

Навчальна дисципліна: основи педагогічної майстерності

Навчальний елемент 2.9. Творче самопочуття викладача на занятті

Мета: розкрити зміст понять «творче самопочуття викладача», «емоційна стійкість викладача», «психонічна техніка», з'ясувати роль творчого самопочуття в організації діалогу з учнями на занятті, ознайомитись з технікою самоналаштування на творчу діяльність і створення творчого самопочуття викладача, окреслити можливості використання досвіду театральної педагогіки.

Сприяти розвитку первинних умінь самоналаштування на публічну педагогічну діяльність.

Виховувати потребу у подальшому професійному вдосконаленні власної психотехніки, а також повагу до педагогічної пофесії.

Тип лекції: тематична

Література: Основна:

1. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; За ред. І.А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переобл. – К.: Вища шк., 2004. – С. 397-404.
2. Педагогічна майстерність: Хрестоматія: Навч. посіб./ Упоряд.: І.А. Зязюн, Н.Г.Базилевич, Т.Г. Дмитренко та ін.; За ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища шк., 2006. – С. 538-567.

Додаткова:

1. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении — М., 1997. — С. 62-95.
2. Кнебель М. О. Поэзия педагогики — М., 1976. — С. 53-62, 144-152, 472-475.
3. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя — М., 1992. — С. 99-117.
4. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве // Собр. соч.: В 8 т. — М., 1954. — Т. 1. — С. 295-306.
5. Станиславский К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания//Собр. Соч.: В 8 т. — М., 1954. —Т. 2. — С. 317-331.
6. Сухомлинський В. О. Про здоров'я і повноту духовного життя вчителя. Кілька слів про радість праці: Сто порад учителям // Вибр. твори: В 5 т. — К., 1979. — Т. 2. — С. 426-432.

План-конспект лекційного заняття

I макроетап (до 3 хв) Організація студентів до навчальної діяльності:

- 1.1. взаємне привітання викладача та студентів, представлення викладача студентській групі;
- 1.2. перевірка наявності та готовності студентів до заняття у формі переключки.

II макроетап (до 5 хв) Повідомлення теми та змісту заняття:

- 2.1. повідомлення теми заняття та мотивація навчальної діяльності студента;
- 2.2. озвучення **плану лекції** (оголошення питань, що розглядатимуться на занятті):

а) зміст поняття «творче самопочуття викладача»;

б) роль творчого самопочуття в організації діалогу з учнями на занятті;

в) техніка самоналаштування на творчу діяльність і створення творчого самопочуття педагога;

г) можливості використання досвіду театральної педагогіки;

д) емоційна стійкість викладача;

е) робота майбутнього педагога з удосконалення власної психотехніки.

2.3 знайомство з переліком ключових понять теми: *творче самопочуття викладача на занятті, мобілізація творчого самопочуття, режисура педагогічної дії, емоційна стійкість, психотехніка, психоніміка.*

2.4. знайомство та короткий аналіз рекомендованої та допоміжної літератури до теми.

III макроетап (60-65 хв) Розкриття основних положень теми за озвученим планом лекції.

3.1. Зміст поняття «творче самопочуття викладача»

Творче самопочуття як особливий внутрішній стан, який пронизує всю діяльність педагога, визначає її творчий характер. Важливість такого самопочуття для викладача зумовлена тим, що воно сприяє інтенсифікації його мисленнєвої діяльності, врівноваженню процесів подразнення й гальмування, зняттю надмірного збудження, уникненню байдужості. Педагог, самопочуття якого на занятті є творчим, працює натхненно, виважено, впевнено. Він орієнтується на діалог, співпрацю з учнями.

Проблема особливого психологічного стану викладача і вміння володіти ним в процесі професійної діяльності є дуже важливою для педагога, тому що свобода самовираження, відсутність страху, психічна рівновага – це перша умова ефективної діяльності викладача і розвитку його педагогічного артистизму. Впевненість викладача в собі не тільки підвищує його самоповагу, але й змушує інших поважати його.

Творче самопочуття викладача – це його душевний і тілесний стан, який позитивно впливає на творчий процес і забезпечує успіх професійно-педагогічної діяльності. У стані творчого самопочуття викладач

досягає найбільших результатів у своїй діяльності, отримує найвище задоволення від праці, заряджає всіх присутніх своєю позитивною енергією. Творчим самопочуттям управляють розум, воля і почуття.

