

## К читателям

Дорогие студенты, желая овладеть педагогической профессией, вам нужно приобрести не только определенный запас теоретических знаний, но и овладеть практическими умениями и навыками педагогического мастерства. Эту задачу позволяет решить курс «Основы педагогического мастерства». Его изучение способствует формированию профессиональной мотивации; освоению педагогической техники; развитию умений анализировать собственную педагогическую деятельность, осознавать трудности и устранять недочеты в своей работе.

Курс «Основы педагогического мастерства» тесно связан с изучением дисциплин психолого-педагогического цикла, которые в совокупности помогают осознать сущность педагогической профессии. Содержание предмета затрагивает вопросы, которые не рассматриваются другими учебными дисциплинами, но являются актуальными в подготовке будущих учителей. Например, «Основы мимической и пантомимической выразительности учителя», «Мастерство учителя в управлении собой», «Культура внешнего вида учителя», «Педагогический такт и его значение», «Индивидуальный стиль деятельности» и др.

Для более эффективного использования учебного времени и достижения высокого уровня практической подготовки целесообразно использовать активные методы обучения. Оптимальными, на наш взгляд, при изучении курса «Основы педагогического мастерства» являются игры и игровые приемы. Поэтому мы сочли необходимым подобрать ряд таких игр и упражнений, которые позволят вам приблизить процесс обучения к реальной практической деятельности педагогов, вжиться в роль учителя, проявить свои качества и способности, преодолеть трудности в общении, повысить самооценку.

В тексте вам встретятся условные обозначения:

Здесь будут указаны задачи, на решение которых направлены игры и задания, представленные в разделе.



Умная сова предложит вам поразмышлять над афоризмами и высказываниями великих людей. Вы можете высказать свое мнение, согласиться или опровергнуть прочитанное.

Желаем вам удачи!

## Раздел 1. Педагогическое мастерство и его значение



У каждого из вас есть свой идеал учителя; задания этого раздела помогут вам еще раз задуматься над образом настоящего педагога, оценить свои качества и способности; развивать воображение, наблюдательность, свои творческие способности.

➤ Герой романа М. Лермонтова Печорин страдал от ощущения бессмысленности своей жизни: «Пробегаю в памяти все мое прошедшее и спрашиваю себя невольно: зачем я жил? Для какой цели я родился? А верно она существовала, и, верно, было мне назначение высокое, потому что я чувствую в своей душе силы... Но я не угадал этого назначения...» Ответьте на вопросы: в чем вы видите ваше предназначение, ваше жизненную задачу? Связаны ли она с вашей будущей профессиональной деятельностью? Насколько вы готовы к ее выполнению?

➤ Упражнение «Я – учитель?» На листке бумаги в столбик напишите 10 качеств личности, которыми, на ваш взгляд, должен обладать учитель-мастер. Затем напротив каждого качества по 5-бальной шкале оцените его наличие у себя (1 – низший балл, 5 – высший). Например, трудолюбие – 4 балла, тактичность – 5, сдержанность – 3. Подумайте, что можно сделать для развития качеств, которые получили низкую оценку.

➤ Дидактическая игра «Азбука качеств». Пользуясь различными словарями отобрать качества личности, которыми должен обладать учитель. Расставить их в алфавитном порядке, при этом качества должны быть подобраны на все буквы (а – аккуратный, б – бережливый, в – вежливый, г – гениальный).

➤ Упражнение «Похвальное слово самому себе». В течение 10 минут с закрытыми глазами вспомните свою жизнь с самых ранних детских впечатлений. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться. Откажитесь от любых, даже скромных, замечаний, снижающих ваше достоинство. Обратите внимание на те события, которые бы без вашего участия приняли совсем другой оборот.

➤ Упражнения на развитие воображения:

а) выразите свое представление об идеале учителя через графическую символику. Например, на фоне солнечного диска две тянущиеся навстречу руки – ребенка и взрослого человека;

б) посредством тех же графических средств отразите свой сегодняшний уровень готовности к педагогической деятельности;

г) попробуйте перевоплотиться в другого человека, в неодушевленный предмет, животное и составить рассказ от их имени;

д) назовите звук, который слышите (пение птицы, стук каблучков, скрип двери). Попробуйте описать его как художник, композитор, писатель, ученый;

е) игра проводится в группе. Один из студентов выходит за дверь. Другие договариваются, о ком из них пойдет речь. Входящий должен узнать загаданного человека, задавая вопросы: «Если бы это была книга?», «Если бы это было дерево?», «Если бы это была посуда?» и др. Студенты отвечают, называя эпитеты, отражающие сущность загаданного человека: «хрустальная ваза с цветами», «трепетная осинка».

➤ Игра «Сиамские близнецы». Два участника должны встать друг к другу боком, ухватившись за пояс. Единственное условие – нельзя разговаривать. Один из близнецов выполняет действие левой рукой, другой – правой. Здесь проявляются склонность к лидерству, самостоятельность или зависимость.

