

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

ПЕДАГОГІКА УСПІХУ: стратегія радісного навчання

Навчально-методичний посібник розроблено з метою надання практичної допомоги методистам і вчителям для застосування педагогіки успіху в навчальному процесі школи. Матеріали посібника дозволять кожному зацікавленому вчителю цілеспрямовано й усвідомлено створювати ситуацію успіху для учня.

У розроблянні посібника брали участь: директор Навчально-наукового центру професійно-технічної освіти НАПН України, заслужений працівник освіти України Д. В. Гоменюк (розділ 5), виконавчий директор Всеукраїнської Фундації «Захист прав дітей», практичний психолог Українського центру практичної психології та соціальної роботи МОН України Ю. А. Луценко (додаток 2).



■ Калошин
Володимир Федорович

ВСТУП

Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини, які породжують енергію для подолання труднощів, бажання навчатися.

В. О. Сухомлинський

На зламі епох, коли відбувається докорінне ламання цивілізаційних засад життєустрою й об'єктивно загострюється інтерес до питань про сенс і мету життя, його світоглядні орієнтири та перспективи, переосмислюється людське буття в динаміці соціального часу, особливого звучання набуває проблема, яка має фундаментальне значення як для кожної індивідуальності, так і для суспільства в цілому — проблема успіху.

Життєвий успіх — комплекс уявлень, сформований на підґрунті суспільних вимог (норм, цінностей, стандартів), очікувань і визнання актуальних і потенційних індивідуальних досягнень, які оцінюють

як високі та престижні в сучасному суспільстві. Цей комплекс є критерієм оцінювання щодо соціальної винагороди результатів діяльності індивіда: до чого варто прямувати, чим слід пишатися. Проблематика життєвого успіху охоплює сукупність відповідних соціокультурних зразків і, водночас, індивідуальних установок, очікувань, претензій на максимальне самоствердження в наявній соціальній структурі.

Установка на життєвий успіх вписується до загальної стратегії життя особистості, яка є продуктом саморефлексії людини, її роздумів над головними цілями та сенсом життя, ключовими життєвими завданнями та прийнятими щодо цих позицій рішеннями.

Одним із найважливіших періодів становлення особистості є навчання в школі. Пережитий саме цього часу успіх може суттєво вплинути на подальший життєвий шлях учня.

Почуття успіху змінює ставлення учня до навчання, навчального предмета, викликає нові інтереси, бажання, прагнення. Водночас, пережите почуття успіху захоплює особистість — воно впливає на інші види діяльності, виявляється в різноманітності його ставлення до дійсності, надає можливість усвідомити власну компетентність, що, в свою чергу, сприяє становленню позитивної «Я»-концепції.

Наші діти, як правило, оптимісти. В якому б середовищі не зростав малюк, він із оптимізмом дивиться в майбутнє і приходиться до школи, сповнений бажання вчитися. Він надзвичайно активний, талановитий, ставить чимало запитань (до 200 за день), радіє життю, а ми, дорослі, радіємо йому та заряджаємося дитячим оптимізмом. Ранньому вікові притаманна творча активність. Малюк за рівнем своєї діяльності нагадує бурхливий вулкан. Він усмоктує в себе інформацію про довкілля, мов губка. На час вступу до школи дитина має достатню інформацію про оточення і, як правило, відчувається достатньо пристосованою до нього. Чому дитина відчуває смак до життя та відзначається оптимізмом? Бо вона самостійно, із оперттям на власний розум, долає важливі для неї проблемні ситуації; бо життя її не позбавлене задоволень, які відповідають вікові.

Коли діти ще маленькі, почуття переповняють їх; вони вірять у те, що все можуть; вони безмежні в своїх прагненнях. Однак згодом маленький оптиміст часто перетворюється на песиміста. Якщо ви поставите запитання групі дітей дитячого садка: «Хто із вас вірить, що зможе стати знаменитим лікарем, ученим або президентом?», то майже всі руки швидко й упевнено зметнуться вгору. Але якщо ви запитаете те ж саме у групи підлітків, то вже менше половини з них піднімуть руки. Ось так і більшість дорослих давно вже забули про свої дитячі мрії. Що ж відбулося? Що загасило в нас полум'я душі? Подумайте про це.

Уявіть собі, що душа дитини — це яскраве багаття, що розпалюється дедалі сильніше із кожним полінком, яке ви підкидаєте. А тепер уявіть, що хтось починає засипати це багаття піском. Що ж відбудеться? Залежно від кількості піску та швидкості, з якою його сиплять у багаття, полум'я поступово згасатиме доки повністю загасне. Таке згасання відбувається і з нашими дітьми. Ми нерозважливо гасимо полум'я в душі дитини своїми причіпками, бурчаннями, окриками, ляпанцями, надмірною опікою або контролем, погрозами, звинуваченнями, зауваженнями та покараннями. Щоразу, коли ми застосовуємо це, то мимоволі стримуємо їхню активність, оптимізм і поступово перетворюємо їх на безпомічних невдах і песимістів.

За середньостатистичними даними, дитина отримує лише 12,5 хвилини на день для спілкування з батьками. Із цього часу 8,5 хвилини батьки витрачають на різного роду наставляння, зауваження та суперечки зі своїми дітьми. На довірливе та дружнє спілкування залишається лише 4 хвилини! До речі, в середньому, за дослідженнями американських психологів, дитина одержує за день 432 негативних зауваження й усього 32 — позитивних.

А що ж відбувається з дитиною, коли вона вступає в такі освітні інститути? Минають рік, два й інтересу до навчання немає, очі вже не горять, рука вже не тягнеться вгору. Більшість школярів не бажають відвідувати школу. В чому ж річ? Відомо, що будь-який живий організм прагне до самовдосконалення, саморозвитку.

Скільки й яких негативних впливів необхідно було зробити, щоб спинити розвиток живого організму, виховати та виробити в ньому цю безпорадність?

Згадаймо основну заповідь педагога: «Не нашкодь!». Тож, мабуть, шкодимо ми розвиткові дітей і настільки сильно, якщо активність дитини перетворюється на пасивність, оптимізм на песимізм, прагнення довести свої аргументи на конформізм, творчість на прагнення нічого не робити, якщо дитину, цей справжній атомний реактор, заглушують. Чому? Не змогли створити навколо дитини таке ментальне поле (умови), яке б сприяло її розвиткові, оточити її атмосферою любові, справедливості, краси, поваги та радості. Саме радістю, на думку Л. М. Толстого й визначається якість людського життя. Особливо вона необхідна дітям. Саме про це говорить В. Сухомлинський: «Дати дітям радість праці, радість успіху в навчанні, збудити в їхніх серцях почуття гордості, власної гордості — це перша заповідь вихователя».

Проте філософія сучасного виховання та навчання занадто багато місця надає невдачі дитини, учня, як такої, що межує з педагогікою насилля, і тому суттєво ускладнює процес утворення та зберігання

оптимістичних рис, позитивної «Я»-концепції особистості, більше того — сприяє виникненню в учнів песимізму.

