльності у:**

- а) здатності до самоствердження, високому рівні самосвідомості, бажанні реалізувати соціальні програми, здатності до емпатії;
- б) принциповій вимогливості, готовності до самоствердження, відсутності професійного нігілізму, широкомасштабності мислення;
- в) великому соціальному значенні, особливій відповідальності;
- г) правильна відповідь відсутня.

## **8. Освітньо-кваліфікаційна характеристика – це:**

- а) сукупність вимог до якості знань освіти;
- б) нормативні вимоги до професійних якостей, знань і умінь фахівця;
- в) наявність наукового світогляду та соціальних потреб особистості;
- г) володіння особливими, закономірностями розвитку особистості.

## **9. Управління – це:**

- а) система керівництва закладами освіти та іншими соціальними інститутами;
- б) функція великих систем, спрямована на збереження структури, режиму діяльності і виконання кінцевої мети.
- в) набуття упереджувальної інформації про імовірний розвиток об'єкта чи явища;
- г) правильна відповідь відсутня.

## **10. Навчальний заклад II–III ступенів, який забезпечує загальну середню освіту з поглибленим вивченням окремих предметів відповідно до профілю – це:**

- а) гімназія;
- б) школа соціальної реабілітації;



- в) колегіум;
- г) спеціалізована школа.

**11. Малокомплектна школа – це:**

- а) школа з неповним комплектом класів і учнів у них;
- б) школа з малою кількістю вчителів;
- в) школа зі слабкою навчально-матеріальною базою;
- г) сільська школа для дітей із затримкою у розвитку;

**12. Під прогнозом ми розуміємо:**

- а) обґрунтований план розвитку об'єктів матеріальної дійсності;
- б) система настановчих завдань та відповідний інструментарій для досягнення поставленої мети;
- в) сукупність обставин, що коригують розвиток предмета дослідження в перспективі;
- г) імовірне судження про можливий стан в майбутньому об'єкта, що досліджуються.

**13. Загальноосвітня школа у своїй діяльності безпосередньо керується:**

- а) статутом школи;
- б) формами статистичної звітності;
- в) перспективними планами району;
- г) принципами організації роботи загальної середньої школи.

**14. Моніторинг в освіті – це:**

- а) планування і регулювання навчально-виховного процесу;
- б) забезпечення виконання нормативних актів, соціальних стандартів і матеріального оснащення закладів освіти;
- в) неперервне відслідковування перебігу навчально-виховного процесу і своєчасна його корекція;
- г) визначення альтернативних шляхів розвитку національної системи освіти.

**15. Визначте рядок, у котрому правильно зазначено можливі типи вищих навчальних закладів, що діють в Україні:**

- а) Університет, філіал, консерваторія,
- б) Університет, інститут, академія;
- в) Університет, інститут, академія, обсерваторія;
- г) Університет, інститут, академія, консерваторія.

**16. Сутність Болонського процесу полягає в:**

- а) розробці та підписанні договорів;
- б) реформуванні системи вищої освіти;
- в) готовності до глобальних змін;
- г) інформаційних технологіях

**17. Індивідуальний навчальний план студента це:**

а) вид навчальної діяльності студентів (аудиторна самостійна та індивідуальна робота);

б) робочий документ студента, що містить інформацію про перелік та послідовність вивчення навчальних дисциплін, обсяг навчального навантаження студента (усі види навчальної діяльності), три індивідуальних завдань систему оцінювання (поточний та підсумковий контроль знань, державну атестацію випускника);

в) варіативної частини освітньо-кваліфікаційної характеристики;

г) рівень знань, умінь і навичок.

**18. У котрому з рядків правильно вказано форми професійного самовдосконалення?**

а) самоосвіта та самовиховання;

б) самоосвіта;

в) самовиховання;

г) самоосвіта, самовиховання, удосконалення.

**19. У котрому з рядків правильно вказано етапи самовиховання?**

а) самопізнання, планування самовиховання, реалізація програми самовиховання, контроль і регуляція самовиховання;

б) самопізнання, реалізація програми самовиховання, контроль і регуляція самовиховання;

в) самопізнання, планування самовиховання, реалізація програми самовиховання;

г) планування самовиховання, реалізація програми самовиховання, контроль і регуляція самовиховання.

**20. Самопізнання це етап самовиховання, що включає такі компоненти:**

а) самопостереження, самоаналіз;

б) самопостереження, самоаналіз, самооцінку;

в) самоспостереження, самоаналіз, самооцінку, саморегулювання;  
г) самоспостереження, самоаналіз, самооцінку, саморегулювання, самодисципліну.

**21. Педагогічна праця характеризується:**

а) активністю, принциповістю, чіткістю, лаконічністю, вибірко-вістю.

б) політичними орієнтирами, змістовим наповненням виховного процесу, виявом емоційно-вольової сфери;

в) багатоплановістю, творчістю, динамічністю, здатністю до самовдосконалення;

г) правильна відповідь відсутня.

**22. Предметом педагогічної діяльності є:**

а) людська істота з неповторними, індивідуальними якостями;

б) структура навчальних предметів;

в) організація системи виховних заходів;

г) процес аналізу становлення особистості.

**23. Компетентнісний підхід у педагогічному процесі це:**

а) спрямованість на формування педагогічних моделей навчання;

б) сукупність світоглядних та теоретичних передумов до проектування навчання;

б) формування інтегрованої характеристики особистості;

г) правильна відповідь відсутня.

**24. Державний стандарт професійної освіти – це:**

а) сукупність норм, які визначають вимоги до освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівня спеціалістів;

б) система теоретичних основ існуючих спеціальностей та шляхи їх набуття;

в) наукова розробка світоглядних та особистісних властивостей майбутнього фахівця;

г) правильна відповідь відсутня.

**25. Організаційні форми навчання у ЗВО:**

а) урок, візуалізація, кураторство, олімпіади, "круглі столи", колоквиум;

б) тематичні збори, усні журнали, диспути, прес-конференція, пояснення;

в) виховні ситуації, педагогічна вимога, тренування, привчання, інструктаж;

г) лекція, лабораторні заняття, семінари, практикуми, самостійна робота.

**26. Види науково-дослідницької роботи студентів:**

а) підготовка рефератів, написання курсових робіт і дипломних проектів;

б) участь у спецсемінарах, рецензування публікацій, опанування дисертаційних робіт;

в) розробка методичних рекомендацій, конструювання змісту навчальних дисциплін, обґрунтування перспектив розвитку вищих навчальних закладів;

г) правильна відповідь відсутня.

**27. Під розвитком розуміється:**

а) процес засвоєння людиною навчальної інформації;

б) процес і результат набуття індивідуального досвіду спілкування;

в) процес становлення особистості під впливом соціальних і природних чинників;

г) процеси оволодіння системою знань, умінь і навичок поведінки.

**28. Які основні категорії педагогіки?**

а) виховання, освіта, навчання;

б) знання, уміння, педагогічний процес;

в) методика формування особистості, фактори розвитку дитини, система педагогічного впливу на дитину;

г) педагогічні закономірності, закони, принципи, правила.

**29. Індивідуальний навчальний план студента – це:**

а) перелік кваліфікованих порад щодо здійснення навчального і виховного процесу у ВНЗ;

б) ознайомлення студентів із нормативно-методичними матеріалами щодо організації навчання;

в) робочий документ, який містить інформацію про перелік, обсяг навантаження студента і послідовність вивчення навчальних дисциплін;

г) система чітких вказівок, які регламентують поведінку студента і його навчання.

**30. Навчання – це:**

а) організована суб'єкт-суб'єктна діяльність, спрямована на оволодіння соціальним досвідом у вигляді системи знань, умінь і навичок теоретичної і практичної діяльності;

б) сукупність виховного і самоосвітнього процесів, спрямована на розвиток особистості;

в) організований процес взаємодії педагога й учнів, спрямований на засвоєння останніми досвіду навчально-пізнавальної діяльності;

г) активна, цілеспрямована діяльність людини, пов'язана з пошуком і засвоєнням системи прогностичних знань.

**31. Планування самовиховання – це етап самовиховання, що включає такі компоненти:**

а) самозобов'язання, програма самовиховання, девіз життя;

б) самозобов'язання, особистий план роботи над собою, програма самовиховання;

в) самозобов'язання особистий план роботи над собою, програма самовиховання, девіз життя;

г) план роботи над собою, програма самовиховання, девіз життя.

**32. Навчальна лекція це:**

а) право студентської громади (студента денної форми навчання) вищого навчального закладу самостійно вирішувати питання громадського життя студентів у межах чинного закладу;

б) логічно завершений, науково обґрунтований, послідовний і систематизований виклад певного наукового або науково-методичного питання, теми чи розділу навчального предмета;

в) інтегрована якість особистості, що виявляється у здатності успішно переключатися на іншу діяльність або змінювати види діяльності;

г) правильна відповідь відсутня.

**33. Семінарське заняття це:**

а) вид навчальних практичних занять студентів вищих навчальних закладів, який передбачає самостійне вивчення студентами за завданням викладача окремих питань і тем лекційного курсу;

б) вид бесіди, розмова, самоаналіз;

в) свідомий, цілеспрямований процес підвищення рівня власної професійної компетенції і розвитку професійно значущих якостей;

г) правильна відповідь відсутня.

**34. Наукова робота студента проводиться:**

а) на лекційних заняттях;

б) на практичних заняттях;

в) поза навчальним закладом;

г) правильна відповідь відсутня.

**35. Які закони регулюють діяльність вищих навчальних закладів в Україні?**

а) Закон України "Про підприємство". Закон України "Про освіту";

б) Закон України "Про освіту". Закон України "Про вищу освіту";

г) Закон України "Про освіту", Закон України "Про вищу освіту", Закон України "Про підприємство";

**36. Студентський гімн має міжнародну назву:**

а) Соціум,

б) Гаудеамус;

в) Кампус;

г) ще не вигадали в Україні.

**37. Право на освіту громадян України закріплено у:**

а) Законі України "Про вищу освіту";

б) Законі України "Про освіту";

в) Конституції України;

г) статуті загальноосвітньої школи.

**38. Яке із тверджень є правильним:**

а) студентське самоврядування здійснюється на рівні студентської групи;

б) студентське самоврядування здійснюється на рівні студентської групи, факультету, гуртожитку, студентського містечка, структурних підрозділів вищого навчального закладу;

в) студентське самоврядування здійснюється на рівні студентської групи, факультету, гуртожитку, міста, району, області, структурних підрозділів вищого навчального закладу та вищого навчального закладу в цілому;

г) правильна відповідь відсутня.

**39. Органи студентського самоврядування існують у таких формах:**

- а) сенат, парламент, студентська навчальна частина, студентські деканати студентське братство;
- б) сенат, парламент, бюро, консилиум, студентське братство, комюніке;
- в) консилиум, студентське братство, комюніке, засідання;
- г) загальні збори студентів.

**40. Компоненти професійної мобільності:**

- а) психологічний, економічний, ергономічний;
- б) психологічний, особистісний, системний;
- в) соціальний, якісний, сімейний;
- г) соціальний, психологічний та культурологічний .

**41. Під профільним навчанням розуміється:**

- а) процес вивчення навчальних дисциплін з урахуванням місцевих особливостей і потреб;
- б) фундаментальне засвоєння основних дисциплін;
- в) форма диференційованого навчання, яка забезпечує глибоке засвоєння системи навчальних предметів певного напрямку;
- г) правильна відповідь відсутня.

**42. Метою початкової ланки освіти є:**

- а) формування особистості дитини, підготовка до основної школи;
- б) виконання вказівок Міністерства освіти та науки;
- в) виконання рішень педагогічної ради;
- г) виконання побажань батьків.

**43. Головні особливості розвитку особистості молодшого школяра:**

- а) завершується ріст і формування організму, рівень розумових здібностей достатній для вирішення соціальних проблем, остаточно формуються нервові клітини головного мозку, мислення здатне до абстрагування;
- б) інтенсивно формується діалектичне мислення, перебудовується емоційна сфера, відбувається фізичне дозрівання організму, спостерігаються прояви особистісного максималізму;

в) відзначається захопленість різними видами спорту, завершується вироблення чітких життєвих позицій, змінюється самооцінка, розвинене почуття власної гідності,

г) зміна його соціальної позиції, цей вік сприятливий для фізичного та розумового розвитку, недостатньо критично сформоване уявлення, сенситивний період для розвитку логічного мислення.

**44. З якою групою наук найбільш тісно пов'язана педагогіка?:**

а) філософія, анатомія, фізіологія, психологія, соціологія;

б) генетика, кібернетика, математика, природознавство;

в) етика, історія, філологія, географія;

г) політологія, фізика, релігієзнавство, економіка.

**25. Тривалість навчання у педагогічному ВНЗ на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня "магістр":**

а) 3 роки;

б) 4 роки;

в) 6 років;

г) 5 років.

**46. Основне завдання системи післядипломної освіти спрямоване на:**

а) підвищення кваліфікації, здобуття нової спеціальності чи професії на основі раніше

б) набуття фахівцем навичок науково-дослідної роботи;

в) здобуття наукового ступеня;

г) розширення соціального кругозору та громадянської свідомості.

**47. Індивідуальний навчальний план студента – це:**

а) перелік кваліфікованих порад щодо здійснення навчального процесу;

б) ознайомлення студентів із нормативно-методичними матеріалами з організації навчання;

в) робочий документ, який містить інформацію про перелік, обсяг навантаження студента і послідовність вивчення навчальних дисциплін;

г) система чітких вказівок, які регламентують поведінку студента.



#### **48. Поняття "система" розглядається як:**

- а) сукупність взаємопов'язаних елементів, що являють собою єдине ціле;
- б) конгломерат об'єктів, що знаходяться у певних взаємозв'язках;
- в) послідовність операцій для досягнення висунутої мети;
- г) перелік умовних одиниць для оцінювання знань, умінь і навичок відповідно до вимог навчальних програм.

#### **49. Педагогічна діяльність – це:**

- а) формування у дітей певних фізичних якостей;
- б) інструмент впливу на особистість;
- в) розвиток творчих здібностей дитини
- г) процес підготовки підростаючого покоління.

#### **50. Навчально-виховні заклади, що забезпечують тільки загальну середню освіту:**

- а) технікум, училище, інститут, магістратура;
- б) колоквіум, академія, аспірантура, екстернатура;
- в) ліцей, коледж, загальноосвітня школа, школа-інтернат;
- г) міжшкільний навчальний комбінат, інститут, університет.

### **Ключі до тестових завдань**

#### **Варіант 2**

1б, 2а, 3в, 4а, 5г, 6г, 7в, 8б, 9б, 10а, 11а, 12г, 13а, 14в, 15б, 16б, 17б, 18а, 19а, 20б, 21в, 22а, 23в, 24а, 25г, 26а, 27в, 28а, 29в, 30а, 31а, 32б, 33а, 34а,б,в, 35б, 36б, 37б, 38б, 39а, 40а, 41в, 42а, 43г, 44а, 45г, 46а, 47в, 48а, 49г, 50в.

#### **Питання для контрольної роботи**

1. Система освіти в Україні
2. Самовиховання, самоосвіта майбутнього вчителя
3. Зміст і організація навчального процесу у ЗВО
4. Зміст, мета, завдання початкової освіти
5. Характеристика професійної діяльності педагога
6. Вчитель як суб'єкт педагогічної діяльності
7. Культура педагогічного спілкування
8. Педагогічний досвід і творчість вчителя

## VII. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

### *Розподіл балів, які отримують студенти*

Поточне тестування									ІНДЗ	Сума
ЗМ I				ЗМ II						
T1	T2	T3	МКI	T1	T2	T3	T4	Мкр II	20	100
C5 лр 5	C5 лр 5	C5 лр 5	10	C5 лр 5	C5 лр 5	C5 лр 5	C5	5		

**Семінар – 5б. (7 = 35 б.)**

**Лаборат. – 5б (6 = 30 б.)**

**Тести (МКI) 10 б.**

**К.р. (МКII) 5 б.**

**ІНДЗ – 20 б.**

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів на семінарських, лабораторних заняттях**

**1–2 бали** – студент виявляє недостатні знання і розуміння основних положень навчального матеріалу з вступу до спеціальності, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь містить часткові помилки, недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання при розв'язуванні задач за зразком; користується додатковими джерелами.

**3 бали** – знання студента є достатньо повними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь пов-

на, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент здатен на рецензію відповіді іншого студента; здатен опрацювати матеріал самостійно.

**4 бали** – студент володіє глибокими і міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

**5 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили у процесі вивчення навчальної дисципліни

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів при виконанні індивідуальних завдань:**

**1–5 бали** – студент може розрізняти об'єкт навчання і відтворити деякі його елементи, мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, має елементарні навички самостійної наукової діяльності.

**6–9 бали** – студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має не чіткі уявлення про об'єкт навчання, виявляє здатність елементарно викладати думку, може відтворити кілька термінів, явищ, без зв'язку між ними; повинен вибрати вільний варіант відповіді; має навички з організації самостійної навчальної діяльності.

**10–14 балів** – студент володіє глибокими і міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки;

критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну; здатен творчо проявити себе в процесі навчально-пізнавальної діяльності.

**15–20 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал письмовій формі; реалізовує свій потенціал.

**Письмова контрольна робота:**

**5 балів** – в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі тестові завдання.

**4 бали** – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

**3 бали** – в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

**2 бали** – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає

його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив меншість тестових завдань.

**1** – Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив окремі тестові завдання.

**0** – Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. Не вирішив жодного тестового завдання.

## ЛІТЕРАТУРА

---

1. Антонєць М. Проблема наступності між дошкільною і початковою освітою та вихованням у педагогічній спадщині В.О.Сухомлинського / М. Антонєць // Початкова школа. – 2011. – № 9. – С. 3–7.
2. Базиль С. М., Толмачов В. С. Інформатична компетентність – важлива складова професіоналізму / С. Базиль, В. Толмачов // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. – 2017. – Вип. 1 (33). – С. 45–54.
3. Бєх М. Особистісно орієнтовані технології навчання в початковій школі / М. Бєх // Початкова школа. – 2017. – № 6. – С. 36–40.
4. Бібік Н. М., Вашуленко М. С., Мартиненко В. О. Та інші / Формування предметних компетентностей в учнів початкової школи: монографія. – К.: Педагогічна думка, 2014. – 346 с.
5. Бути вчителем: навчально-методичний посібник з курсу "Вступ до спеціальності" / укладач О.В. Більська. – Вінниця: ТД "Едельвейс и К", 2012. – 296 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доп. К.: Академвидав, 2007. – 616 с. (Альма-матер).
7. Волкова Н. В. Професійно-педагогічна комунікація: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВЦ "Академія", 2006.
16. Вступ до спеціальності : навчально-методичний посібник / ред. Н.І. Яковець, 2-ге вид. випр. і допов. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2006. – 167 с.
17. Галузяк В.М. Педагогіка : навчальний посібник / В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. 2-е вид., випр. і доп. – Вінниця: "Книга-Вега", 2003. – С.78-89.
18. Галузяк В.М. Педагогіка : навчальний посібник / В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. 2-е вид., випр. і доп. – Вінниця: "Книга-Вега", 2003. – С.78-89.
19. Гергуль С. В. О. Сухомлинський про професійний саморозвиток майбутніх учителів / С. Гергуль // Вісник: Серія педагогічні науки. – 2015. – № 131. – С. 36–40.

20. Гузій Н.В. Основи педагогічного професіоналізму: навч. посібник / Н.В. Гузій. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2004.
21. Гура О.І. Педагогіка вищої школи: Вступ до спеціальності [Навч. посібник] / О.І. Гура. – К: центр навч. літер., 2005. – 224 с.
22. Глушук Т. Дидактична адаптація як складова загальної адаптації студентів-першокурсників / Т. Глушук // Дидактика, методика, нові інформаційні технології навчання. – 2009. – № 28. – С. 31–37.
23. Данилова Г. Акмеологічна модель педагога в ХХІ столітті / Г. Данилова // Рідна школа. – 2003. – № 6. – С. 6-9.
24. Діагностика готовності дітей до школи / упоряд.: О. Дєдов. – Хотин, 2014. – 194 с.
25. Довга Т. Я. Імідж сучасного вчителя: Навчально-методичний посібник / Т. Я. Довга. – Кіровоград: ПП "Ексклюзив–Систем", 2014. – 144 с.
26. Довга Т. Я. Мода. Стиль. Одяг: термінологічний словник. Навчальний посібник / Автор-укл. Т. Я. Довга. – Харків: ФОП Озеров Г В., 2017. – 80 с.
27. Дубовик С. Культура професійного мовлення педагога / С. Дубовик // Початкова школа. – №12. – 2014. – С. 1–4.
28. Зайченко І. В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. – К., "Освіта України", "КНТ", 2008.
29. Закон України "Про вищу освіту": чинне законодавство: (ОФЦ. ТЕКСТ). – К.: ПАЛИВОДА А.В., 2014. – 100 с.
30. Закон України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про вищу освіту".
31. Зязюн І. Учитель у вимірах епох і цивілізацій / І. Зязюн // Мистецтво та освіта. – 2008. – № 3. – С. 9-15.
32. Зязюн І. Учительська професія в якісних вимірах нашого часу / І. Зязюн // Освіта України. – 2009. – 23 жовтня. – С. 4-5.
33. Ідеальна абстрактна модель особистості вчителя // Завуч. – 2001. – № 3, січень.
34. Коберник Г. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя в умовах діалогічного навчання / Г. Коберник // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2010. – № 2. – С. 7-12.

35. Комплексний підхід до фахової підготовки сучасного вчителя початкових класів: монографія / За наук. ред. М.С. Вашуленка. – Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2012. – 312 с.
36. Корчак Я. Як любити дитину / Пер. з польськ. О. Замойська. – Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 207 с.
37. Кочерга О., Назарова Л. Вплив психофізіологічних можливостей учня на результат навчання / О. Кочерга // Початкова школа. – 2015. – № 3. – С. 7–10.
38. Лавринченко Н. М. Проблеми і перспективи реформування освіти України на компетентнісних засадах / Н. Лавринченко // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. – 2017. – Вип. 1 (33). – С. 10–17.
39. Мазоха Д.С. На шляху до педагогічної професії: Вступ до спеціальності: навч. посібник / Д.С. Мазоха. – К: центр навч. літер., 2005. – 168 с.
40. Максимюк С.П. Педагогіка: навчальний посібник / С.П. Максимюк. – К.: Кондор, 2005. – С. 192-212.
41. Мамчур Л., Основні структурні одиниці мовленнєвої комунікації [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue\\_52/28.pdf](http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_52/28.pdf)
42. Мамчур Л. Формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя початкових класів в умовах ВНЗ / Л. Мамчур // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2010. – № 2. – С. 99-105.
43. Мартиненко С. Аналіз типових труднощів у процесі адаптації дітей до навчання в школі / С. Мартиненко // Початкова школа. – 2016. – № 10. – С. 40–42.
44. Мартиненко С. Методи комплексного педагогічного діагностування адаптації дитини до умов навчального середовища / С. Мартиненко // Початкова школа. – 2016. – № 9. – С. 49–51.
45. Мартиненко С. Про користь і шкоду сучасних дитячих мультфільмів / С. Мартиненко // Початкова школа. – 2016. – № 5. – С. 45–46.
46. Мачинська Н.І. Вітчизняні дослідження педагогічної освіти / Н.І. Мачинська // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наукових праць. – К.: ТОВ "Видавниче підприємство "Едельвейс", 2012, № 2. – С. 107-116.



47. Мачинська Н.І. Сучасні форми організації начального процесу у вищій школі: навчально-методичний посібник / Н.І.Мачинська, С.С.Стельмах. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. – 180 с.

48. Мачинська Н.І. Формування основ педагогічної майстерності та професіоналізму вчителя початкової школи в умовах вищого навчального закладу // Вісник Черкаського університету, № 21 (354), 2015. – С.56–60.

49. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: лекції і практичні заняття: навч.-метод. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – І: ТИПУ, 2007.

50. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: Практикум. Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. – І: ТИПУ, 2008.

51. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. /– К.: Академвидав, 2010. – 200 с.

52. Михайлишин Г., Кондур О., Червінська І. Самореалізація педагога-початківця у школі: проблеми та перспективи / Г. Михайлишин, О. Кондур, І. Червінська // Гірська школа Українських Карпат. – 2016. – № 15. – С. 119–123.

53. Нагорна С.В., Храпова І.В. Методика визначення готовності дитини до школи: метод. посіб. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2013. –118 с.: іл., табл.

54. Орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи // Початкова школа. – 2016. – № 10. – С. 1–22.

55. Пащенко Д. Педагогічна майстерність як складова готовності вчителя до професійної діяльності / Д. Пащенко // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2010. – № 2. – С. 112-118.

56. Педагогіка: Хрестоматія: навчально-методичний комплекс з педагогіки / уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К.: Знання–Прес, 2003. – 700 с.

57. Педагогічна мйстерність. Хрестоматія: навч. посіб. для студентів ВНЗ / за ред. І.А. Зязюна. – К. : Вища школа, 2006.

58. Портфоліо педагога / Укладач І. Т. Соколянська – Х. : Вид. група "Основа", 2013. – 224 с. (Серія "Адміністратору школи").

59. Савченко О. Дидактика початкової освіти: підруч. / О. Савченко. – К.: Грамота, 2012.
60. Садкіна В. І. Маленькі секрети учительського успіху: навчаємо з радістю. – Х.: Основа, 2016. – 144 с.
61. Сисоєва С.О., Батечко Н.Г. Вища освіта України: реалії сучасного розвитку / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київський університет імені Бориса Грінченка, Національний університет біоресурсів і природокористування України – К.: ВД ЕКМО, 2011. – 368 с.
62. Сисоєва С.О. Роль освіти в сучасному світі / С.О. Сисоєва // Рідна школа. – 2008. – №11. – С. 3-6.
63. Статут Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя // Нормативні документи університету. – 2011.
64. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / Вибрані твори: У 5-ти т. – К 1976. – Т. 2. – 270с.
65. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: У 5 т. Т.3. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина / В. О. Сухомлинський. – К.: "Радянська школа", 1997. – 670 с.
66. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: У 5 т. Т.4. Павлиська середня школа. Розмова з молодим директором / В. О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1997. – 640 с.
67. Фіцула М. М. Вступ до педагогічної професії: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 168 с.
68. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори: У 2 т. Т. 1. Теоретичні проблеми педагогіки. – К. : "Радянська школа", 1983. – 488 с.
69. Фоменко Т. Визначення поняття "соціокультурна компетентність" у сучасній парадигмі вищої освіти / Т. Фоменко. – 2014. – Вип. 42. – С. 149- 156. – [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_zntndr\\_2014\\_42\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_zntndr_2014_42_17)
70. Цюра С. Педагогіка особистого досвіду: Практикум для самостійної роботи. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 185 с.
71. Чайка В. Основи дидактики: Тексти лекцій і завдання для самоконтролю. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – Тернопіль: Астон, 2002. – 244 с.