➤ Игра «Скульпторы». Участники встают в пары. Один студент выполняет роль «натурщика», другой – «скульптора». По сигналу ведущего «натурщики» принимают определенную позу и мимическое выражение, по второму сигналу «скульпторы» в течении несколько секунд рассматривают свои партнеров. Затем отворачиваются. «Натурщики» быстро меняют позу. По новой команде «скульпторы» начинают «лепить» исходные позу и жесты.

➤ Упражнение «Тренировка наблюдательности». Внимательно осмотрите группу, отвернитесь и ответьте на вопросы:

- Кто сидит за третьей партой?
- Какого цвета тетрадь у Анны?
- В какой позе сидит Лена?
- и др.

➤ Поставьте себя на место учителя, проиграйте ситуации и выберите наиболее эффективное их решение:

а) учительница литературы вдохновенно читает Пушкина. Класс притих. Вдруг сидящая у окна девочка робко прерывает учительницу: «Вера Дмитриевна, можно закрыть форточку, а то очень дует?» Дети хихикают, все испорчено.

б) на уроке ИЗО учительница рассказывала о том, как П.Пикассо создал свою знаменитую эмблему «Голубь мира». На улице к художнику подошел нищий и попросил что-нибудь нарисовать. Он не скрывал, что надеется продать рисунок и выручить деньги. «Пожалуйста, - ответил Пикассо и несколькими штрихами набросал всем известного голубя. Сидящий на задней парте двоечник оживился: «Круто! Рисуешь «фигню» и сразу – знаменитый! Чем я хуже Пикассо?» Общий хохот.

в) все второклассники с увлечением играют на перемене, кроме одного. Найдите средство включения его в игру.

➤ Тест «Насколько вы обаятельны?»

Есть ли у вас обаяние? Способны ли вы воздействовать на окружающих и завоевывать их расположение? Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Можете ли вы увлечь своей идеей человека, разговаривая с ним по телефону?

2. Вы неожиданно добились успеха у того, кто вам не особенно симпатичен. Изменится ли с этого момента ваше мнение о нем, станет ли он вам более приятен?

3. Когда вы пишете, строчки ползут вверх?

4. Можете ли вы с улыбкой уйти от необходимости отвечать на неприятные вопросы? Способны ли вы, не вступая в спор, оставаться при своем мнении?

5. Прислушиваетесь ли вы в спорах к мнению, с которым не согласны?

6. Были ли вы в детстве всеобщим любимцем взрослых? Смотрели ли на вас с восхищением?

7. Часто ли вам говорят комплименты, причем бескорыстно, от чистого сердца?

8. Давно ли вы смотрелись в зеркало?

За ответ «да» - 1 очко, за ответ «нет» - 0.

8-7 – вы слишком суетливы, самоуверенны и самовлюбленны.

6-5 – вы обаятельны, приятны в общении, с чувством собственного достоинства, без излишней суетливости.

4-3 – вы нерешительны, неуверенны в себе, неубедительны.

2-1 – у вас нет обаяния, чувства собственного достоинства, самолюбия.

Поразмышляйте!



Учитель должен иметь максимум авторитета и минимум власти.

Т. Шаш

Тот учитель хорош, чьи слова не расходятся с делом.

[Катон](#)

Воспитателем и учителем надо родиться; им руководит природный такт.

А. Дистервег

Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь.

[В. Ключевский](#)

## Раздел II. Педагогическая техника

### Тема: Основы мимической и пантомимической выразительности учителя



Игры и задания помогут вам осознать особенности своего невербального поведения и развить умения педагогически целесообразно выразить свое отношение с помощью невербальных средств общения.

- Упражнение «Зеркало». Выполняется в парах. Один - ведущий. Его задача – мысленно размышлять по поводу выбранной ситуации. Второй является его отражением, т.е. повторяет все движения стоящего перед ним человека. Зеркало отражает не только изменение положения рук, ног, туловища, головы человека, но и его чувства, мельчайшие перемены в его настроении.
- Изобразите с помощью мимики и жестов те чувства, с которыми пришли на занятие и чувства, с которыми находитесь на уроке.
- Невербально передать по кругу воображаемый предмет. Тот, кому это передается, должен соответственно принять его и передать далее (котенка, горячую картошку, мышку и др.)
- Упражнение «Неожиданный гость» выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга. Во внутреннем круге – «хозяин, открывающий дверь», во внешнем – «неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Ведущий останавливает и сообщает, кто пришел. «Хозяин» показывает свое отношение к гостю без учета этикета.
- Упражнение «Говорящие руки». Положите руки свободно перед собой на столе. По команде меняйте их положение: «спокоен», «весел», «думает», «нервничает», «удивлен», «предвкушает удовольствие», «приступает к делу».
- Игра «Таможня». Каждый член группы пять раз подряд выходит и входит в помещение, причем только однажды прячет под одежду ценную вещь. Остальные должны по его поведению отгадать, когда была спрятана вещь. По каким признакам вы пытались узнать?
- «Покажите» мимическую реакцию в ситуациях:
  - Начался урок. Вы за столом. Открывается дверь. Смотрите на вошедшего:
    - требовательно: «Быстрее садись»;
    - удивленно: «Не ожидал»;
    - с досадой: «Отвлекаешь»;
    - спрашивая: «Что-нибудь случилось?»;