Подоланню такого негативного становища в освітньому середовищі сприятиме використання в навчально-виховному вчителями педагогіки успіху, спрямованої на створення умов для успіху та розвитку особистості учня, надання можливості кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомити свої здібності та віру у власні сили.

СУТНІСТЬ І НЕОБХІДНІСТЬ ПЕДАГОГІКИ УСПІХУ

Завдання учителя — допомогти особистості учня зростати в успіху, дати відчувати радість від подолання труднощів, допомогти зрозуміти, що задарма в житті нічого не дається, скрізь необхідно докладати зусиль. І успіх буде еквівалентним витраченим зусиллям.

Дати дітям, учням радість праці, радість успіху в повсякденних справах, у навчанні, збудити в їхніх серцях почуття гордості, власної гідності, віру в себе — це перша заповідь виховання як для батьків, так і для вчителів. Чому?

Бо лише за таких умов можуть розвиватися оптимістичні якості дітей, учнів. Головна особливість людини, яка може творити власне життя, — це віра у власні сили та можливості. Як тільки людина повірить у це — у неї звільняється творчий початок, який ніхто потім не зможе загальмувати.

Отже, якщо дитину позбавити очікування завтрашньої радості, якщо її позбавити віри в себе, то складно сподіватися на її світле майбутнє. Саме про писав Я. А. Коменський: «Для того щоб діти не занепадали духом, треба дати їм пережити радість успіху».

Для більшості педагогів ця істина аксіоматична. І все-таки, якщо «навчити» може лежати в площині ремесла, то «подарувати радість» лежить у площині мистецтва. Саме тому, ймовірно, відомому педагогу С. Соловейчику приписують таку думку: «Педагогіка — це наука про мистецтво виховання». Ось приклад.

Кажуть, діти із задоволенням йдуть до безкоштовної австралійської школи. Чому?

- ✘ Першого дня учневі сказали: «Ми раді, що ти навчатимешся в нас!».
- ✘ Учитель порадив, що учень старанний.

- ✘ Директор похвалив батьків за зовнішній вигляд дитини в її присутності.
- ✘ Учня називають «дорогим».
- ✘ Коли учитель робить зауваження, він каже: «Вибач, але, здається, ти розмовляєш».
- ✘ У школі дві оцінки — «добре» і нічого.
- ✘ Учителі й учні ставлять новачкові безліч запитань, але не цікавляться, хто його батьки.

От якби так було всюди...

Влада в руках розумного вихователя схожа на жезл регулювальника, який одному потоку надає руху, інший — гальмує, а в цілому забезпечує безпеку кожному учасникові.

Уміння правильно розпорядитися владою, карати винних, заохочувати гідних свідчить про високий професіоналізм педагога.

Але... якщо учитель заходить до аудиторії з **контингентом** для проведення навчально-виховного процесу, а за партами сидять односторонні об'єкти мислення, до яких він збирається застосувати «індивідуальний підхід», то краще він би зовсім не приходив.

Проте, якщо ж у присутніх особистість (учитель) бачить особистостей (учнів), він тим самим визнає їхню рівність і право на співробітництво.

Учитель може говорити учневі неприємні для нього речі, але коли дитина відчуває, що вчитель хоче зрозуміти його, цікавиться його емоційним станом, він приймає ці зауваження та вірить учителеві. Якщо ж учитель не цікавиться внутрішнім світом вихованців, то і вони не бажають зрозуміти його стану.

Інтелектуальні контакти не забезпечують емоційного контакту. Іншими словами, розмови про те, щоб учитель розумів учня — лише половина правди. Це односторонній емоційний зв'язок. Потрібен і зворотний зв'язок, щоб і учень розумів стан учителя. Односторонній емоційний контакт — це початок індивідуального підходу, а двосторонній — особистісного.

Учні пробачають багато чого, але не байдужості. За свідченням учнів, кращі з їхніх вчителів проводили уроки так, що здавалося ніби вони весь урок зайняті лише собою. Як вони цього досягають?

Іноді, це «іскра Божа», а частіше — майстерність, доведена до мистецтва. Погодимось з тим, що «талантом можеш ти не бути, але майстром бути зобов'язаний», і навчимося дарувати дитині радість.

Тому, шановні вчителі, не шукайте у великих педагогів відповідей на всі ваші сьогочасні проблеми. Живіть їхніми ідеями та почуттями,

пропустіть їх кризь своє серце, а дійте так, як вам підказує чуття і досвідчений колега.

Під час розмови про необхідність педагогіки успіху, необхідно розібратися зі станом освіти. Як свідчить аналіз, чимало відомих педагогів, учених незалежно від того, освіту якої країни вони презентують, досить негативно її оцінюють.

Американський педагог Поль Вайнцвайг писав: «Сучасні методи навчання є досить архаїчними. Голови учнів забувають попередньо відібраним інформаційним матеріалом у певному контексті замість того, щоб надихнути та спрямувати їхні серця до незалежного сприйняття знань в атмосфері довіри, волі та розкнутості. Інститут освіти майже нічого не робить для того, щоб розвинути в учнів елементарні якості, необхідні для повноцінного й активного життя».

Польський педагог і психолог Ю. Козелецький теж дотримує саме таких поглядів: «Застаріла освітня система втратила свої адаптивні можливості і, в певному сенсі, гальмує рух цивілізації та формування всебічної особистості».

А як сучасно звучить висловлення А. Ейнштейна: «Здається майже чудом, що сучасні методи навчання ще не цілком задушили святу допитливість, тому що ця ніжна рослинка вимагає поряд із волею, насамперед заохочення».

Один із найстарших педагогів, академік М. Н. Скаткін в одній зі своїх книг досить різко, але справедливо відзначив: «Сучасна освіта, мета якої повідомити відому й однакову для всіх кількість знань, має вигляд масового убивства талантів».

Відомий письменник, російський соціолог Ю. Рюриков: «Головна біда сучасної школи полягає в тому, що це школа навчання, а не виховання, полігон вузького впровадження знань, а не різнобічного розвитку особистості... Нинішня система освіти та виховання — це система-аборт: вона вбиває в тих, кого навчають, зародки кращих властивостей, не дає народжуватися в них добрій, працьовитій, творчій, розумній і здоровій людині».

Академік Російської академії педагогічних наук В. П. Безпалько: «Практика, як і раніше, розглядає учнів як однорідну отару, яку разом можна пасти на тому ж лузі. Їх усіх заганяють у ті самі класи для того самого «всебічного та гармонійного розвитку». Вже досить очевидно, що з цього нічого путнього не виходить навіть під пресом тоталітарних режимів. Діти, врешті-решт, таки починають ненавидіти школу і з радістю пропускають уроки. Чи це не є одним із найстрашніших парадоксів, властивих нашому міфічному «храмові»? Час уже освіті зрозуміти та прийняти ту очевидну істину, що

кожній людині від природи призначено свій шлях у житті, на якому її чекає особистий успіх і задоволеність життям, а також найкраще її служіння суспільним інтересам».