72. <http://www.anthropos.lnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/300> – (Л.Рижак "Система освіти в Україні та її перспективи: філософський аналіз").
73. <https://scholar.google.com.ua/scholar?q> – (Бриль Г. Імідж сучасного вчителя початкових класів).
74. [www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?...](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?...) – (Шпак С. Типові конфліктні ситуації у середовищі молодших школярів та їх чинники).
75. <http://pidruchniki.com/1613030534943/pedagogika/pedagogika> – (Фіцула М. Педагогіка).
76. <http://rmk-krasyliv.at.ua/avatar/visnyka14.pdf> – (Вісник групи продовженого дня).
77. <http://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/09/1-2-08-%D1%96.pdf> – (Орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи).
78. <http://education-inclusive.com/wp-content/docs/Navchalno-metodychnyj-posibnyk-Osnovy-Inklyuzyvnoyi-osvity.pdf> – (За ред. Колупаєвої А. А. Основи інклюзивної освіти).
79. <http://cul.com.ua/preview/oip.pdf> – (Шевців З. Основи інклюзивної педагогіки).
80. [http://library.sspu.sumy.ua/biblioteka/bibliografichni\\_pokazhchyky/2013/3.pdf](http://library.sspu.sumy.ua/biblioteka/bibliografichni_pokazhchyky/2013/3.pdf) – (Інклюзивна освіта як соціально-педагогічний феномен).
81. [https://urist-ua.net/закони/про\\_вищу\\_освіту/](https://urist-ua.net/закони/про_вищу_освіту/)

### *Допоміжна*

1. Бєлий Л. Мотивація роботи вчителя через призму здорового глузду / Л. Бєлий // Завуч. – 2005. – № 31, листопад. С.25-29.
2. Гавриченко С. Учитель ХХІ століття. Який він? / С. Гавриченко // Завуч. – 2009. – № 4, лютий. – С.11-13.
3. Гора Т. Організація міжособистісної взаємодії учнів загальноосвітніх шкіл як запорука їх самореалізації / Т. Гора. // Рідна школа. – Київ: Преса України. – 2006. – № 4. – С.12-13.
4. Внукова І. Організація самовиховання у студентів педвузу // Рідна школа. – 2003. – №4.

5. Гергуль С. Проблема самоосвіти вчителя в історії педагогічної думки // Рідна школа. – 2003. – №7
6. Зінченко В. Студент і науково-дослідна робота // Рідна школа. – 2001. – №2.
7. Князян М. Роль самостійно-дослідницької діяльності в підготовці вчителя іноземних мов: компетентнісний підхід / М. Князян // Рідна школа. – 2008. – № 2. – С.10-14.
8. Комарова І. Культура педагогічного спілкування вчителя / І. Комарова // Шлях освіти. – 2001. –№ 1. – С.31-34.
9. Ковальова О. Роль самостійної роботи студентів у процесі вивчення курсу педагогіки. // Рідна школа. – 2003. – №4.
10. Кузьмінський А.І. Педагогіка: хрестоматія / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання-Пресс, 2003, – 700 с.
11. Лебеденко Ю. Структура соціокультурної компетентності майбутніх учителів / Ю. Лебеденко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2007. – № 2. – С. 73-79.
12. Макогон К.В. Формувати готовність педагога до пошукової діяльності / К.В. Макогон // Педагогіка толерантності. – № 4. – 2000. – С. 41-49.
13. Мороз Т. Ідеал педагога в сучасній системі освіти / Т. Мороз // Директор школи. – 2006. – № 12. – С. 44-48.
14. Пастухова Н. Що потребує принципової зміни позиції учителя / Н.Пастухова // Управління освітою. – 2009. – № 4. – С.15-17.
15. Пастухова Н. Що потребує принципової зміни позиції учителя / Н.Пастухова // Управління освітою. – 2009. – № 4. – С.15-17.
16. Пуховська Л. Сучасні підходи до професіоналізму вчителя в різних освітніх системах / Л. Пуховська // Шлях освіти . – 2001. – № 1. – С. 20-25.
17. Радченко А.Є. Професійна компетентність учителя: учебное пособие / А.Є. Радченко. – Х.: Основа, 2006. – 128 с.
18. Сидоренко Т. Творчість у діяльності вчителя / Т. Сидоренко // Рідна школа. – 2001. – № 5. – С. 55-57.
19. Таранік-Ткачук К. Складові майстерності вчителя та фактор створення сучасного і успішного уроку літератури / К. Таранік-Ткачук //

Всесвітня література в середніх навчальних закладах. – 2011. – № 7/8. – С. 17-19.

20. Уйсімбаєва, Н. Науково-дослідницька діяльність як чинник зростання професійної компетентності / Н. Уйсімбаєва. // Рідна школа – 2006. – № 4. – С. 8-12.

21. Щекатунова А. Проблема самореалізації в психолого-педагогічній науці / А. Щекатунова // Рідна школа. – 2006. – № 4. – С. 3-6.

22. Ягупов В. Педагогічна майстерність та її складові / В. Ягупов // Учитель. – № 1 – 3. – 2001. – С. 35-37.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. <http://academia-pc.com.ua>
2. <http://gnpbu.ru>
3. <http://lib.ndu.edu.ua>
4. <http://nashaucheba.ru/>
5. <http://studentam.net.ua/>
6. <http://www.osvita.org.ua/>
3. <http://www.library.edu-ua.net/>

#### **Професіограма вчителя початкових класів**

... Щоб відкрити перед учнями іскорку знань,  
учителеві треба увібрати море світла,  
ні на хвилину не відходячи від променів  
вічно сяючого сонця знань, людської мудрості.

*К. Ушинський*

Як ми вже з'ясували, професія вчителя потребує особливих якостей, здібностей з метою її ефективної реалізації та досягнення певного рівня професіоналізму.

Під професіоналізмом слід розуміти сукупність психофізіологічних, психічних та особистісних змін, що відбуваються в людині у процесі оволодіння і тривалого виконання діяльності, що забезпечують якісно новий, більш ефективний рівень вирішення складних професійних завдань.

Усе частіше дослідники кажуть не про професійні вміння, а про професійну компетентність. Під професійною компетентністю педагога розуміють особистісні можливості вчителя, які дозволяють йому самостійно й ефективно реалізовувати цілі педагогічного процесу. Для цього потрібно знати педагогічну теорію та уміти застосовувати її в практичній діяльності.

Педагогічна компетентність учителя – це єдність його теоретичної і практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності. Вчені, що вивчають особливості педагогічної діяльності, підходять з різних позицій до визначення кваліфікаційних і особистісних якостей вчителя (або "компетенцій") та виділяють певний комплекс цих властивостей, який називають професіограмою вчителя.

Професіограма вчителя – це перелік вимог, що пред'являються до його особистості, здібностей, майстерності та психолого-фізичних можливостей. Це психофізичний аналіз, опис і характеристика професійно важливих якостей. Професіограма може виступати як форма моніторингу якості професійної підготовки студента до педагогічної діяльності. У такому сенсі вона дозволяє проектувати особистісне та професійне зростання студента – майбутнього педагога і може стати однією з методик самовиховання.

Залишається відкритим питання, які якості вчителя (або "компетенції") є константним, тобто що не залежать від часу, а які якості є "рухливими", тобто

необхідними вчителю-педагогу у зв'язку з вимогою сучасного глобалізованого світу. Так, наприклад, всього 10–15 років тому володіння комп'ютерними технологіями не входило в число "компетенцій" вчителів, а зараз ця якість є необхідною для вчителя.

До сьогоднішнього дня накопичено багатий досвід побудови професіограми вчителя. Зокрема, Я.А. Коменський, якого називають засновником педагогіки як науки, у роботі "Велика дидактика" спробував визначити свої вимоги до "універсального вчителя": кожен сам повинен бути таким, яким повинен робити інших; кожен повинен володіти мистецтвом робити інших такими; бути прихильником своєї справи – повинен могти, уміти і хотіти насаджувати свій досвід і знання.

Перші науково обґрунтовані професіограми для вчителів було створено у 20–30-і роки ХХ ст. Практично у всіх з них наступні вимоги:

- хороше фізичне здоров'я;
- врівноваженість характеру;
- наявність розвинутої волі;
- завзятість, ініціатива;
- організаторські уміння та навички;
- загальна освіта і добре знання свого предмета;
- прагнення поповнити розумовий багаж;
- знання учнівського колективу;
- соціально-економічна і політична підготовка;
- знайомство з основними течіями рефлексології, педагогіки і методики;
- інтерес до суспільного життя і участь в ній;
- ясне і виразне розуміння цілей і завдань проведеної роботи;
- знайомство зі спорідненими формами політико-просвітницької роботи;
- уважне і любовне ставлення до учнів;
- зразкова поведінка вчителя.

А ось уривок із професіограми вчителя соціалістичних часів: володіння методиками і методами навчання і виховання, загальна ерудиція, педагогічна майстерність, знання психолого-педагогічних основ навчання і виховання, комуністична переконаність і цілеспрямованість, володіння ТСО і новітніми методами навчання, любов до дітей, вміння зрозуміти дітей, знання методів комуністичного виховання та вміння їх застосовувати, переконаність, наполегливість, оптимізм, систематичне підвищення ідейно-політичного і спеціального рівня, високі моральні якості, особистий приклад у всьому і т.д.

Отже, можна зробити висновок, що вимоги до вчителя в усі часи мають спільні риси, загальне ядро – любов до дітей, ерудованість, спостережливість, терплячість, витримка, почуття гумору, доброта, організованість, оптимізм, самостійність, відповідальність, товариськість, готовність до співчуття, емпатії тощо.

Разом із тим професіограма має історичний та соціально- детермінований характер, має відповідати вимогами часу і конкретного суспільства. Зокрема, в інформаційну добу на передній план висувається вимога не стільки ерудованості, обізнаності педагога, скільки оволодіння комунікативними вміннями, здатністю здобувати знання, шукати потрібну інформацію, бути самостійною особистістю, здатною до самоосвіти протягом життя.

На думку сучасного психолога В.А. Крутецкого, до основних професійно-значущих якостей педагога належать наступні блоки:

- 1) світогляд особистості;
- 2) позитивне ставлення до педагогічної діяльності;
- 3) педагогічні здібності;
- 4) професійно-педагогічні знання, вміння та навички.

1-й блок. Гуманістичний світогляд (мова йде про тих переконаннях, ідеалах, які притаманні вчителю-вихователю; виховує лише той, хто сам вихований; бажано, щоб вихователь мав високий рівень загальної культури і високий моральний вигляд, а головне – любив би інших людей).

2-й блок. Позитивне ставлення до педагогічної діяльності (мова йде про педагогічної спрямованості особистості, педагогічних схильностях як стійкому бажанні та прагненні присвятити себе педагогічній діяльності; не може бути гарним вчителем той, хто байдуже ставиться до своєї роботи, а діти безпомилково визначають тих вчителів, які їх не люблять або не люблять педагогічну діяльність в цілому).

3-й блок. Педагогічні здібності (грунтуючись на природних передумови, вони за певних умов реалізуються – чи ні – в професійно-педагогічні знання, вміння, навички, інакше кажучи – педагогічні здібності) – це узагальнена сукупність індивідуально-психологічних особливостей та професійно-значущих якостей особистості, які відповідають вимогам педагогічної діяльності, забезпечують досягнення в ній високих результатів, визначають успіх педагога в цілому в оволодінні цією діяльністю.

4-й блок. Професійно-педагогічні знання, вміння, навички (мова йде про знаннях в області викладати предмети і технології навчання)

У педагогічній діяльності всі ці складові взаємопов'язані та взаємообумовлені. Наприклад, складно чітко відокремити гуманістичну спрямованість особистості від її педагогічних здібностей, оскільки здібності – це певні якості, що забезпечують успішне оволодіння тією чи іншою діяльністю. У свою чергу позитивне ставлення до педагогічної діяльності нерозривно пов'язане з професійно-педагогічними знаннями та вміннями.

Ми розглянули широку палітру вимог до "ідеального вчителя". Та все ж які якості учителя початкових класів можна виділити як основні, без яких ефективно здійснювати педагогічну діяльність неможливо?



Виділені нами якості є інтегративним відображенням трьох з розглянутих блоків: гуманістичного світогляду, педагогічної спрямованості, педагогічних здібностей.

На нашу думку, професіограма сучасного вчителя початкових класів має складатися в першу чергу з таких якостей вчителя:

- любов до дітей;
- чесність, справедливість, об'єктивність.
- витримка, терплячість;
- принциповість і вимогливість;
- педагогічний оптимізм, любов до життя, почуття гумору;
- чуйність, гуманне ставлення до людей;
- тактовність;
- організаторські здібності, вміння працювати з дитячим колективом.
- всебічний розвиток;
- фізичне та психічне здоров'я, здатність відновлювати енергопотенціал;
- творчий склад мислення, відкритість до нового;
- педагогічна спрямованість;
- потяг до удосконалення, самоосвіти протягом життя.

Окремо представлено систему педагогічних умінь та навичок, які теж значною мірою пов'язані з іншими компонентами професіограми.

Розглянемо детально кожен складову.

#### 1. Любов до дітей

Василь Сухомлинський, відомий усьому світу педагог-гуманіст, стверджував: "Педагог без любові до дитини – все одно, що співак без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору".

Сучасні дослідники одностайно визнають, що саме любов до дітей слід вважати найважливішою особистісної та професійної рисою вчителя, без чого неможлива ефективна педагогічна діяльність.

Отже, перш за все, вчитель має любити дітей – гучних і тихих, слухняних і примхливих, доглянутих і неохайних, з високим рівнем навчальних досягнень і з початковим, – на тій простій підставі, що вони – діти.

Педагог П.Ф. Каптерев наголошував, що "... Любов до дітей і юнацтва треба відрізнити від любові до учительської професії: можна дуже любити дітей, глибоко симпатизувати юнацтву і в той же час не мати схильності до педагогічної діяльності; можна, навпаки, нічого не мати власне проти вчительської діяльності, віддавати перевагу їй у порівнянні з іншими, але не мати приязні до дітей".

Педагогічна любов – це вміння бачити у своїх вихованцях юних громадян з невичерпними потенціальними можливостями. Любов – це плоть і кров вихователя, як сили, здатної впливати на духовний світ іншої людини, вміння поважати їхню людську гідність, потреба і здатність надавати кваліфіковану педагогічну допомогу в їхньому особистісному розвитку.

В. Сухомлинський називав любов до дитини – вершиною педагогічної культури, найголовнішою рисою якої є гуманність, а гімн гуманізму – відчувати серцем іншу людину.

2. Чесність, справедливість, об'єктивність. Це ті якості, які вихованці найбільше цінують в учителів. Чесність – це поняття моральної свідомості й категорія етики. Вона розкриває ставлення людини до самої себе і в першу чергу готовність і вміння підтримувати і виправдовувати ту репутацію, яку має, або колективу, групи, до якої належить. Совість – також категорія етики. Це не що інше, як здатність особистості до морального самоконтролю, об'єктивної самооцінки відповідно до моральних норм, традицій; ця якість ґрунтується на самосвідомості людини і забезпечує внутрішній контроль власного "Я", дій та вчинків. Справедливість є поняттям моральної свідомості, що виражає співвідношення певних цінностей, певний порядок людського співіснування відповідно до розуміння того, що людина має бути в центрі уваги усіх сфер діяльності.

Педагогічна справедливість представляє собою своєрідне мірило об'єктивності вчителя, рівня його моральної вихованості. В.А. Сухомлинський писав: "Справедливість – це основа довіри дитини до вихователя ... щоб стати справедливим, треба знати духовний світ кожної людини".

3. Витримка, терплячість. Без цих рис учителів аж ніяк не можна. Адже йому щоденно доводиться спілкуватися з дітьми, які ще не мають достатнього соціального досвіду, не завжди діють відповідно до встановлених правил і норм, схильні до пустощів тощо. Учитель повинен вміти стримувати себе, не квапитися приймати необдумані рішення, особливо у збудженому стані. Виховання – досить тривалий процес.

Інколи педагогові доводиться роками чекати результатів своєї діяльності. Тому без терплячості, сподівання на результативність власних дій у майбутньому вихователів аж ніяк не можна.

4. Організаторські здібності, вміння працювати з дитячим колективом. Учитель повинен вміти організувати як себе, так і вихованців для різних видів діяльності. У навчально-виховному процесі встановлюються не лише парні стосунки: учитель – учень, а взагалі стосунки між учителем і дитячим колективом. Почуття колективізму – споконвічна риса людини, прагнення до її ствердження і задоволення. Вміння організувати колектив, працювати з ним – це, з одного боку, запорука успіху навчально-виховної роботи, а з другого – підготовка учнів до активної діяльності в умовах співіснування в соціальних колективах дорослих.

Організаційна діяльність – діяльність людини, яка здійснює координацію, взаємодію, мобілізує групу людей на здійснення сумісних дій для виконання поставленої задачі. Включає як організацію себе, своєї діяльності, свого робочого часу.

5. Всебічний розвиток. Діти схильні до активного пізнання оточуючої дійсності, бажають на безліч питань отримати відповіді. І, насамперед, вони

чекають задоволення своїх пізнавальних інтересів від батьків та вчителів. Оскільки більшість батьків не має належної педагогічної підготовки, то вчителеві доводиться самому щоденно допомагати учням свідомо пізнавати невідомий для них світ природи і суспільних стосунків. Тому, окрім глибоких знань в межах своєї навчальної дисципліни, учитель має володіти певним рівнем знань з різноманітних галузей. А це досягається лише щоденною копіткою працею.

В. А. Сухомлинський вважав, що "майстер педагогічної справи наскільки добре знає абетку своєї науки, що на уроці, в ході навчального матеріалу, в центрі його уваги не сам зміст того, що вивчається, а учні, їх розумова праця, їхнє мислення, труднощі їх розумової праці" [17, с. 39].

Учні досить високо цінують обізнаність свого вихователя. Маленькі чомусики саме до ерудованого вчителя звертаються з хвилюючими їх питаннями і мають отримати точну відповідь. Або, наприклад, почути такі слова: "Я не можу тобі зараз сказати, але через деякий час, я тобі обов'язково відповім". І відповіді потрібно обов'язково. Тому що хороший учитель завжди стримає дане слово, поважає себе і учня.

Таким чином, сучасний вчитель повинен добре орієнтуватися в різних галузях науки, основи яких він викладає та бути постійно в курсі нових досліджень, відкриттів і гіпотез.

6. Принциповість і вимогливість. Ці якості лежать в основі педагогічного спілкування з вихованцями. Принципи (від лат. р гіпсіріит – начало, основа) – це вихідні положення певної діяльності, що ґрунтуються на внутрішніх переконаннях особистості. У сфері виховання вчитель повинен мати міцний ґрунт, певне вістря, навколо якого і будується уся його діяльність. Принциповість педагога має впливати з глибокого розуміння ним виховних завдань, знань закономірностей навчально-виховного процесу, особливостей анатомо-фізіологічного і психічного розвитку дітей певної вікової групи. Вимогливість діалектично пов'язана з процесом переконування. Вимогливість – це той інструмент, за допомогою якого учитель допомагає вихованцеві сформувати у собі певні вміння і навички.

7. Оптимізм, любов до життя, почуття гумору. Вчитель завжди працює з колективом дітей, а для них характерні почуття радості, веселості, мажорності. Тому вчитель передусім повинен задавати тон оптимізму. Одночасно він має вірити у силу вихованців, у те, що у процесі виховання можна сформувати благородні риси навіть у "безнадійного" школяра, глибоко вірити в силу й можливості дітей, бачити насамперед усе краще, що їм притаманне, "проекувати хороше" (А. Макаренко).

Учитель має підходити до кожної дитини з оптимістичною налаштованістю, навіть, якщо ризикує помилитися. Водночас він не повинен ідеалізувати їх позитивних рис, ігноруючи їх недоліки. Завдання вчителя – "не загубити" жодної дитини, дати кожній можливість розкрити все краще, закладене природою, сім'єю, школою.

Не зайвим було б над дверима будь-якого педагогічного освітнього закладу повісити плакат: "Вхід заборонений людям злим, мстивим, невірноваженим і без почуття гумору!" Гумор допомагає людині не ставитися до себе надто вже серйозно, допомагає легше пережити всілякі негаразди, складні нестандартні ситуації, яких у професійному житті вчителя чимало.

8. Чуйність, гуманне ставлення до людей. Праця вчителя-вихователя спрямована на створення найбільших цінностей на землі – скарбів розуму і душі. В умовах масового технократичного впливу на особистість відірваність значної частини дітей від природи, багатолітній прес жорстокого тоталітаризму вкрай негативно впливають на формування ніжності, чуйності, глибокої поваги до людини, бачення в ній найбільшої цінності в житті. Тому учитель своєю чуйністю, гуманістичною спрямованістю має в першу чергу компенсувати те негативне, що не дає змоги прорости у дитячих серцях паросткам доброти. Школа в особі вчителя має стати тим духовним храмом, де кожна дитина відчула б справді чуйне, гуманне ставлення до себе, мала змогу знайти у цьому храмі спокій і захист від впливу жорстокості, зневаги до неї.

Звичайно, він обов'язково повинен знати дитячу психологію, розуміти душу дитини і вміти ставити собі запитання: "А чи завжди я прав? Чому зазвичай добрий хлопчик став агресивним? Чому так напружені спокійна доброзичлива дівчина? Якщо вчитель байдужий до внутрішнього світу дитини, до його переживань, йому не місце в школі, навіть якщо він чудово знає свій предмет.

9. Творчий склад мислення. Ця якість також зумовлюється винятковими особливостями професії учителя. З одного боку, Учителеві необхідно постійно перебувати у творчому пошуку при підготовці уроку. Урок – це своєрідна невелика вистава. Тому учителеві доводиться виступати в ролі і автора сценарію, і режисера, і актора, отже без творчого підходу не обійтися. З іншого боку, вихователь постійно спілкується з учнями на уроці, поза уроком, щоденно розв'язує складні педагогічні ситуації, тому використовувати чіткі формули, рівняння чи алгоритми аж ніяк не можна. Успіх залежить лише від знань, майстерності, творчості вчителя. Творчі вчителі – завжди відкриті до нового досвіду, не лякаються інновацій, нових підходів, експериментувань

10. Тактовність. Педагогічний такт (від лат. *tactus* – відчуття, дотик, дія) – це почуття міри, відчуття конкретного стану вихованця, що підказує вихователеві найделікатніший спосіб поведінки у спілкуванні з учнями в різних сферах діяльності, вміння обирати найбільш доцільний підхід до особистості у системі виховних взаємин з нею. Педагогічний такт допомагає вихователеві спілкуватися з учнями на основі розуміння їх психічного стану в конкретних обставинах, приймати доцільні рішення, які не гальмують дій вихованців, а спонукають їх до активної, раціональної праці.

Взаємовідношення вчителя з колегами, батьками і дітьми, засновані на усвідомленні професійного обов'язку та почутті відповідальності, становлять

сутність педагогічного такту. Тактика поведінки вчителя в будь-якому випадку полягає в тому, щоб вибрати відповідні стиль і тону, час і дію педагогічного дії, а також провести своєчасну їх коректування. Педагогічний такт багато в чому залежить від особистих якостей педагога, його кругозору, культури, волі, громадянської позиції та професійної майстерності. Він є тією основою, на якій виростають довірчі відносини між вчителями та учнями. Обов'язкова передумова педагогічного такту – знання індивідуальних особливостей психічного стану, настрою і переживань учнів.

#### 11. Педагогічна спрямованість, відданість справі і відповідальність

У структурі особистості вчителя особлива роль належить професійно-педагогічній спрямованості. Вона є тим каркасом, навколо якого компонуються основні професійно значущі властивості особистості вчителя. Професійна спрямованість особистості вчителя включає інтерес до професії вчителя, педагогічні покликання, професійно – педагогічні наміри та схильності. Основою педагогічної спрямованості є інтерес до професії вчителя, який знаходить своє відображення в позитивному емоційному ставленні до дітей, до батьків, педагогічної діяльності в цілому і до конкретних її видів у прагненні до оволодіння педагогічними знаннями й уміннями.

Вищим проявом педагогічної спрямованості особистості є самовідданість вчителя. Саме в ній знаходить вираз його мотиваційно – ціннісне ставлення до праці. Керуючись цим ставленням, учитель завжди поспішає надати допомогу дітям і дорослим – всім, хто її потребує.

Яскравим прикладом професійної самовідданості є життя і діяльність А. С. Макаренка і В.А. Сухомлинського. Винятковий приклад самовідданості і самопожертви – життя та подвиг Яноша Корчака, відомого польського лікаря і педагога зневажила пропозицію фашистів залишитися живим і зробив крок у піч крематорію разом зі своїми вихованцями.

#### 12. Фізичне та психічне здоров'я, здатність відновлювати енергопотенціал, працездатність.

Педагогічна свідомість багато в чому заповнена міфами, ілюзіями, стереотипами про те, що учитель ніби "суперлюдина" – завжди емоційно врівноважена, сильна, морально стабільна, схильна до самопожертви в ущерб власної сім'ї, однаково любить усіх дітей, завжди знаходить вихід із стресових, конфліктних ситуацій і завжди має на це сили і енергію. Така налаштованість, з одного боку, дає змогу педагогові з мінімальними витратами оперативно вирішувати складні проблеми, що виникають у його діяльності, здійснювати її на високому якісному рівні, а з іншого боку – призводить до виникнення таких станів, як "емоційне згорання", психоенергетичне виснаження, почуття власної недосконалості професійної невідповідності.

Тому щоб зберегти психічне здоров'я і в процесі роботи, і після її закінчення, учитель початкових класів має володіти хорошим здоров'ям та

знаннями про його збереження, постійно піклуватися про підтримку себе у формі, а саме користуватися технологіями релаксації, накопичення, раціонального використання та відновлення енергії, методиками психологічного захисту від стресогенів.

13. Потяг до удосконалення, самоосвіти протягом життя

У вчителя може бути єдиний і неподільний авторитет особистості.

Основу пізнавальної спрямованості особистості складають духовні потреби та інтереси. Одним з проявів духовних сил і культурних потреб особистості є потреби в знаннях.

Безперервність педагогічного самоосвіти – необхідна умова професійного становлення та вдосконалення. Один з головних чинників пізнавального інтересу – любов до викладання предмету.

Саморозвиток має як би подвійний педагогічний результат. З одного боку – це ті зміни, які відбуваються в особистому розвитку і професійному зростанні, з іншого – оволодіння самою здатністю займатися саморозвитком.

Індикатором опанування майбутнім педагогом цією здатністю виступає вміння здійснювати певні дії. Зокрема, цілепокладання: ставити перед собою професійно значущі цілі і завдання саморозвитку; планування: вибрати засоби і способи, дії і прийоми саморозвитку; самоконтроль: здійснювати зіставлення ходу і результату саморозвитку з тим, що намічалось; корекція: вносити необхідні поправки в результати роботи над собою.

Крім зазначених якостей, педагогові не обійтися без теоретичних та практичних умінь: аналітичних, прогностичних, проєктивних, рефлексивних та ін.

## Формування іміджу педагога – вимога учасності

У суспільстві часто розмовляють про імідж політиків, імідж артистів, імідж бізнесменів. Кожна професія має свою специфіку, але створення іміджу необхідно працівникам усіх галузей, які у своїй професійній діяльності зв'язані з людьми. Про імідж вчителя як у нашому суспільстві, так і в освітньому середовищі, раніше не прийнято було говорити. "А педагогам, им вроде не пристало о нем думать, им следовало лишь волноваться по поводу успеваемости и воспитанности, а вовсе не по поводу собственного образа в глазах ребенка. Достаточно было выглядеть скромно, аккуратно, в общем – прилично" (Булатова О. О.).