Цікавим з прикладу проблеми творчого самопочуття є дослідження Р. Бернса. На думку вченого, якщо домінуючим психологічним станом учителя у класі є відчуття незахищеності, він стає підозрілим по відношенню не тільки до учнів, але й до їх батьків, своїх колег. Такий вчитель часто ідентифікується з авторитарними ролями, що приводить як до жорсткої поведінки, так і до бажання будь якою ціною ствердитись в очах своїх учнів.

3.2. Роль творчого самопочуття в організації діалогу з учнями на занятті

Викликати в себе творче самопочуття штучно неможливо. Учні одразу це помітять. Надмірна афектація, як і надмірна загальмованість, а інколи і екзальтованість педагога заважають успішній його взаємодії з учнями.

У забезпеченні творчого самопочуття важливу роль відіграє емоційне налаштування викладача на заняття, зокрема на діалог з учнями, під час якого відбудеться спільне пізнання. Важливо зрозуміти, що стосовно робочого самопочуття педагог перебуває зовсім у різних ситуаціях до зустрічі зі своїми учнями, і коли входить до класу, сповнює учнів очікуванням чогось нового, вносить в атмосферу своє почуття, відтінки свого настрою, ставлення до дітей. Ці ситуації потребують від викладача різних внутрішніх станів, змісту і форми мовлення, навіть одягу, зачіски, ходи. Заходячи до класу, викладач-майстер несе виваженість, доброту, відкритість у спілкуванні. Ці якості педагога — важливий інструмент побудови його майбутнього діалогу з учнями. А звідси й прагнення, збудити у собі ці почуття, настроїти свій розум і серце на хвилю саме тих учнів, до яких іде. **Етап психологічного налаштування на заняття і дає викладачу змогу попрацювати над собою таким чином, щоб учні побачили й почули педагога, який приваблює їх.** Цей стан — обов'язковий елемент професійної роботи педагога-майстра.

Прийоми техніки психологічного налаштування на заняття:

- а) мобілізація волі, уваги, відключення від сторонніх подразників;
- б) пошук у собі і в матеріалі заняття емоційного підживлення — «манків»;
- в) створення в себе оптимістичного настрою, установки на успіх;
- г) гальмування страху, роздратованості, втоми.

Такі приготування є суто індивідуальними, залежать від типу нервової системи, темпераменту, особливостей характеру вчителя. Проте безсумнівною є вимога щодо роботи педагога над собою, підготовки до спілкування з учнями на заняття. Найявністю такої підготовки — ознака культури праці педагога. Комусь для цього потрібен тиждень, комусь — година, а комусь досить перерви між заняттями, щоб перебудувати себе — пригасити полум'я емоцій, якими жив на попередньому занятті в «дорослому» випускному класі, і налаштуватися на серйозну роботу в гамірному «веселому» першому.

У роботі викладача над собою чільне місце відводиться й **самовихованню конструктивного, або, за термінологією психологів, позитивного мислення**. Важливо формувати в собі оптимістичне самопочуття (згадаймо А. Лінкольна: «Люди щасливі настільки, наскільки вони сповнені рішучості бути щасливими»), позитивні установки щодо себе і свого життя, нагадувати собі про відповідальність за себе перед собою та перед іншими людьми. І знову геній А. Макаренка підказує: «...Щасливою людиною потрібно вміти бути».

3.3. Техніка самоналаштування на творчу діяльність і створення творчого самопочуття педагога

Дуже корисними з приводу мобілізації творчого самопочуття є поради К.С.Станіславського.

Першим та одним з головних елементів створення творчого самопочуття, на думку К.С. Станіславського *спроба чітко уявити собі наступну діяльність, уточнити хід логічних міркувань, зосередитись на майбутньому спілкуванні з учнями, згадати їх обличчя, спрогнозувати їх очікування*.

Другим елементом для створення творчого самопочуття є *уміння говорити яскраво, образно, впевнено*.

Третім елементом творчого самопочуття за К.С. Станіславським є *тілесна свобода* – це уміння вільно виражати своїм тілом те, що відчуває душа. Всі рухи тіла, як і кожне слово, повинні бути цілеспрямованими.