Академік НАПН України І. Б. Бех: «Духовний вакуум став ознакою життя. Людина втратила смак до високої моралі, живе в лоні досить заземлених потреб і не більше... Відсутня так би сказавши життєва сутність. А діти? Вони ростуть пасивними споживачами суспільних благ, без докладання жодних зусиль. Апатія дедалі більше стає їх звичним психічним станом. Такий стан вихованості молодого покоління зумовлений і нинішньою освітньою системою. Без знання всієї складності емоційно-почуттєвої сфери, ми самі культивуємо у вихованців позицію, за якої вони не є господарями власних переживань, а, отже, і власних дій» (1; с. 334).

Як бачимо, оцінюють сьогоденню освіту досить невтішно. Що ж виходить — наявна освіта замість розвитку дитини її вбиває? І це при тому, що всі і всюди вже багато років говорять про гуманізацію освіти, людину як найвищу цінність?

Що ж відбувається з дитиною, коли вона вступає в наявні освітні інститути? Минають рік, два, інтерес до навчання зникає, очі вже не горять, рука вже не тягнеться вгору. Більшість школярів не бажають відвідувати школу. В чому ж річ? Відомо, що будь-який живий організм прагне до самовдосконалення, саморозвитку.

Скільки й яких негативних впливів необхідно було зробити, щоб спинити розвиток живого організму, виховати та виробити в ньому цю безпорадність?

Але звідки вона (радість) візьметься в дитини, якщо відсутній інтерес до навчання, майже у 10–20% учнів (але це не узгоджується з природною пошуковою активністю дітей). Практично у всіх учнів початкових класів, а також у багатьох учнів підліткової школи, зовнішня мотивація, пов'язана з отриманням успішної оцінки, переважає над внутрішньою, що спричиняє формалізм у знаннях.

Страх перед школою має близько 40% учнів (постійний страх покарання шкідливіший для розвитку особистості), у них переважають негативні емоції, тому, мабуть, не дивно, що лише 10% учнів ідуть до школи з радістю.

Але ж школа і для вчителя теж складне випробування. Саме тому біля 80% вчителів перебувають тривалий час у досить напруженому стані.

Причиною цього є низка факторів, а також негативне ставлення учнів до школи:

- ✗ 15% випускників ставляться до школи негативно;
- ✗ 44% — байдуже;

- × 6% — ненавидять школу;
- × 31% — позитивно характеризують школу;
- × 4% — ставляться до неї з любов'ю.

Звісно, такий стан призводить до виникнення негативних емоцій і стресів, що негативно впливає на психічне здоров'я суб'єктів навчального процесу (зараз лише 6–8% випускників шкіл вважають здоровими).

На жаль, сьогодні молодь закінчує школу не з почуттям впевненості, що вони в змозі розв'язати життєві проблеми та досягти успіху в професійній сфері й особистому життю, а із тяжким вантажем досвіду шкільних невдач і безліччю внутрішніх проблем.

В цілому, таке засилля негативних емоцій в учнів і вчителів — крик психологічного нездоров'я, заклик людської природи про допомогу. І, мабуть, головним показником усіх змін у школі має бути психологічний стан і учня, і вчителя. Коли вчитель (як і учень) піде до школи не з тривогою та нудьгою, а із очікуванням і сподіванням; коли він бачитиме, наскільки багато він дає дітям і скільки діти дають йому; коли він відчуватиме, як його справа робить його добрішим і цікавішим, як його життя стає радіснішим — тоді можна сказати: це і є гуманна школа, яка не ворогує з природою людини, а сприяє їй!

Очікування радості має пронизувати все життя учня. Тому головний зміст діяльності вчителя полягає в тому, щоб створити кожному вихованцю ситуацію успіху. Ситуація — це поєднання таких умов, які забезпечують успіх, а сам успіх — результат такої ситуації.

Важливо мати на увазі, що навіть одноразове переживання успіху може докорінно змінити психологічне самопочуття учня. Але ситуація успіху бути стати спусковим механізмом подальшого руху особистості.

Результати діяльності багатьох учених і педагогів підводять нас до усвідомлення можливостей упровадження в навчальний процес педагогічної технології, спрямованої саме на те, як викликати в учнів почуття радості, забезпечити успіх у навчанні і таким чином відкрити шлях до щасливого життя.

Успіх, якщо його переживає дитина (учень) неодноразово, сприяє звільненню прихованих творчих можливостей особистості, перетворенню та реалізації її потенціалу.

Саме тому головна мета діяльності батьків і вчителів — створити умови для успіху та розвитку особистості учня, дати можливість кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомити свої здібності, віру у власні сили.

Завдання вчителя — допомогти особистості учня зростати в успіху, дати відчувати радість від подолання труднощів, дати зрозуміти, що

здарма в житті нічого не дається: скрізь потрібно докласти зусиль, а успіх буде еквівалентним витраченим зусиллям.

В житті відбувається постійне чергування успіхів і невдач. Однак існує й певний баланс між ними, який за активної пошукової поведінки учня має бути зрушеним у напрямі успіху. Весь попередній досвід подолання труднощів, раніше сформовані та виправдані очікування радості ніби вступають у протистороху із оцінюванням нової ситуації. Часто учень вже сам намагається її подолати, зломити.

Організація ситуації успіху розв'язує чимало проблем щодо агресивності учня, неслухняності як постійної риси характеру, ізольованості в групі, лінощів тощо. Коли педагог у своїй педагогічній діяльності має справу з такими учнями, то радимо розпочинати саме з ситуації успіху: дати учню можливість пережити успіх, а потім разом із ним щиро здивуватися психологічній силі успішної діяльності для перетворення особистості.

Важливо знати, що навіть поодинокі переживання успіху може докорінно змінити психологічне самопочуття учня. Адже успіх може стати пусковим механізмом подальшого творчого руху особистості.

Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання навчатись.

РОЗВИТОК ІДЕЙ ПЕДАГОГІКИ УСПІХУ

Першою заповіддю вихователя є необхідність дати дітям почуття радості праці, успіху в навчанні, розбудити в їхніх серцях почуття гідності та гордості за свої досягнення.

К. Д. Ушинський

Учіння, пізнання світу та себе дозволяє людині адаптуватися до соціальних умов, самореалізуватись, що додає їй впевненості у своїх діях і вчинках. Набути цієї впевненості допомагають освітні установи різного типу, однією з яких і є школа. Однак часто доводиться чути від учнів про їхнє небажання виконувати домашні завдання та навіть іти до школи. Деякі діти не прагнуть розширювати запас своїх знань, пасивні на уроках. Більше задоволення їм приносить діяльність, не пов'язана зі школою. Чому це відбувається? Коли дитина йде до школи, вона сподівається отримати визнання, розраховує заслужити любов і повагу з боку вчителів та однокласників. Катастрофа цього світлого оптимізму — найсерйозніша проблема навчання. Як же запобігти цьому?

На це запитання шукали відповіді не лише наші сучасники, але й педагоги минулих років. І більшість із них дійшли висновку про необхідність цілеспрямованої організації в навчальному процесі ситуації успіху учня (педагогіки успіху).