Демократизація суспільства та динамізм розвитку системи освіти вимагають формування іміджу педагога в освітньому середовищі, що є сьогодні нововведенням.

Поняття "імідж" почали використовувати ще у часи Аристотеля. Аналіз першоджерел свідчить, що в Україні термін "імідж" з'явився наприкінці ХХ сторіччя. Воно походить від латинського "imago", тобто "імітувати", у перекладі з англійської мови означає "образ". "Имидж – образ, слепок, умственное представление конкретного лица, содержательная сторона его характера. В практическом употреблении это слово близко к известному греческому слову "харизма", в которое древние греки вкладывали значение одаренности, авторитетности, мудрости и святости. Люди, обладающие совокупностью таких качеств, всегда обладали силой влияния на окружающих" (Нуреева О.С.). Це слово не використовувалося раніше, але імідж особистості формувався ще в далекому минулому, утворюючи різні прізвиська, які формували уяву про особистість. Наприклад: Іван Грозний мав імідж власного та суворого царю, Ярослав Мудрий мав імідж прозорого та мудрішого правителя. Часто імідж асоціюється тільки з зовнішнім виглядом, але це не правильний підхід. Ще російський письменник А.П. Чехов висловив думку: "У человека должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли", Дейл Карнегі писав: "Люди судят о нас на основании того, как мы выглядим, что мы делаем, что и как мы говорим", А.С. Пушкін стверджував: "Быть можно умным человеком и думать о красе ногтей".

Таким чином, імідж людини складається на підставі сукупності іміджоутворюючих факторів. "Можна зробити припущення, що поняття "імідж" в системі освіти набуло актуальності в період становлення незалежності України та переосмислення підходів до навчально-виховного процесу".

Свідчень цьому факту багато. В першу чергу це вплив іміджу вчителя на вибір навчального закладу для навчання. Батьки дітей, яких відправляють у школу до першого класу, обов'язково цікавляться: "Хто буде першою вчителькою у їх

дитини?", "Чи можна віддати на навчання дитину саме цієї вчительці?", "Чи треба шукати школу, де працюють більш досвідчені вчителі?". Така ж проблема у батьків виникає і при переході до середньої та старшої ланки, а саме: "Хто буде класним керівником їх дитини?", "Чи зможе вчитель знайти підхід до їх дитини, правильно навчити та виховати?" Тому на сучасному етапі розвитку освіти позитивний імідж у освітньому середовищі вчителю просто необхідний.

Д. Журавльов вважає, що "большая часть педагогической общественности еще очень далека от того, что собственный имидж необходимо формировать. Отношение у педагогов к имиджу самое разное. Отрицательно относится к нему старшее поколение учителей: его понимают как "маску", убеждены в приоритете внутреннего содержания над внешним и считают, что главное быть, а не казаться". Всякие разговоры про имидж учителя воспринимаются насторожено, как призыв быть неискренним". Сучасні вчителі підтримують ідею формування іміджу учителя, але більшість з них не розуміє його складових компонентів.

Знання про формування іміджу вчителю необхідно значно більше, ніж формування іміджу своїх учнів. Вчитель для них – еталонна модель. Н.А. Добролюбов писав: "Учителями должны быть лучшие люди общества". Кожен вчитель має бути яскравою особистістю, тому що завдяки своїй особистості він зацікавлює учнів, розвиває інтерес до свого предмету. Прикладом є учитель географії у творі письменника А. Маркуші "Если ты учитель" Л. А. Фридман: "Как он учил, теперь, спустя полвека, судить не берусь, а вот его появление в классе – самое первое – помню отлично: распахиваются двери и к нам вступает моряк – китель, украшенный сверкающими, якоренными пуговицами, расклеванные брюки, выправка... Отчетливо сохранилось ощущение – моряк одним только видом своим призывает нас ринуться в мир штормов, бурь, в настоящую жизнь. Привлекательная внешность плюс легкий налет таинственности, понятно, вдобавок к умению учить, как я убедился на школьном опыте, очень повышают шансы всякого учителя на успех".

Педагог навчає учнів і тоді, коли мовчить, навчає своїм образом, своєю поведінкою, своїм ставленням до учнів. О. Булатова пише: "Если образ учителя приятен, воспринимается как "манок", то в нем заключена первоначальная сила духовного воздействия, такого учителя хочется слушать и следовать за ним".

Образ учителя – це не тільки візуальний образ, але і жести, і манери, і комунікабельність, і педагогічний такт, і мовна культура, і любов до дітей, і педагогічна прозорливість, і багато інших якостей, які є складовими професійного педагогічного іміджу. М. Рудакевич влучно говорить про імідж, що "це не просто зовнішня оболонка людини, хоча остання, безумовно, теж багато важить. Достатньо згадати стару казку про kota в чоботях, який біг попереду господаря і розповідав усім, який той багатий і могутній. Відомий бізнесмен і політик наголошує, що без реального наповнення, яке стоїть за зовнішньою оболонкою,



вплив такого "іміджу" на оточуюче середовище рано чи пізно буде зведений нанівець".

Поняття "імідж" інтерпретується по різному. На наш погляд, "професійний педагогічний імідж вчителя" – це форма самовиявлення індивідуального цілісного образу особистості учителя як реалізатора потреб мікро- і макросоціуму в освітніх послугах, при якій виявляються найбільш виразні ділові та особистісні якості відповідно до статусу учителя та соціальної ролі у освітньому оточенні.

Психологічні механізми формування іміджу – це, по суті, механізми сприймання людини людиною... Механізмами сприймання людей, з якими ми вже знайомі, є ідентифікація, рефлексія й емпатія. Якщо ми помітили в людині хоча б одну негативну рисочку, то наше ставлення до неї може швидко змінитися. Тривожні "червоні лампочки" на внутрішньому пульсі сигналізації примушують нас змінити своє ставлення, очікуючи на небезпеку. Ми відчуваємо смутну тривогу або роздратування і кажемо собі: "Я знаю таких людей, їм не варто довіряти". Тобто в першу чергу важливо знати, якою є для нас та чи інша людина – "своєю" або "чужою", і тільки після цього ми звертаємо увагу на її дії та оцінюємо їх" (Радченко А.Є.).

Педагогічний імідж починає формуватися при навчанні студентів у педагогічних ЗВО, де закладаються перші паростки майбутнього вчителя, але формування вчителя-майстра та його іміджу в більшій мірі відбувається у системі післядипломної педагогічної освіти, де вчитель розкриває усі свої здібності шляхом постійного удосконалення власного педагогічного досвіду. Таким чином, актуальним та доцільним є необхідність перетворення існуючої системи розвитку педагогічної майстерності на більш високий рівень створення механізму формування стійкого цілісного образу педагога (педагогічного іміджу), який забезпечить оптимальні умови для навчання та виховання учнів.

## Культура педагогічного спілкування

Розвиток комунікативних здібностей вчителів

### 1. Розв'язання та усунення педагогічних конфліктів

Деструктивні міжособистісні конфлікти спричинюють глибокі порушення відносин у колективі, через що кожна сторона надалі фіксуватиме найменші дії противника, приписуватиме їм додатковий негативний контекст, навіть якщо він діяв з найкращих міркувань. Зміна конфліктної ситуації, трансформації сформованих в учасників конфлікту її образів є передумовами завершення конфлікту. Ініціатива у врегулюванні його має належати вчителю, який повинен перетворити протидію сторін на взаємодію, деструктивний конфлікт – на конструктивний.

Для врегулювання конфлікту педагогічної взаємодії важливо знати його причини, інтереси його учасників, особливості розвитку (на якому етапі він перебуває), обрати ефективні способи його подолання. Початком його, як відомо, буває інцидент, коли ще немає відкритого протистояння, а наявні лише невдоволення, нестриманість учнів. Залишати це поза увагою не можна, бо нерідко учні трактують таку ситуацію як конфлікт. Якщо вчитель не усвідомить цього і вчасно не скоригує ситуацію, вона може набути деструктивного характеру. Належно продумані, делікатні превентивні дії знімають напруження, відкривають простір для позитивних емоцій. Часто ефективними бувають компроміс сторін, взаємний аналіз ситуації.

Перебіг конфлікту супроводжується зіткненням сторін у формі демонстративної поведінки, а іноді й фізичних дій, нагнітанням емоцій, напруженості. Потрібно докласти всіх зусиль для недопущення таких проявів, оскільки вони мають тенденцію закріплюватися у стереотипах поведінки.

Конфлікт розвивається у певній послідовності: поступове посилення позицій учасників конфлікту за рахунок включення активних сил, набуття досвіду протистояння; розширення спектра проблем, поглиблення первинної проблемної ситуації; підвищення конфліктної активності учасників, нагнітання, залучення до нього нових осіб; наростання емоційної напруженості, яка дезорганізовує поведінку учасників; зміна ставлення до проблемної ситуації і конфлікту загалом.

Конфлікт може розвиватися в конструктивному і деструктивному напрямках. У конструктивному конфлікті опоненти послуговуються діловими аргументами, не торкаються особистісних якостей протилежної сторони. Учасники деструктивного конфлікту не гребують етично осуджуваними методами боротьби, намагаються дискредитувати, принизити опонента. Це тільки посилює опір їм, загострює протистояння, унеможлиблює вирішення проблеми, руйнує міжособистісні відносини.

Завершення конфлікту можливе як наслідок зміни конфліктної ситуації, трансформації сформованих в учасників конфлікту її образів. Врегулюванню конфлікту сприяють розв'язання проблем (пошук позитивного рішення), переконання (усунення розбіжностей, спричинених різними індивідуальними цілями), переговори. Налагодження нормальних відносин полягає в запобіганні конфліктним ситуаціям завдяки правильній психологічній тактиці у спілкуванні з учнями, навіть "зарядженими" на протистояння.

Подоланню конфліктів сприяє переключення уваги з проблем, які спровокували його, на ділові чи інші питання, щодо яких немає розходження в поглядах. Навіть за найнапруженішої ситуації учитель мав би, перш ніж грюкати дверима, подумати, як потім зайде до класу.

Не менш важливо при цьому усвідомлювати, що в конфлікті не буває одноосібних винуватців, а його подолання неможливе тільки за рахунок прав та інтересів опонента.

Під час подолання конфлікту діяльності ефективними можуть бути такі дії:

відстрочення виконання педагогічної вимоги (педагог не наполягає на негайному виконанні його розпорядження, висловлює впевненість, що учень і сам усвідомить його необхідність, демонструючи віру в розсудливість учня);

компроміс (послаблення вимог, згода на їх часткове виконання або на невиконання їх за певних умов);

поступка (вчитель ніби погоджується з аргументами учня, розуміє його почуття і скасовує своє рішення, не висуваючи ніяких умов, віру в його належну поведінку в майбутньому).

У конфліктній ситуації вчитель може спрямувати свою активність на те, щоб оптимізувати свій психологічний стан, краще зрозуміти співрозмовника, досягти взаєморозуміння з опонентом. У цій непростій справі він може скористатися арсеналом таких методів:

а) метод інтроспекції. Він передбачає уявлення себе на місці опонента, його думок, почуттів і виробленні завдяки цьому обґрунтованих висновків про мотиви і зовнішні спонуки його поведінки. За невмілого використання цього методу можна прийняти власні думки і почуття за думки і почуття іншої людини, неправильно відтворити образ опонента;

б) метод емпатії. Заснований він на техніці проникнення в переживання іншої людини. Цим методом послуговуються емоційні, здатні до інтуїтивного мислення особи, котрі, довіряючи своєму інтуїтивному відчуттю, своєчасно зупиняють інтелектуальні інтерпретації;

в) метод логічного аналізу. Суть методу полягає в тому, що людина з раціональним мисленням, щоб зрозуміти співрозмовника, відтворює інтелектуальні уявлення про нього, моделює ситуацію, в якій він перебуває. Оптимізація вчителем свого внутрішнього стану дає йому змогу зберігати внутрішній спокій і стабільність і завдяки цьому уникнути конфлікту, бо якщо один із опонентів

зберігає стриманість, рівновагу, інший втрачає можливість розпочати конфлікт чи взаємодіяти у "конфліктному режимі" (Н.П.Волкова).

Для зниження напруги, запобігання конфліктам у взаємовідносинах "учитель – учень", а також для зняття стресових станів та збереження психічного, морального здоров'я учнів (психозбереження) педагоги використовують різноманітні засоби і прийоми:

а) прийоми позитивної взаємодії. Педагог порівнює досягнення дитини тільки з результатами діяльності в минулому, а не із здобутками інших дітей, використовує позитивне підкріплення перед оцінюванням; виявляє і відзначає позитивні мотиви дитячої діяльності. Зауваживши небажану поведінку школяра, він не демонструє подиву, а відверто висловлює своє розуміння його мотивів, почуттів, допомагає зрозуміти наслідки такої поведінки, захищає його від негативного ставлення тих, хто був свідком цього вчинку, а також від негативного самоствавлення;

б) використання ігрових методів навчання. Педагогіка справедливо розглядає гру як один із найефективніших методів навчання і виховання дитини. Не менш значущий психорелаксаційний, компенсаторний вплив гри, оскільки вона знімає психологічне напруження, дає дитині змогу побачити себе в бажаній ролі чи на бажаному рівні самореалізації, зрозуміти логіку поведінки інших, свої помилки тощо;

в) проведення бесіди з батьками. У такому спілкуванні вчитель не може дозволяти собі звинувачень, прямих вимог. Раціональна його поведінка полягатиме у встановленні з батьками емоційно доброзичливих стосунків, демонструванні своєї зацікавленості в благополуччі, успіхах їх дитини. За такої його налаштованості батьки почуватимуться невимушено, охоче ділитимуться своїми думками про дитину, не приховуючи сумнівів, тривоги. Від педагога в таких ситуаціях вони чекають порад, підтримки, співучасті, і він не має права розчарувати їх у цьому;

г) демонстрація педагогами й учнями позитивного мислення. Це означає пошук в усьому доброго, світлого, веселого, створення доброзичливої атмосфери і гарного настрою іншим, налаштованість на позитивні оцінки і висновки. Цепривчатиме дітей бачити краще в інших людях. Людина з позитивним мисленням не концентруватиме увагу на негараздах, помилках, похмурому настрої, хворобах, а шукатиме світле в житті. З учнями педагог може провести відповідні розмови про значущість позитивного настрою в житті людини, методи, прийоми, техніки створення його собі й іншим;

г) використання релаксаційних вправ у роботі над собою та з дітьми.

Повернути стан рівноваги, впевненість у собі можуть зображення свого настрою у формі малюнка; письмовий виклад того, що хвилює, і відкидання від себе аркуша паперу із зафіксованими неприємностями; концентрація уваги на

диханні; ототожнення себе за допомогою уяви з улюбленим деревом; самомасаж рук, обличчя; приємні спогади дитинства; творче використання формул впливу на себе ("Я на все здатний, я здатний до величезних вольових зусиль", "Я – людина смілива і впевнена в собі", "Мене наповнюють спокій, любов, радість", "Чиста, прозора вода змиває з мене всі турботи і біль, хвилювання. Мене зігріває сонце, наповнює теплом, світлом, радістю і живою енергією" та ін.);

д) самоаналіз. Погляд на себе очима різних людей, з якими доводиться взаємодіяти, дає змогу реально побачити свою соціальну значущість, особистісні недоліки, комунікативні помилки і скоригувати свою поведінку;

е) творче використання відомих засобів психозбереження. Прислужитися в цьому можуть музика (допомагає позбутися напруги, смутку, виплакати, підбадьоритися), малювання (зображення смутку, жаху, болю допомагає позбутися їх, а радості, натхненню – вселитися в душі), імпровізований танець (допомагає реалізуватися негативним емоціям, зарядитися позитивною енергією), думки (негативні необхідно відштовхнути від себе, щоб поліпшити настрій; віддатися думкам, здатним вселити добре самопочуття, бадьорий настрій), уява (уявлення одних символів допомагає позбутися смутку, наповнити організм, психіку силами, радістю);

є) використання психофізіологічних вправ (творчо дібрані індивідуальні способи самомасажу, розслаблення м'язів, фізична активність), спрямованих на психологічну саморегуляцію, поліпшення настрою і самопочуття.

Учитель, який володіє методами саморегулювання, запобігання, уникнення стресу, виходу із стресової ситуації, є ефективним комунікатором з колегами, керівниками школи, учнями і їх батьками. Його поведінка у непростих ситуаціях є унаочненням раціональної поведінки для учнів. Не менш цінні його рекомендації, поради, оцінки.

Волкова Н. П. виділяє такі види сумісності індивідів:

фізична сумісність. Виявляється вона в гармонійному поєднанні фізичних якостей людей, без чого неможлива їхня продуктивна спільна діяльність;

психофізіологічна сумісність. Основою її є особливості роботи аналізаторної системи, темпераменту тощо (проблеми в спілкуванні виникають у людей з яскраво вираженими рисами холеричного або флегматичного темпераменту);

соціально-ідеологічна сумісність. Ця сумісність стосується політичних, наукових, моральних, естетичних, філософських знань, умінь, навичок, особистісного, ціннісного ставлення до себе й інших.

На ефективність взаємодії впливають і біоритми людини. Іноді конфлікти у спілкуванні виникають у "сови" й "жайворонка". Учитель (учень)-"сова", як правило, зранку має знижену працездатність, пригнічений настрій, млявий, дратівливий, а тому може некоректно відреагувати на зауваження, які дещо пізніше

сприйняв би зовсім інакше. "Жайворонок", навпаки, утомлений, дратівливий у другій половині дня.

Головною ознакою сумісності є суб'єктивна задоволеність, адже основою будь-якого впливу людини на людину є взаємна залежність. Вступаючи в контакт із іншими, людина не тільки відчувається інакше, ніж наодинці, у неї по-іншому відбуваються і психічні процеси. Експерименти засвідчили, що присутність інших людей може полегшити чи ускладнити діяльність і поведінку індивіда. Навіть взаємодія двох осіб суттєво змінює їх. Взаємовплив, за спостереженням психологів, може реалізовуватися як взаємне полегшення (успішність діяльності кожного); однобічне полегшення (присутність одного полегшує діяльність іншого); взаємне утруднення (збільшення кількості помилок у діяльності кожного); однобічне утруднення (присутність одного може заважати діяльності іншого); незалежність (трапляється дуже рідко, означає, що присутність інших ніяк не позначається на діяльності кожного).

Якщо колектив досягає високих результатів у спільній діяльності за колосальних затрат психічної енергії, нервових зривів, це дає підстави сумніватися у психологічній сумісності людей, які належать до нього. Загалом психологічну сумісність і успіх спільної діяльності зумовлюють оптимальні психофізіологічні якості кожного індивіда, критичне ставлення до себе й терпимість до інших, цілковита взаємодовіра тощо.

За змістом і спрямуванням соціально-психологічний клімат у колективі може відповідати одному з таких типів:

Сприятливий тип. Його характеризують: довіра, доброзичливість, чуйність, висока взаємовимогливість і ділова критика; вільне висловлювання власної думки під час обговорення питань, що стосуються колективу; відсутність тиску керівника на підлеглих і визнання за ними права приймати важливі для колективу рішення; поінформованість усіх про завдання колективу і стан їх виконання, можливість займати активну позицію у процесі ділового спілкування в колективі; наявність умов для активної професійної і творчої діяльності, самореалізації самоствердження, саморозвитку кожного працівника; задоволення роботою (змістом, оплатою, організацією праці) та належністю саме до цього колективу; взаємодопомога членів колективу в критичних ситуаціях; прийняття індивідами на себе відповідальності за справи у колективі; убоління за честь колективу, сприяння його розвитку.

Педагоги, об'єднані в колектив, де панує здоровий (сприятливий) соціально-психологічний клімат, не просто дотримуються моральних норм, а прагнуть до того, щоб у кожного учителя вони ставали внутрішніми переконаннями. У колективі, де розумно поєднано свободу діяльності з дисципліною, творчу активність з підпорядкуванням, можливі свідоме підпорядкування волі більшості, вільне прийняття її вимог. Тільки в атмосфері взаєморозуміння вчитель відчувається впевнено, максимально використовує свій потенціал.

Несприятливий тип. У колективах із таким кліматом домінують байдуже ставлення людей одне до одного і до спільних справ. Кожен працівник існує ніби ізольовано, у своєму світі, що є причиною невисоких результатів роботи, незадовільної дисципліни, напруженості в особистих стосунках, конфліктності, бажання змінити місце роботи тощо.

Нейтральний тип. Клімат характеризується збалансованістю суб'єктивних та об'єктивних ознак, однак він нестійкий і будь-коли може зазнати змін.

Зважаючи на складність педагогічних колективів, неоднорідність процесів, що відбуваються в ньому, керівники освітніх установ повинні знати психологічні особливості, соціальні позиції, ролі працівників, специфіку мотивації їхньої діяльності та поведінки, уміти діагностувати психологічні характеристики колективу, який очолюють, прогнозувати розвиток психологічного клімату в ньому тощо.

Процес комунікації може мати негативний результат, якщо супроводжуватиметься почуттями образи, ворожості, відчуження.

Найчастіше їх зумовлюють такі чинники:

1. Відмінності між мовним і немовним спілкуванням. Спеціалісти стверджують, що тільки 7% інформації має зміст сказаного, 55% передається на невербальному рівні (мімікою, жестами), 38% – якісними характеристиками голосу (висота тону, тембр). У процесі спілкування невербальні засоби реалізуються поза контролем свідомості, імпульсивно. Тому сказане не завжди тотожне тому, що демонструється поведінкою. Так, учитель може говорити про доброзичливе ставлення до учня, але поводитися при цьому нервово, відчужено. На цій підставі ймовірні сумніви учнів у його щирості. Під час взаємодії слід зважати на засоби і манеру спілкування, своєчасно виправляти помилки та розбіжності.

Дисгармонія між словами, репліками, мімікою, жестами, рухами тіла нерідко вирішально впливає на його перебіг і результат. Зауваживши розбіжності в словах, поведінці співрозмовників, доцільно доброзичливо підкреслити не самі розбіжності, а своє сприйняття їх: "Зважаючи на ваш тон, я відчуваю, що ви чимось розгнівані (роздратовані, занепокоєні). Тому хотів би знати, чи не пов'язано це зі мною".

2. Вплив на взаємодію прихованих (хибних) припущень. Вступаючи у взаємодію, людина часто має певні припущення щодо особливостей поведінки та особистості партнера в спілкуванні. Неточні або хибні припущення ускладнюють процес взаємодії: інколи може здатися, що опір учня спричинений його невихованістю, неповагою до вчителя, а насправді він є реакцією на прояв неповаги з боку вчителя.

3. Прихований контекст спілкування. У процесі взаємодії людина не завжди усвідомлює свої відчуття, думки, бажання. Не висловлюючи конкретно своїх занепокоєнь, рідко отримує адекватну відповідь. У педагогічній взаємодії така ситуація ускладнюється нерозумінням дитиною того, що з нею коїться,

недостатнім усвідомленням своїх прагнень, бажань, побоювань. Тому вчитель повинен не орієнтуватися на поведінку учня, а намагатися з'ясувати можливі її причини ("думати й аналізувати за двох"). В іншому разі спілкування з учнем породжуватиме образи, роздратування, хибну поведінку, ускладнення конфлікту.

4. Ускладнюють спілкування погрози, попередження, обіцянки негативних наслідків ("Якщо це повториться ще раз, я вижену тебе з уроку..."), накази, безапеляційні розпорядження, команди ("Повтори ще", "Розповідай повільніше", "Не роби цього"); критика, образи, образливі порівняння, прізвиська ("Ти як осел", "Свиня болото знайде"); апелювання до обов'язків ("Ти повинен", "Ти не маєш права"); репліки-пастки ("Вихована людина не повинна так розмовляти з дорослим"); натяки без розкриття важливої інформації ("Якщо будеш поводитися добре, я допоможу тобі"); допит; похвала з "пасткою" ("Ти розумна людина, як можна таке робити?"); упереджений діагноз мотивів поведінки ("У тебе немає бажання вчитися", "Ти безсоромна людина, якщо таке робиш"); несвоєчасні поради; відмова від обговорення питання; зміна теми ("Це дуже цікаво. Але давай краще поговоримо про твої оцінки"); змагання ("Та хіба це проблема? От у мене проблема складніша"); заспокоєння запереченням ("Усе мине, все коли-небудь закінчується, тому не слід хвилюватися").

На комунікативну поведінку вчителя відчутно впливають і його установки – стійкі схильності до певної форми реагування, за допомогою якої може бути задоволена потреба. Вони орієнтують його діяльність у певному напрямі, віддзеркалюють стан особистості, забезпечують легкість, автоматичність і цілеспрямованість поведінки, опосередковують активну його взаємодію із соціальним середовищем. Установки можуть бути позитивними (поведінка школяра, основана на позитивному ставленні його до вчителя) і негативними, упередженими (ставлення вчителя до невстигаючих учнів, які ще й порушують дисципліну).

Роль установки в педагогічному спілкуванні було досліджено під час експерименту, відомого в історії педагогіки як "ефект Пігмаліона". Американські психологи Розенталь і Джекобсон після психологічного обстеження школярів, визначення рівня їх розумового розвитку повідомили вчителям, що в класах є учні з високим інтелектуальним потенціалом, назвавши їх прізвища. При цьому були названі діти, які насправді мали різні успіхи й здібності. Через певний час психологи виявили найпомітніші успіхи в розвитку тих дітей, які були названі серед кращих, але мали посередні оцінки. Сталося це тому, що вчителі,

дізнавшись про неабиякі здібності своїх вихованців, змінили установку щодо них. Навіть якщо рівень знань дитини був вельми невисокий, учитель почав уважніше придивлятися до неї, створюючи умови для її ефективного розвитку. Він ставився до дитини як до талановитої і робив усе для того, щоб розвинути її талант. Отже, установка педагога завжди повинна бути позитивною, динамічною, оптимістичною.



### 3. Бар'єри педагогічної комунікації та їх усунення.

Розрізняють такі бар'єри педагогічної комунікації (Н.П.Волкова):

□ соціальний бар'єр. Зумовлений він переважанням у системі педагогічної взаємодії рольової позиції вчителя, який навмисне демонструє перевагу над учнем і свій соціальний статус. Нейтралізують цей бар'єр прагненням не протиставляти себе учням та підносити їх до свого рівня, не нав'язувати свою позицію, а радити;

□ фізичний бар'єр. Цей бар'єр пов'язаний з організацією фізичного простору під час взаємодії: неправильно організований простір зумовлює ізолюваність учителя, який неначе віддаляє себе від учнів, намагаючись сховатися за стіл, стілець тощо. Долають його скороченням дистанції, відкритістю в спілкуванні;

□ смисловий бар'єр. породжують його неадаптоване до особливостей сприйняття школярами мовлення учителя, надмірна його насиченість незрозумілими словами, науковими термінами. Це знижує їх інтерес до матеріалу, створює дистанцію у взаємодії. Смисловий бар'єр стає непомітним за уважного ставлення до свого мовлення, ретельної підготовки до уроку;

□ естетичний бар'єр. Виникає він через несприйняття співрозмовником зовнішнього вигляду, особливостей міміки педагога.