Четвертим елементом творчого самопочуття є *повна зосередженість всієї його духовної та фізичної природи*. Вона захоплює не тільки зір, слух, але і всі п'ять почуттів людини. Незібраність і неухважність - вороги педагога.

П'ятий елемент творчого самопочуття пов'язаний з тим, що актор *повинен вірити* всьому, що діється навкруги і головним чином, тому, що він *сам робить*. Вірити можна тільки *правді*.

Допоможе створити творче самопочуття і *“метод фізичних дій”* про який ми вже згадували раніше. Як вважає К.С.Станіславський, творче самопочуття може стати корисним лише тоді, коли воно стане нормою, звичайним станом людини.

Дослідник проблеми педагогічної творчості В.А.Кан-Калик важливу роль у мобілізації творчого самопочуття викладача відводить його прагненню заздалегідь знайти зовнішні форми вираження свого емоційного ставлення до навчального матеріалу (відповідним жестам, міміці, інтонації).

Ефективним засобом мобілізації творчого самопочуття може стати і *метод вербального самовпливу*. Як вважає автор книги “Десять заповідей творчої особистості” канадський психолог П.Вайнцвайг, мовні формули повинні бути сформульовані у прості, чіткі, зрозумілі фрази, які слід повторювати про себе або

вголос декілька разів на день. Краще всього зранку й на ніч. Він наводить декілька прикладів самовпливу, які допоможуть покращити свій емоційний стан.

Кожен день я стаю все краще й краще.

Мене очікує великий успіх.

Я відчуваю себе впевненим, щасливим, повним радості й оптимізму.

Я відчуваю себе спокійним й розслабленим.

Я здоровий й сильний як духовно, так і фізично.

Я здатний досягти всього, чого тільки забажаю.

Я маю чудову пам'ять.

Я подобаюсь людям, люди люблять мене.

Я пробачаю себе.

Я здійснюю свою мрію.

Я цілком контролюю свої думки, почуття і дії.

Радість, радість, радість.

Як радить П.Вайнцвайг, коли ви вимовляєте ці фрази, не забувайте посміхатися. Ви можете придумати свої фрази, виходячи з особистих прагнень. Важливо вірити в позитивну дію формул, які ви промовляєте.

Слід завжди серйозно відноситись до всіх елементів творчого самопочуття – одягу, постави, інтонації голосу, рухів, жестів, міміки (зовнішні атрибути творчого стану), а також настрою, уваги, доброзичливості, образного бачення, (внутрішні прояви творчого стану). Створити творче самопочуття можна за допомогою ряду думок, яскравої уяви. Кожний викладач, як що він налаштований на творчість, зможе поступово знаходити все нові і нові елементи творчого самопочуття.

Творчість - це процес створення чогось нового на основі перетворення пізнаного. Характеристики творчості: новизна і перетворення.

Найважливіші якості викладача, що сприяють успішній творчій діяльності:

- здатність до нестандартного рішення;
- пошуково-проблемний стиль мислення;
- уміння створювати проблемні, нестандартні навчальні і виховні ситуації;
- оригінальність у всіх сферах своєї діяльності;
- творча фантазія, розвинена уява;
- специфічні особистісні якості (сміливість, готовність до ризику, винахідливість, цілеспрямованість, оптимізм, ентузіазм, настирливість, упевненість, кмітливість, інтуїтивне відчуття нового та оригінального).

Педагогічна творчість - процес створення і перетворення особистості вихованця. Педагогічна творчість виявляється в науковій діяльності педагога і в творчій педагогічній роботі (оригінальне вирішення педагогічних завдань, розробка нових педагогічних методів, прийомів, застосування педагогічного досвіду в нових умовах, удосконалення системи роботи з учнями, імпровізація в педагогічному процесі). Під час роботи з учнями вчитель передбачає педагогічні ефекти, впливає на уяву, увагу, пізнавальну діяльність учнів, а також звертається до педагогічного перевтілення, що робить його діяльність творчим процесом.

Рівні педагогічної творчості (за І.П. Раченко): рівень професійного становлення, рівень стихійного самовдосконалення, рівень планової раціоналізації, рівень оптимізації процесів та результатів праці.