Засади педагогіки успіху у вітчизняній педагогіці закладено, на наш погляд, К. Д. Ушинським, який писав, що *«розумова праця учня, успіхи та невдачі в навчанні — це його духовне життя, внутрішній світ, ігнорування якого може спричинити сумні наслідки. Дитина не лише пізнає нове, під час засвоєння матеріалу, але й переживає за свою працю, виражає особисте ставлення до того, що їй вдається і що ні»*.

К. Д. Ушинський дійшов висновку, що лише успіх підтримує інтерес учня до навчання. А інтерес до навчання з'являється лише тоді, коли є натхнення, що народжується від успіху з оволодіння знаннями. Дитина, яка ніколи не пізнала радості праці в навчанні, не пережила гордості від того, що труднощі подолано, втрачає бажання й інтерес навчатися. Саме тому першою заповіддю виховання К. Д. Ушинський вважав необхідність дати дітям відчуття радості праці, успіху в навчанні, розбудити в їхніх серцях почуття гідності та гордості за свої досягнення.

У цьому контексті цікавою є «школа дитячої радості», яку створили 1921 р. у стінах колишнього одеського притулку С. М. Ривес і Н. М. Шульман.

У своїй доповіді на педагогічній семінарії С. М. Ривес назвав мету майбутньої виховної системи та визначив шляхи її досягнення: *«Сублімувати та спрямувати все, що вирувало та клекотало в дитячому середовищі, у бік самоорганізації»*. Він запропонував зробити це, *«ухопившись за основні важелі життя безпритульних дітей»*. Такими «важелями» було надання вихованцям самостійності, творчого ставлення до справи, створення особливої атмосфери відчуття учнем радості за своє духовне зростання та суспільне визнання успіхів.

Саме дитячу радість С. М. Ривес і Н. М. Шульман назвали виходом із того складного становища, в якому перебувала школа: *«Потрібно створити для дитини радість, заради якої варто було б добровільно підкоритися. Якщо ми хочемо, щоб дитина поступалася своїми особистими бажаннями заради інтересів колективу, то необхідно, щоб колектив цей спочатку став для неї джерелом радості, предметом її прихильності, закоханості та шанування»*.

Для реалізації цієї мети С. М. Ривес запропонував педагогам школи *«зійти з п'єдесталу вчителя, скинути із себе тогу вченого і з відкритою душею, з одним лише бажанням зрозуміти дитячу душу ввійти в юрбу дітей, уподібнитись до них, напружити всі свої чуття та намагатися зловити від них приховані, щирі, здорові бажання їхніх душ»*.

А. С. Макаренко висунув ідею «завтрашньої радості», в якій втілено перспективи розвитку колективу й особистості.

Видатний український педагог, мислитель, гуманіст В. О. Сухомлинський не лише проголосив відомий заклик: *«Дайте дитині радість розумової праці, радість успіху в навчанні»*, але й чимало зробив для реалізації закладеного в ньому потенціалу в практику роботи загальноосвітньої школи.

У цілому, ідея успіху в навчанні дітей має бути пріоритетною в педагогічній концепції та стати стрижнем «філософії дитячого щастя». Але дитина не може бути щасливою, якщо їй у школі нецікаво, погано, нудно, якщо вона не почувається впевненою в можливості опанування шкільної науки. Щоб дати дитині відчуття щастя, педагог, насамперед, повинен допомогти їй вчитися, пережити незрівнянне почуття перемоги, відчути смак успіху.

Багаторічна шкільна практика та широка наукова діяльність привели В. О. Сухомлинського до важливого філософського висновку щодо вищого щастя людини. Воно, на його думку, приходиться саме тоді, коли людина починає усвідомлювати в собі творчі сили, почувається творцем. Зрештою, Василь Олександрович проблему успіху в навчанні дітей розглядає в нетрадиційному для свого часу ракурсі: в шкільних успіхах дитини — запорука її успіхів у майбутньому дорослому житті. Під час розгляду успіху в навчанні дітей як важливий фактор складного процесу становлення особистості він поєднав системно-структурний аналіз навчального процесу з його проблемним дослідженням.

Вивчення успіху як одного із найефективніших засобів виховного впливу на моральний та інтелектуальний розвиток дитини здійснюється на підставі аналізу взаємозв'язку та взаємозумовленості педагогічних явищ.

Такий аналіз навчально-виховного процесу дав змогу талановитому педагогу ґрунтовно пізнати сутність феномена успіху в навчанні дітей як логіко-педагогічної категорії, на підставі якої можна побудувати чітку педагогічну теорію вивчення, виховання та розвитку особистості в процесі її взаємодії з навколишньою дійсністю — суспільством, природою, колективом, іншими людьми тощо.

Стрижневими в цій теорії є: любов до дітей, ґрунтовне психолого-педагогічне вивчення особистості учня, оптимізм, віра в могутню силу виховання, визнання безумовної цінності кожної людської особистості, віра в її неповторність, талановитість, довіра учнів до свого наставника, віра у свої творчі сили, розум, воля, наполегливість.

На підставі всебічного вивчення цього феномена В. О. Сухомлинський висунув базове для теорії та практики виховання положення

про успіх у навчанні, відповідно до якого успіх у навчанні розглядають як джерело самоактивності учня та необхідну умову для енергії самонавчання та самоперетворення.

Без успіхів у навчанні не народиться ані інтерес до навчання, ані почуття власної гідності, самоповаги. Оскільки не може бути творчою праця, яка приносить лише поразки без перемог, не може бути цікавим те, що завдає постійних прикросців, змушує страждати. Пробудити в учневі потенційні сили, викликавши перше схвильоване почуття радості від успіхів у навчанні, — важливий крок на шляху становлення дитини як особистості, — вважав В. О. Сухомлинський.

Він писав: *«Позитивні емоції дітей, що виникають у процесі навчання, відіграють неабияку роль у вихованні бажання вчитися. Завдання вчителя полягає в тому, щоб постійно розвивати в дітей позитивне почуття задоволення навчанням, щоб із цього почуття виник і утвердився емоційний стан — пристрасне бажання вчитися»*. Із наголошенням на тому, що немає абстрактного учня, до якого можна було б приєднати механічно всі закономірності навчання та виховання, немає єдиних для всіх учнів передумов успіхів у навчанні, видатний педагог стверджує: «Поняття успіхів у навчанні — річ відносна: в одного показником успіху є «п'ятірки», для іншого й «трійка» — значне досягнення». «Водночас, — говорив він, — досвідчений педагог із особливою увагою турбуватиметься про те, щоб жодна дитина не йшла із школи без схвильованого переживання пізнання нового та радості успіху. *Якщо вчитель не зумів дати дитині радості успіху, навчання перетвориться для незміцнілої, без морального досвіду людини на важкий тягар*». В. О. Сухомлинський висунув і втілював у життя парадоксальне, на перший погляд, положення: успіх учня має бути не кінцем роботи, а її початком. Тобто учителю не треба чекати, доки дитина навчиться робити щось по-справжньому добре, а похвалити, переконати вірити в себе ще на початку роботи.

Педагогіка успіху багато в чому пов'язана також з *ідеями гуманістичної психології*. Приміром, У. Глассер переконаний, що успіх має бути доступним кожній дитині: якщо їй удасться досягти успіху в школі, то в неї є всі шанси на успіх у житті.