Усувають такий бар'єр шляхом самоконтролю поведінки;

□ емоційний бар'єр. Він є наслідком невідповідності настрою, негативних емоцій, що деформують сприймання. Долають його за допомогою усмішки, чуйного ставлення до співрозмовника;

□ психологічний бар'єр. Проявляється цей комунікативний бар'єр як сформована на підставі попереднього досвіду негативна установка, розбіжність інтересів партнерів спілкування тощо. Усувають переорієнтацією уваги з особистості на роботу, оптимістичним прогнозуванням подальшої діяльності. Найтиповішими психологічними бар'єрами є розбіжність настанов (учитель приходиться на урок захоплений своїм задумом, а учні байдужі, незібрані, неухважні, що його дратує, нервує); боязнь класу (притаманна учителям-початківцям, які непогано володіють матеріалом уроку, але побоюються контакту з дітьми); поганий контакт (учитель заходить до класу й замість організації взаємодії з учнями поводить "автономно", наприклад пише пояснення на дошці та ін.;

□ інтуїтивно-емоційний бар'єр. Постає він як невідповідність емоційного настрою класу тому, що вимагається від окремого учня у певній комунікативній ситуації. Можливі шляхи усунення цього бар'єра: зміна емоційного настрою класу цікавою розповіддю викладача, бесідою, яка несе відповідне позитивне забарвлення; використання ситуативних завдань, тренувальних вправ;

□ кордон психологічного самозахисту. Він є реакцією на гіпотетичну чи зумовлену попереднім досвідом можливість стати об'єктом кепкування, нетактовних зауважень однокласників, учителя. У подоланні його ефективно навіювання позитивного настрою, підтримка діяльності учнів викладачем, ненав'язлива (найкраще позакласна) індивідуальна робота;

□ бар'єр невпевненості в своїх уміннях. Проявляється він з необхідності виконувати в ігровій ситуації певні дії, демонструвати власні можливості, в яких учень сумнівається.

За твердженнями Дж.-Г. Скотта, в конфліктних ситуаціях простежуються такі типи особистості, яким притаманна відповідна поведінка:

□ "агресивісти" (люди, які висловлюються дошкульно, роздратовуються, якщо їх не слухають);

□ "скаржники" (нарікають на все, нічого не роблячи для розв'язання проблеми);

□ "покладисті" (з усім погоджуються, завжди обіцяють підтримку, але здебільшого не дотримують своїх слів);

□ "песимісти" (завжди й у всьому бачать проблеми);

□ "всезнайки" (вважають себе обізнанішими за інших);

□ "нерішучі" (не можуть прийняти рішення, боячись помилитися);

□ "максималісти" (завжди прагнуть найвищих результатів, навіть якщо для цього немає необхідності);

□ "цнотливі брехуни" (вишукано камуфлюють свою брехню, через що неможливо відрізнити її від правди);

□ "хибні альтруїсти" (роблять добро, але в глибині душі жалкують про це).

#### 4. Комп'ютерні засоби професійно-педагогічної комунікації

Застосування у ХХ ст. комп'ютерів як засобів комунікації започаткувало становлення і розвиток її нового виду – комп'ютерної комунікації, яка швидко прижилася в освітньому процесі як засіб реалізації та координації педагогічної діяльності, педагогічного діалогу з різними за фахом людьми, реальними і віртуальними партнерами. Завдяки їй учитель отримав змогу використовувати сучасні інформаційні технології, працювати з необмеженими інформаційними ресурсами, отримувати і надавати різноманітні комунікативні послуги, притаманні інформаційно-освітньому середовищу.

Комп'ютерна комунікація – процес взаємообміну інформацією між суб'єктами за допомогою вербальних і невербальних комунікативних систем, опосередкований комп'ютерними засобами комунікації.

Комп'ютерна комунікація охоплює всі традиційні види і форми мовлення – усну, писемну, внутрішню, монологічну й діалогічну. Завдяки їй сформувалася особлива форма комунікації, яка знімає просторово- часові обмеження в процесі роботи з різними джерелами інформації. Ресурси комп'ютерних комунікацій відкривають можливості для діалогу віддалених у просторі суб'єктів. Ця форма взаємодії є засобом міжнародної комунікації, що дає змогу залучити фахівців різних галузей знань до розв'язання загальнолюдських проблем, у тому числі і педагогічних (Н. П. Волкова).

Запровадження комп'ютерних комунікацій підвищує вимоги до усного та писемного мовлення (мовленнєвих умінь), передбачає уміння користуватися

інформаційними ресурсами комп'ютерних технологій (діалог: "людина – комп'ютер", "людина – комп'ютер – людина").

Комп'ютерні комунікації мають потужні комунікативні можливості:

1) мультимедійний зв'язок, що поєднує голос, текст і відеозображення, які передаються по одній фізичній лінії зв'язку (перехід від вербальної до графічної комунікації на наочному, візуально-образному рівні). Суттєвим елементом такої комунікації є вибір засобу представлення інформації;

2) гіпермедіасистеми, що стимулюють внутрішній діалог користувача за умови, коли гіпертекст (база даних, яка складається з текстових та/або графічних фрагментів) поєднує у собі завдання на розуміння і предметні мікрозадачі. Ці види діяльності, розкриваючи способи мислення, сприяють зіставленню різних позицій, спонукають до самостійного розмірковування, оцінювання висловлених гіпотез, аргументів, прийняття самостійних рішень, аналізу різних позицій, оцінних суджень;

3) телекомунікаційні технології (технології передавання й одержання інформації за допомогою глобальних комп'ютерних мереж), які ґрунтуються на спілкуванні, зближенні, стиранні кордонів між окремими соціумами, вільному обміні думками, ідеями, інформацією учасників спільного проекту. Засновані вони на широких контактах з культурою різних народів, досвідом людства.

Разом з тим критики комп'ютерної комунікації зосереджують увагу на таких її недоліках, як втрата міжособистісної взаємодії, знеособлення, емоційна віддаленість комунікантів, певною мірою неекологічність.

Системи комп'ютерної комунікації класифікують за різними критеріями. За адресною спрямованістю повідомлень і часом реакції, відповіді на них розрізняють системи особистого й колективного листування; за часом реакції на відправлене повідомлення – системи інтерактивного спілкування (синхронного режиму зв'язку "on-line") й відстроченого (асинхронного режиму зв'язку "off-line"). Серед комп'ютерних систем підтримки міжособистісної комунікації виокремлюють такі їх типи:

1) інтерактивне особисте листування. До нього відносять чат (chat), коли повідомлення, що набирається одним із учасників діалогу, автоматично відображається і на моніторі іншого учасника, на яке він у такий самий спосіб відповідає, продовжуючи діалог;

2) відстрочене особисте листування. До нього належить електронна пошта (e-mail). Користувач набирає повідомлення і відсилає його адресату, який, отримавши його, за необхідності посилає відповідь;

3) колективне інтерактивне листування. Мається на увазі колективний чат, коли учасники колективного обговорення по черзі обмінюються репліками-повідомленнями;

4) відстрочене колективне листування. Основною формою його є електронні конференції (форуми). Повідомлення, що відсилається на конференцію, стає доступним усім її учасникам. Кожен учасник може відповісти на нього, підтримавши обговорення, а ще може ініціювати нові питання.

Різні типи комп'ютерної комунікації визначають інтенсивність діалогу. Якщо обмін інформацією здійснюється за допомогою електронної пошти, діалог уповільнюється, є високоструктурованим, оскільки здійснюється у письмовій формі. Високий ступінь інтенсивності діалогу досягається за допомогою комп'ютерних конференцій, у процесі яких користувач відповідає на запитання інших і кожен бере участь у діалозі, інформаційно збагачуючи його.

Комп'ютерні комунікації завдяки наочному поданню інтелектуальних засобів (гіпотез, прийомів аналізу умови, контролю за діями) забезпечують включення користувача у змодельований комп'ютером процес спілкування, що уможливорює засвоєння нової інформації під час внутрішньої комунікації; демократизують використання освітніх, інформаційних ресурсів, через фізичну непередставленість партнерів у текстовій комунікації запобігають виникненню традиційних комунікативних бар'єрів, зумовлених зовнішніми даними співрозмовників (статтю, віком, соціальним статусом); надають змогу учасникам спілкування створювати про себе будь-яке враження за власним бажанням, тобто уможливають конструювання віртуальних особистостей.

Для повноцінної професійно-педагогічної комунікації вчитель має уміти використовувати інформаційні ресурси комп'ютерних технологій (діалог "людина – комп'ютер"), працювати з різними видами, носіями, електронними банками інформації; здійснювати швидко і кваліфіковано пошук, відбір необхідних даних із різних джерел інформації (професійна, психолого-педагогічна література, періодика); працювати з текстовими файлами (Web-сторінками); використовувати інформаційні ресурси мережі Internet і локальної мережі для організації навчального процесу; управляти навчально-виховним процесом за допомогою комп'ютерних технологій; приймати і надсилати повідомлення електронною поштою; встановлювати комунікативні зв'язки в різних режимах зв'язку ("off-line", "on-line"); володіти культурою діалогу (сетикетом) із всесвітньою мережею.

Працюючи у мережі, вчителі можуть розширити комунікативні зв'язки, дізнатися про особливості викладання відповідних предметів в інших навчальних закладах, знайомляться з новими навчальними програмами і підручниками, теоретичними і прикладними розробками тощо. За допомогою комп'ютерних мереж вони використовують різноманітні навчальні матеріали; підвищують свою кваліфікацію шляхом дистанційного навчання у вищих навчальних закладах, використовують для свого професійного зростання широкі інформаційні ресурси комп'ютерних мереж.

Для встановлення зв'язків із суб'єктами комунікації вчитель має знати програми взаємодії в комп'ютерній мережі, що забезпечують обмін інформацією між об'єднаними в ній комп'ютерами.

*(за матеріалами підручника Волкової Н. П. Професійно-педагогічна комунікація: навч. посіб. – К.: ВЦ "Академія", 2006. – 256 с.)*

## ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПЕДАГОГА

Дослідники стверджують, що "комунікативні здібності" представляють собою стійку сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини та складаються з таких структурних компонентів: когнітивного, мотиваційного, самооцінного, емоційного, комунікативно-діяльнісного, які перебувають у тісному взаємозв'язку та забезпечують успішність комунікативної діяльності.

Основні сутнісні характеристики комунікативних здібностей: індивідуальний ступінь виразності, функціонування структурних компонентів як єдиного цілого, забезпечення успішності професійної комунікативної діяльності. Разом із тим комунікативні здібності не зводяться лише до комунікативних знань, умінь і навичок. Виходячи з цього, комунікабельність трактується як інтегральна характеристика індивіда, як така його властивість, яка необхідна йому для забезпечення самореалізації, саморозвитку, загалом для життєдіяльності. Оскільки спілкування передбачає вербальну, невербальну, а також енергетичну взаємодію між людьми, то розвиток комунікативних здібностей майбутніх

педагогів включає ігри на знайомство, довіру, розвиток вербальної та невербальної комунікабельності, вправи на екстрасенсорику, інтуїцію, завдання з розвитку педагогічної техніки, прийоми наповнення позитивною енергією тощо.

### ***І. Ігри на знайомство***

*"Снігова куля"*. Група встає в коло і перший гравець називає своє ім'я. Другий називає ім'я першого і своє. Третій ім'я першого, другого і своє. Разом з ім'ям можна зобразити свій улюблений жест, назвати свій улюблений напій, особисту якість (варіант – що починається на першу букву імені), хобі тощо.

*"Зібратися в групи за іменам і гуртом прокричати своє ім'я"*. Люди з унікальними іменами об'єднуються в одну групу і повинні прокричати щонебудь, що їх об'єднує.

*"Свято підтримки"*. Гравці сидять по колу. Кожен учасник гри по черзі розповідає про свої досягнення, уподобання, хобі тощо. Всі інші по закінченні презентації аплодують та відверто радіють за презентера зі словами "Молодець!", "Ми раді за тебе!", "Так тримати!". Гра розвиває емоційне сприймання людей, комунікативні здібності, вміння презентувати себе, дає можливість повірити у власні сили, вчить радіти за успіхи іншої людини, допомагає відкрити енергетичні канали самоактуалізації.

*"Зробити візитку своєї особистості"*. Група стає у два кола – зовнішній і внутрішній, обличчям до обличчя. Пари, що утворилися протягом двох- трьох хвилин знайомляться і розповідають про себе, а потім внутрішнє коло зміщується

вправо на одну людину. Цикл повторюється, поки не буде пройдено все коло. Можна використовувати музичний супровід, проводити гру, танцюючи.

*"Привітатися за руку з максимальною кількістю людей"*. Кожен повинен за певний час (1–3 хв.) встигнути привітатися за руку з максимальною кількістю людей. Увага учасників фіксується на тому, що руку треба тиснути доброзичливо, дивлячись в очі людині. Варіант: обов'язково називати своє ім'я. Можна обумовити те, що необхідно підрахувати кількість людей, з якими ти привітався. Тоді наостанок ведучий запитує: "Хто привітався більше, ніж з 10 людьми? А більше ніж з 20?" Виявляються кілька кращих.

*"Поміняйтеся місцями"*. Гравці (від 7-8 чоловік і більше) стоять у колі (або сидять), ведучий – у центрі кола. Він уважно розглядає учасників і, помітивши будь-яку ознаку, що об'єднує більшість граючих, каже: "Поміняйтеся місцями ті, у кого світле волосся (хто в джинсах, хто любить зиму, хто навчається в школі, хто з годинником і т. д.). Усі, хто потрапляють до категорії носіїв вказаної ознаки, повинні швидко схопитися і помінятися місцями, ведучий намагається зайняти місце, що звільнилося. Той, хто залишився без місця або на своєму старому місці, стає ведучим. В якості ознак, що об'єднують тих, хто повинен помінятися місцями, може бути використано, що завгодно (кольори і види одягу, довжина і колір волосся, наявність або відсутність прикрас, годинників, види взуття, музичні, літературні та інші уподобання).

## ***II. Ігри на контактність***

*"Молекули"*. Група хаотично пересувається по приміщенню. Ведучий кричить, – "Єднаймося в групи по 3 (4,5 і т.д.) людина. Решта повинні швидко об'єднатися і міцно обнятися в групах. Якщо для наступної гри потрібно утворити кілька мікрогруп, то можна назвати одразу потрібне число.

*"Плутанина"*. Всі стають в коло і протягують вперед руки. Потрібно схопитися своїми руками за руки різних людей. Потім потрібно розплутатися. Можна ускладнити завдання, якщо заборонити розмовляти. При обговоренні плутанину можна порівняти з людськими стосунками, які здаються заплутаними, коли всі між собою переплетені, але якщо об'єднати зусилля, то можна розплутати та налагодити навіть складні взаємини.

## ***III. Ігри на командну роботу***

*"Шикуйсь!"*. У цій грі можуть брати участь 2-3 команди по 5-8 чоловік (від кількості учасників в одній команді залежить час на підготовку). Командам пропонується за 10-15 сек. розібратися і вишикуватися по порядку (алфавітному або числовому). Варіанти: за першою літерою ім'я батька, мами (власні імена); № школи; № телефону (перші три цифри); улюблений предмет; розмір взуття; улюблений письменник і т.д. У процесі гри ненав'язливо відбувається знайомство гравців.

*"Одна копійка на всіх"*. Учасникам пропонується об'єднатися у два кола і передавати копійку по колу з кінчика вказівного пальця на кінчик пальця сусіду справа. Перемагає та команда, у якої копійка жодного разу не впаде. Гра допомагає об'єднати зусилля колективу навколо однієї спільної справи.

*"Телеграма"*. Учасники гри стоять у колі, взявшись за руки. В центрі стоїть ведучий. Один з граючих говорить: "Я посилаю телеграму такому-то". "Телеграма" передається по ланцюжку потиском зчеплених рук в будь-яку сторону по колу. Ведучий повинен "перехопити" телеграму", тобто побачити потиск руки. Якщо він помічає це, то стає в загальне коло, а попався стає ведучим. Якщо "телеграма" "доходить до адресата, він говорить:" Телеграму "отримав" і сам відправляє "телеграму" кому-то. Не можна відправляти "телеграму" сусіду по колу, можна передавати у будь-яку сторону.

*"Знайомство"*. По команді ведучого гравці пересуваються по кімнаті, зустрічаючи один одного і запитуючи: "Вибачте, ви не Маша (Коля, Саша)?" Партнер має відповісти щось на зразок: "Ні, я не Маша, я Наташа, у мене блакитні очі, біле волосся і красива посмішка". Таким чином, всі гравці знайомляться один з одним, час контактів – 3-5 хв. По закінченні ведучий запитує кожного, кого він запам'ятав, колективно обирають найпопулярнішу людину (або двох), які найбільше запам'яталися.

#### ***IV. Ігри на довіру***

*"М-М-М по колу"*. Група сидить у колі. Перша людина довго тягне звук м-м-м-м ... на певній висоті. У той момент, коли він закінчує, наступний має підхопити, і так далі по колу. Важливо, щоб звук не переривався.

*"Колінки"*. Група сидить у колі. Кожен кладе свої руки на коліна сусідів. Потрібно плескати долонями по колінах, так щоб долоні плескали по черзі, як вони лежать. Гравець, який помилився, прибирає руку. Гра знімає психологічні та фізичні бар'єри спілкування між гравцями, розвиває увагу.

*"Фотоапарат"*. Група об'єднується у пари. Перший в парі стає фотографом, другий фотоапаратом. Фотоапарат закриває очі, фотограф підводить його до цікавого місця в приміщенні і, злегка натискаючи на його голову, "робить знімки" (Фотоапарат на секунду відкриває очі, а потім закриває знову). Потім фотоапарат повинен вгадати, в якому місці "зроблені знімки". Потім ролі міняються. Насправді вправа має прихований підтекст, про який йдеться у процесі подальшого обговорення. Найбільш важливі моменти: хто з фотографів водив за собою свій фотоапарат, чи попереджав про небезпеки, чи думав про напарника або тільки про себе; наскільки фотоапарату було комфортно зі своїм фотографом, наскільки він довіряв йому; кому приємніше було бути фотографом (тобто ведучим), кому фотоапаратом (тобто тим, кому комфортно підкорятися) і т. д.

"Сонечко". Один гравець стає в центрі і закриває очі, – це "сонце". Гравці ("планети") стають на тій відстані, на якому їм комфортно. Також можна приймати різні пози. Потім "сонце" відкриває очі і дивиться на картину, що утворилася. Після цього "сонце" може пересунути "планети" так, як би йому було комфортно. В результаті усі бачать реальну і бажану картину взаємин групи до людини і людини до групи. Гра представляє певний варіант соціометрії.

"Магніт". Учасники стоять у шерензі біля стіни із закритими очима, їм повідомляють, що вони до неї "прилипли". Один виходить у центр. Це "магніт". Він закриває очі, зосереджується і починає "притягувати" людей до себе. Той хто відчуває, що його "висмикнули з клею" приєднується до магніту і вони починають тягнути разом. Спостерігаючи за послідовністю, в якій учасники будуть "відлипати" від стіни, можна робити висновки про ставлення групи до людини-магніту.

"Добра тварина". Гравці стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий повідомляє, що утворене коло – не коло, а велика добра тварина (черепаша, динозавр, слон тощо). Вона може дихати (діти ритмічно дихають і у цей час роблять крок уперед, потім назад, імітуючи вдих і видих тварини), потягуватися, ставати навшпиньки, присідати, пити воду, виглядати друзів і т.д. (коло виконує усі дії тварини). Гра активізує почуття єдності колективу, знімає психологічні бар'єри спілкування між людьми.

### ***V. Ігри на вербальну комунікабельність***

"Історія". Двоє виходять за двері. Всім іншим дається інструкція: "Коли вони увійдуть, ми їм скажемо, що придумали про них цікаву історію (пригодницьку, фантастичну, романтичну, страшну і ін.) Вони повинні відгадати її, задаючи нам питання. Насправді на питання, які закінчуються на голосну, ми будемо відповідати "так", а на питання, що закінчуються на приголосну, ми будемо відповідати "ні". Історію ми придумувати не будемо. Її придумують самі добровольці, задаючи питання. Тут проявиться їх фантазія і уява ". Гра розвиває фантазію та вміння ставити запитання.

"Картина". Кілька людей виходять за двері. Обов'язково залишається той, хто буде розглядати картину і той, хто буде спостерігати за грою. Тим, хто залишився, показується будь-яка картина. Їх завдання максимально запам'ятати деталі картини, щоб потім її описати одному з гравців, що вийшли. Потім картину ховають. Той, хто розглядав картину, описує її першому гравцеві, який зайде до кімнати, потім той – другому і т. д. Останній входить і описує почуте про картину всім. На завершення спостерігачів запитують, що особливого він помітив у описі картини різними людьми, як він думає, чому це відбулося. В кінці гри всім пред'являється картина. І все порівнюють свій опис з реальною картиною. Варіант гри – замість картини читається уривок історії і гравці переказують його один одному.



*"Іменник-прикметники"*. Учасники стоять у широкому колі. Ведучий ходить по колу з м'ячиком (або з будь-яким невеликим предметом). Він кидає одному з учасників м'яч (предмет) і називає іменник, наприклад, земля. Той, кому кинули м'яч, повинен швидко утворити від цього іменника прикметник і кинути м'яч назад, сказавши це слово. Якщо через 3 секунди учасник гри не називає прикметник, то він стає ведучим. Для підвищення інтересу можна придумувати складні іменники, від яких як утворювати прикметники. Наприклад, таксі, штани, камзол, піаніно, лінійка тощо.

*"Черга і продавець"*. Розігруються 2 ситуації.

1) Божевільна черга і нормальний продавець.

2) Нормальна черга і божевільний продавець. "Нормальні" у цій грі, як зазвичай буває у житті, кричать, розпочинають конфлікти, лізуть вперед і обважують покупців. "Божевільні" ведуть себе вкрай незвичайно – спокійно, чемно, виховано, привітно. У кінці гри аналізується, яку роль було приємніше грати і чому.

## ***VI. Вправи на екстрасенсоріку, інтуїцію***

*"Долоньки"*. Гравці стають в пари. Один закриває очі і простягає долоні вперед. Другий мовчки намагається торканнями долонь і пальців передати якусь картинку. (Наприклад: осінь, дощ, снігопад, ліхтарі, двоє на лавочці і т.п.) Потім пари міняються. На обговоренні розповідається, хто що хотів передати, наскільки це вийшло і чому.

*"Телепатія"*. Виконується в парах. Людина, зосередившись, намагається передати партнеру нескладний образ (наприклад: захід). Зазвичай вгадування чужих думок дійсно може відбуватися. Важливо, щоб у групі дотримувалася тиша.

*"Сенсорика"*. Ведучий стоїть в центрі. До нього зі спини хтось підходить. Ведучий намагається спробувати визначити стать людини, а якщо вийде, то й ім'я.

*"Зупинка рук"*. У людини закриті очі. Партнер поступово наближає до нього руку. Коли першому здається, що чужа рука знаходиться від нього на відстані 1 см, потрібно сказати "Стоп". Варіант – партнер підходить до людини, що стоїть з закритими очима. Коли той відчує наближення, він повинен сказати "Стоп". Варіант: гравці по черзі прикладають палець до чола однієї людини із закритими очима. Він повинен назвати цю людину.

*"Скільки нас?"*. Із закритими очима (стоячи на місці) визначити, скільки людей в залі і хто де знаходиться.

## ***VII. Прийоми наповнення позитивною енергією***

*Приєм "Релаксація"*. Приділіть трохи часу тому, що робить вас щасливими, приносить вам радість. Поміркуйте, почитайте улюблений твір, погуляйте з другом, поспілкуйтеся на приємні теми. Проаналізуйте, що піднімає вам настрій і наповнює енергією. Намагайтеся частіше займатися приємними речами і ви відчуєте, як сповнені силами для нових справ.

*Приєм "Подяка"*. Подумки подякуйте усім людям, які зустрічалися на вашому шляху за добро, турботу, а деяким за життєві уроки. Поміркуйте про щасливі моменти вашого життя, відчуйте позитивні вібрації душі, вдячність за дар життя. У цей момент ви миттєво розслабитесь і відчуєте приємний спокій, серце буде сповнене любов'ю і теплом, відкрите до творчості і гарних справ.

*Приєм "Розвиток уяви"*. спробуйте закрити очі і увявити себе в ідеальному оточенні. Розгляньте деталі навколишнього оточення, кольору, текстури. Доторкніться до поверхні декількох предметів. Які відчуття у вас виникають? Що ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Яка температура? Все це сприяє розслабленню та наповненню енергією.

*Приєм "Тут і тепер"*. Для наповнення позитивною енергією потрібно розвивати у собі відчуття теперішнього моменту, зосереджуватися на відчуттях, запахах, кольорах. Таке "проживання моменту" привчає насолоджуватися життям без обтяжливих думок про минуле, майбутнє, вчить цінувати кожную хвилину буття.

*Приєм "Пошук натхнення"*. Розглядайте красиві речі, які викликають у вас позитивні емоції. Відвідайте картинну галерею, милуйтеся заходом сонця, роздивляйтеся квіти. При цьому намагайтеся вбирати в себе приємні кольори, ставати красивішим душею, думками, словами. Якщо користуватися цим прийомом регулярно, то навіть ваша зовнішність стане привабливішою, а обличчя випромінюватиме красу.

*Приєм "Думки на папері."* Для того, щоб привчитися мислити позитивно, почніть записувати власні думки на папері. Можна проводити лінії, малювати малюнки. Варто поступово відсіювати ті думки та слова, що спричиняють негатив, збільшувати кількість слів про добро, красу, милосердя. Зверніть увагу на ваш настрій – чи покращився він від того, що ви більше говорите про позитивні моменти життя?

## ***VIII. Завдання з розвитку педагогічної техніки "Управління ініціативою"***

Під час бесіди роль одного учасника – лідер контакту: він тримає нитку розмови у своїх руках. Іншому партнеру потрібно свою роль пасивного учасника розмови (підтакують, подає репліки) змінити на роль лідера – перехопити ініціативу. Це вдасться не відразу: дуже ймовірно, що співрозмовник прагнутиме утримати свою перевагу.

*"Техніка інтонування"*. Пропонуються різні фрази і поставлено завдання вимовляти їх з різними відтінками залежно від педагогічної ситуації (фрази типу "Хто черговий?", "Ідіть сюди", "Чи виконали завдання?", "Прошу уваги", "Так", "Будьте ласкаві" і т.п.).

*"Розвиток міміки, пантоміміки"*. Заняття проводяться вдома перед дзеркалом: покажіть подив, хвилювання, гнів, сміх, іронію і т.п. Ці завдання корисні для передачі доцільних педагогічних переживань.

*"Розвиток педагогічної емпатії"*. Потрібно спробувати знайти в собі зародки почуття, якого ви зараз не відчуваєте: радість, гнів, байдужість, горе, відчай, обурення і т.п. і в педагогічно доцільною формі висловити ці почуття в різних ситуаціях.

*"Розвиток семантичних рухів"*. Пропонується завдання – пошук рухових мімічних і зорових аналогів втілення вимоги, наприклад: "сідайте", "увага", "тиша", "йди сюди" і т.п. Потрібно знайти пантомімічні і мімічні засоби вираження цих вимог.