Форми виявлення творчих сил викладача: творче самопочуття, творче натхнення, творчий пошук чи експеримент, творча педагогічна діяльність, науково-дослідна діяльність.

Особливості педагогічної творчості: обмеженість часу; необхідність завжди давати позитивні результати; публічність обставин творчості; співтворчість усіх учасників процесу тощо.

- Звичайно, творчість не виникає сама собою. Для її розвитку потрібна сприятлива атмосфера, стимулююче середовище, відповідні зовнішні та внутрішні умови.

3.4. Можливості використання досвіду театральної педагогіки

Великого значення надають науковці, педагоги – дослідники творчому самопочутті викладача на занятті.

Заняття – це своєрідна педагогічна п'єса, де викладач виступає не тільки як автор сценарію, але і як актор і режисер.

Режисура педагогічної дії – це уміння організувати педагогічний процес: знайти емоційну зав'язку на початку уроку, уміло використовувати методи і прийоми навчання і виховання, активізувати увагу учнів на протязі всього уроку.

Педагогічна режисура це уміння взаємодіяти з особистістю і колективом, уміння створювати ситуації співтворчості, ситуації успіху, уміння підготувати стан співпереживання свій і учнів, актуалізувати почуттєвий досвід учнів, уміння звернутися до їх особистісних почуттів типу: “що ти відчув?”, “які почуття тебе охоплювали?”, “в чому тобі це допомогло розібратися?”.

Режисура педагогічної дії допомагає наповнити зміст заняття емоційно-образною формою. Це можуть бути: заняття-вистава, заняття-діалог. На занятті, де є педагогічна режисура, гармонічно поєднуються логічне викладання матеріалу з емоційною оцінкою тої чи іншої події, перехід від раціональних питань

(Що ?, Де ?, Коли ?) до питань, які потребують прояву емоційного відношення до матеріалу (Чому ?, Як ?, Який ?).

Викладач яскраво показує своє відношення до матеріалу, що викладає. Педагогічна режисура включає сукупність прийомів, які дозволяють “розіграти” заняття за особливим сценарієм: драматизація, гра ролей та ін. Це наявність у режисурі заняття “експозиції”, “зав'язки”, “кульмінації”, “інтриги” як засобів активізації пізнавальної активності учнів. Можна сказати, що в процесі педагогічної творчості викладач виступає в трьох ролях:

- як драматург заняття – в ролі сценариста,
- як організатор-постановник – в ролі режисера,
- як викладач – в ролі актора, а діти є рівноправними учасниками педагогічної дії.

3.5. Емоційна стійкість викладача

Однією із основних професійно значимих якостей психіки педагога є емоційна стійкість, що проявляється у тому,

- наскільки терплячим і наполегливим є педагог при здійсненні своїх задумів,
- наскільки характерні для нього витримка та саморегуляція навіть у самих несприятливих стресових ситуаціях,
- наскільки він може тримати себе в руках в умовах негативних емоційних впливів зі сторони інших людей.

Термін «**емоційна стійкість**» діяльності педагога позначає синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяє впевнено і самостійно в різних емоційних умовах виконувати свою професійну діяльність. **Володіти емоційною стійкістю в професійній педагогічній діяльності** – це значить, в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль.

Стійкість вказує на особистісний ресурс людини як складної високоорганізованої системи, його здатності зберігати рівновагу і стабільність психічних станів в постійно змінюваних життєвих обставинах.

В процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальних обставинах професійної діяльності педагога.

Необхідно підкреслити, що **стійкість** - це цілісна характеристика особистості, готовність протистояти стресогенному впливу в важких ситуаціях, і включає в себе здібність витримувати надзвичайне збудження і емоційне напруження під впливом стресорів, а також здатність зберігати без перешкод для діяльності високого рівня активності.

Емоційна стійкість - це якість особистості, окремими аспектами якої є: стабільність, врівноваженість та опірність.

Серед факторів блокування продуктивності педагогічної діяльності можна назвати явище фрустрації (феномен, що породжений порушенням в структурі особистості педагога). Тобто в умовах фрустрації виникає симптоми деформації, іноді стагнації відчуження педагога від своєї професійної діяльності. В ситуаціях фрустрації в ході педагогічної діяльності, у педагога проявляються різні форми психологічного захисту, у стереотипних формах поведінки, невпевненості в собі, що є характерним для професійної деформації і як наслідок впливають на емоційну стійкість.