А. Маслоу вважає особистість дитини неповторною унікальною цінністю із закладеним первісно потенціалом, який повною мірою сприяє її саморозвитку. Важливо створити умови для задоволення потреб людини, яка розвивається, підростає. Автор розробив концепцію ієрархії людських потреб, де вище місце надане прагненню до *самоактуалізації, успіху* (розкриття потенційних можливостей особистості).

У свою чергу К. Роджерс стверджує, що особистість — це унікальність і цінність, у ній закладено потенціал до саморозвитку. Головне — зміцнення віри, довіри дитини до себе, підвищення самоповаги шляхом формування адекватних уявлень і ставлення до власного «Я» та до оточення.

Чималої уваги створенню ситуацій успіху надає доктор педагогічних наук А. С. Белкін. Він твердо переконаний: якщо дитину позбавити віри в себе, то складно сподіватися на її «світле майбутнє». Одне необережне слово, один непродуманий крок учителя можуть надломити дитину так, що потім не допоможуть жодні виховні мудрування. Уникнути цього допоможуть рекомендації, подані в книзі А. С. Белкіна «Ситуація успіху: як її створити?».

Чимало наших сучасників висловлюють думку про те, що учень лише тоді прагне до знань, коли переживає потребу в навчанні, коли ним рухають здорові мотиви й інтереси, підкріплені успіхом.

В. О. Слатьонін вважає, що ситуація успіху стимулює навчальну діяльність учнів. Надійним шляхом створення ситуації успіху він вважає диференційований підхід до визначення змісту діяльності та характеру допомоги учням під час її здійснення.

Створення ситуацій успіху, на думку Г. А. Цукермана, сприяє співробітництву вчителів із учнями. За умов співробітництва Г. А. Цукерман виділив *три провідні характеристики дій учнів*:

- ✦ несиметричність взаємодії, тобто учень здійснює пошук відсутніх у нього знань;
- ✦ пізнавальна ініціатива: у процесі навчання учень активний, розуміє, про що йому потрібно ще дізнатися;
- ✦ обіг (звернення) до вчителя з конкретним запитом набуття нових знань у разі їх відсутності, без скарг на труднощі в навчанні.

Таку ж позицію має і доктор педагогічних наук І. Ф. Харламов. На його думку, сформувавши потребу учнів у навчанні можна лише доброзичливими відносинами між учителями й учнями, що ґрунтовані на повазі та вимогливості. А також надання учневі можливості почуватись упевнено, зміцнити відчуття власної гідності допоможе ситуація успіху.

Цієї ж точки зору дотримує С. О. Смирнов. Відомий педагог надає чималої уваги створенню доброзичливої атмосфери та взаємодопомоги під час виконання навчальних й інших завдань; справедливому, рівному ставленню до всіх учнів і оцінювання їхніх успіхів у навчальній діяльності.

У концепції С. О. Смирнова як основну мету педагогічного процесу розглядають створення умов для максимально можливого розвитку здібностей дитини, формування в ній внутрішнього психологічного спокою

й упевненості у своїх силах. Смирнов виділив такі принципи організації навчальної діяльності: ставлення до дитини як до суб'єкта, формування особистісного стилю взаємин, створення позитивного емоційного середовища. У школі учень має почуватись упевнено та захищено, а це стає можливим під час формування в нього постійного відчуття успіху.

Неабияк цікавою у контексті розвитку педагогіки успіху є також виховна система «Школа життя», створена Ш. О. Амонашвілі. Він розробив і втілює у своїй експериментальній школі гуманно-особистісну технологію, одним із елементів якої є створення ситуацій успіху.

Цікавим стосовно необхідності успіху учня в навчанні є міркування президента Гарвардського університету Чарльза Еліота. На його думку, неуспішність у школі пояснюється тим, що учням на початку їхнього шкільного життя дають замало завдань, які вони б могли б успішно виконувати, і тому дитина не має можливості відчувати атмосферу успіху, в неї відсутнє те, що ми називаємо почуттям перемоги. В таких учнів не може сформуватися звичка до успіху. Доктор Еліот закликає вчителів організувати навчання таким чином, щоб дозволити учням якомога частіше досягати успіху. «Досягнувши успіху в невеликих справах, — стверджує вчений, — людина переносить цю атмосферу перемоги і на решту аспектів своїх найскладніших починань».

У психологічній практиці поняття успіху розробляють у межах соціальної психології. Наприклад, А. А. Андрєєва пише про те, що успіх — це один із факторів, здатних поліпшити взаємини між дітьми та дорослими; це процес, який допомагає дитині повірити в себе та свої можливості, уникнути помилок, підтримує її у разі невдач. Автор стверджує, що для того аби дитина була успішною, педагогам і батькам необхідно змінити звичний стиль спілкування та взаємин з нею. Важливо не просто звертати увагу на помилки та погану поведінку дитини, дорослим необхідно зосередитися на позитивних аспектах її вчинків і заохоченні до того, що вона з успіхом здійснює.

3. МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Використання ситуації успіху має сприяти підвищенню робочого тону, збільшенню продуктивності навчальної праці, а також допомогти учневі усвідомити себе повноцінною особистістю.

Щоб краще зрозуміти внутрішні механізми поданих ідей, звернемося до теорії мотивації досягнення успіху в різних видах діяльності (Д. Макклеланд, Д. Аткинсон і Х. Хекхаузен). У людини існує два різних

мотиви, функціонально пов'язаних із діяльністю, спрямованою на досягнення успіху: очікування успіху та прагнення уникнути невдач.

Отже, поштовхом до діяльності, навчання можуть рівною мірою стати і бажання досягти успіху, і страх перед невдачею. Окреслимо контури двох важливих типів мотивації — мотивації успіху та мотивації страху за невдачі. Мотивація успіху, безсумнівно, має позитивний характер. При цьому дії людини спрямовано на те, щоб досягти конструктивних, позитивних результатів. Особистісна активність тут залежить від потреби для досягнення успіху.

А ось мотивація страху за невдачу належить до негативної сфери. За такого типу мотивації людина прагне, насамперед, уникнути осудження, покарання. Очікування неприємних наслідків — ось що визначає її діяльність. Ще нічого не зробивши, людина вже боїться можливої невдачі й думає про те, як її уникнути, а не як досягти успіху.

Аналіз численних експериментів стосовно цієї проблеми дозволяє узагальнити характеристики таких двох типів мотивації, орієнтованих, відповідно, на успіх і на невдачу.

Перша — мотивація успіху. Особистості, які мають мотивацію цього типу, зазвичай активні, ініціативні. Якщо зустрічаються перешкоди — шукають способів їх подолання. Продуктивність діяльності та ступінь її активності меншою мірою залежать від зовнішнього контролю. Вирізняються наполегливістю щодо досягнення мети. Схильні планувати своє майбутнє на тривалі проміжки часу.