- укоризненно: «Мешаешь работать»;
- радостно: «Наконец-то!» и т. д.
- Вы вызываете ученика. Он заявляет: «Я не выполнил задание». Ваша реакция:
  - сочувствую: «Понимаю, как тебе неприятно»;
  - осуждаю: «Это недопустимо!»;
  - жду: «Что будет дальше, чем объяснить?»;
  - готов заступиться: «Да, тебе помешало отсутствие по болезни»;
  - удивлен: «Не ожидал такого от тебя»;
  - удивлен: «Это уже в который раз!»;
  - безразлично: «Меня это не трогает».
- Вы пишете на доске. Ученики должны писать вместе с вами в тетрадях одновременно. «Вдруг» раздается какой-то «шум», оборачиваетесь, выражая:
  - удивление: «Что случилось?»;
  - осуждение: «Кто еще не начал работать?»;
  - требование: «Да перестаньте же, пора успокоиться»;
  - выжидание: «Я жду, тишины»;
  - гнев: «Тихо! Нельзя шуметь, когда все работают»;
  - страдание: «Как можно шуметь, когда здесь у нас важное дело?!»
- Контрольная работа. Вы за столом; видите, как ученик пытается воспользоваться шпаргалкой. Ваши взгляды встречаются. Ваш взгляд:
  - с укоризной;
  - с настойчивым запретом;
  - с лукавым сочувствием;
  - с безмерным удивлением;
  - с ожиданием дальнейших действий;
  - с гневом и т.д.
- Ученик у доски. Выполнил задание. Ваша реакция:
  - спокойная: «Все правильно»;
  - радостная: «Молодец!»;
  - веселое удовлетворение;
  - приятное удивление такому прекрасному результату;
  - удивление: «Ты уверен, что у тебя все правильно?»;
  - огорчение и осуждение;
  - жесткое осуждение;
  - сочувствие, но ироническое осуждение;
  - сарказм: «Прекрасно!»

### **Тема: Техника речи**



Предложенные здесь упражнения помогут вам развивать свое фонационное дыхание, артикуляционный аппарат, добиться красивого звучания речи.

### **Упражнения для развития правильного речевого дыхания**

➤ Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

➤ Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, у, о, и, э, ы).

➤ Произнесите на одном выдохе несколько звуков:

аааааооооо

аааааууууу

➤ Встаньте в пару. Первый участник берет правой рукой «пилу» и тянет на себя, имитируя звук «ссс...». Затем второй тянет на себя «пилу» правой рукой, имитируя звук «ззз...». «Пилить» надо энергично, не задерживая руку. Дыхание должно быть равномерным и ритмичным.

➤ Прочтите скороговорку на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении: «Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» Интересно, сколько Егорок получится у вас на одном выдохе?

➤ Упражнение "Цветочный магазин". Встаньте, сделайте вдох, представьте, что нюхаете цветок. При этом живот выдвигается вперед, ребра расширяются, низ живота произвольно подтягивается. Выдох медленный, плавный. Упражнение повторить 3—4 раза.

➤ Упражнение "Свеча". Возьмите узкую полоску бумаги и, представив себе, что это зажженная свеча, дуйте на нее. Выдыхаемая струя воздуха должна быть без резких колебаний — лист бумаги контролирует ровность выдоха. Вариант этого упражнения: задувайте 3, 5...10 воображаемых свечей на одном выдохе или медленно выдыхая на каждую свечу.

➤ Упражнение "Проколотый мяч". Представьте себе, что у вас на уровне груди находится большой резиновый мяч. Он проколот. Если на него нажимать, слышно, как выходит воздух. Имитируйте звук подражательным "с-с-с-с.....". Нажимайте на "мяч" ладонями легко, без усилий. Выдох должен быть плавным, энергичным, не ослабевающим к концу.

➤ Упражнение "Звукоподражание". Вспомните и воспроизведите различные звуки природы и жизни.

- а) Вдох, свист ветра: "с-с-с-с-с-с ",
- б) Вдох, шум леса: "ш-ш-ш-ш-ш-ш.....",
- в) Вдох, жужжание жука: ж-ж-ж-ж-ж-ж.....",
- г) Вдох, рокот трактора: р-р-р-р-р-р....."

➤ Упражнение "Поймай комара". Руки раздвиньте в стороны — сделайте вдох. При постепенном сближении ладоней делайте выдох. На расстоянии вытянутых рук находится комар, его надо поймать, но так чтобы не спугнуть: "з-з-з-з-з-з.....". Прихлопнув комара, быстро разведите руки в стороны и снова сделайте вдох.

➤ Представьте, что у вас замерзли руки — согрейте их своим дыханием, проверяя, правильное ли у вас дыхание (диафрагмально-рёберное).