*"Відтворення жестів"*. Пропонується почати пояснювати новий матеріал (в ролі учнів – студенти). Слухачі фіксують жести і оцінюють їх. Таким чином, опрацьовуються всі типові педагогічні жести: під час роботи біля дошки, виклику учня і т.д. Одночасно проводяться заняття з міміки. Учасники діляться на пари і дають один одному мімічні завдання (не менше десяти кожен), потім міняються ролями. Це завдання повторюється на інших заняттях.

## ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Педагогічна свідомість багато в чому заповнена міфами, ілюзіями, стереотипами про те, що вчитель ніби "суперлюдина" – завжди емоційно врівноважена, сильна, морально стабільна, схильна до самопожертви на шкоду інтересам власної сім'ї, однаково любить усіх дітей, завжди знаходить вихід із стресових, конфліктних ситуацій і завжди має на це сили і енергію. Така налаштованість, з одного боку, дає змогу педагогові з мінімальними витратами оперативно вирішувати складні проблеми, що виникають у його діяльності, здійснювати її на високому якісному рівні, а з іншого боку – призводить до виникнення таких станів, як "професійне вигорання" або "емоційне згорання", психоенергетичне виснаження, почуття власної недосконалості, професійної невідповідності.

Професійна діяльність педагогів входить у групу професій із великою кількістю стрес-факторів і проблем. Високий динамізм, брак часу, робочі перевантаження, складність виникаючих педагогічних ситуацій, соціальна оцінка, необхідність здійснення постійних та інтенсивних контактів, взаємодія з різними соціальними групами сприяють виникненню синдрому "професійного вигорання". Часті емоційні стреси та фрустрації негативно позначаються на діяльності педагога.

Поняття "стрес", "хронічна втома", стали звичними і буденними в нашому житті та сприймаються нами як невід'ємна складова сьогодення. Однак більшість із нас навіть не підозрюють, наскільки руйнівний вплив здійснюють на наше життя ці процеси.

Педагог втрачає психічну енергію, у нього розвиваються психосоматична втома, емоційне виснаження, з'являються невмотивоване занепокоєння, тривога, дратівливість, виникають вегетативні розлади, знижується самооцінка, втрачається усвідомлення смислу власної професійної діяльності. Робота у стресовій обстановці призводить до мобілізації внутрішніх ресурсів і може викликати як гострі порушення, так і відстрочені наслідки.

Спочатку несприятливі умови праці викликають негативні зміни у професійній діяльності, у поведінці. При повторенні важких ситуацій, вони можуть накопичуватися і в особистості, що проявляється в її поведінці та спілкуванні.

Деформований діяльністю педагог – самовпевнений, педантичний, агресивний (особливо вербально), авторитарний, зневажливо ставиться до інших професійних груп, виявляє захисний грубуватий гумор, ригідність мислення, формалізм, прихильність до традицій і норм (часом перекручених власним баченням), неадекватну самооцінку, порівняно невисокі показники інтелекту-

ального розвитку, соціальне лицемірство, що призводить до виникнення таких якостей, як моралізування, повчальність, нещирість прояву почуттів.

Серйозне погіршення стану здоров'я, втрата друзів, розпад сім'ї, зловживання наркотичними речовинами, глибокі депресії – далеко не повний перелік можливих наслідків емоційного вигорання. В більшості випадків люди згорають саме через нерозуміння того, що з ними відбувається, й того, як попередити цей процес і захиститися від нього.

"Я почуваю себе вичавленим, наче лимон", "Мені стає зле, коли подумаю, що завтра знову треба йти на роботу", "У мене вже ні на що немає сил", "Я нічого не встигаю", "Мене нудить від цієї роботи" – знайомі думки, чи не так? Хто з нас не говорив сам або не чув цих або схожих висловлювань від близьких, друзів чи колег по роботі?

Як ми реагуємо на це? "Мені просто треба відпочити", "Завтра все буде краще", "Я просто втомився" – говоримо ми собі... Інколи справді цього буває достатньо. Однак з часом ми з подивом зауважуємо, що вже навіть тривалий відпочинок не дає бажаного результату.

Прокинувшись зранку, людина відчуває таку ж втому, як і наприкінці робочого дня. З'являється відчуття, що робота стає все важча і важча, а сил її виконувати все менше і менше. Робочий день здається нескінченно довгим. З часом лише думка про роботу викликає відразу. Частішають головні болі по вечорах. Людина стає дратівливою, легко вразливою, відчуває себе "жертвою". Приходячи з роботи, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ. Оскільки людина виснажена, спілкування з близькими людьми теж зводиться до мінімуму, що нерідко переростає в ланцюг непорозумінь, конфліктів і взаємного віддалення з подальшим руйнуванням стосунків. Людина втрачає віру в себе, впадає в депресію, починає часто хворіти і хоча й усвідомлює, що з нею щось не так і що цей стан не лише не зникає сам по собі, а наче сніговий ком щоденно збільшується, однак, що робити, як це змінити, як собі допомогти, не знає.

Емоційне ж виснаження виникає саме в результаті постійної дії на людину стресів середньої інтенсивності. "Вигорання" – це своєрідна психологічна незгода людини у відповідь на тривалий стрес, фрустрацію або розчарування (причому причиною може бути не лише робота).

Якщо раніше схильність до вигорання була притаманна здебільшого професіям комунікативного характеру, то сьогодні – у наш час постійних інтересів – вигорання сягає епідемічних масштабів, тому виокремлювати когось уже немає сенсу – від "вигорання" не застрахований ніхто.

За даними досліджень американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки (NIOSH), в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають на клінічну форму синдрому хронічної втоми.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі безперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Існує так звана група ризику працівників, які найбільше схильні до "вигорання". Це ті, хто працює у сфері "людина-людина" і з огляду на свою професію змушені багато й інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими і незнайомими. Особливо швидко й помітно "вигорання" настає при надмірному навантаженні лікарів, медсестер, учителів, психологів, пожежників, рятувальників.

Емоційне вигорання виникає як наслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій, без відповідної "розрядки" або "звільнення" від них. Синдром вигорання розвивається поступово. Спочатку в "вигораючого" починає зростати напруження у спілкуванні. Емоційна перевтома переходить у фізичну. Нерідко це супроводжується головними болями та застудами. Дедалі частіше в голові не тримаються важливі справи. Стає дуже важко зосередитись на виконуваній роботі. Зростаюче напруження призводить до неадекватного, вибіркового реагування на навколишні події.

Небезпека полягає в тому, що для "вигорання" характерне щоденне прогресування. Зупинити цей процес буває надзвичайно складною на його тлі можуть загострюватись хронічні захворювання, розвиватися нові хвороби і навіть змінюватися склад крові.

До об'єктивних чинників виникнення вигорання педагогів дослідники відносять:

а) недоліки в організації педагогічної діяльності – її регламентація, ступінь автономності педагога, характер розподілу навчального навантаження, характер стимулювання праці вчителя, перспективи професійного зростання, характер включення педагога в управління учбовим закладом;

б) несприятливий соціально-психологічний клімат педагогічного колективу, що перешкоджає продуктивній діяльності і повноцінному розвитку особистості (часті конфлікти, мобінг "по вертикалі" та "горизонталі", відсутність підтримки і згуртованості в колективі).

Як наслідок може відбуватися деперсоналізація та редукція професійних досягнень.

Деперсоналізація припускає цинічне ставлення до праці й об'єктів своєї праці. У педагогічній сфері деперсоналізація характеризується бездушним, негуманним ставленням до учнів, батьків, колег і т.д. Контакти з ними стають формальними, знеособленими, негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів. Редукція професійних досягнень – це виникнення в педагогів відчуття некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення невдачі в ній.

Симптомами професійного вигорання можуть бути:

- робота витісняє все інше ("береться" додому і на вихідні, посідає головні теми розмов);
- коли колишня енергійність змінюється почуттям втоми, апатії, розчарування;
- розлади сну, нав'язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати;
- зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності;
- спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, клієнтів, часто – родини;
- зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки;
- поява хворобливих проявів (починаючи від частих ГРЗ, закінчуючи появою гіпертонії і проблем і серцем);
- небажання виконувати свої обов'язки.

Тому щоб зберегти психічне здоров'я і в процесі роботи, і після її закінчення, учитель початкових класів має володіти хорошим здоров'ям та знаннями про його збереження, постійно піклуватися про підтримку себе у формі, а саме користуватися технологіями релаксації, накопичення, раціонального використання та відновлення енергії, методиками психологічного захисту від стресогенів.

## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ ЩОДО УНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- Сформулюйте і запишіть на папері ваші особисті цілі (відмінні від професійних) – і досягайте їх. Пам'ятайте, робота – це засіб, а не мета.
- Учіться планувати. Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів уроків часто веде до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, доки не закінчите. Правильно плануйте робочий час (читайте літературу з тайм-менеджменту, можете навіть сходити на тренінг) – не "беріть" роботу додому.
- Насамперед варто сформулювати настанову на діяльність, причому не тільки у себе, а й в учнів. З давніх часів кращими способами формування настанови були певні ритуали. Ритуал – це умовний рефлекс, пов'язаний із подальшою діяльністю. Воїни, що дружно викрикують вітання вождю, чи учні, що встають, коли вчитель заходить до класу, – усі вони налаштовуються на майбутню діяльність. Учителю корисно розробити свою систему ритуалів. При цьому варто пам'ятати: якщо сам учитель має потребу в однократному налаштуванні перед роботою, то учням необхідне повторення ритуалу. Таким ритуалом може бути і

вітання, і перекличка, якщо вона не забирає багато часу, і короткі усні задачі, що їх задають періодично, і щось емоційно позитивне наприкінці заняття. Отже, активний ритуал створює настанову на діяльність.

□ Далі варто провести "розминку" мислення, орієнтовану на вид майбутньої інтелектуальної діяльності. Так, якщо має бути робота з абстрактним матеріалом, то розминку можна провести у формі усного рахунку. Якщо має бути діяльність, пов'язана з проектуванням, то краще вирішити яку-небудь наочну задачу. Але оскільки в усіх випадках треба буде викладати, розповідати матеріал, то для цього необхідно активізувати мовну функцію, вербальне мислення, необхідно налаштувати на цю функцію. Вона особливо важлива для людей інтровертних, замкнених, що віддають перевагу внутрішній рефлексії над зовнішнім спілкуванням. Можна поради "розговоритися" до початку уроку, розігріти себе не обмірковуванням того, про що буде сказано, а його частковим проговоренням уголос. А ще краще вимовити голосно і чітко кілька скоромовок. Вони активізують мовно-мисленнєву функцію, знімають емоційне напруження, а також можуть виконувати роль ритуалу готовності.

□ Вважається, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки (зазначаючи можливі варіанти в "партитурі уроку", як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як поведе себе клас. Учні можуть не включитися у проблему, не захотіти виконувати завдання, не засміятись у відповідь на жарт. Як на це відреагувати, не почати комплексувати? Усе це варто продумати заздалегідь.

□ Визнайте і прийміть обмеження. Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти. Розвивайте в собі "мужність недосконалості" (А. Адлер), тобто уникайте перфекціонізму (намагання бути в усьому ідеалом, робити усе бездоганно).

□ Розважайтесь. Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним. Займайтесь спортом. Відпочивайте на вихідних. Візьміть тайм-аут – максимально змініть обстановку.

□ Спілкуйтесь поза роботою! Знайдіть собі хобі, яке може об'єднати вас з іншими.

□ Прийміть відповідальність за свій хороший настрій (дивіться, читайте, говоріть, думайте – позитивно). Будьте позитивною особистістю. Не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостяхоточуючих. Познайомтеся з принципами "позитивної психології" і використовуйте їх у житті. Ви здивуєтесь, скількох проблем можна



позбутися, якщо дивитися на світ оптимістично та не боятися труднощів і перешкод.

□ Учіться терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що відчувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

□ Уникайте нездорової конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

□ У стресовій ситуації спробуйте поставитись до роботи, як до гри. Проаналізуйте, які казкові герої вас оточують. Роль якого казкового персонажу ви граєте? Можливо, роль жертви, і вона вам не подобається? Змініть свою роль на сильну і позитивну.

□ Пропишіть плюси й мінуси вашої роботи, це допоможе більш відсторонено і об'єктивно оцінити ситуацію.

□ Зберіть гумористичні чи філософські вислови щодо роботи і зробіть з ними плакати.

□ Регулярно робіть фізичні вправи. Перевіртеся в лікаря до того, як займатися за якою-небудь системою. Краще виконувати ту програму, що приносить вам задоволення.

□ Вчіться накопичувати енергію, використовуючи певні вправи. Для цього спочатку з'ясуйте, що вас наповнює силами, а що спустошує. Наприклад, якщо ви стомлюєтеся і втрачаєте енергію, коли тривалий час перебуваєте серед шуму, то знаходьте можливість побути наодинці. Позитивною енергією можуть наповнювати людину навіть маленькі дрібниці – чай, красиві речі, розмова з другом, поїздка на велосипеді, баня, творчість та ін. Використовуйте ці приємні дрібнички для самоцілення.

□ Розповідайте про свої неприємності. Знайдіть друга, священника чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

□ Якщо у вас симптоми такі як депресія, синдром нав'язливих станів, психосоматичні захворювання – зверніться по кваліфіковану допомогу, оскільки зміна місця праці навряд чи буде ефективною.

□ Учіться безмедикаментозного методу розслаблення. Медитація, йога, аутогенне тренування і релаксація можуть допомогти позбутися синдрому професійного вигорання.

□ На жаль чи на щастя, щеплень від "вигорання" нема. Всі ці симптоми з'являються тоді, коли людина не слухає себе, залишається сліпою до того, що живе не у гармонії із Собою.

## ПСИХОТЕХНІЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ АУТОТРЕНІНГУ

Вправа 1 "Внутрішній промінь". Ця вправа спрямована на зняття в учителя стомлення та внутрішніх "утисків", на знаходження ним внутрішньої стабільності.

Необхідно зайняти зручну позу сидячи чи стоячи в залежності від того, в якій конкретній ситуації вправа буде виконуватись (у вчительській, на уроці, у транспорті тощо).

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, що повільно й послідовно рухається зверху вниз, освітлюючи зсередини теплим, рівним і розслаблюючим світлом усі частини обличчя, шию, плечі, руки тощо. У міру руху променя зникає напруга в ділянці потилиці, розгладжуються зморшки на обличчі, краще бачать очі, опускаються плечі. "Внутрішній промінь" як би формує нову зовнішність спокійної людини, задоволеної собою та своїм життям, своєю професією та своїми учнями.

Уявний рух "внутрішнього променя" зверху вниз, а потім знизу нагору необхідно здійснювати кілька разів. Від виконання вправи важливо одержувати внутрішнє задоволення, навіть насолоду. Закінчується вправа словами: "Я стала новою людиною! Я стала молодою та сильною, спокійною та стабільною! Я все тепер буду робити добре!"

Вправа 2 "Пресс". Ця вправа сприяє нейтралізації та придушенню емоцій гніву, роздратування, підвищеної тривожності, агресії. Її рекомендується виконувати перед роботою у "важкому" класі, розмовою з "важким" учнем чи його батьками, перед психологічно напруженою ситуацією, що вимагає внутрішнього самоволодіння, впевненості в собі та здатності керувати ситуацією. До виконання вправи необхідно вдаватися на самому початку виникнення негативних емоцій, інакше не буде психотерапевтичного результату. Потрапивши в залежність від свого емоційного стану, учитель може вдатись до небажаних способів "скидання" негативної енергії на вихованця чи колегу по роботі. На жаль, це часто відбувається в родині вчителя, де він послаблює внутрішній самоконтроль.

Суть вправи така. Учитель подумки уявляє всередині себе, на рівні грудей, могутній прес, що рухається зверху вниз, придушуючи виникаючу негативну емоцію та внутрішнє напруження, пов'язане з нею. Виконуючи вправу, важливо досягти відчуття фізичної ваги внутрішнього преса, що придушує та начебто виштовхує вниз небажані негативні емоції та напругу, яку вона несе.

Вправа 3 "Дерево". Стан внутрішньої напруженості характеризується надконцентрацією людини на своїх відчуттях, переживаннях, емоціях.

Відчутне послаблення внутрішньої напруженості досягається в тому випадку, якщо людина зуміє здійснити децентрацію, тобто центр неприємної ситуації подумки перенести із себе на який-небудь предмет чи зовнішню

обставину. При цьому негативна емоція викидається в зовнішнє середовище і людина рятується від неї.

Суть вправи така. Прямуючи з роботи додому, у міському транспорті, учитель стоїть і уявляє себе деревом, з яким може себе найбільш легко ототожнити. Він детально має уявити у свідомості образ цього дерева: його могутній чи гнучкий стовбур, гілки, що переплітаються та колишуться на вітру, листя, циркуляцію живильних соків по стовбуру, корені, що міцно вросли в землю. Необхідно як можна реальніше уявити живильні соки, які корені одержують із землі. Уявлення стомленим учителем врісших у землю коренів дерева є, по суті, символізацією його внутрішнього зв'язку з реальністю, зміцнення впевненості в собі.

Вправа 4 "Книга". Необхідно уявити себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє "самопочуття" книги – її спокій, положення на столі, захищаючи від зовнішніх впливів обкладинку, сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки як би "від імені книги" побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хв. і цілком знімає внутрішнє напруження педагога, переводячи його у світ предметів.

Вправа 5 "Марія Іванівна". У вас відбулась неприємна розмова, наприклад, із завучем, умовно названим нами Марією Іванівною. Вона дозволила собі в розмові з вами нечемний тон і несправедливі зауваження. Закінчився робочий день, і дорогою додому ви пригадуєте неприємну бесіду, у вас знову виникає почуття образи. Ви намагаєтесь забути кривдницю, але це не вдається. На тлі втоми у вас виникає психічна напруга.

Спробуйте поступити так. Замість того щоб викреслювати Марію Іванівну зі своєї пам'яті, спробуйте, навпаки, подумки наблизити її до себе. Для цього дорогою додому зіграйте роль Марії Іванівни. Наслідуйте її ходу, манеру поводитись, уявіть її міркування, сімейну ситуацію, нарешті, ставлення до розмови з вами. Через кілька хвилин ви відчуете не тільки послаблення внутрішнього напруження, а і зміну свого ставлення до конфлікту, до Марії Іванівни. По суті, ви включились у ситуацію Марії

Іванівни і змогли її зрозуміти. Результати цієї вправи відчуете іншого дня, коли прийдете до школи: Марія Іванівна зі здивуванням відчує, що ви спокійні та доброзичливі, і, у свою чергу, стане прагнути залагодити конфлікт.

Вправа 6 "Голова". Окрім інтелектуальної напруги вчитель змушений протягом робочого дня безупинно впливати на учнів, придушувати їхню надмірну активність, у чомусь стримувати, контролювати. Таке інтенсивне управління

навчальною ситуацією викликає в нього перенапруту і, як наслідок цього, різні фізичні недуги. Учителі часто скаржаться на головні болі, важкість у потиличній ділянці голови.

Пропонуємо вправу, що допомагає зняти ці хворобливі відчуття. Станьте прямо, розправивши плечі та злегка відкиньте голову назад. Постарайтеся зрозуміти, в якій частині голови відчуваєте важкість. Уявіть собі, що на вас надягнуто громіздкий головний убір, що давить на голову в тому місці, де ви відчуваєте важкість. Подумки зніміть цей головний убір рукою, виразно, емоційно жбурніть його на підлогу. Потрясіть головою, поправте рукою волосся на голові, а потім киньте руки вниз, як би рятуючись від головного болю.

Вправа 7 "Руки". У вас іде урок. Учні вирішують задачі. У класі тиша, і ви можете кілька хвилин приділити собі. Сьогодні у вас це п'ятий урок, і ви, звичайно, утомились. Сядьте на стілець, трохи витягнувши ноги та звисивши руки вниз. Постарайтесь уявити собі, що втома "струменіє" від голови до плечей, потім передпліччями, досягає ліктів, далі кистей рук і "випливає" через кінчики пальців. Ви фізично відчуваєте важкість, що сковзає по ваших руках. Посидьте так 1,5-2 хв., а потім злегка потрясіть кистями рук, остаточно рятуючись від своєї втоми. Легко, пружно підведіться, пройдіться класом. Порадійте запитанням, які ставлять діти, постарайтесь відповідати на них докладно й детально. Ця вправа знімає втому, сприяє встановленню психічної рівноваги.

Вправа 8 "Настрій". Кілька хвилин тому у вас закінчилась неприємна розмова з матір'ю учня, який постійно прогулює уроки, порушує дисципліну у класі, грубить вам. Ви призвали матір регулярно контролювати відвідання її сином уроків, виконання ним домашніх завдань. Зненацька для вас мати учня відмовилась виконувати ваші рекомендації, заявивши, що виховувати учня повинна школа. Ви не змогли стриматись і перейшли до погроз: пообіцяли викликати учня на педагогічну раду, залишити його на другий рік. Мати учня пішла з повною впевненістю в тому, що у школі не люблять її дитину.

Як зняти неприємний осад після такої розмови? Попереду ще кілька уроків, і необхідно зберегти внутрішній спокій і працездатність. На перерві сядьте в учительській, візьміть кольорові олівці чи крейди та чистий аркуш паперу. Розслаблено, лівою рукою намалюйте лінії, барвисті плями, фігури. Спробуйте уявити собі, що ви переносите на папір ваш тривожний настрій, як би матеріалізуючи його. Важливо при цьому вибрати колір у повній відповідності з вашим настроєм. А тепер переверніть папір і на іншому боці аркуша напишіть 5-7 слів, які відбивають ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоби слова виникали спонтанно, без спеціального контролю з вашої сторони.

Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, як би заново проживаючи свій стан, перечитайте слова та із задоволенням, емоційно розірвіть листок, викинете в урну.

Ваш емоційно неприємний стан зникне, він перейде в малюнок і буде знищений вами.

А тепер, заспокоївшись, ідіть на урок!

Вправа 9 "Прислів'я". Пропонуємо вправу, що добре знімає депресію та поганий настрій. Візьміть будь-яку з книг: "Перлини прислів'їв", "Думки величних людей", "Афоризми". Вони є майже в кожній шкільній бібліотеці. Читайте прислів'я чи афоризми протягом 25-30 хв., поки не відчуєте внутрішнє полегшення. Можливо, крім заспокоєння, те чи інше прислів'я наштотує вас на правильне рішення.

Вправа 10 "Спогад". Одним із професійних недоліків учителя є його дорослість. Парадоксально, але це так. Учитель приходиться до дітей із незрозумілого й у чомусь далекого їм світу дорослих, у якому на кожному кроці – обмеження, правила, норми. Через це він як би "відсувається" від дитини, стає для неї незрозумілим, викликає в неї або пригніченість, або агресію, бунт.

Вправа 11 "Подорож у дитинство". Розпитайте своїх батьків, якщо вони живі, про те, якими ви були в дитинстві, які витівки та провини робили, чи приходили батьки у школу за викликом учителя. Під час розповіді спробуйте жваво уявити себе дитиною та як би заново пережити свої дитячі враження. Головне, пригадайте, які внутрішні мотиви змусили вас тоді зробити той чи інший учинок.

Регулярно пригадуйте ваше шкільне дитинство. Спираючись на свій дитячий досвід, постарайтеся зрозуміти своїх учнів, мотиви їхніх учинків, поспівчувати їм, викликати їхню довіру. Розпитайте учнів, чим, наприклад, вони займались, коли прогуляли урок. Через якийсь час ви зрозумієте, що порушення дисципліни у вашому класі стають усе рідшими. У чому причина? А в тому, що діти відгукнулись на ваше бажання зрозуміти, відчути їхній внутрішній стан. В учнів зникло прагнення до бунту, протистояння. Вони відчули себе разом з вами.

## ПРИЙОМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Ми всі в рівному становищі перед невблаганним плином часу. Наші унікальні здібності, професійна компетентність, прагнення досягти більшого часто стикаються з хронічним його браком. Це єдиний ресурс, якого не вистачає всім, незалежно від віку, психологічного типу, соціального і матеріального становища.

Часу у кожного з нас дуже небагато. У сфері часу немає мільйонерів. Доступний нам капітал часу, що залишився до кінця життя, становить приблизно 200-400 тисяч годин. І найголовніше – втрачений час, на відміну від втрачених грошей, не можна повернути.

"Мистецтво встигати", тайм-менеджмент, управління часом – один із найнеобхідніших мистецтв для сучасної людини. Різноманітної інформації все більше. Події відбуваються все швидше. Потрібно вчасно реагувати, вкладатися у все більш жорсткі терміни. При цьому якось знаходити час для відпочинку, захоплень, сім'ї, друзів ...

Тайм-менеджмент – це не тільки щоденники, плани і терміни. Це технологія, що дозволяє використовувати дорогоцінний час вашого життя у відповідності з вашими цілями і цінностями. Чи будете ви застосовувати гнучке планування або жорстке, хронометраж або самомотивацію, Outlook або паперовий блокнотик – немає ніякої різниці. Техніка вторинна. Важливо знайти свої, "рідні", життєві цілі – і розподіляти свій час відповідно до них, витратити час у житті на те, що дійсно хочеш.

Як розподілити час і сили студента при підготовці до сесії?

Можна виділити три основні принципи при побудові будь-якої діяльності:

1. Цілевизначення
2. Планування
3. Реалізація.

Це схоже на сходи. Якщо один щабель не пройдений, перестрибнути його неможливо. Тобто, звичайно, ви можете відразу перейти до реалізації, але як буде виглядати ця діяльність? Більше нагадуватиме хаос.

Тому перше – це поставити мету, до якого терміну ви плануєте здати курсову, реферат, самостійну роботу.

Потім ми розбиваємо мету на підцілі.

Наступний крок – планування та пов'язування дій.

У цьому нам допоможе матриця Ейзенхауера. Вона являє собою таблицю.

Спочатку випишіть завдання (справи) на тиждень (місяць) і розподіліть їх у таблицю: важливі та термінові завдання; термінові, але не важливі завдання; важливі, але не термінові завдання; неважливі і нетермінові завдання.

Важливі та термінові завдання (справи) потрібно робити не відкладаючи, самому. Це – гасіння пожеж. Можна було б і не допустити, щоб так багато справ, були одночасно терміновими і важливими.

Професіонали роблять ці справи на тій стадії, коли вони вже важливі, але ще не термінові, тоді можна користуватися допомогою інших людей, планувати час і т.д.

Кепські і нетермінові справи можна сміливо кидати в сміттєву корзину, хоча зазвичай саме вони займають левову частку часу і викликають найбільше задоволення.

Справи не термінові, але важливі необхідно робити, хоча зазвичай саме для них і не вистачає часу. Щоб все-таки їх зробити, потрібно виділити час, коли Ви цими справами займетеся, і включити їх у план.

Справи термінові, але не важливі можна делегувати, скорочувати, виключати.

## ОСНОВНІ МЕТОДИ І ПРИЙОМИ ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТУ

*Метод "Швейцарського сир"* підходить, якщо ви не знаєте, з якого боку приступити до великої справи. Спробуйте виконувати роботу не в логічному порядку, а вигризаючи з неї по шматочку. Потім з'явиться стільки дірок, що дойти сир вже буде простіше. Наприклад, приступаючи до написання курсової роботи, насамперед можна створити на комп'ютері документ із відповідною назвою, зберегти його в потрібну папку. Справа, звичайно, нікчемна, але разом з тим на один шматочок сиру наближає вас до завершення. Далі можна дібрати літературу. І так далі ... Не має значення логічний порядок шматочків – що більше подобається, те і робите.