Волюють брати на себе середні за труднощами або дещо завищені, хоча і здійсненні, зобов'язання. Ставлять перед собою реально досяжні цілі. Якщо ризикують, то розважливо. Переважно такі якості забезпечують загальний успіх, суттєво відмінний як від незначних досягнень у разі занижених зобов'язань, так і від випадкового везіння у разі завищених.

Схильні до переоцінювання своїх невдач у світлі досягнутих успіхів. Під час виконання завдань проблемного характеру, а також за умов дефіциту часу результативність діяльності, як правило, поліпшується. Схильні до сприйняття та переживання часу як «цілеспрямованого та швидкого», а не безцільного. Привабливість завдання зростає пропорційно його складності. Особливо це проявляється на прикладі добровільних, а не нав'язаних зовні зобов'язань. У випадку ж невдалого виконання такого нав'язаного завдання, його привабливість залишається, проте на попередньому рівні.

Учні, мотивовані на досягнення успіху, чітко виявляють свої прагнення, обирають засоби та надають перевагу діям, спрямованим на досягнення поставленої мети. Вони розраховують отримати схва-

лення за свої зусилля, а пов'язана з цим робота викликає в них позитивні емоції. Для них також характерна повна мобілізація своїх ресурсів і зосереджена увага, прагнення закріпити свій успіх.

Друга — мотивація страху за невдачі. Особистості, що мають мотивацію цього типу, малоініціативні, уникають відповідальних завдань, вишукують причини відмови від них. Ставлять перед собою не виправдано завищені цілі, погано оцінюють свої можливості. В інших випадках, навпаки, обирають легкі завдання, що не вимагають особливих труднощів під час виконання. Схильні до переоцінки своїх успіхів у світлі невдач, що, мабуть, пояснюється ефектом контролю очікувань. Під час виконання завдань проблемного характеру за умов дефіциту часу результативність їхньої діяльності погіршується. Вирізняються, як правило, меншою наполегливістю щодо досягнення мети (втім, спостерігаються і виключення).

Схильні до сприйняття та переживання часу як безцільного (час — це постійний потік). Схильні планувати своє майбутнє на менш віддалені проміжки часу. У випадку невдачі під час виконання певного завдання, його привабливість, як правило, знижується. Причому, це відбуватиметься незалежно від того, нав'язане це завдання ззовні, чи обране самим суб'єктом.

Учні, мотивовані на рятування від можливих невдач, хочуть не стільки досягти успіху, скільки уникнути невдач, бо не вірять у власні сили, а неуспіх викликає в них розчарування, вони бояться критики. З навчальною діяльністю в них, зазвичай, пов'язані негативні емоційні переживання, вони не відчувають задоволення від самого навчального процесу. Все це призводить до невдач (неуспіхів) у навчанні, спілкуванні, відносинах, житті. У таких учнів виявляються неадекватна завищена або занижена самооцінка.

Крім того, існують розходження в поясненнях своїх успіхів і невдач учнів із протилежними мотивами. Ті, хто прагнуть успіху, свої досягнення приписують внутрішньоособистісним факторам (здібностям, старанню тощо), а ті, хто хоче уникнути невдач, — зовнішнім факторам (легкості або труднощам виконання завдання, везінню тощо).

Для вимірювання мотивацій до досягнення успіху й уникання невдачі скористуйтеся тестом «Оцінювання потреб досягнення успіхів» (додаток 10).

Будь-який успіх неможливо розглядати без порушення питання: для чого він? Саме це визначає мотивацію учня. Які ж чинники визначають її?

Можна виділити чотири чинники, які визначають рівень мотивації досягнення успіху:

- 1) прагнення до успіху;
- 2) сподівання на успіх;
- 3) суб'єктивно оцінена ймовірність досягнення успіху;
- 4) суб'єктивні еталони оцінювання досягнень.

Прагнення до успіху в будь-якій діяльності можна виразити фразою «Я хочу це зробити». Протилежний варіант виявляється в мовчазному та бездумному сидінні на уроці («Я вам не заважаю, і ви мене не займайте»). Із урахуванням цього більшість нових технологій навчання ґрунтовані на внутрішньомотивованій діяльності.

Сподівання на успіх виражене тезою: «Мені це під силу, я упорюся, я впевнений у собі». Протилежний варіант позиції: «Я не зможу цього зробити, ніколи не виконаю, у мене це все одно не вийде».

Професійний педагог знає, що наявність віри в успіх у кожного учня й уміння продемонструвати всьому класу цю впевненість сприяють більш вільному залученню учнів до пізнавальної діяльності. Тут слушно навести приклад.

Ось як формував так упевненість у своїх студентів один із учителів американського коледжу. Студенти, потрібно було вивчити курс російської мови, прийшли на перше заняття із деякими побоюваннями стосовно його складності. Вчитель з'явився в аудиторії разом зі своїм собакою. Не сказавши студентам ані слова, він наказав собаці сісти, лягти, дати лапу — і все по-російськи. Собака точнісінько виконала його команди. «Бачите, яка легка російська мова, — заявив учитель, — навіть моя собака її може вивчити».

Чим менше сподівання на успіх, тим ґрунтовнішим стає захист. Учень стає вигнанцем серед більш щасливих учнів. Особливо цьому сприяє система порівняння, рейтингу. Не завжди це рейтинг офіційний, але стихійно вчителі визначають для себе крайніх — «сильних», «слабких» учнів, а «середні» є лише фоном для крайніх. Перетворення бридкого каченяти на лебедя можливе, але для цього необхідно, щоб на шляху учня зустрівся учитель, який повірить у нього, виявить раніше не помічені можливості та знайде шляхи їх реалізації.

Саме тому формування впевненості в успіху кожного учня ще до початку виконання навчальної процедури має стати одним із найважливіших педагогічних завдань. Його вирішення дозволить суттєво збільшити ймовірність досягнення успіху.

Ймовірність досягнення успіху — це стан, який можна охарактеризувати так: «Усе залежить від мене, я — джерело, ситуація змінюється, якщо я на неї впливаю». Протилежна позиція: «Я — нікчема, від мене нічого не залежить, хтось визначає ситуацію, але не я».

Суб'єктивні (індивідуальні) еталони оцінювання досягнень виробляють у процесі безпосереднього спілкування вчителя й учня та реалізують принцип: «Сьогодні ти став кращим, ніж був учора». Такі орієнтації визначають поведінковий сценарій переможця — людини, яка активно діє, багато й охоче працює, досягає бажаного результату.

Якщо в учня немає сподівання на успіх у справі, якою він зайнятий, з'являється альтернативний варіант поведінки — уникнення невдач. У цьому випадку стан учня визначено бажанням зробити все, щоб уникнути можливих неприємностей, не допустити ударів по самолюбності, не дозволити себе привселюдно засуджувати чи карати. В цій ситуації учень практично припиняє активні дії (він, власне, припиняє вчитися!!!).

Основні реакції, які виникають в учня у ситуації уникання неприємностей.

Знеособлювання навчальної діяльності. Його демонструє те, що учень не виявляє жодної ініціативи. Одержав завдання — виконує, немає спонукання зовні — чекає його. В результаті він цілком перетворюється на об'єкт маніпулювання.