### ***Упражнения для развития подвижности губ***

1. Растяните губы в улыбке без обнажения зубов.
2. Растяните губы в улыбке с обнажением зубов.
3. Вытяните губы вперед в форме трубочки.
4. Поднимите верхнюю губу, обнажив верхние зубы, затем опустите нижнюю губу, обнажив нижние зубы.

5. Слитно и протяжно произнесите несколько звуков на одном выдохе:

ииииуууу;

ууууииии;

ооооууууииии;

ааааииииууууииии;

ссссшшшш (при произнесении звука С губы растянуты, при произнесении Ш вытянуты вперед);

ззззжжжж (при произнесении З растянуть губы, при Ж – вытянуть вперед).

6. При плотно сомкнутых губах образовать взрыв при произнесении звуков П, Б (папа, баба, бублик, барабан, папка).

7. Закрепите четкость и ясность произношения звуков в словах: ива, урок, ослик, юла, ежик, институт, изумруд, улитка, ощущение, оборудование, сок, замок, шапка, жук, живот, сушки, солнышко, железо, веник, велосипед, фартук, фуфайка, кофта.

При произнесении слов следите за положением губ перед зеркалом.

### ***Упражнения для развития мышц языка***

1. Высуньте язык наружу и произведите им движения влево – вправо, вниз – вверх.

2. Высуньте язык наружу и произведите круговые движения слева – направо, справа – налево.

3. При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, «чашечкой».

4. Слегка приподнятым кончиком языка «почистите» верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.

5. Подвернув кончик языка кверху и зацепив его верхними зубами втяните его (как бы свертывая) в полость рта так, чтобы он коснулся мягкого неба. Зевнув, "разверните" язык.

6. Кончиком языка, как барабанной палочкой ударьте по бугоркам за верхними зубами: т-д, т-д... "Барабан" прорывается, и вместо четких и резких ударов, произнесите: дзш, дзш ...

Контроль за правильностью выполнения движений осуществляйте при помощи зеркала. Добейтесь, чтобы все движения выполнялись легко и свободно, без особого напряжения.

### **Упражнения в четкости произнесения согласных звуков**

1. Прочтите слоги:

па, по, пу, пы, пэ

ап, оп, уп, ып, эп

пя, пё, пю, пи, пе

ат, от, ут, ыт, эт

та, то, ту, ты, тэ

ас, ос, ус, ыс, эс

тя, тё, тю, ти, те

аш, ош, уш, ыш, эш

са, со, су, сы, сэ

ся, сё, ,сю, си, се

жа, жо, жу, жи, же

пти - птэ - пта - пто - пту - пты;

мни - мнэ - мна - мно - мну - мны;

гки - гкэ - гка - гко - гку - гкы;

рти - ртэ - рта - рто - рту - рты.

2. Причитайте вслух слова со стечением согласных звуков: вдох, поклажа, карта, клумба, смахнуть, смекнуть, штамп, чванливый, вплавь, вплести, сдвинуть, искра, взгляд, гротескный, груздь, застлать, мгновение, ястреб, шпроты, здравница, схватка, надсмотрщик, обмундирование, острастка, меторстроевец, дуршлаг, транскрипция.

### **Упражнения в постановке голоса**

1. Просчитайте от 1 до 10 на одной высоте, затем — повышая голос, а потом — понижая.

2. Произнесите слово "Проснись!" тихо, громко, еще громче, очень громко, стремясь разбудить человека.

3. Для исправления дрожащего голоса: произнесите на выдохе звуки М, Н, выдерживая звучание на сонорном согласном, затем коротко произнося гласные: ммми — мммэ - ммма — мммо — ммму — ммми, ннни — нннэ — ннна — ннно — ннну — ннны.

4. Для исправления глухого и гнусавого голоса: на выдохе произнесите звуки Л, Р: ллли — лллэ — ллла — ллло — лллу — лллы, ррри — рррэ — ррра — ррро — ррру — ррры.

5. Для исправления монотонного голоса: на одном выдохе тянуть звуки М, М, Л, сначала понижая их на 4—5 нот, потом так же повышая.

6. Для исправления голоса с носовым оттенком: на выдохе произносить звуки Б, Д, Г с гласными как бы взрывая конечный согласный: бибб — бэбб — бабб — бобб — бубб — быбб и т.д.

7. Чтобы сделать свой голос более звонким и сильным, на выдохе нараспев произнести скороговорки со звуками В, М, Н, З. При этом придавайте голосу различные оттенки: осуждающий, внушающий, призывающий и т.д. Например, Ммала-анья — болту-унья ммоло-око боллта-ала-а, выбалл-тывала, да не вы-ыболтала-а.

8. Позовите ученика в разных ситуациях: в коридоре во время урока, на шумной перемене, в классе во время контрольной, на уроке, когда дети расшумелись и т.д.

9. Скажите слово «здравствуйте» с разными интонациями: страха, удовольствия, удивления, радости, иронии, безразличия.