У процесі професійної діяльності у викладачів відбувається поступове зниження нервово-психічної стійкості. Інакше кажучи, у процесі активної професійної діяльності під впливом різних факторів, як позитивного так і негативного характеру, зростає ймовірність виникнення нервово-психічної нестійкості. Так у викладачів із до 12 років стажу нервово-психічна стійкість знаходиться в межах середнього рівня і є цілком зрозумілим, так як вчителі постійно знаходяться у соціальному контакті, що й спричиняє неадекватну реакцію та некеровану поведінку. Проте це не заважає їм виконувати свою професійну діяльність ефективно. У викладачів із стажем 13-38 років спостерігається поступове зниження цього показника. Тобто, можна припустити, що педагоги цієї групи постійно перебуваючи в однаковому оточенні та при накопиченні психотравмуючих обставин є нестійкими у стресі, а тому існує ймовірність нервово-психічних зривів та схильність до конфліктності.

У педагогів з низьким рівнем нервово-психічної стійкості активізуються захисні механізми, що проявляються у наступних діях: неадекватне емоційне реагування, що спостерігається у випадках, коли педагог перестає знаходити різницю між принципово різними явищами: економний прояв емоцій і неадекватним емоційним реагуванням. Тобто педагог неадекватно “економить” на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході спілкування з учнями і колегами. Емоційний контакт встановлюється не зі всіма, діє принцип “хочу - не хочу”. Не проявляючи належного емоційного відношення до учнів чи колег педагог, “оправдовує” себе за допущену грубість, роздратованість чи відсутність уваги до учнів чи колег, раціоналізуючи свої вчинки або проєктуючи провини на учнів чи інших педагогів, замість того щоб адекватно визнати свою вину.

Таким чином, **емоційна стійкість** - це взаємозв'язок і взаємозумовленість стабільності і змінності. Із чого випливає, що **емоційна стійкість педагога – це інтегральна якісна характеристика суб'єкта педагогічної діяльності, що відображає високий рівень стабілізації установок, емоційно-вольових процесів**

і станів. А тому емоційна стійкість є передумовою успішності і надійності професійної діяльності педагога. Емоційна стійкість характеризується в здатності долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності та стратегій впевненої поведінки в утруднених життєвих обставинах.

3.6. Робота майбутнього педагога з удосконалення власної психотехніки

Від самопочуття та настрою викладача багато в чому залежить характер взаємин з учнями, колегами і, отже, результат його педагогічної діяльності. Педагог не може і не повинен бути байдужою людиною. Він радіє досягненням і гідним вчинкам вихованців, засмучується поганим. Як відзначає І.А. Зязюн, досягти оптимального внутрішнього стану в педагогічній діяльності важко, оскільки вона сама по собі емоційно напружена, вимагає великих душевних затрат.

Дослідження психологів підтверджують, що самопочуття і стан педагога мають межі ресурсів психічного здоров'я, щоб продуктивно працювати, викладач повинен, насамперед, уміти раціонально витратити свою психічну енергію, знати як її можна поповнювати, відновлювати. Це допоможе йому усвідомлено й ефективно розподіляти свої сили протягом кожного дня, тижня, місяця, року, володіти ситуацією і собою, зберігати працездатність і оптимізм, бути упевненим у собі і, нарешті, успішно працювати

Позитивні емоції надихають викладача, додають йому бадьорості і сил для подолання педагогічних проблем, а негативні, що викликають страх, тривожність, дратівливість, призводять до ускладнень у роботі. В основі психологічної стійкості людини, зокрема викладача, лежить емоційна прихильність до учнів, роботи, до себе. Вираження доброзичливості на обличчі сприяє появі позитивних емоцій як у самого викладача, так і у вихованців. Тому небажаний хмурий, злий, нудьгуючий вираз обличчя, навіть якщо нам не до сміху і веселощів. Якщо поганий настрій не залишає, треба посміхнутися і подумати про приємне. Навіть якщо викладач зовні не виявляє негативних емоцій, вони чинять свій руйнівний вплив – нищать здоров'я. Допомогти тут можуть і спорт, і музика, і фізична праця, і читання, і танці, і прогулянки на природі, іншими словами, кому що до душі, тобто улюблені захоплення. Усе це допоможе зняти напругу, підняти настрій.