Відчуження навчальної діяльності. Учень міркує собі так: «Ця наука мені не потрібна, і без неї в житті обійдуся, вона мені може і не знадобиться».

Відторгнення усього, що пов'язане з навчальною діяльністю, і, насамперед, джерела неприємностей — вчителя (він погано пояснює), предмет навчання (він не усім до снаги), оцінок (вони несправедливі).

Зниження значущості діяльності: формування ставлення до навчального предмета як до не дуже потрібного (і без математики люди можуть прожити).

В остаточному підсумку тривале перебування в ситуації уникнення невдач може призвести до досить негативного процесу, пов'язаного зі зниженням самооцінки.

В такій ситуації учні не можуть вирішувати навіть добре відомих завдань, якщо при цьому присутній учитель, через якого вони постійно зазнавали невдачі.

Проте цілком іншою є поведінка учня, свідомість якого насичена успіхом.

Головною особливістю особистості зі сформованим сподіванням на успіх є те, що вона не боїться конкуренції чи ситуацій, де потрібно себе проявити. Уміє ставити перед собою мету, має чітке уявлення про неї, розумно планує її досягнення. В діяльності такий учень наполегливий, завзятий, самостійний, оптимістичний. Після закінчення роботи знаходить варіант зворотного зв'язку для усвідомлення

отриманого результату. Має стійку реалістичну самооцінку. Причини невдач шукає насамперед у собі.

А учень, який боїться невдачі, уникає ситуацій, у яких потрібно себе виявити. Він або пасивно підкоряється, або йде на нерозумний ризик. Боїться конкуренції, ставить або високі цілі (будує «повітряні замки»), або занадто прості (тупцює на місці), болісно сприймає критику. Він не долає труднощів, а уникає їх, боїться зворотного зв'язку, не сподівається на позитивний результат, має завищену чи занижену нестійку самооцінку. Успіх пояснює везінням, вдалим збігом обставин, а невдачу, як правило, — слабкими особистими здібностями. Під час планування використовує глобальну стратегію та жорстко (незалежно від умов) рухається до передбачуваного результату. Часто взагалі ухляється від планування, бо досягнення результату для нього завжди є проблематичним.

Проблема внутрішньої активізації учнів, забезпечення умов для створення кожному учневі ситуації успіху пов'язані з оцінкою діяльності. Формування особистісного стандарту, що зумовлює реалістичність вимог до себе, усвідомлення власних можливостей роблять учня незалежним і емоційно стійким у разі невдачі. Саме тому важливим для вчителя є знання індивідуальних **особливостей учнів на шляху до успіху.**

Залежно від того, як учні переживають успіх, їх можна умовно розподілити на групи.

- ✘ **«Надійні».** Здібні, сумлінні, привчені до самостійності, авторитетні, емоційно стійкі. Секрет їхньої надійності — у постійному відчутті здійсненої радості. У них немає особливих яскравих злетів, проте радість їхня постійна, ґрунтовна. Але і в них можуть бути збої. Проте до спеціальних заходів, як правило, вдаватися не потрібно. Найкраща допомога для них — не пропонувати жодної допомоги і не вдаватися до жалісливих розмов.
- ✘ **«Впевнені».** Здібності в них більші, але система їхньої роботи слабша. Підвищена емоційність характерна і в разі успіху, і невдачі. Слабке місце в цих учнів — швидке звикання до успіху, його девальвація, атрофоване побоювання неуспіху. Для таких учнів згодиться прийом «Холодний душ». Не поливати бальзамом зачеплене самолюбство, а трохи «підсипати солі».
- ✘ **«Невпевнений».** Це, здебільшого, благополучна категорія сумлінних учнів, їхні пізнавальні інтереси, як правило, пов'язані з навчанням, однак, характерною їх рисою є невпевненість. Вона виявляється не лише в перепадах настрою, але і в результатах роботи. Найбільш болісно вони реагують на несправедливість учителів,

на упередженість оцінок. Але такі учні не сперечаються, а переживають невдачі мовчки та зі складнощами. Це небезпечно. Учень, який протестує, змушує вчителя якось аналізувати власні дії, а той, хто мовчить, через психологічну сліпоту вчителя впадає в інтелектуальне й емоційне заціпеніння.

✘ **«Зневірені».** Зазвичай це учні з непоганими здібностями, однак після того, як вони колись відчували радість справджених сподівань і втратили її з різних причин. Можливо, це була серія невдач через безтактність педагога, або позиція родини, в якій учень є «попелюшкою».

Щоб допомогти таким учням, доцільно використовувати спеціальні прийоми досягнення успіху. Звісно, реалізація цих прийомів можлива лише за позитивної настанови вчителя на успіх учня. Отже, вчитель, перед початком роботи та за допомогою педагогіки успіху повинен створити оптимістичну установку учневі, забути на певний час про його недоліки, побачити лише перспективні лінії його розвитку.

Зі створенням ситуації успіху педагог актуалізує в структурі потребнісно-мотиваційної сфери особистості учня диспозиції досягнення успіху в будь-якій діяльності й, насамперед, у навчально-пізнавальній. Актуалізація цих диспозицій призводить до зміни сприйняття учнем навчальної та будь-якої іншої життєвої ситуації. Його увага в такому випадку стає вибірковою, а сам він може упереджено сприймати й оцінювати мотивації досягнення успіху.

Для вчителя (вихователя) цілі та мотиви — це, насамперед, орієнтири педагогічної діяльності та спілкування. Тому чимало чого залежить від того, які мотиви переважають у самого педагога стосовно його професійної діяльності: прагнути успіху або позбутися невдач.

Неуспішний, невпевнений у своїх можливостях учитель, який має занижену самооцінку, ніколи не зможе створити ефективну ситуацію успіху.

Учитель має відродити, віднайти джерело внутрішніх сил дитини, що народжує енергію для подолання труднощів і пробуджує бажання вчитися. Учитель має сформувати такі умови, за яких учень зміг би відчувати впевненість у собі й отримати від цього внутрішнє задоволення. Він повинен пам'ятати, що учневі необхідно допомагати досягати успіху в навчальній діяльності. Саме для цього і потрібно створювати ситуацію успіху.

Використання ситуації успіху має сприяти підвищенню робочого тону, збільшенню продуктивності навчальної праці, а також допомогти учневі усвідомити себе повноцінною особистістю.

Тому створення ситуації успіху не може не зацікавити педагога, який розуміє, що однією із важливих цілей навчання та виховання

є розвиток особистості кожного учня, побудований таким чином, щоб сприяти народженню в учня радості від пізнання, інтересу до нього. Але як вплинути на його формування? Для того щоб сформувати інтерес в учнів до навчання, важливим є створення ситуації успіху!

Останнім часом чимало говорять про значення ситуацій успіху, а чи готові вчителі створювати її? Як зробити навчання цікавим? Яка роль ситуації успіху? Чи знають учителі прийоми створення ситуацій успіху? Якщо знають, то наскільки часто застосовують їх на практиці? В цьому потрібно розібратися, щоб педагог міг ефективно застосовувати педагогіку успіху.