#### ***Упражнения в четкости и ясности произнесения звуков и слов в речи***

Для отработки четкости и ясности произнесения звуков и слов полезно использовать скороговорки, которые построены на сочетании звуков, трудных для произношения. Чтение скороговорок начинайте в замедленном темпе, отчетливо произнося каждый звук и каждое слово. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы четкость и ясность не снижались.

1. Стоит поп на копне, колпак на попе. Копна под попом, поп под колпаком.

2. Купи кипу пик, Кипу пик купи. Пик купи кипу.

3. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!

4. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!

5. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

6. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.

7. На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вместит двор дров. Дрова выдворить обратно на дровяной двор!

8. Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовывал, да зарапортовался.

9. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

10. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

11. Король – орёл.

## Тема: Мастерство учителя в управлении собой



Упражнения и задания этой темы сформируют у вас представление о возможности управления рабочим самочувствием, способах его создания.

➤ «Поза» релаксации (поза кучера на дрожках). Сядьте на стул, наклоните туловище немного вперед, слегка согните спину, опустите голову на грудь, бедра расправьте под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках. Мысленным взором «пробегитесь» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения «маски» релаксации.

➤ Имитационная игра. Войдите в класс в образе завуча, директора. Проследите, как меняется внутренний настрой.

➤ Примерные программы самовнушения

• Для оптимизации настроения: «Я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу; буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я оптимист».

• Для отдыха: «я спокоен; я совершенно спокоен; я хорошо отдыхаю и набираюсь сил; отдыхает каждая клеточка моего организма; отдыхает каждый мускул; отдыхает каждый нерв; свежесть и бодрость наполняют меня; я собран и внимателен; впереди плодотворный день; я отдыхаю».

• Для самонастройки на предстоящий экзамен: «чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно собран; мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать легко, четко, ясно».

• Для настройки на профессиональный стиль поведения на уроке, преодоления неуверенности, скованности в общении с классом: «я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; чувствую себя на уроке свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо провести урок; настроение бодрое; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят; мне есть, что рассказать детям; я спокоен и уверен в себе».

➤ Упражнение «Чертик – ангел». Разделите лист пополам.

Подстрекатель

Защитник

или  
Чертик

Вспомните, когда вы теряли контроль над собой, что говорил вам Чертик, на что подбивал, запишите слова Чертика. Нарисуйте этого Чертика, потом порвите и выбросьте рисунок. Так как его нет, он не будет больше вас подстрекать.

Вспомните другую ситуацию, когда вы теряли контроль над собой. Что вам мог бы сказать Ангел, если при этом присутствовал. Запишите его слова. Подумайте, чьи советы лучше.

или  
Ангел

➤ Аутотренинг «Первая помощь в острой стрессовой ситуации»

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, то напряжение можно снять следующими способами:

- воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и запястья холодной водой;
- медленно осмотритесь по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид;
- выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Делать это в течение одной - двух минут.

Если стрессовая ситуация застигнет вас где-либо вне помещения, постарайтесь сосредоточенно выполнить следующие упражнения.

- найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
- проследите за своим дыханием. Дышите медленно через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом вдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

### Тема: Культура внешнего вида учителя



В этом теме подобраны задания, которые помогут вам приобрести первоначальные умения управлять внешним видом как средством педагогического воздействия.

- Упражнение «На колок». Встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи свободные, легкие (повторить 2-3 раза). Такое положение должно стать привычным, естественным.

➤ Контроль и коррекция позы. Перед зеркалом примите позы, характерные для вас; проделайте различные движения (рук, ног, головы, тела), которые свойственны вам при общении. Проанализируйте особенности своей осанки, жестов, положение корпуса - насколько они уместны, выразительны, эстетичны. Отметьте, над чем нужно поработать, чтобы добиться эстетики позы.

➤ Рабочая поза преподавателя. Примите характерную для педагогов позу на занятии, уроке (работайте перед зеркалом). Ноги поставьте на расстоянии 12-15 см между носками, одну ногу выдвиньте вперед; сделайте упор на одну ногу несколько сильнее, чем на другую. Плечи расправьте, снимите мышечные «зажимы». Осанка прямая, нижняя часть живота подтянута. Шея держится вертикально, подбородок приподнят. В руке - раскрытая книга. В занятой вами позе сделайте шаг назад, потом вперед, влево, вправо. Повторите эти же движения, но в процессе чтения, импровизированного рассказа. Следите за ритмичностью ваших движений, стремитесь к естественности мимики, жестов.

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

➤ Имитационная игра. Войдите в класс в роли учителя. поприветствуйте присутствующих. Представьтесь, познакомьтесь с классом. Подумайте, какое впечатление о себе хотелось бы оставить у окружающих в процессе общения с ними. Постарайтесь добиться педагогической целесообразности и эстетической привлекательности, выразительности своего внешнего вида.



Поразмышляйте!

Я сделался настоящим мастером только тогда, когда научился говорить «иди сюда» с 15-20 оттенками.

А.С. Макаренко

Воспитатель должен уметь организовывать, ходить, шутить, быть веселым, сердитым... себя так вести, чтобы каждое движение воспитывало.