Щодо вольової сфери діяльності педагога, то можна звертатися до почуття обов'язку, переборюючи власні прагнення, дії. Інший шлях – непрямий, коли ми впливаємо на зовнішні прояви емоцій. Мова йде про контроль м'язового напруження, темпу рухів, мови, дихання. Їх зміна впливає на психічний стан. Корисно знати, яким емоційним реакціям відповідає та чи інша група м'язів. У стані страху напружуються артикуляційні і потиличні м'язи, які необхідно розслаблювати. Показником емоційного стану є і дихання. Якщо ми спокійні – дихання рівне, схвильовані – прискорене. Контроль за темпом дихання, його глибиною зменшить хвилювання. Звідси і порада викладачу-початківцю: перед початком заняття подивитись на аудиторію, тричі глибоко вдихнути і видихнути, посміхнутися і привітатися [І.А. Зязюн]. Це психосоматичні реакції, механізм дії яких лежить в основі зміни темпу мовлення і рухів. Оволодіння психотехнікою необхідно викладачеві для створення позитивного емоційного фону спілкування, сприятливого мікроклімату в групі, попередження травмування психіки як учнів, так і своєї. Володіння психотехнікою є свідченням професійної культури педагога. Як зазначає В. М. Гриньова, психотехніка припускає використання досягнень і засобів психологічної науки, раціонального використання психічних можливостей педагога в його професійній діяльності. Основою саморегуляції психічного стану є увага і уявлення.

Увага. Педагогу необхідне вміння зосереджувати увагу в конкретний момент на потрібному об'єкті. Увага може бути довільною і мимовільною. Обидва види уваги необхідні викладачу і взаємозалежні, однак *особлива роль приділяється саме довільній увазі як умові успішної педагогічної діяльності*. Довільна увага пов'язана з проявом волі. Наприклад, якщо перш за все педагог мимоволі зве ртає увагу на провину учня (мимовільна увага), то потім його дії набувають цілеспрямований характер з метою корекції поведінки вихованця, що вимагає прояву довільної уваги. *Особливе значення для педагогічної діяльності має розвиток рівня, стійкості, перенесення і розподілу уваги*, оскільки викладач постійно повинен тримати в полі зору велику кількість учнів із властивими їм особливостями. Добре розвинена увага – основа педагогічного бачення, що лежить в основі грамотних дій педагога, допомагає йому в складних ситуаціях навчання і виховання. Увазі можна і потрібно учити.

Уявлення. Дозволяє передбачити результати роботи, тобто створити психологічну модель кінцевого продукту. *Уявлення є основою проєктувальних умінь педагога*. У навчанні і вихованні неможливо заздалегідь знати кінцевий результат, однак передбачати тенденції розвитку людини, оптимальні умови і шляхи її становлення, можливі труднощі допоможе добре розвинене уявлення.

Фізична напруга. *Регуляція свого фізичного стану є одним з факторів педагогічної діяльності*. У стані фізичної напруги педагог допускає безліч помилок, що виявляються в невиразності мови, порушенні її темпу, скутості в рухах, жестах, міміці тощо. Напруга гальмує психічну діяльність, і дійсно, у напруженому, скутому стані ми вагаємось з ухваленням рішення, погано виражаємо свої думки, погано контролюємо ситуацію («м'язовий затиск»). Педагогу необхідно навчитися управляти своїм фізичним станом, знімати м'язову напругу, тим самим прагнути м'язової свободи, тобто того стану, в якому повинен знаходитися педагог для вирішення педагогічних завдань.

Педагогічна діяльність є емоційно напруженою, тому багато викладачів зазнають істотних труднощів, пов'язаних із нездатністю оперативно приймати рішення у стресових ситуаціях, не припускати грубих помилок і зберігати при цьому витримку, спокій. Педагогічна втомленість, надмірні витрати енергії послаблюють працездатність, призводять до роздратованості, авторитаризму, конфліктів, дистресів, навіть за найкращих початкових прагнень і гуманістичних поглядів. Педагогові необхідні не тільки знання, уміння, педагогічна техніка, а й техніка, що дає змогу враховувати особливості впливу підсвідомості (свої та співбесідника) на поведінку та використовувати психотерапевтичні прийоми самозахисту і впливу на інших для збереження здатності до самозцілення та впровадження здорового способу життя.