*Прийом "Наточи олівець"*. Для включення у завдання певним налаштуванням може бути будь-яка технічна, чорнова робота. З її допомогою можна націлитися на виконання складного завдання. Як впливає з назви розділу, один із прикладів – це точити олівець перед будь-якою складною роботою.

*Метод "Проміжна радість"*. Зробив частину роботи – нагороди себе чимось приємним. Наприклад, шматочком шоколаду. Такі маленькі радості, подаровані собі, дозволяють полегшити будь-яку складну і одноманітну роботу.

*Метод "Жаб"*. Велика і нудна справа розбивається на десятки (сотні, тисячі) дрібних неприємних, але необхідних справ – жаб. І кожен ранок починається з "поїдання однієї жаби". З'їв жабу – день пройшов не даремно.

*Метод "Слонів і біфштексів"*. Кому не знайомо, що великі завдання з невизначеним терміном постійно відсуваються "на потім"?!

"Слони" – це такі великі важливі завдання, термін яких далекий або не визначений.

Наприклад, один із таких слонів – вивчити англійську мову. Бажання є, та ось узятися за справу ніяк не вдається. Щоб все-такі "з'їсти слона", потрібно розрізати його на маленькі "біфштекси" і щодня з'їдати по одному "біфштексу". Це ж простіше, ніж намагатися проковтнути всього "слона"! Ну і звичайно, потрібно розбивати на "біфштекси" так, щоб кожен "біфштекс" при поїданні наближав вас до омріяної цілі.

Додатково можна фіксувати час на поїдання "слона", будувати графіки, аналізувати їх .... Ось такий діловий раціон – жаби і біфштекси зі слонів!

І ще є порада про "жаб" і "біфштекси": можна накреслити табличку – у ліву частину записувати "слонів" (наприклад, вивчити англійську мову), у праву – "біфштекси" та "жаби" (вивчити 30 слів, подивитися фільм англійською та ін). І якщо з'їли "жабу" або "біфштекс" – у правій частині робить позначку. Якщо не з'їли – ставте прочерк. Таблицю вішаєте на почесне місце (або вкладаєте в щоденник). Вона повинна потрапляти вам на очі кілька разів за день.

Також до таблички можна додати "проміжні радості" (тобто ліву колонку писати у вигляді вкладеного списку – "слон", а під ним "біфштекси", і вказувати, яка винагорода буде за кожен "біфштекс").

Крім цього ми пропонуємо кілька корисних спостережень, порад:

**Закон Паркінсона.** Паркінсон встановив, що робота займає весь відведений на неї час. Тобто, якщо Ви відвели для написання роботи час з ранку і до обіду, не сподівайтесь, що Вам вдасться виконати його за півгодини. Якщо Ви відведете на написання звіту півгодини, можливо, Ви укладетеся не більше, ніж у 40 хвилин.

**Принцип полотна пилки.** Пам'ятаєте, як виглядає пила? Її зубці нагадують злети і падіння ритму вашої роботи. Коли ви приходите на роботу, вам можливо, потрібно якийсь час на розгойдування, щоб втягнутися в роботу. Розглянемо приклад. Коли ваша продуктивність піднімається від нуля до 100%, лунає телефонний дзвінок, потім приходиться друг, потім Ви йдете обідати, після обіду відповідаєте на електронну пошту.

Що відбувається з Вашою працездатністю і написанням роботи? Вона падає. Вважається, що продуктивність щоразу піднімається до 100%. Якщо намалювати малюнок, це буде схоже на полотно пилки. Насправді Ваша ефективність плавно знижується в міру збільшення кількості перешкод. Ви працювали над рефератом цілий день, а написали зовсім мало.

Щоб ефективніше працювати, потрібно проаналізувати "пожирачів часу".

Поглиначі часу

Виберіть п'ять своїх найважливіших "поглиначів часу"

- 1) нечітка постановка цілей;
- 2) відсутність пріоритету в справах;
- 3) спроба зробити багато за один раз;
- 4) відсутність повного уявлення про майбутні завдання і шляхи вирішення;
- 5) погане планування трудового дня;



- 6) особиста неорганізованість, "завалений" письмовий стіл;
- 7) надмірне читання;
- 8) брак мотивації;
- 9) надмірно довгий пошук інформації (пошук записів, адрес, телефонних номерів);
- 10) відривають від справ постійні особисті телефонні дзвінки;
- 11) незаплановані відвідувачі;
- 12) нездатність сказати ні;
- 13) неповна, несвоєчасна інформація;
- 14) "погана" дисципліна;
- 15) невміння довести справу до кінця;
- 16) відволікання (шум);
- 17) недостатня підготовка до зустрічей, обговорень;
- 18) відсутність зв'язку або неточний зворотній зв'язок;
- 19) розмови на приватні теми;
- 20) зайва комунікабельність;
- 21) надмірність ділових записів;
- 22) синдром "відкладання";
- 23) бажання знати "всі факти";
- 24) поспіх, нетерпіння.

Проаналізуйте, хто або що стоїть за кожним пунктом: інші люди чи це наслідок ваших звичок?

Витративши мінімум "початкових вкладень часу", потрібно також налагодити ефективний відпочинок протягом робочого дня та у неробочий час.

Короткі рекомендації щодо відпочинку:

- Зробіть відпочинок протягом дня ритмічним
- Забезпечуйте максимальне перемикання
- Використовуйте "творчу ліню"
- Підвищить ефективність сну
- Застосовуйте "мікро-сон" протягом дня
- Виділяйте час на "переживання моменту".

Успіхів вам у побудові власного тайм-менеджменту!

**ПРИЙОМИ САМОВИХОВАННЯ ВЧИТЕЛЯ**

Вербальні самовпливи – самоорганізація, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самоопанування, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозаспокоєння, самосхвалення, самозобов'язання.

Вербальний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки "не").

*Приєм "Самонаказ"*. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але зазнаєте труднощів з виконанням. Наприклад, "Розмовляти спокійно!", "Мовчати, мовчати!", "Не піддаватися на провокацію!", "Тримати себе в руках" – це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів, а якщо це можливо – то вголос.

*Приєм "Самопрограмування"*. У багатьох ситуаціях доцільно "оглянутися назад", згадати про свої успіхи в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють упевненість у своїх силах. Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст афірмації, для посилення ефекту можна використати слова "саме сьогодні": "Саме сьогодні в мене все вийде", "Саме сьогодні я буду найспокійнішою, найстриманішою", "Саме сьогодні я буду впевненою в собі", "Мені приємно розмовляти спокійним й упевненим голосом, демонструвати витримку й самовладання". Подумки або вголос повторіть його декілька разів.

*Приєм "Крісло успіху"*. В центрі аудиторії розташоване чарівне "крісло успіху". Ведучий пояснює, що той, хто у нього сідає – стає успішною, впевненою у свої силах людиною. Гравець сідає у крісло і розповідає про свої майбутнє, про свою професію, про свій життєвий успіх, як він до нього прийшов. Закінчує він словами "Я успішна людина, я займаюсь улюбленою справою. Я впевнений у свої силах, мої мрії здійснюються, мої плани реалізуються. Я щасливий, я відкритий до розвитку, моє життя таке, яким я його створюю" Приєм спрямований на позитивне сприймання свого майбутнього, на розвиток впевненості у власних силах, стимулювання лідерських якостей.

*Приєм "Візитівка"*. Кожен з учасників уявляє свою візитівку, міркує, що на ній написано, якого вона буде кольору, як оформлена тощо. По колу кожен учасник презентує візитівку. Потім учасники уявляють свою візитівку майбутнього (наприклад, через 10 років), так само по колу презентують їх. В кінці під керівництвом ведучого аналізують, що планує кожен досягнути за вказаний проміжок часу, аплодують усім гравцям і бажають успіху в майбутніх досягненнях.

**ВИСЛОВИ ВИДАТНИХ ВЧЕНИХ, ПЕДАГОГІВ**

\* \* \*

Навчаючи інших, теж навчаєшся.

Микола Гоголь

\* \* \*

Учитель готується до гарного уроку все життя... Така духовна і філософська основа нашого фаху і технологія нашої праці.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Щоб відкрити перед учнями іскорку знань, учителю треба увібрати море світла, ні на хвилину не відходячи від променів сонця людської мудрості.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Хороший вихователь повинен обов'язково вести щоденник своєї роботи, в якому записувати окремі спостереження за вихованцями, випадки, які характеризують ту чи іншу особу, бесіди з нею, рух вихованця вперед, аналізувати явища кризи або перелому, які бувають в усіх дітей в різному віці.

А. Макаренко

\* \* \*

Педагогічна теорія повинна бути чуйним компасом, що вказує, куди і як вести дитину, світлом, що осяює практику.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Ще раз скажу, – важко сподіватися, що з книги можна навчитися виховувати, але навчитися мислити, увійти у сферу думок про виховання, мені здається, можна.

А. Макаренко

\* \* \*

Майстром педагогічної праці найшвидше стає той, хто відчув у собі дослідника.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Треба завжди пам'ятати правило: якомога більше вимог до вихованця, якомога більше поваги до нього.

А. Макаренко

\* \* \*

Майстерність вихователя не є якимось особливим мистецтвом, що вимагає таланту, але це спеціальність, якої треба навчити, як треба навчити лікаря його майстерності, як треба навчити музиканта.

А. Макаренко

\* \* \*

Гарний учитель не завжди приходиться до школи з уже готовими якостями. Часто доводиться добирати людину, яка має лише відповідні дані для тієї всебічної підготовленості, про яку говорили вище. Потім починається копітка робота з цією людиною і вона стає добрим вчителем насамперед завдяки обстановці творчої праці педагогічного колективу і учнів.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Програми в усіх школах одні й ті ж, підручники однакові, але школи різні, тому що різні вчителі. Школа – це передусім учитель. Особистість учителя – наріжний камінь виховання.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Так, діти ненавидять учителів, від яких ніколи не діждешся схвалення або визнання того, що добре зроблено. А в деяких входить у систему ніколи не хвалити; це вбиває прагнення до досконалості: хто має, повинен уміти й хвалити.

К. Ушинський

\* \* \*

Потрібна маленька монографія на таку тему, як вплив вчителя на характер учнів, вплив міміки вчителя на виховання характеру учнів. Усе це найдрібніші деталі, які вимагають уваги. Адже навіть Гоголь у своєму "Ревізорі" звернув увагу на те, що інший учитель таку фізіономію скорчить, що хоч святих винось.

А. Макаренко

\* \* \*

Без особистості педагога – авторитетної, незламної, непохитної в очах вихованців – ідеал перетворюється у покинутий прапороносцем прапор, що лежить мертвим шматком тканини. Коріння багатьох бід виховання власне й криється у тому, що часто вихованця закликають іти за прапором в той час, коли цей прапор ніхто не несе. Бути прапороносцем ідеалу, нести на своєму прапорі вогонь ідеального – ось у чому секрет педагогічного авторитету.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Виховує все: люди, речі, але перш за все – люди. З них на першому місці – батьки і педагоги. З усім складним світом оточуючої дійсності дитина входить у безконечну кількість стосунків, кожний з яких неминуче розвивається,

переплітається з іншими, ускладнюється фізичним і моральним зростанням самої дитини.

А. Макаренко

\* \* \*

Щоб стати справжнім вихователем дітей, потрібно віддати їм своє серце.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Педагог повинен бути сам вихованою і освіченою людиною. Тому підготовка педагога починається з його власного виховання і освіти.

П. Блонський

\* \* \*

Поганий учитель подає істину, добрий – вчить її знаходити.

А. Дістервег

\* \* \*

Добрий вихователь відрізняється від поганого тільки кількістю зроблених помилок і завданої дітям шкоди.

Я. Корчак

\* \* \*

Майбутнє наших дітей, майбутнє народу – в руках учителя, в його золотому серці.

О. Фадєєв

\* \* \*

Якщо медикам ми ввіряємо наше здоров'я, то вихователям ввіряємо моральність і розум дітей наших, ввіряємо їхню душу, а разом з тим і майбутнє нашої вітчизни.

Дж. Локк

\* \* \*

Справжня інтелігентність – високий рівень розвитку інтелекту, освіченість у галузі предмета викладання, ерудиція, висока культура поведінки. Без особистого безпосереднього впливу вихователя на вихованця справжнє виховання, що проникає в характер, неможливе. Лише особистість може впливати на розвиток і визначення особистості, лише характером можна створити характер.

К. Ушинський

\* \* \*

Щоб відкрити перед учнями іскорку знань, учителям треба увібрати море світла, ні на хвилину не відходячи від променів вічно сяючого сонця знань, людської мудрості.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Змушений приховувати і обминати труднощі, вихователь легко може деморалізуватись, стати лицемірним, розчаруватись і розледачити... Виникають скарги на невдячну працю: якщо Бог хоче когось покарати, то робить його вихователем.

Я. Корчак

\* \* \*

Якщо вчитель має тільки любов до справи, він буде добрим учителем. Якщо вчитель відчуває тільки любов до учня, як батько, мати, він буде кращим за того вчителя, який прочитав усі книжки, але не відчуває любові ні до справи, ні до учня. Якщо учитель поєднує в собі любов до справи і до учнів, він – досконалий учитель.

Л. Толстой

\* \* \*

Тільки рішуча людина, енергійна, з твердим характером, така, що знає, чого вона хоче, чому вона хоче і які засоби ведуть до виконання її волі, – тільки така людина може виховати рішучих, енергійних, сильних характером людей.

А. Дістервег

\* \* \*

Ви для дитини, а не вона для вас; ви повинні пристосовуватись до її природи, до її духовного стану.

М. Добролюбов

\* \* \*

Першою і найбільш потрібною учителеві якістю хай буде добронравність. Бо він є дзеркалом, дивлячись в яке, юнаки бачать весь розквіт добродеті... Отже, хай буде учитель дзеркалом добрих звичаїв, і чого вчить або вчити збирається, те саме, як на зразкові хай показує на самому собі.

О. Духнович

\* \* \*

Виховання – велика справа: ним вирішується доля людини.

В. Белінський

\* \* \*

Великий той вчитель, який виконує справою чому вчить.

Катон Старший

\* \* \*

Інноваційний стиль науково-педагогічного мислення, готовність до створення нових цінностей і прийняття творчих рішень. Справжній учитель не енциклопедичний словник, а Сократ.

П. Блонський

\* \* \*

Я кажу вам: без прагнення до наукової роботи вчитель елементарної школи неминуче підпадає під владу трьох педагогічних демонів: механічності, рутинності, банальності. Він дерев'яніє, кам'яніє, опускається.

А. Дістервег

\* \* \*

Якщо ви хочете бути улюбленим вчителем, дбайте про те. Щоб вихованцеві було що в вас відкривати. Якщо ж ви кілька років однаковий, якщо минулий день нічого не додав до вашого багатства, ви можете стати обридлим і навіть ненависним... Серця й уми юнацтва можна завоювати в наші дні тим сплавом моральної краси та інтелектуального багатства, який відкриває перед юнацтвом все нові і нові якості людини.

В. Сухомлинський

\* \* \*

Ми повинні самі вірити в те, чому навчаємо наших дітей.

В. Вільсон

\* \* \*

Щоб бути хорошим викладачем, необхідно любити те, що викладаєш, і любити тих, кому викладаєш.

В. Ключевський

\* \* \*

Шкільні вчителі володіють владою, про яку прем'єр-міністри можуть тільки мріяти.

У. Черчілль

\* \* \*

Учитель повинен мати максимум авторитету і мінімум влади.

Т. Шаш

\* \* \*

Орел ніколи не втрачав даремно так багато часу, як тоді, коли погодився вчитися у ворони.

У. Блей

\* \* \*

Щоб навчити іншого, потрібно більше розуму, ніж щоб навчитися самому.

М. Монтень

\* \* \*

Той вчитель хороший, чий слова не розходяться з ділом.

Катон Старший

\* \* \*

Учитель – людина, яка може робити важкі речі легкими.

Р. Емерсон

\* \* \*

У вихованні вся справа в тому, хто вихователь.

Д. Писарєв

\* \* \*

Тим, хто хоче вчитися, часто шкодить авторитет тих, хто вчить.

Цицерон

\* \* \*

Хто осягає нове, плекаючи старе, той може бути вчителем.

Конфуцій

\* \* \*

Байдужість, з яким життєрадісна молодість сприймає приписи педагогіки, що суперечать духу часу, в якійсь мірі пояснюється тим, які самі служителі педагогіки, цей клас людей, відокремлений від решти світу особливими схильностями і власними слабкостями.

К. Фреліх

\* \* \*

Ті, у яких ми вчимося, правильно називаються нашими вчителями, але не всякий, хто вчить нас, заслуговує це ім'я.

І. Гете

\* \* \*

Ми повинні самі вірити в те, чому навчаємо наших дітей.

В. Вільсон

\* \* \*

Ми навчаємося, на жаль для школи, а не для життя.

Сенека

## СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ПРОФЕСІЮ ВЧИТЕЛЯ

Головне завдання початкових класів – це навчити дитину вчитися, сформувати інструмент, без якого дитина стає невстигаючою, нездібною... Цим інструментом є п'ять умінь: вміння спостерігати, думати, висловлювати думку про те, що бачу, роблю, думаю, спостерігаю, читати, писати.

\* \* \*

Урок – це дзеркало загальної і педагогічної культури вчителя, мірило його інтелектуального багатства, показник його світогляду, ерудиції.

\* \* \*

Учитель готується до хорошого уроку все життя... Така духовна і філософська основа нашої професії і технологія нашої праці: щоб дати учням іскорку знань, вчителєві треба ввібрати ціле море світла.



\* \* \*

Педагогічна ідея – це крила, на яких підноситься колективна творчість. Ідея надихає колектив, і починається найцікавіше й найпотрібніше в шкільному житті – колективна дослідницька робота.

\* \* \*

Творчість – це не сума знань, а особлива спрямованість інтелекту, особливий взаємозв'язок між інтелектуальним життям особистості і проявом її сил в активній діяльності.

\* \* \*

Серце віддаю дітям.

\* \* \*

Кожна дитина повинна бути щасливою.

\* \* \*

Несу любов до дитини через усе життя...

\* \* \*

Вчительська професія, – це людинознавство, постійне, те, що ніколи не припиняється, проникнення у складний духовний світ людини. Чудова риса – постійно відкривати в людині нове, дивуватися новому, бачити людину в процесі її становлення – один із тих корінь, які живлять покликання до педагогічної праці.

\* \* \*

Наша праця – формування людини, і це покладає на нас особливу відповідальність, яку ні з чим не зіставити. Ми маємо справу з найскладнішим, неоціненним, найдорожчим, що є в житті, – з людиною. Від нас, від нашого вміння, майстерності, мистецтва, мудрості залежить її життя, здоров'я, розум, характер, воля, громадянське й інтелектуальне обличчя, її місце і роль у житті, її щастя.

\* \* \*

... завдання – боротися за людину, переборювати негативні впливи і давати простір позитивним.

\* \* \*

Об'єкт нашої праці – найтонші сфери духовного життя особистості, яка формується, – розум, почуття, воля, переконаність, самосвідомість". Впливати тим же. Найважливіші інструменти впливу – слово, краса довілля і мистецтва.

## ЯКОСТІ ПЕДАГОГА-МАЙСТРА

Учительська професія – це людинознавство, постійне проникнення в складний духовний світ людини, який ніколи не припиняється... Це подив перед багатогранністю і невичерпністю людською.

\* \* \*

... практична педагогіка – це знання й уміння, не тільки доведені до ступеня майстерності, але й підняті до рівня мистецтва... виховувати й відчувати її індивідуальний світ.

\* \* \*

Наріжний камінь педагогічного покликання – це глибока віра в можливість успішного виховання кожної дитини". Терплячість до дитячих слабостей, мудрість в розумінні дитини, конфліктів.

\* \* \*

Гармонія серця і розуму педагога. Чуйність, сердечна турбота про людину – це плоть і кров педагогічного покликання.

\* \* \*

Уміння настроювати себе на задушевну розмову з учнем, особливо з підлітком, надзвичайно важливе в тій майстерні педагогічних засобів, яку повинен створити для себе кожний учитель. Це вміння треба виховувати в собі, створювати, удосконалювати, "відшліфовувати", робити тоншим і більш дійовим... необхідно глибоко проникати в душу дитини, вдумуватися в те, чим вона живе, як вона дивиться на світ, чим є для неї люди, що оточують її.

\* \* \*

Дорогий мій колега, щоб стати справжнім вихователем, треба пройти цю школу сердечності – протягом тривалого часу пізнавати серцем усе, чим живе, що думає, з чого радіє й чим засмучується ваш вихованець. Це одна з найтонших речей у нашій педагогічній справі.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

## А

Абітурієнт (від лат. *abituriens* – той, що збирається йти) – особа, яка закінчує середній навчальний заклад. В Україні з кінця 50-х років нашого століття термін "абітурієнт" набув іншого значення – той, що вступає до вищого або середнього спеціального навчального закладу.

Авторитет учителя – загально визнана учнями та їхніми батьками значущість достоїнств учителя й заснована на ньому сила його виховного впливу на дітей. До таких достоїнств належать висока духовність, культура, інтелігентність, ерудиція, високі моральні якості, педагогічна майстерність.

Адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосовую) – здатність організму пристосовуватись до різних умов зовнішнього середовища.

Аспірантура (від лат. *aspirans* – той, хто прагне до чогось) – форма підготовки науково-педагогічних і наукових кадрів.

## Б

Бібліографія – галузь науково-практичної діяльності, завданням якої є бібліографічна інформація про твори друку (чи інші документи) з метою впливу на використання їх у суспільстві.

Бібліотека (від грец. – книгосховище) – культурно-освітній і науково-інформаційний заклад, який збирає і зберігає друковані й рукописні матеріали, організовує громадське користування літературою й провадить довідково-бібліографічну роботу. Бібліотеки були відомі ще в давньому світі. В Київській Русі найдавнішими були бібліотека Софійського собору (засн. 1037) й Києво-Печерського монастиря (XI ст.).

Болонський процес – процес структурного реформування національних систем вищої освіти країн Європи, зміни освітніх програм і потрібних інституційних перетворень у вищих навчальних закладах Європи. Його метою є створення до 2010 року європейського наукового та освітнього простору задля підвищення спроможності випускників вищих навчальних закладів до працевлаштування, поліпшення мобільності громадян на європейському ринку

праці, підняття конкурентоспроможності європейської вищої школи. На сьогодні 46 європейських країн, включно з Україною, є його учасниками.

## В

Вербальна (лат. *verbalis*, від *verbum* – слово) комунікація (лат. *communicatio* – зв'язок, повідомлення) – процес взаємообміну інформацією шляхом мови (усної, писемної, внутрішньої), який відбувається за своїми внутрішніми законами, вимагає активної розумової діяльності та ґрунтується на певній системі усталених норм.

Види спілкування – вербальне, невербальне, мануальне (від лат. *Manualis* – ручний), технічне, матеріальне, біоенергетичне, комп'ютерне.

Викладач у широкому розумінні слова – працівник вищої, середньої спеціальної або загальноосвітньої школи, який викладає якийсь навчальний предмет; у вузькому розумінні слова – штатна посада у вузах і середніх спеціальних навчальних закладах.

Виховання національне – історично зумовлена і створена етносом система виховних ідеалів, поглядів, переконань, традицій, звичаїв, спрямованих на доцільну організацію діяльності членів суспільства, в процесі якої відбувається процес оволодіння морально-духовними цінностями народу, забезпечується єднання і спадкоємність поколінь, соборність народу.

## Г

Гуманізм (від лат. *humanus* – людський, людяний) – прогресивний напрям духовної культури, що звеличує людину як найбільшу цінність у світі, утверджує право людини на земне щастя, захист прав на свободу, всебічний розвиток і прояв своїх здібностей.

## Д

Декан (від лат. *decanus*, букв. – десятник) – у вищому навчальному закладі керівник факультету, Д. відповідає за якість навчально-виховної й наукової роботи на факультеті, є головою ради факультету.

Державний стандарт освіти – сукупність єдиних норм і вимог до рівня освітньої підготовки у певних навчально-виховних закладах.

Дидактика (від гр. didaktikos – навчаю) – галузь педагогіки, яка розробляє теорію освіти й навчання.

Динаміка конфлікту – складається із 3-х фаз: 1 – нарощування, 2 – реалізація, 3 – затухання. Для блокування конфлікту необхідно перевести його з площини комунікативної взаємодії в площину предметної взаємодії.

Дипломна робота – заключна робота навчально-дослідного характеру, яка виконується студентами, що закінчують університети, економічні та інші гуманітарні вищі навчальні заклади. У вищих технічних навчальних закладах в окремих випадках за дозволом кафедр допускається замість дипломного проекту захист дипломної роботи теоретичного або експериментального характеру. В педінститутах студентам дозволяється замість державного екзамену з відповідного предмета захищати курсову роботу, яка задовольняє вимоги Д. р.

Дискусія (лат. discussion – розгляд) – широке публічне обговорення спірного питання.

Диспут (лат. dispute – міркую, сперечаюся) – спір на наукову, літературну чи іншу тему.

Дистанційне навчання – цілеспрямований процес діалогової взаємодії суб'єктів комунікації незалежно від їх розміщення в просторі й часі, що передбачає комунікацію між учителем та учнями за допомогою спеціальних технічних засобів (компакт-диски, комп'ютерні мережі, аудіографічна форма, відеоконференції та ін.).

Дисципліна (від лат. disciplina – учення, виховання, розпорядок) – певний порядок поведінки людей, що забезпечує узгодженість дій у суспільних відносинах, обов'язкове засвоєння й виконання особистістю встановлених правил.

Діалог (грец. dialogos – бесіда, розмова) – репліки у процесі комунікації двох або кількох осіб.

Домашня навчальна робота – форма організації навчання, яка передбачає самостійне виконання учнями (студентами) навчальних завдань у позааудиторний час (безпосередньо вдома, в групах подовженого дня та ін.).

## Е

Екзамен – (лат., зважування, досліджування, випробування) перевірка, іспит з якого-небудь навчального предмета. Е. у вищій школі проводяться з

теоретичних предметів. Вони можуть бути вступними, семестровими (в середині навчального року), курсовими (наприкінці навчального року) і державними (після закінчення всього курсу вузу). Одним з видів перевірки та обліку знань студентів у вищих навчальних закладах є також заліки.

Електронна пошта – оперативне листування віддалених суб'єктів шляхом приймання і відправлення електронних листів з одного комп'ютера на інший глобальної мережі.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі безперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Етикет (франц. *etiquette*) – усталений порядок поведінки особи; сукупність правил поведінки (ритуалів), що регулюють зовнішній вияв відносин між людьми, культури особистості.

## Ж

Жести (лат. *gestus* – положення, поза, рух тіла) – рухи, які мають сигнальне значення; виражальні рухи головою, рукою у процесі комунікації.

## І

Ідеал (від гр. *idea* – уявлення, ідея) – поняття моральної свідомості і категорія етики, що містить у собі вищі моральні вимоги, можлива реалізація яких особисто дала б змогу їй набути досконалості; образ найбільш цінного і величного в людині.