А.С. Макаренко

Пустое слово сыплется, как горох из решета, - насыщенное слово поворачивается медленно, точно шар, наполненный ртутью.

К.С. Станиславский

### **Раздел III. Техника педагогического общения**



Профессионально необходимыми для педагога являются коммуникативные способности. Предложенные здесь игры и задания формируют умения налаживать отношения с людьми разного возраста, создавать обстановку доброжелательности, помогают овладеть мастерством общения.

➤ Тест «Родитель — Взрослый — Ребенок»

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
  2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
  3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
  4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
  5. Меня провести нелегко.
  6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
  7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
  8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
  9. Каждый должен выполнять свой долг.
  10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
  11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
  12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить.
  13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
  14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
  15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.
  16. Я — увлекающийся человек.
  17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
  18. Мои взгляды непоколебимы.
  19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
  20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
  21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.
- Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:
- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 - «Д» (Дитя);
  - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 - «В» (Взрослый);
  - 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 - «Р» (Родитель).

➤ Упражнение на развитие социальной чувствительности. Сядьте за парту с кем-то из студентов и положите перед собой один лист бумаги и одну ручку. Молча, ни о чем предварительно не договариваясь, не переговариваясь в ходе упражнения, нарисовать картину, написать ее название и фамилию художника. При этом оба участника одновременно держат карандаш и рисуют. Можно выполнить это упражнение несколько раз в паре с другим человеком.

➤ Упражнение «Какие мы?» Допишите о ком-то в группе фразу «Я ценю в тебе...», «Мне нравится, как ты...» Вручите листочек человеку, о котором писали и узнайте, согласен ли он с написанным.

➤ Игра «Чье это?» Каждый участник должен положить в пакет любимый предмет (талисман). После этого ведущий достает любой предмет, и нужно рассказать, кому он принадлежит, и попытаться аргументировать, как догадались. Какие чувства испытывали вы во время игры?

➤ Игра «Болотце». На полу нужно начертить круг – «болото», внутри положить газеты – это будут кочки. Все участники идут по краю «стараясь» в него не попасть. Можно задержаться или оттолкнуться от «кочки», а если попал в «болото», то становишься «кикиморой» и невербально зовешь к себе остальных участников.

➤ Двое из студентов становятся ведущими. Они должны обеспечить безопасность всей группы. А остальные с закрытыми глазами должны пройти от одной стены к другой.

➤ Учитель оставляет отстающего ученика после уроков для беседы о его успеваемости. Проиграйте варианты бесед в зависимости от ролевых позиций ученика в контакте: «позиция неучастия», «пристройка сверху», «пристройка снизу», «пристройка рядом».

➤ Тест «Приятно ли с вами общаться?» Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Вы больше любите слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли вы показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам не знакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть в центре внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Обработка результатов:

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, И начисляйте по 1 баллу и подсчитайте сумму баллов.

От 1 до 3 баллов - трудно сказать: то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли очень общительны. Однако общаться с вами не всегда просто, а порой даже трудно. Следует над этим задуматься.

От 4 до 8 баллов - вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник. Вы можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но не требуете от окружающих в такие минуты особого внимания к вашей персоне.



Поразмышляйте!

Общение суть жизни людей. Главный метод гуманистического воспитания – доставлять ребенку радость общения с нами: радость совместного познания, совместного труда, игры и отдыха.

Ш.А. Амонашвили

Умение слушать ребенка – большое педагогическое искусство.

В.А. Сухомлинский

Самая большая роскошь на свете – это роскошь человеческого общения.

А. Экзюпери

#### **Раздел 1V. Предупреждение и решение конфликтов**



Учителю важно уметь предвидеть развитие конфликта, а в случае возникновения сложных ситуаций постараться их решить наиболее целесообразным способом. Игры и задания, описанные в 4 разделе, помогут вам этому научиться.

➤ Игра «Соседи». Напишите на листке предложение: "тот, кто справа он ..." и определите качество соседа, например: приятный, ленивый, умный и т.д. Заполните еще один листок, где определите качество соседа слева: "тот, кто слева он..." Соберите все листки, на которых написаны качества соседей справа в одну кучку, а те, в которых описаны качества соседей слева, в другую. Зачитайте записки одна за другой. Вся группа определяет, кому подходит определение. Каждый участник получает записки с определением качества. В конце, каждый читает те записки, которые находятся у него, и определяет, насколько они ему подходят.

➤ Игра «Баллы на пальцах». Встаньте в пары и по счету "три" оба на пальцах выкидывают степень доверия или уровень отношений: от абсолютного недоверия (один палец) до абсолютного доверия (пять пальцев). Затем пары меняются.

➤ Игра «Солнышко». Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на

котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем "солнце" открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

➤ Игра «Магнит». Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней "прилипли". Один выходит в центр. Это "магнит". Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает "притягивать" людей к себе. Тот, кто чувствует, что его "выдернули из клея" присоединяется к магниту, и они начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут "отлипнуть" от стены можно посмотреть на отношение группы к человеку "магниту".