Педагогічна техніка дає можливість використовувати психофізичний апарат викладача для досягнення бажаних педагогічних результатів. Однак досягнення результатів – це не єдиний показник ефективності педагогічного процесу, бо завжди постає запитання: якими зусиллями, витратами часу та енергії досягнуто результат і яка його післядія? Багато викладачів витрачають свої психофізичні сили, час та здоров'я неоптимально, а наслідки їхнього впливу на свідомість учня нетривалі, а іноді й протилежні бажаним.

Техніка, що дає змогу педагогові економити свої сили і досягати бажаних наслідків, має назву психономічної. Психономіка як наука досліджує психічний вплив людей (одна на одну і на саму себе) та мистецтво керування цим впливом, вивчає закони не тільки свідомої частини психіки, як психологія, а й значною мірою підсвідомої, що бере початок від психоаналізу. Практична значущість психономіки полягає в тому, що вона містить стратегії психотерапевтичної комунікації та прийоми сугестивно-інформаційного (гіпнотичного) впливу.

За допомогою психономічної техніки педагог може зміцнювати своє психічне здоров'я без сторонньої допомоги і справляти оздоровлюючий вплив на інших. Психономічна техніка викладача, з одного боку, не є прямим педагогічним впливом, засобом організації педагогічного процесу, але опосередковано впливає на його ефективність. Отже, **психономічна техніка – це система вмінь і якостей особистості викладача, що дає можливість скеровувати психічно-оздоровлюючий вплив на суб'єктів педагогічного процесу, використовуючи свій психофізичний апарат свідомо й оптимально, тобто з найменшою витратою енергії та часу.**

Психономічна техніка та педагогічна техніка не тотожні поняття.

Педагогічна техніка — це вміння вчителя використовувати власний психофізичний апарат як інструмент педагогічного впливу, уміння емоційної саморегуляції, спілкування, культура і техніка мовлення.

Психономічна техніка викладача, з одного боку, не є прямим педагогічним впливом, засобом організації педагогічного процесу, але опосередковано впливає на його ефективність. З іншого боку, психономічна техніка, на відміну від педагогічної, охоплює

- вміння усвідомлювати і враховувати закономірності підсвідомості (психічні захисти, програми реагування, потреби, мотиви...), високий рівень спостережливості;
- самостійність мислення та оперативність прийняття рішень;
- володіння психотерапевтичними прийомами саморегуляції;
- уміння вербального та невербального емпатичного спілкування;
- володіння психономічними прийомами сугестивно-інформаційного впливу на підсвідомість співбесідника.

Психономічна техніка дає змогу досягати максимально можливих у конкретній ситуації результатів за мінімальний термін і, головне, з мінімальною витратою власних психофізичних сил, тобто оптимально, здійснюючи психотерапевтичний вплив на всіх суб'єктів педагогічного процесу.

IV макроетап (7-12 хв) Підведення підсумків заняття

4.1. Запитання для самостійного опрацювання теми:

1. Розкрийте зміст поняття «творче самопочуття викладача».
2. Охарактеризуйте етап психологічного налаштування на заняття.
3. Яка роль у роботі викладача над собою відводиться самовихованню позитивного мислення?
4. Проаналізуйте елементи створення творчого самопочуття за К.С. Станіславським.
5. Перелічіть найважливіші якості викладача, що сприяють успішній творчій діяльності.
6. Назвіть особливості педагогічної творчості.
7. Розкрийте сутність поняття «режисура педагогічної дії».
8. Прокоментуйте наступну якість особистості викладача, як володіння емоційною стійкістю в професійній педагогічній діяльності.
9. Які фактори блокування продуктивності педагогічної діяльності вам відомі?
10. Що лежить в основі психологічної стійкості викладача?
11. Як контроль м'язового напруження впливає на психічний стан?
12. Охарактеризуйте увагу і уявлення як основу саморегуляції психічного стану викладача.
13. Чому регуляція свого фізичного стану є одним з факторів педагогічної діяльності?
14. Розкрийте зміст поняття «психономічна техніка».
15. Чи є тотожними поняття педагогічної та психономічної техніки? Аргументуйте.