Імідж вчителя – (від лат. "*imago*", тобто "імітувати", у перекладі з англійської мови "образ"), це професійний образ, який створює вчитель відповідно до його уявлень про зовнішній вигляд, поведінку і характер діяльності в заданій ситуації.

Імпровізація педагогічна (від лат. *improvisio* – несподіваний, раптовий) – діяльність учителя чи вихователя, що здійснюється в ході педагогічного спілкування без попереднього обдумування.

Індивідуальність (від лат. *individuum* – неподільне) – людина, особистість, яка відрізняється сукупністю рис, якостей, своєрідністю психіки, поведінки та діяльності, що підкреслюють її самотність, неповторність.

Інновація (лат. *in* – в, *novus* – новий) – 1) нововведення, цілеспрямовані зміни, що вносять у середовище нові стабільні елементи, котрі призводять до переходу системи з одного стану в інший; 2) нововведення в педагогічній системі, що покращують перебіг і результати освітнього процесу.

Інтонація (від лат. *Intono* – голосно вимовляю) – термін у психолінгвістиці, що характеризує певний ритмомелодійний лад мовлення. Виявляється в підвищенні або пониженні тону при вимові.

Інтуїція (від лат. *intuito*, від *intueor* – уважно дивлюся) – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без доведення.

## К

Кафедра (від гр. *kathedra* – сидіння, стілець): 1) місце для викладача, промовця; 2) у вищих навчальних закладах – основний навчально-науковий підрозділ, що здійснює навчальну, методичну і науково-дослідну роботу з однієї або кількох споріднених дисциплін.

Комп'ютерна комунікація – процес взаємообміну інформацією між суб'єктами за допомогою вербальних і невербальних комунікативних систем, опосередкований комп'ютерними засобами комунікації.

Комунікабельність (від лат. *communico* – з'єдную, повідомляю) – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

Комунікативні бар'єри – абсолютна чи відносна, суб'єктивно пережита чи реально наявна перешкода ефективній комунікації.

Комунікація (лат. *communicatio* – зв'язок, повідомлення) – специфічний процес взаємообміну інформацією у системах "людина – людина", "людина – комп'ютер", "людина – комп'ютер – людина"; процес самостійного пошуку інформації та її використання з метою самовдосконалення особистості, збагачення її за рахунок інформації.

Конспект (від лат. *conspectus* – огляд) – коротке письмове викладення змісту книги, статті, усного виступу.

Конфлікт – зіткнення особистостей, їх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня, прагнень, а також якнайвище загострення протиріч, що пов'язані з гострим емоційним переживанням.

Культура мови – галузь знань, яка вивчає нормативність мови, її відповідність суспільним вимогам; індивідуальна здатність особи вільно володіти різними функціональними стилями.

Культура мовлення – упорядкована сукупність нормативних мовленнєвих засобів, вироблених практикою людського спілкування, які оптимально виражають зміст мовлення і задовольняють умови і мету спілкування.

Куратор (від лат. *curator*, від *curare* – піклуватися, турбуватися): 1) попечитель, опікун; 2) особа, якій доручено загальний нагляд за якоюсь роботою; 3) людина, яка здійснює нагляд за навчально-виховним процесом у студентській групі.

## Л

Лекція (від лат. *lectio* – читання) – це метод навчання, що передбачає використання попереднього досвіду учнів з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже набутих.

Локальна комп'ютерна мережа (Internet) – сукупність серверів (підключений до мережі комп'ютер, що надає її користувачам певні послуги; джерело ресурсів мережі) і робочих станцій (комп'ютер, підключений до мережі, через який користувач отримує доступ до її ресурсів).

## М

Магістратура (від лат. *magistratus* – сановник, начальник) – керівний орган у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку магістрів.

Міміка (грец. *mimikos* – наслідувальний) – зовнішній прояв психічних станів, передусім емоційних, через сукупність координованих рухів м'язів обличчя; виразжальні рухи м'язів обличчя.

Мовлення – процес добору і використання засобів мови для спілкування з іншими членами певного мовного колективу; форма існування живої мови.



Монолог – тривале говоріння однієї особи, не розраховане на негайну словесну реакцію у відповідь; акт тривалого і цілеспрямованого впливу на слухачів.

## Н

Невербальна комунікація – процес взаємообміну інформацією шляхом використання для передавання повідомлень немовних засобів комунікації.

## О

Освіта вища – система освіти, що передбачає забезпечення фундаментальної, загальнокультурної, практичної підготовки фахівців, які мають визначати темпи і рівень науково-технічного, економічного та соціально-культурного процесу, формування інтелектуального потенціалу суспільства.

## П

Пантоміміка – виражальні рухи всього тіла або окремої його частини.

Пам'ять – здатність організму зберігати й відтворювати інформацію про зовнішній світ та про свій внутрішній стан для подальшого її використання у процесі життєдіяльності.

Педагогіка (від гр. *paides* – діти; *ago* – веду) – наука про навчання, освіту та виховання людей відповідно до потреб соціально-економічного розвитку суспільства.

Педагогіка вальдорфська – сукупність методів і прийомів виховання та навчання, які ґрунтуються на антропософській (антропософія – релігійно-містичне вчення, що ставить на місце Бога обожнену людину) інтерпретації розвитку людини як цілісної взаємодії тілесних, душевних і духовних чинників.

Педагогіка народна – галузь емпіричних педагогічних знань і народного досвіду, які відображують погляди на систему, напрями, форми, засоби виховання і навчання підрастаючого покоління.

Педагогічне спілкування – система соціально-психологічної взаємодії між учителем та учнем, спрямована на створення оптимальних соціально-психологічних умов для спільної діяльності.

Педагогічний діалог – дія в педагогічному процесі, яка дає змогу кожному партнерові самовиразитись у спілкуванні.

Педагогічна діяльність – це взаємодія між учителем та учнем (або колективом учнів), при якій та в результаті якої відбувається розвиток як учнів, так і вчителя.

Педагогічна емпатія – здатність вчителя до емоційної ідентифікації себе з учнем, уміння співпереживати дітям, віддзеркалювати у власній психіці їхні радощі та смутки, проблеми та інтереси, виявляти можливість поставити себе на місце інших.

Педагогічна імпровізація – 1) творче використання особистих і професійних рис в організації освітнього процесу; 2) знаходження нового, неочікуваного задуму.

Писемне мовлення – мовлення, зафіксоване на папері за допомогою спеціальних графічних знаків.

Практичні заняття – форма навчального заняття, при якій викладач організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Проректор – заступник ректора вищого навчального закладу.

Професіограма – опис вимог, соціально-психологічних і фізичних особистісних якостей, які висуває певна професія.

Професія (від лат. *professio* – офіційно зазначене заняття) – вид трудової діяльності, що потребує певних знань і трудових навичок та є джерелом існування, життєдіяльності.

## Р

Релаксація (від лат. *Relaxatio* – зменшення, ослаблення) – перехід системи у стан рівноваги, розслаблення. Релаксація є компонентом регуляції глибоких психофізіологічних процесів, засобом зняття нервово-психічної напруги (аутогенне тренування), психогігієнічного очищення.

Ректор (латин. *rector* – управитель, керівник, від *rego* – керую) – особа, яка очолює вищий навчальний заклад.

Реферат (від лат. *refere* – доповідати, повідомляти) – коротке викладення змісту прочитаної книги, наукової роботи, повідомлення за результатами дослідженої наукової проблеми.

## С

Самовиховання – усвідомлена, систематизована і цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на формування й удосконалення її позитивних якостей та подолання негативних.

Самоврядування – це добровільне об'єднання студентів, яке самостійно та під свою відповідальність вирішує питання, які стосуються інтересів студентства.

Самоконтроль – у психології один з виявів усвідомлюваної регуляції людиною власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, пред'явленим вимогам, нормам, правилам, зразкам.

Самоосвіта – один з напрямків самовиховання, самостійне здобуття знань, умінь, навичок.

Самооцінка – вияв оцінного ставлення людини до себе.

Самопізнання – дослідження, пізнання самого себе. Здатність до самопізнання притаманна лише людині; здійснюється за допомогою розуму.

Саморегуляція – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів.

Самостійна робота студента – основний засіб оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Семінар – форма групових занять з якого-небудь предмета або теми студентів вузів, учнів середньої школи та ін., що відбуваються під керівництвом викладача.

Спеціальність – необхідна для суспільства обмежена галузь застосування фізичних і духовних сил людини, що дає їй можливість отримати необхідні засоби

для життя; комплекс набутих людиною знань і практичних навичок для заняття певним видом діяльності.

Староста студентської групи – студент академічної групи ВНЗ, який формально вважається головою групи та виконує деякі адміністративні функції, проміжна ланка між студентами та адміністрацією навчального закладу.

Стиль педагогічного спілкування – усталена система способів та прийомів, які застосовує вчитель під час взаємодії.

Стиль авторитарний (від фр. *autoritaire* – владний, лат. *aus-toritas* – влада, вплив) – стиль спілкування, що ґрунтується на беззаперечному підкоренні окремої людини або колективу владній особистості.

Стиль демократичний (від гр. *demokratia* – влада народу, народовладдя) – врахування думки й волі колективу в організації життєдіяльності вихованців.

Стиль ліберальний (від лат. *liberalis* – вільний) – безпринципне байдуже ставлення до негативних дій вихованців, потурання учням.

Стрес (від англ. *stress* – букв. – тиск, напруження) – 1) емоційний стан організму; виникає в напружених обставинах у відповідь на невизначені для організму подразники; 2) комплексна психофізична реакція організму людини, яка складає сукупність стереотипних, неспецифічних реакцій, що ведуть до фізичної та психічної активності, напруги. Його фази: 1) реакція збудження – фаза мобілізації сил організму, 2) напруження, 3) виснаження.

## У

Усне мовлення – засіб безпосередньої комунікації в присутності обох мовців чи обох сторін, яка відбувається завдяки сприйнятій органами слуху усній артикуляції мовних звуків і розрахована на передавання інформації іншим людям з метою впливу на їхню поведінку й діяльність.

Учитель – фахівець, який має спеціальну підготовку і здійснює навчання та виховання підростаючого покоління.

## Ч

Читання – процес сприйняття й смислового оброблення (розуміння) писемного мовлення; процес комунікації посередництвом мовлення ("автор – читач").

## Х

Харизма (від гр. милість, благодать, божий дар, подарунок) – приписування особистості властивостей, які викликають поклоніння перед нею і беззастережну віру в її можливості.

## Ш

Школа передового досвіду – одна з форм передавання й поширення кращого педагогічного досвіду школам безпосередньої демонстрації зразків навчальної і виховної роботи, особливо були поширені в 60-ті роки.

### ЗАПОВІДІ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ (за В. Сухомлинським)

1. Відносини з дітьми – фундамент діяльності педагога.
2. У спілкуванні виходити з мети, завдань виховання, інтересів дитини.
3. Орієнтуватись на співрозмовника.
4. Не обмежуватися інформацією, аналізувати мотиви.
5. Усвідомлювати психологічну атмосферу (співпереживати).
6. Самокритичність. Не жалітися на учнів.
7. Вміти слухати і поважати співрозмовника. Тактовність. Взаємність у спілкуванні.
8. Динаміка, розвиток, ініціативність у спілкуванні.
9. Уникати моралізму та негативних установок спілкування.
10. Виключати "голу" критику. Вчасно похвалити чи пожурити. Не бійтеся бути ласкавими, частіше посміхатися, схвалювати, заохочувати.

#### ***Як не "згоріти" на роботі?***

Природні способи регуляції

- сон;
- смачна їжа;
- спілкування з природою і тваринами;
- баня;
- масаж;
- рух;
- танці;
- музика.

Прийоми саморегуляції, які можна використовувати на роботі

- посмішка;
- гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи на кшталт потягування;
- розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем за вікном;
- розглядання квітів у приміщенні;
- розглядання фотографій;
- мисленнєве звернення до Бога;
- "купання" в сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлювання похвали;
- висловлювання компліментів.

Головними рисами вихователя-гуманіста є:

1. Мудра любов і влада педагога над розумом і душею дитини.
2. Багатство думки, висока загальна культура.
3. Спільні з дитиною погляди на життя, людину як найвищу цінність.
4. Здатність зцілення душевних ран дитини.
5. Ніжне, ласкаве ставлення до дитини.

Вимоги до оформлення реферату

1. Оформлення титульного аркуша. Для титульного аркуша розроблено наступний зразок:
2. План реферату (міститься на 2-й сторінці). Як приклад приведемо план реферату на тему "Індивідуальний і диференційований підхід у навчанні".

## ПЛАН

ВСТУП.....	3
§ 1. Поняття "диференціація", "індивідуалізація" і їх співвідношення.....	5
§ 2. Форми і види індивідуалізації і диференціації в навчанні.....	8
§ 3. Приклади використання індивідуального і диференційованого підходу на уроках фізичного виховання в школі.....	12
ВИСНОВКИ.....	15
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	17

3. Дотримання розмірів берегів на сторінці: зверху і знизу – 2 см, ліворуч – 3 см, праворуч – 1,5 см. Текст повинен бути надрукований через 1,5 інтервалу. Обсяг реферату – до 15 друкованих сторінок (до 20 – рукописних). Текст розташовується на одній стороні машинописного листа формату А4.

4. Наявність посилань на використану літературу. Для оформлення посилань існують наступні варіанти: посилання на джерело може або розташовуватися внизу сторінки, на якій воно наводиться, у вигляді виноски, або позначатися наприкінці речення укладеної в квадратних дужках цифрою, під якою дане джерело зазначене в списку літератури, наприклад, так: [4].

5. Неприпустимість скорочень (крім загальноприйнятих) у тексті.

6. Оформлення списку літератури. Список складається за алфавітом і відповідно до загальноприйнятих вимог. Наприклад:

<b>Характеристика джерела</b>	<b>Приклад оформлення</b>
1, 2 чи 3 автори	Вихрущ А.В., Карагодін В.М., Тхоржевська Т.Д. Основи християнської педагогіки. – Тернопіль: Освіта, 1999. – 166 с.
4 та більше автора	Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін. / За ред. Ю.Л.Трофімова. – 3-тє вид., стерео. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
	Педагогіка: Підручник / За ред. М.Д.Ярмаченка. – К.: колективний Вища школа, 1986. – 543 с.
Багатотомні видання	Білецька М.А., Вашуленко М.С. Рідна мова: Підручник для 2 класу: В 2 ч. – К.: Освіта, 2002. – Ч.1. – 127 с.
Словники	Український педагогічний словник / Упорядн. С.У.Гончаренко. – К.: Либідь, 1987. – 373 с.
Тези доповідей	Крапівіна О.В. Роль педагогічної практики у підготовці вчителя початкових класів та іноземної мови до розвитку творчих здібностей учнів // Безперервна педагогічна практика студентів як первинна форма їх професійної практичної підготовки: Збірник доповідей

	Всеукраїнської науково-методичної конференції. – Вінниця: УНІВЕРСУМ-Вінниця, 1999. – С. 189-191.
Складові частини:	
книги	Дичківська І.М., Пономанська Т.І. Вітчизняна педагогіка про використання теорії і практики М.Монтессорі // Класична педагогіка і філософія в світлі сучасних завдань шкільної і вузівської словесності. – Одеса: ГРУН, 1993. – С.101-102.
збірника	Грушко О.В. Творчо-розвивальний потенціал об'єктивації образів уяви молодших школярів // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Збірник наукових праць. – Вип.7 / Редкол. І.А. Зязюн (голова) та ін. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма "Планер", 2005. – С. 72-76.
журналу	Богуш А.М. Теоретичні засади художньо-мовленневої діяльності дітей дошкільного віку // Педагогіка і психологія. – 1998. – №3. – С.112-121.
Інтернет	Концепція змісту освіти для європейського виміру джерела України / Кобернік С.Г., Кузьміна Н.Ю., Овчарук О.В., Паращенко Л.І., Степанов Ф.З., Тараненко І.Г. // <a href="http://www.irf.kiev.ua/old-site/ukr/programs/edu/es/">www.irf.kiev.ua/old-site/ukr/programs/edu/es/</a>

7. До реферату повинен бути доданий чистий машинописний аркуш для рецензії викладача.

Етапи роботи:

- 1) уважно ознайомтеся із запропонованими для рефератів темами, оберіть одну з них і за узгодженням з викладачем затвердіть її;



2) підберіть у бібліотеці вузу, а також у бібліотеках міста відповідну літературу для реферування. Якщо ви готували для виступу на семінарському занятті повідомлення або доповідь із залученням результатів власних досліджень, можете скористатися ними в ході роботи над рефератом;

3) прочитайте вибрані джерела. Користуючись закладками, відзначте найбільш істотні положення, фрагменти або зробіть необхідні виписки. Не забудьте зазначити, з якого джерела було їх зроблено;

4) складіть план реферату;

5) У вступі (1-2 стор.) обґрунтуйте необхідність написання роботи, її важливість. Сформулюйте завдання, які ви хочете вирішити у процесі написання цієї роботи. Використовуючи рекомендації з тематичного конспектування і складений вами план, напишіть реферат (по 2-3 стор. на розділ). Не забувайте посилалися на джерело вашої інформації.

6) у висновках підбийте підсумки здійсненої роботи. Вкажіть, чи вдалося вам досягти поставленої на початку виконання завдання мети, розв'язати усі завдання. Обов'язково висловіть своє ставлення до розглянутої теми, її змісту;

7) перечитайте текст і відредагуйте його;

8) оформіть бібліографію відповідно до діючих вимог;

9) перевірте правильність оформлення реферату (див. вимоги до оформлення реферату).

По завершенні роботи над рефератом напишіть текст свого виступу на ЛПЗ, де буде проходити захист рефератів студентів вашої групи. Час виступу – 7-8 хв. Продумайте відповіді на можливі питання за змістом реферату.

## ВИПИСКИ ТА ЦИТУВАННЯ

Уміння робити виписки – основа роботи над будь-якою книгою: навчальне, наукове, довідкове, художньої, найцінніше знаряддя розумової праці. Виписки допомагають зібрати величезний матеріал, охопити факти, проаналізувати думки, виявити протиріччя.

Тлумачний словник пояснює поняття виписок так: "Виписати – означає списати яке-небудь потрібне, важливе місце з книги, журналу, зробити вибірки". Складність виписування саме і складається в умінні знайти і вибрати потрібне з одного або декількох джерел. З книг, журналів і газет виписують окремі положення, факти, цифровий і інший фактичний або ілюстративний матеріал.

Виписки можуть бути двох видів. До першого відносяться виписки з книг, статей, що ви вивчаєте; до других – ваші власні матеріали (щоденники, записні книжки, дані експерименту).

Запам'ятаєте кілька порад:

1. Виписки можуть бути дослівними (цитати) або вільними, коли думки автора читач викладає самостійно. Великі фрагменти тексту, що важко цитувати в

повному обсязі, треба намагатися, гранично скоротивши формулювання і сконцентрувавши зміст, записати своїми словами. Яскраві і найважливіші витримки з класичних творів краще завжди наводити дослівно.

2. Записуючи цитати, потрібно брати їх у лапки, уникати перекручувань тексту. Але якщо, наприклад, виписки зроблені тільки з одного твору, то лапки поруч кожної цитати можна і не ставити. Правда, у цьому випадку усі свої думки треба викладати лише на полях зошита, строго відокремлюючи від тексту, що цитується.

3. Цитата, вирвана з контексту, часто втрачає свій первісний зміст, нерідко здобуваючи новий. Тому, цитуючи, намагайтеся не обривати думок автора.

4. Завжди корисно давати точні посилання на джерела (зокрема, на сторінку книги, а іноді на абзац і навіть рядок).

5. Працюючи з книгою, корисно робити виписки лише після того, як книга прочитана цілком. Правда, такий запис зобов'яже прочитати текст удруге, однак уже не всього твору. А головне, виписки будуть сприйматися в контексті цілого.

6. Знаючи твір у цілому, легше зробити остаточний вибір потрібного матеріалу, уточнити, які витримки варто зробити. Повторно текст читають швидко, вибірково, зосереджуючи увагу переважно на тих розділах, що були відзначені за допомогою різних прийомів ще при першому ознайомленні. При такому осмисленні матеріалу потреба в записі деяких положень, фрагментів може відпасти, інші одержать нове висвітлення, більш чітке і компактне формулювання. Крім того, легше буде об'єднати виписки, проробляючи відразу декілька книг або статей при вивченні загальної теми.

7. У записах користуються підкресленнями й відкресленнями. Перші вживаються в тексті, другі – на полях збоку від тексту (вертикальною рисою, фігурною дужкою і т.п.). Правильно підкреслити – значить знайти в тексті головне, корисне. Інакше може вийти так, що підкресленим виявиться весь текст, увесь його рядок. Уміння підкреслювати не приходиться саме, без тривалого тренування.

8. Ключові слова виносять на поля або підкреслюють кольором, відмінним від кольору чорнила, якими написаний основний текст, привертаючи цим до них увагу. Відзначені таким способом ключові слова будуть відрізнятися від "рядових" підкреслених слів. Іноді при записуванні ключові слова виносять на початок речення.

9. Корисно крім абзацного членування тексту й відкреслювань проставляти на полях горизонтальні лінії – віхи, що розділяють частини тексту за змістом.

10. У рамки зазвичай окреслюють символічні вирази, формули, залежності, закони, правила.

11. Записи повинні бути густими, компактними, тобто на сторінці потрібно розміщати якнайбільше тексту. Це поліпшить його ємність і видимість: око відразу "схопить" більше рядків тексту.

12. Записи, їх частини корисно розчленовувати різними засобами. Раціональна неоднорідність записів – важлива їх перевага.

13. Інтервали між рядками повинні дозволяти вписувати над ними новий текст, виправляти можливі помилки.

14. Записи варто робити чорнилом або кульковою ручкою. Олівцями користуються лише для яких-небудь оцінок, виділень при подальшій роботі.

15. Записи варто датувати.

## ОРГАНІЗАЦІЯ І КУЛЬТУРА ЧИТАННЯ

Читання серйозної, особливо наукової, книги – не розвага, а робота.

Якісне виконання будь-якої роботи вимагає досвіду і майстерності.

Справжній майстер знає, скільки потрібно вкласти праці, щоб навчитися виконувати свою роботу швидко і добре, – так, коли збоку здається, що зробити це начебто б легко. Але це і є та чудова "легкість", що є вершиною майстерності. Деякі називають таку майстерність талантом, забуваючи приказку, породжену досвідом великих майстрів, – "талант працею добувають".

Читання книг теж пов'язане з працьовитістю, оволодінням навичками, що поступово можуть бути доведені до ступеня майстерності, яким повинна володіти культурна людина. Однак навчитися витягати з книги все цінне, що в ній є, далеко не так просто, як іноді думають. Сумно, якщо людина починає розуміти, що все життя читала невміло, невдумливо, і усвідомлює це лише на заході свого життя, коли основний і найкращий час для зростання знань залишився вже позаду: переучуватися і важко, і пізно – "розум прийшов, пора пройшла".

Культура читання – це правильна організація розумової праці, процесу читання з урахуванням досягнень техніки і гігієни, застосування різних способів роботи з книгою в залежності від її змісту, мети читання, часу, який є.

Культура читання характеризується високою вимогливістю у відношенні правильного розуміння тексту, чому сприяє уміле використання довідкової літератури (словників, енциклопедій, покажчиків і т.д.). Велику роль у розумінні прочитаного відіграє мовна культура – прагнення постійно поглиблювати знання рідної мови, а також мов іноземних, наполегливо розширюючи запас слів, усвідомлюючи суть виразів, термінів, підвищуючи інтерес до історії, походження і змісту імен і назв, до еволюції понять, позначень і т.д.

Характерною рисою культури читання є уміння аналізувати прочитане, знаходити найголовніше, важливе і цінне у міркуваннях автора. І тут істотну практичну допомогу надає знання логіки, законів і форм правильного мислення, уміння сконцентрувати свою увагу. Формування власних думок, що виникають під час читання, сприяє осмисленню прочитаного, пробуджує інтерес до самостійної творчості у даній галузі знання.

Важлива ознака високого рівня культури читання – уміле застосування різних записів у процесі роботи з книгою. Записування формує навички виразного сприйняття матеріалу, поліпшує спостережливість і увагу, збільшує зосередженість, сприяє запам'ятовуванню і засвоєнню тексту, підвищує рівень культури письмового мовлення, нарешті, залишає документальний слід від читання, а наступна обробка цієї документації заощаджує час, дозволяє оволодіти навичками авторської і редакційної роботи.

Читання виховує моральність читача, формує його естетичні смаки, сприяє придбанню навичок самоконтролю, впливає на настрій і самопочуття людини, навіть на стан її здоров'я (бібліотерапія – лікування хворих читанням – багато сторіч відома лікарям, хоча її теорія ще недостатньо розроблена).

Величезне значення для культури читання мають вибір і підбір книг, планування читання, його упорядкування, систематичність.

Книги читають з метою пошуку і визначення змісту своєї діяльності, напрямку життєвого шляху. Відомо багато випадків, коли книга дійсно служила "воротами життя": для М. В. Ломоносова і багатьох інших – "воротами вченості", для інших – "воротами мистецтва", "воротами літератури". Наприклад, академік І. П. Павлов під впливом прочитаної книги І. І. Сеченова "Рефлекси головного мозку" почав займатися дослідженням питань фізіології, що і визначило його життєвий шлях; за зізнанням академіка Є. І. Щербатова, "Фізична геологія" професора Мушкетова допомогла йому обрати шлях ученого-геолога, географа і мандрівника.

Культура читання вимагає виконання читачем елементарних правил поведінки з книгами. Зміст цих правил удосконалювалося протягом століть. Свого роду вступом до цих правил може служити, наприклад, напис, зроблений ще в XVI ст. на дверях однієї з бібліотек: "Усякий вивчаючий науки, що входить сюди, не ляскай дверима і не стукай грубо ногами. Це неприємно музам. Якщо знайдеш тут уже кого сидячим, шанобливо поклонися мовчачи і не займайся балаканиною: "тут померлі говорять з тими, хто навчається"".

Важливо дотримуватись наступних правил техніки і гігієни читання.

1. Брати книгу можна тільки чистими руками. Треба також стежити за чистотою свого робочого місця.

2. Після занять, пов'язаних з вийманням, розміщенням, переглядом книг, потрібно мити руки, щоб на них не залишався наліт дрібного пилу.

3. Перед читанням книги треба уважно переглянути її, за необхідності розрізати сторінки спеціальним ножом (не олівцем, пальцем або сірником), внести в текст відзначені видавництвом помилки.

4. Книгу, читання якої вимагає тривалого часу, варто обернути в папір, особливо якщо вона не належить читачеві і повинна бути повернута її власникові або в бібліотеку.

5. Читаючи книгу, не слід загинати її сторінки, якщо необхідно зробити перерву в роботі. Для цього існують закладки, якими можуть слугувати довгі смужки паперу. Книга псується, якщо класти її на стіл розкритою, нагору плетінням.

6. Неприпустимо робити в книгах позначки, що не стираються. У крайніх випадках і тільки в книгах, що належать читачеві, доречні зроблені простим олівцем позначки на полях, що потім легко усуваються, щоб позначити потрібні фрагменти для наступного їх використання в роботі.

7. По завершенні роботи книги треба ставити на місце в засклені шафи, що забезпечує їх краще зберігання.