➤ Игра «Чёрно-белый стул». Каждый студент по очереди по своему выбору садится на белый, или на чёрный стул. В зависимости от этого все остальные говорят ему по одному положительному качеству (если стул белый) или то, что они хотели бы в нём изменить (если стул чёрный).

➤ Разыграйте ситуацию: два человека идут по лесной тропинке и вдруг одновременно замечают на равном расстоянии от каждого из них белый гриб. Как можно избежать конфликта?

➤ Ученику шестого класса задали на дом написать реферат, с которым он должен выступить на уроке. В день ответа он отсутствовал на уроке, объяснив это тем, что ездил вместе с родителями навестить родственников. Реферат он не написал, аргументируя тем, что учитель точно не объяснил, как это делается. Учитель поставил «2». Вмешались родители, доказывая, что ребенок не виноват.

➤ Игра «Путаница». Группа встает в круг. По сигналу ведущего все закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый правой рукой берет одного участника за руку, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы – распутаться и встать в круг. Что вам мешало или помогало?

➤ Проиграйте ситуации и покажите наиболее эффективный способ их решения:

а) два ученика третьего класса сидят за одной партой. У одного из них была очень красивая точилка. Второй ученик однажды берет ее и не возвращает. На следующий день первый ученик заметил пропажу, но ее сосед утверждает, что мама купила ему такую же точилку;

б) вам в школу пришла мама хорошего ученика с обидой, что ее сына посадили с ребенком, который мешает ему слушать учителя. Ее просьба – посадить его с отличницей;

в) выйдя на работу после продолжительной болезни, классный руководитель обнаруживает, что коллега, ее замещавшая, оценивала работу дежурных в классе, в основном двойками и тройками, четверок всего несколько, а пятерок ни одной. «Вот и оставь вас, - расстроилась учительница, - сразу меня подведете!» Класс зашумел: «Да мы тут все вылизывали, старались, а Ирина Евгеньевна все равно недовольна. С Вами было лучше!»

➤ Тест «Конфликтность учителя»

Выберите один вариант решения каждой проблемной ситуации:

• *Ученик плохо посещает уроки*

1. Связываюсь с классным руководителем или родителями, чтобы выяснить причину.

2. Изучаю мотивацию учения ребенка.

3. В серьезных случаях ставлю вопрос о пропусках на классном собрании.

• *Учение плохо учится*

1. Сажаю на первую парту рядом с трудолюбивым школьником.

2. Стараюсь понять мир интересов ребенка.

3. Часто контролирую и требую того же от родителей.

• *Ученик задает каверзные вопросы*

1. «Ставлю его на место», чтобы другим было неповадно.

2. Отвечаю на любой вопрос: если знаю – немедленно, если не знаю – на следующем уроке.

3. Если вопросы далеки от изучаемой темы, не считаю нужным отвечать.

• *Ученик плохо ведет себя на уроке*

1. Сразу же пресекаю нарушение порядка: устное замечание, запись в дневнике и т.д.

2. Переключаю внимание, с помощью вопросов и заданий вовлекаю в работу.

3. Критически анализирую организацию урока, вношу необходимые коррективы.

Подсчитайте сумму баллов: нечетный номер варианта ответов – 10, четный – 20 баллов. Набравшие 60 и более баллов склонны к ненасильственному преодолению межличностных противоречий, набравшие менее 60 – к обострению отношений с учащимися.



Поразмышляйте!

Конфликт – один из самых древних способов взаимодействия. Конфликт по своей природе призван создавать необходимые условия для удовлетворения потребностей его участников.

Ф.М. Бородкин

Чаще всего конфликты возникают тогда, когда учитель думает о ребенке несправедливо. Думайте о ребенке справедливо – и конфликтов не будет. Умение избежать конфликта – одна из составных частей педагогической мудрости учителя.

В.А. Сухомлинский

Искусство воспитания начинается с поразительно простого, бесхитростного: принять и полюбить ученика таким, какой он есть.

Е.Н. Ильин

## Раздел V. Организация групповой деятельности



Учитесь организовывать групповую деятельность, создавать ситуацию успеха для ребенка, влиять на социально-психологический климат в классе.

➤ Один из студентов становится «учителем». Группа делится на две микрогруппы. В одной из них благоприятный климат, в другом – неблагоприятный. «Учитель» получает задание:

- назначить дежурных в классе;
- познакомить класс с новичком.

Покажите разницу в развитии событий.

➤ Смените атмосферу в группе:

- в гостях один гость обидел другого;
- перед педсоветом у учителей мрачные лица;
- дети проиграли в соревновании с параллельным классом, пришли расстроенные и озлобленные;
- испуганные дети ожидают начала прививок.

➤ Создайте ситуацию успеха. Лена, ученица второго класса перед концертом категорически отказывается выступать, говоря, что она боится и что у нее не получится.

➤ Подберите разные слова и фразы, которые вы сможете использовать для поощрения ученика. Произнесите их с разной интонацией. Например, «молодец», «умница», «ты меня порадовал», «я тобой горжусь».