Чималу роль у підготовці до читання і правильній його організації відіграють гігієнічні фактори. У приміщенні повинно бути чисте повітря, відносна вологість підтримується в межах 50-70 %, температура – від 18 до 22 °С. Світло – денне, розсіяне, не занадто яскраве, а настільна лампа повинна знаходитися на відстані не менше 1 м від тексту, що читається.

Відстань від книги до очей (за нормального зору) повинна бути не менше 35-40 см при нахилі книги від 15°.

Під час тривалого читання корисно робити перерви, щоб подивитися на темний або зелений предмет або просто закрити очі. Корисно іноді глибоко подихати, змочити повіки холодною водою. Навіть такі, здавалося б, на перший погляд, віддалені фактори, як колір стін, драпірувань, форма і колір меблів і т.п., впливають на читача. Якщо, наприклад, в обстановці переважають яскраві тони, втома настає швидше і позбутися її набагато важче.

Важлива умова повноцінного читання – тиша: не більш 20- 45 Дб.

Багато це або мало? Наприклад, шум друкарської машинки складає близько 50 Дб. Однак психологи і фізіологи дійшли парадоксального висновку: за повної відсутності зовнішніх подразників важко підтримувати увагу. За даними відомого росіянина фізіолога А.А.Ухтомського, увага не тільки не послаблюється, але навіть підсилюється під дією несильних побічних збудників. Так, багатьом читачам не заважає шелест сторінок у читальному залі, легкий гул і т.п.

Нерідко читати доводиться аж ніяк не в ідеальних умовах. Тому багато фізіологів і психологів вважають, що людині важливо навчитися працювати з книгою в будь-яких ситуаціях, у тому числі і несприятливих.

Тоді ні голосна розмова або шум, ні включений телевізор, ні присутність сторонніх не стануть серйозною перешкодою. Такої точки зору дотримувався І.П.Павлов.

Найважливіша передумова результативності читання – порядок на робочому місці, правильна його організація.

Читачеві, що працює за письмовим столом, відповідно до рекомендацій доктора психологічних наук Н.П.Єрастова, доцільно дотримуватись наступної схеми розміщення необхідних для роботи предметів:

Навчальне приладдя: запас робочих зошитів, запас книг, використовувана книга, ручка, лінійка, гумка, використовуваний зошит

Найбільш зручною вважається така висота столу, за якої лікті читаючого вільно лягають на край столу, а в позі відсутнє напруження.

Настільну лампу й інші джерела світла краще розташовувати з лівої сторони. Електрична лампочка повинна бути не занадто яскравою (15-20 кд), причому промені світла повинні падати на книгу, а не світити в очі.

При читанні доцільно використовувати спеціальну підставку для книг, яку можна або купити, або зробити самому. Важливо, щоб читати і робити записи було зручно, щоб стіл не був захаращений, а порядок на ньому був звичний.

Щоб читання було ефективним, необхідно із самого початку відключитися від сторонніх думок, випадкових подразників, тобто мобілізувати свою увагу. Мова йде про порушення довільної уваги, що значною мірою залежить від волі, дисциплінованості, зібраності читача.

Відіграють роль і цілі, мотиви читання. Високий рівень розуміння і сприйняття тексту, темп роботи, успішність її – усе це великою мірою залежить від того, наскільки читачеві вдається керувати увагою.

Під час читання художнього твору і під час загального ознайомлення з науково-популярною і суспільно-політичною літературою нерідко потрібно мобілізувати в першу чергу загальну увагу, зосередитися на повному і глибокому сприйнятті тексту. Читання з глибоким проробленням наукової, навчальної, спеціальної літератури найчастіше вимагає скерованої уваги, тобто зосередження на конкретній інформації, виділенні головної думки, членуванні на основний і другорядний матеріал, установки на певні деталі, а не на загальний хід думки автора. Зрозуміло, і в першому, і в другому випадках необхідно мобілізувати обидва види уваги, хоча акцент робиться насамперед на одному з них.

У тих випадках, коли читач просто переглядає книгу або статтю, особливо необхідно стежити за стійкістю уваги, підтримувати й активізувати її періодично сполучати з діями (не тільки читаю, але і пишу, думаю, і т.п.), відпочинком, зміною занять. Потрібно пам'ятати, що стійка увага в більшості людей може утримуватись не більше ніж на 40 хв. Тому корисно іноді на короткий час відривати очі від тексту, кинути погляд у вікно, на стіну, але продовжувати при цьому думати про те, що читається або прочитане. Інакше буде ослаблені внутрішня дисципліна і розумова активність.

Одна з важливих проблем культури читання – уміння запам'ятати прочитане, закріпити його в пам'яті, вчасно і точно зуміти відтворити його.

Нерідко людина швидко запам'ятовує, але швидко і забуває прочитане. Або, запам'ятовуючи надовго, відчуває утруднення при відтворенні його. Однак було б помилкою скоритися цьому, вважаючи, що "такий вже я від народження, тут нічого не змінити". На думку вчених, найкраще піддається тренуванню саме пам'ять. Це спрацьовує для усіх видів пам'яті: нетривалої (оперативної) або

довготривалої; зорової або слухової; рухової або емоційної; механічної або словесно-логічної. Який би тип пам'яті не був притаманний читачу, є дуже діючі і прості прийоми успішного запам'ятовування прочитаного, які допоможуть йому.

Який текст добре запам'ятовується? Цікавий для читача; стосовний до тієї галузі, у якій він має достатній обсяг знань; ясний, зрозумілий, обміркований, зіставлений з іншими публікаціями. Найкраще прочитати текст тільки один раз, а потім повторити (можна з підгляданням). Число повторень, на думку психологів, повинне на 50% перевищувати те, що потрібно для першого безпомилкового відтворення. Наприклад, вам удалося безпомилково запам'ятати вірш після чотирьох повторень. Повторіть його ще двічі. Але не потрібно повторювати занадто часто. Краще зробити це через кілька годин і навіть доби.

Як правильно організувати роботу з книгою або статтею, щоб запам'ятати необхідний матеріал?

Насамперед треба налаштувати себе на запам'ятовування, обміркувати задачу, скласти план роботи над текстом, визначити, що необхідно запам'ятати. Потім варто установити, на який термін і з якою точністю потрібно запам'ятати прочитане. Під час запам'ятовування важливо активно аналізувати матеріал: усвідомити тему, ідею, структуру, пов'язати зі своїм минулим читацьким досвідом.

Важливо навчитися свідомо керувати темпом читання, змінювати його, співвідносячи зі ступенем розуміння і глибиною сприйняття прочитаного.

Найбільш розповсюджений темп читання – 100-200 слів за хвилину (або 20-40 сторінок за годину). Швидко це або повільно? Для творів Ю.Збанацького або М.Булгакова – мабуть, занадто швидко. Для газети або статті в науково-популярному журналі – повільно. Для "Трьох мушкетерів" Д.Дюма – дуже повільно. Учені підраховали, що сучасна людина в епоху "інформаційного вибуху" повинна уміти варіювати швидкість читання від 100 до 1000-2000 слів за хвилину (тобто від 20 до 400 сторінок у годину). Але 400 сторінок – це аж ніяк не гранична швидкість читання, хоча в минулому так читали лише деякі, у тому числі Ж.Ж.Руссо, О.Бальзак, О.С.Пушкін, М.Горький. Розробка наукових основ швидкочитання (або "динамічного читання") дозволяє довести темп читання звичайної людини до 10 тисяч слів за хвилину, тобто до 2 тисяч сторінок за годину. Звичайно, мова йде не про ретельну проробку тексту, а про "легке" читання, наприклад пригодницького роману або детективу.

Чим відрізняється звичайне читання від динамічного, читання в прискореному темпі від повільного?

Звичайне читання

1. Читаються букви, склади, слова  
блоки, цілі думки
2. Графічна інформація спрямовується до мозку за допомогою зорового, мовленнєво рухового і слухового каналів

Динамічне читання

1. Читаються групи слів, їх
2. Графічна інформація спрямовується до мозку тільки за допомогою

3. Для з'ясування змісту прочитаного необхідно мати графічну інформацію й одночасно проговорювати слова.

зорового каналу

3. Придушується внутрішнє промовляння.

Таким чином, резервами підвищення швидкості читання є придушення внутрішнього промовляння; розширення поля зору; оволодіння навичками читання по вертикалі; читання блоками слів; відділення у процесі читання необхідної інформації від надлишкової (до надлишкової інформації можуть відноситися і дуже важливі відомості, але вже відомі читачеві з інших джерел або не відповідні меті його читання).

На закінчення пропонуємо познайомитися з правилами швидкого читання.

## 10 ЗОЛОТИХ ПРАВИЛ ШВИДКІСНОГО ЧИТАННЯ

1. Читати без регресій.

Науково-технічний текст будь-якої складності читається завжди один раз. Зворотні рухи очей неприпустимі. Тільки після закінчення читання й осмислення прочитаного можна повторно прочитати текст, якщо у цьому виникла необхідність.

2. Читати повільно, укладаючи інформацію в блоки інтегрального алгоритму.

Пам'ятайте постійно зміст його блоків. У процесі читання шукайте відповіді на стандартні питання, поставлені в блоках алгоритму.

3. Читати без артикуляції.

Промовляння – головний ворог швидкого читання. Виконання вправи з вистукуванням спеціального ритму в процесі читання придушує артикуляцію. Пам'ятайте і постійно подумки повторюйте ритм. При зниженні згодом швидкості читання знову повторіть вправу.

4. Читати вертикальним рухом очей.

При читанні очі повинні рухатися вертикально, зверху вниз уявленою лінією, проведеною посередині сторінки. Розвивайте периферичний зір.

5. При читанні бути уважним.

Увага – каталізатор процесу читання. Швидке читання вимагає підвищеної уваги.

6. Розуміти прочитане в процесі читання.

При читанні тексту виділяйте ключові слова, значеннєві опорні пункти – пункти розуміння. Пам'ятайте, що читання – це пошук і обробка змісту і значення.

7. Використовувати при читанні основні прийоми запам'ятовування.

Метою читання визначається характер запам'ятовування. Якщо знаєш, з якою метою читаєш, потрібне запам'ятовується саме собою.



Запам'ятовується тільки те, що зрозуміло. Запам'ятовуйте не окремі слова або фрази, а думки й ідеї автора тексту, спробувавши думкою скласти план прочитаного.

8. Читати із змінною швидкістю.

Уміння читати з перемінною швидкістю так само важливо, як і уміння швидко читати. Пам'ятайте, що є 5 способів читання. Вмійте щораз вибирати необхідне.

9. Постійно тренуватися, щоб закріпити придбані навички.

10. Читати щодня, виконуючи встановлену норму.

Наприклад, дві газети, один журнал за фахом і 50-100 сторінок будь-якого книжкового тексту.

## До практичного заняття № 4

### ТРЕНІНГИ З РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

#### *Сприйняття*

*Вправа "Фіксування-знищення"*. Зафіксуйте свою увагу на будь-якому предметі. Дивіться на нього невідривно 3-5 секунд, намагаючись на вдиху його "сфотографувати". Закрийте очі і на затримці подиху протягом 3-5 секунд намагайтеся викликати цей предмет у пам'яті, потім на видиху думкою розчиняйте образ (спалюючи, викидаючи куди-небудь тощо). Кожні 3-5 разів змінюйте спосіб утримання-знищення, швидкість, ритм. Постійно шукайте і знаходьте нові способи проведення вправи, викликаючи в собі стан подиву й осяяння. Це дозволить дуже швидко рухатися вперед. Займайтеся цілий день по кілька хвилин. Не слід установлювати твердого, конкретного режиму для проведення вправи. Як показує практика, це рідко призводить до гарних результатів. Набагато продуктивніше займатися за бажанням, досягаючи за допомогою подиву стану творчого підйому.

Починаючи з 5-7 вправ, доведіть їх кількість до 30-50 у день. Ваша задача – навчитися за бажанням "повторювати" образ в уяві і "стирати" його. Тренуватися потрібно не менше двох разів у день по 10-15 хв. Краще, якщо звертання до вправи стане потребою, і заняття перетворяться в задоволення. Дана система не тимчасовий тренінг, вона повинна стати способом життя.

Об'єкти сприйняття необхідно змінювати. Коли ви, наприклад, намагаєтесь викликати в уяві частини тіла, допомагайте собі відчуттями в руці – відчуйте пульс, тепло, теплу хвилю і т.д. Запам'ятаєте, що в момент виконання вправи вас не повинні відволікати ніякі інші думки, голова повинна бути, образно говорячи, "порожньою".

*Вправа "Фіксування-утримання"*. Протягом 3-10 хв. у стані "порожнечі" у голові дивіться уважно на предмет (дивитися краще в центр, намагаючись охопити його цілком).

Потім закрийте очі на 3-4 хв. і постарайтеся викликати відповідний образ як можна яскравіше і чіткіше, бажано в кольорі.

Постарайтеся викликати заданий собі образ 5-10 разів, постійно звіряючи його з оригіналом. Не допускайте одноманітних повторів. Щораз шукайте нове бачення, що повинне переходити в стан подиву і піднімати ваш загальний стан на якісно нову ступінь.

Коли ви навчилися бачити відбитий предмет із закритими очима, переходьте до наступної вправи.

Протягом 3-10 хв. (скільки удасться до появи першої думки) дивіться на предмет, виконуючи усі вищевказані рекомендації. Потім відверніться від предмета на 180 і дивіться на задалегідь заготовлений білий аркуш паперу, намагаючись викликати відповідний образ. Якщо ви легко утримуєте в пам'яті різні предмети, можна перейти до фіксування в уяві картин, листівок і т.д. Коли досягнете і цієї мети, почніть виконувати вправу з окремими буквами, складами, словами, словосполученнями, реченнями, абзацами, поступово дійшовши до сторінки (фіксування букв книжкових розмірів).

Перед кожною вправою закривайте очі і програвайте в уяві до дрібних деталей хід її виконання, представляючи потрібний вам результат.

Цей спосіб дозволяє підвищити ефективність інтелектуальних і фізичних вправ у 2-3 рази. Врахуйте, що будь-яка вправа без думки малоефективна.

### ***Увага***

Якщо ви помічаєте, що часто відволікаєтеся під час самостійної роботи або занять, слід "змушувати" себе зосередитися, тренуючи в такий спосіб довільну увагу. Пам'ятайте, що до справи, що ви виконуєте, необхідно виявляти непідроблений інтерес, що забезпечить стійку увагу.

*Вправа "Зупинися, мить...".* Протягом дня ви маєте безліч можливостей виконати цю вправу. Спробуйте зупинитися і кинути погляд навколо себе. Закрийте очі і намагайтесь відновити в уяві тільки що побачене. Важливо відчутти відтворену картину всім тілом. Врахуйте, що будь-який предмет, ситуація викликають нехай майже невловимий, але зовсім певний стан тіла.

Спробуйте "піймати" цей стан і побачити потрібну картину, допомагаючи станом. Тренуючись таким чином, поступово навчіться запам'ятовувати стан, а потім, при бажанні, його відтворювати. Наприклад, художник, поет, композитор зможе відтворити й утримати стан натхнення.

Спочатку ці операції будуть нагадувати фотографування в тумані.

Через певний час "знімок" почне "проявлятися", і поступово ви будете одержувати усе більш чітке зображення. Пам'ятайте, що в момент, коли ви закрили очі, усі думки повинні зникнути. Тренуйтеся так 10-15 разів у день по 15-20 секунд. Поступово доведіть час прояву й утримання "знімка" до 5 хв. Під час виконання вправи виникне відчуття відпочинку і свіжості в голові.

*Вправа "Миттєве фото"*. Коли ви прогулюєтесь, знаходитеся в транспорті або стоїте в черзі, повправляйтеся у такий спосіб. Швидко погляньте на перехожого, який-небудь предмет і т.п., закрийте очі і спробуйте яскраво і чітко побачити і "утримати" цей образ протягом 2-7 секунд (у залежності від ситуації).

Поступово ви навчитеся викликати чітке і яскраве "миттєве фото" і утримувати його в уяві стільки, скільки захочете.

Потренувавшись певний час із закритими очима, переходьте на тренування з відкритими очима.

*Вправа "Фігури"*. Попросіть кого-небудь розкласти сірники на столі в будь-якому порядку і накрити їх аркушем паперу. На 1-2 секунди його піднімають, і вам відкривається модель-фігура. Подивившись, ви закриваєте очі і намагаєтесь підрахувати кількість сірників. Потім відкриваєте очі і викладаєте із запасених раніше сірників "сфотографовану" фігуру. Тепер потрібно підняти аркуш паперу і звірити кількість і правильність розташованих вами сірників з оригіналом. В міру тренувань запам'ятовуйте кількість, місце розташування і колір сірників (паличок).

Переходити до наступної вправи можна, якщо ви вільно утримуєте в уяві не менше 10 сірників.

### ***Пам'ять***

Особливі прийоми запам'ятовування пропонує мнемоніка.

Мнемоніка як основна частина тренуваної пам'яті застосовувалася ще в Древній Греції. Уперше мнемонічний прийом був описаний 2,5 тисячі років тому. Сама назва зв'язана з ім'ям богині пам'яті Мнемозіни, що вважалася в давньогрецькій міфології матір'ю всіх муз – богинь мистецтва.

Мнемоніка ґрунтується на тренуванні асоціативного мислення. Наприклад, для того щоб запам'ятати назву магазину "Берізка", потрібно відразу ж при прочитанні назви уявити собі білий стовбур цього дерева. Однак щоб добре пам'ятати, потрібно добре забувати непотрібну інформацію.

**Вправа "Запам'ятовування логічно не зв'язаного тексту"**

Виділіть 3 хвилини на запам'ятовування 20 перерахованих нижче слів (предметів) за номерами:

- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 1. Радіо    | 8. Кінь    | 15. Книга   |
| 2. Літак    | 9. Яйце    | 16. Хліб    |
| 3. Лампа    | 10. Чашка  | 17. Олівець |
| 4. Сигарети | 11. Сукня  | 18. Завіса  |
| 5. Картина  | 12. Квітка | 19. Ваза    |
| 6. Телефон  | 13. Вікно  | 20. Капелюх |
| 7. Праска   | 14. Запах  |             |

Закрийте книгу і напишіть по пам'яті назви слів з їх порядковими номерами.

Ефективність вашого запам'ятовування (у %) дорівнюватиме добутку кількості правильно відтворених по порядку слів і 5.

У процесі тренувань придумуйте нові переліки слів, скорочуючи час запам'ятовування до 40 секунд і збільшуючи при цьому відсоток ефективності запам'ятовування. Порівняйте перший результат з наступними.

*Вправа "Запам'ятовування чисел".* Існує багато мнемонічних прийомів для запам'ятовування цифр.

Наприклад, заміна цифр буквами. У результаті замість чисел виходять слова, а слова уявляються у вигляді образів, наприклад, німецький вчений і філософ Г.В.Лейбніц застосовував систему, що у російському варіанті виглядає так:

- 1 – Л (латинське l "ел" нагадує одиницю).
- 2 – Ж, Н (мнемонічне речення для запам'ятовування – "дві жінки").
- 3 – Ш, Щ (букви в написанні мають 3 стовпчики).
- 4 – Ч, Р (приголосні на початку і наприкінці слова "четвер").
- 5 – П, Б (п'ять починається з букви П, а "б" і "п" співзвучні).
- 6 – В, Ф (письмове "в" схоже на 6, а "в" і "ф" співзвучні).
- 7 – С, М (у слові "сім" тільки ці приголосні).
- 8 – Г, К, Х (письмове "г" схоже на 7, а "к" і "х" з ним співзвучні).
- 9 – Д, Т (письмове "д" схоже на 9, а "д" і "т" співзвучні).
- 0 – Ц, З (приголосні, що залишились).

Маючи таку таблицю, можна зробити заміну чисел словами.

Наприклад, від Москви до Санкт-Петербурга – 725 км. Цим цифрам відповідають букви "М, Н, П", з яких складається фраза "Можна ніч проспати". Все легко запам'ятати, тому що шлях від Москви до Санкт-Петербурга дійсно займає одну ніч. Г.В.Лейбніц рекомендує також розділяти багатозначні числа на групи. Наприклад" число 683429731 можна представити як 683-429-731. У такому вигляді його легше буде запам'ятати.

Існує найпростіший спосіб створення власних вправ із залученням асоціацій, що допомагають тренуванню пам'яті. Щоб запам'ятати цифри, що складаються з букв (слів) і чисел, спробуйте "приписувати" до них інформацію, що допоможе їх запам'ятати. Наприклад, шифр ВРБ50 можна запам'ятати як 50 "верблюдів".

*Вправа "Запам'ятовування осіб з іменами і прізвищами".* Ім'я, як, правило, забувається скоріше, ніж обличчя. Це пояснюється тим, що через зір людина одержує найбільшу інформацію, а ім'я тільки чує. Існують системи для запам'ятовування імен, оволодіння якими є дуже важливим для тих, кому доводиться спілкуватися з великою кількістю осіб (керівники, вчителі тощо).

Цицерон, використовуючи мнемонічну систему, знав напам'ять імена тисяч своїх співгромадян. Першим правилом для запам'ятовування імені є переконання у тому, що під час першого знайомства ви його правильно розчули. Якщо цього не відбулося, попросіть знову назвати ім'я або повторіть його самі. Якщо вас

поправлять, не бентежтеся. Навпаки, співрозмовник буде улещений тим, що ви виявляєте інтерес до його імені.

Розмовляючи з людиною, вживайте її ім'я якнайчастіше. Крім приємного враження, що ви справите, це допоможе краще запам'ятати ім'я співбесідника.

Імена асоціюються з прізвищами й обличчями. Усі прізвища розділяються на дві категорії – ті, що мають значення, і ті, що його не мають. Наприклад, прізвища Галкін, Щукін, Карась і т.п. мають значення, що асоціюються з представниками фауни і флори, явищами природи, речами, предметами і т.д. А от прізвища Шувалов, Арзуманов і т.п. для більшості людей нічого не означають. Є і третя категорія прізвищ – це прізвища знаменитостей, що самі собою нічого не означають, але дозволяють зв'язувати з ними аналогічні імена. Наприклад, прізвище Шевченко асоціюється в пам'яті з великим українським поетом.

Для кращого запам'ятовування іменам варто надавати значення. Наприклад, прізвище Фіштер може звучати як той, хто "тре фішку на терці". Наскільки безглузді такі асоціації, не важливо. Більш того, чим безглуздіше, тим краще запам'ятовується.

Як ж асоціювати ім'я з обличчям, коли ви з кимось знайомитеся? Звертайте увагу на ту рису обличчя людини, що звертає на себе увагу. Це можуть бути маленькі чи великі очі, товсті чи тонкі губи, високе чи низьке чоло, шрам, родимка, бородавка – усе, що завгодно. Коли вами зафіксована яка-небудь характерна риса, ви готові асоціювати ім'я саме з цією частиною обличчя. Наприклад, у Мешкової високе чоло. Ви можете уявити мішки, що падають з її чола, як зі стіни, або щось інше. Подумки уявіть собі цю дію, от і усе. Якщо у Роми великий ніс, то можна уявити його ніс у вигляді пляшки рому. Запам'ятовуванню імен допоможе звертання до підставних слів. Наприклад, Оля – "бараболя", Галя – "перша на селі краля" і т.д.

Не менш важливо запам'ятати важливі факти про знайомих. Це необхідно в соціальній і діловій сферах життя. Наприклад, ви познайомилися з Чабанюком, що колекціонує марки. Асоціюйте його з чабаном, характерною рисою обличчя і з марками (подумки приклейте марки на високе чоло чабану).

Кращий спосіб практикуватися в запам'ятовуванні осіб з іменами і прізвищами – почати це робити негайно.

Для запам'ятовування облич з іменами і прізвищами потрібно керуватися наступними рекомендаціями:

1. Протягом 6-7 хвилин намагайтеся розглянути фотографії невідомих вам людей. Перед вами 15 фотографій, розташованих у 3 ряди по 5 штук у кожному. Під фотографіями зазначені імена і прізвища зображених на них людей.

3. Назвіть імена і прізвища, асоціюючи їх з обличчями.

4. Перевірте результати.

Пропонуємо деякі поради для розвитку пам'яті:

1. Вірте у свої сили!

2. Підтримуйте максимальний інтерес до виконуваної задачі (запам'ятованого матеріалу).

3. Знайте особливості провідного виду своєї пам'яті:

якщо зорова:

- а) при сприйнятті на слух фіксуйте матеріал на папері;
- б) читайте самі;
- в) бажано мати в книгах ілюстрації;
- г) підкреслюйте текст олівцем зі своєю системою позначок;
- д) користуйтеся наочними приладдям;

якщо слухова:

- а) частіше слухайте інших;
- б) читайте самі вголос;
- в) працюйте в тихих приміщеннях;
- г) міркуйте вголос;

якщо моторна:

- а) працюйте, конспектуючи матеріал;
- б) малюйте таблиці, графіки, діаграми;

в) при роботі з предметами намагайтеся усього торкнутися і самостійно виконати дію.

4. Обов'язково розвивайте відстаючі види пам'яті, тому що це знадобиться в практичній роботі.

5. Тренуйте пам'ять.

6. Пам'ятайте, що тільки за активної розумової роботи можливе глибоке запам'ятовування.

7. Користуйтеся раціональними прийомами запам'ятовування:

- а) зробіть усе, щоб зрозуміти матеріал для запам'ятовування;
- б) умійте зосереджувати увагу на матеріалі;

в) прагніть, щоб запам'ятовування було логічним, усвідомленим, що передбачає вміння складати план матеріалу, що запам'ятовується; поділяти його на частини; виділяти в цих частинах опорні пункти; зв'язувати виділені частини ланцюгом асоціацій; порівнювати і зіставляти в матеріалі об'єкти між собою і шукати в них розходження; класифікувати і систематизувати матеріал.

8. Обов'язково повторюйте матеріал. Для повторення користуйтеся комбінованим способом: прочитайте і розберіть весь матеріал, поділіть на частині і вивчіть вроздріб, повторіть весь матеріал. Середину завжди варто повторювати ретельніше, тому що вона запам'ятовується гірше!

9. Учіть і повторюйте матеріал протягом усього семестру, тому що те, що вивчається швидко, так само швидко забувається.

10. Намагайтеся скласти план матеріалу, що ви відтворюєте у своїй пам'яті.

11. Викличте в собі образи об'єктів, що пригадуються, що забезпечить більш надійне відтворення в пам'яті необхідної вам інформації.

*ДЛЯ ПОДАТОК*

Навчальне видання

Укладачі:

ДУБРОВСЬКА Лариса Олександрівна,  
ДУБРОВСЬКИЙ Валерій Леонідович

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

*Методичні рекомендації  
до навчальної дисципліни для студентів I курсу  
факультету психології та соціальної роботи  
спеціальності 013 Педагогічна освіта*

Технічний редактор – І. П. Борис  
Верстка та макетування – О. В. Борщ

---

Підписано до друку 14.12.2020 р.	Формат 60x848/16	Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman	Обл.-вид. арк. 7,24	Електр. вид-ня
Замовлення № 101	Ум. друк. арк. 8,83	

---



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя.  
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3<sup>А</sup>  
(04631)7-19-72  
E-mail: [vidavn\\_ndu@ukr.net](mailto:vidavn_ndu@ukr.net)  
[www.ndu.edu.ua](http://www.ndu.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2137 від 29.03.05 р.