➤ Расставьте и рассадите всех присутствующих в классе, создав, таким образом, некую мизансцену. Студенты начинают действовать по заданной мизансцене.

➤ Прочитайте фрагмент из сказки Р.Киплинга «Кошка, которая гуляет сама по себе». «...Человек, конечно, был... страшно дикий, ужасно дикий. И никогда бы ему не сделаться ручным, если бы не Женщина. Это она объявила ему при первой встрече, что ей не нравится его дикая жизнь. Она живо сыскала ему для жилья уютную, сухую Пещеру... Она посыпала пол чистым песочком и развела костер... Потом она повесила у входа в Пещеру шкуру Дикой Лошади хвостом вниз и сказала Мужчине: «Вытирай, милый, ноги, перед тем как войти».

Придумайте, что в свою очередь Мужчина скажет своим детям, входящим в пещеру? Что скажут дети своим товарищам, пришедшим в гости? Что скажут дети своим будущим детям? И пр.

➤ Предложите детям разного возраста помыть руки перед едой. Что меняется?



Поразмышляйте!

Учитель - человек, который может делать трудные вещи легкими.

[Р. Эмерсон](#)

Будь осторожен! Не ошибись! Не навреди! Будь надеждой для школьника! Дари себя детям! Знай, к чему стремишься! Постоянно ищи в ребенке богатство его души! Будь терпелив в ожидании чуда и будь готов для встречи с ним в ребенке.

Ш.А. Амонашвили

Мы ответственны не только за то, что делаем, но и за то, что не делаем.

Ж.Б. Мольер

## **Раздел V1. Психолого-педагогический анализ и оценка эффективности целостного педагогического процесса и отдельных его элементов**



Анализируйте свою деятельность и деятельность своих коллег, учитесь видеть достоинства и недочеты, совершенствовать своё педагогическое мастерство.

➤ Упражнение «Карта дорог моей жизни». Нарисуйте карту дорог своей жизни до сегодняшнего дня цветными карандашами. Должен присутствовать главный путь, развилки, второстепенные дороги, пейзаж, пейзаж.

➤ Упражнение «Трасса моей будущей жизни». Нарисуйте эту трассу. Есть ли стык между картой и трассой? Если есть стык, разорвите. Дорогу прошлого надо подарить, а новую трассу оставить себе.

➤ Упражнение «Где ты?» Нарисуйте высокую лесенку. Обозначьте на лесенке свою ступеньку, на которой, как вы считаете, находитесь.

Если на самом верху – ваша самооценка завышена; от 5 до 8 ступеньки – адекватная; от 1 до 4 заниженная.

➤ Упражнение «Ищем секрет». Попробуйте отыскать в себе скрытые возможности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас. Что есть в вас такого, что невозможно продублировать?



Поразмышляйте!

Мастерство воспитателя не является каким-то особым искусством... но это специальность, которой надо учить, как надо учить врача его мастерству, как надо учить музыканта.

А.С. Макаренко

Человек – это существо, сам способ бытия которого - это все ещё не принятое решение о том, кем оно хочет быть и стать.

М. Шелер

В нашей жизни не столько важно положение, в каком мы находимся, сколько направление, в котором мы движемся.

О. Холмз

Дорогие студенты!

Пусть напутствием вам на трудном пути профессионального и личностного становления будут Заповеди Творческой Личности, предложенные П. Вайнцвайгом:

- ❖ Будь хозяином своей судьбы.
- ❖ Достигни успеха в том, что можешь.
- ❖ Внеси свой конструктивный вклад в общее дело.
- ❖ Строй свои отношения с людьми на доверии.
- ❖ Развивай свои творческие способности.
- ❖ Культивируй в себе смелость.
- ❖ Заботься о своем здоровье.
- ❖ Не теряй веру в себя.
- ❖ Старайся мыслить позитивно.
- ❖ Сочетай материальное благополучие с духовным удовлетворением.

### Используемая литература

1. Андриади, И.П. Основы педагогического мастерства [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.П. Андриади. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.
2. Игровые технологии в профессиональном образовании [Текст]: методические рекомендации / авт.-сост. Л.Н. Вавилова, В.М. Кузина; под общ. ред. Т.С. Паниной. – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2007. – 94 с.
3. Кукушин, В.С. Педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие для студентов педаг. специальностей / В.С. Кукушина. – Ростов н/Д: издательский дом «Март», 2002. – 320 с.
4. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал [Текст] / Л.М. Митина. – М.: «Дело», 1998. – 216 с.
5. Никитина, Н.Н. Введение в педагогическую деятельность [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Никитина. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
5. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии [Текст]: учебно-методическое пособие. 3-е изд., исп. и доп. / В.Ю. Питюков. - М.: Издательство «Гном и Д», 2001. – 192 с.
6. Чернявская, А.П. Педагогическая техника в работе учителя [Текст] / А.П. Чернявская. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 176 с.
7. Щуркова, Н.Е. Практикум по педагогической технологии [Текст] / Н.Е. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 250 с.