Адже її застосування зумовлює появу в учнів почуття впевненості в собі не лише в навчальній діяльності, але і в успішній адаптації в суспільстві.

4. ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІКИ УСПІХУ

Провідним принципом педагогіки успіху є гуманістичне спрямування освітнього процесу. Цей принцип передбачає створення умов, спрямованих на розкриття та розвиток здібностей учня, його позитивну самореалізацію.

► 4.1. Педагогічні засади педагогіки успіху

Під час зазначення концептуальних засад педагогіки успіху, в центр уваги слід поставити ідеї *гуманістичної педагогіки*, яка визнає унікальність людської особистості та прагне максимальної реалізації її можливостей. Школа в гуманістичній педагогіці має сприяти створенню умов, за яких досягають усвідомлення та реалізації дитиною своїх потреб та інтересів.

При цьому учень має право на помилки, на вільний творчий пошук, який педагог стимулює не оцінкою та покаранням, а зацікавленою підтримкою.

Від учителя гуманістична педагогіка вимагає сприймати учня таким, який він є, намагатися поставити себе на його місце, перейнятися його відчуттями та переживаннями, проявляти щирість і відвертість. Педагогічні пошуки забезпечують взаємозв'язок навчання, виховання й емоційної сфери особистості, створення психологічного клімату в класі під час навчально-виховного процесу.

В межах гуманістичної педагогіки реалізують «суб'єкт-суб'єктну» взаємодію, ґрунтовану на саморозвитку учасників освітньої діяльності.

ті. Особистісний компонент цього підходу означає, що освіту учня побудовано з урахуванням його минулого досвіду й індивідуальних особливостей.

При цьому освітній процес слід будувати (організовувати) таким чином, щоб кожен учень одержав шанс всебічно розвиватися, ставати особистістю, виявляти свою індивідуальність, тому що індивідуальність, позбавлена можливості проявляти себе в дійсно важливих, значущих не лише для неї, але й для інших, діях починає шукати виходу для себе в дрібницях.

У свою чергу, всебічний розвиток кожного учня із урахуванням його віку, способу та темпу само здійснення (самореалізації) є головним принципом, що обумовлює перспективу саморозвитку, реалізації його сутнісних сил. Усі учні різні з позиції самоздійснення (різного вихідного соціального досвіду, різних сформованих систем відносин, самосвідомості тощо), однак усі рівні з погляду свого права на повноцінний саморозвиток в освітньому процесі.

Інша концептуальна позиція в розумінні педагогічної підтримки пов'язана із *системно-орієнтаційним підходом*, одним із провідних постулатів якого є орієнтація на успіх (досягнення) як домінуючий компонент орієнтаційного поля розвитку дитини. Найважливішим положенням системно-орієнтаційного підходу є пріоритети опертя на внутрішній потенціал розвитку як ключове положення «педагогіки успіху».

Зміст виховання в цьому випадку бачимо в тому, щоб із опертям на інтереси дитини створити умови для її самореалізації, самовизначення.

Отже, провідним принципом педагогіки успіху є гуманістичне спрямування освітнього процесу. Цей принцип передбачає створення умов, спрямованих на розкриття та розвиток здібностей учня, його позитивну самореалізацію. *Спрямування ґрунтоване на повазі та вірі в учня та передбачає:*

- ✘ *повне прийняття учня, його почуттів, переживання, бажань.* За силою переживань дитячі почуття не поступаються почуттям дорослого, крім того, через вікові особливості — імпульсивність, нестачу особистого досвіду, слабку волю, переважання почуттів над розумом — переживання учня набувають особливої гостроти та значно впливають на його подальшу долю. Тому педагогові важливо показати, що він розуміє та сприймає учня. Це зовсім не означає, що педагог розділяє вчинки та дії учня, зрозуміти — не означає погодитися;
- ✘ *свобода вибору.* Педагог не повинен всіма правдами та неправдами досягати певного результату. Не можна примушувати учня, змушувати зізнатися в чому-небудь.

Будь-який тиск виключений, учень має повне право на власне рішення, навіть якщо з погляду педагога воно невдале. Завдання вчителя — не змусити учня прийняти запропоноване вчителем рішення, а створити умови для адекватного вибору. Педагог, який думає в першу чергу про встановлення контакту з учнем, який бажає порозуміння, та вважає, що в учня є право на самостійне рішення, має набагато більше шансів на успіх, ніж учитель, стурбований лише миттєвим результатом і зовнішнім благополуччям;

- ✘ *розуміння внутрішнього стану учня, що вимагає від педагога вміння читати невербальну інформацію, здатності не акцентувати увагу учня на його негативних якостях;*
- ✘ *уміння не лише чути, але й слухати.* Це вимагає від людини вольових зусиль, пов'язаних із розумінням суті того, що відбувається. Від слухача потрібно: своїм видом демонструвати, що він уважно слухає та намагається зрозуміти; не перебивати репліками та розповідями про себе; обійтися без оцінок; оцінні судження замінити невербальним і вербальним відбиттям почуттів оповідача; не давати порад, якщо їх не потребують.

Недотримання цих умов приводить до виникнення психологічних бар'єрів у спілкуванні педагога й учня.

Не менш важливим є інший *принцип педагогіки успіху* — *принцип співробітництва*, необхідна умова для особистісного самовизначення учнів. Цей принцип сприяє відкриттю перед учнями перспективи зростання, допомагає досягти радості успіху, а також реалізувати одне із головних завдань — допомогти усвідомити свої можливості та повірити в себе, свої сили.

Крім того, для концептуальних ідей педагогіки успіху *вагомим є особистісний підхід* як найважливіший принцип психологічної науки, що передбачає урахування індивідуальності особистості у вихованні дитини. Саме цей підхід визначає місце дитини у виховному процесі, визнає її активним суб'єктом цього процесу, а отже, зумовлює значущість суб'єкт-суб'єктних відносин.

Принцип позитивного виховного впливу особливо важливий під час роботи з дітьми, поведінка яких ускладнена багатьма зовнішніми та внутрішніми причинами, оскільки дозволяє зняти агресію, подолати ізолюваність і пасивність. Разом із тим шкільний учитель досить часто стикається з іншою проблемою — коли благополучний і в цілому успішний учень вважає, що успіх йому гарантований попередніми заслугами, та перестає докладати зусиль у навчанні, пускає все на самотпів. У такому разі ситуація успіху, створена педагогом, набуває

форми своєрідного листкового пирога, де поміж шарами тіста (між двома ситуаціями успіху) розташовується начинка (ситуація неуспіху). На думку А. С. Белкіна, радість успіху не повинна породжувати надмірну благодущність, а страх можливої поразки — паралізувати волю.

Педагог не повинен підігравати учневі, цілком підлаштовуватись під його інтереси та настрої. Слід відзначати лише реальні досягнення, виділяти найбільш удачі елементи. Необхідно сприяти успіхові, інструктувати й організовувати діяльність дітей у найоптимальніших способах його виконання («спробуй почати...», «можливо, вийде краще, якщо дотримувати такого плану...» тощо).

З огляду на це позначимо новий принцип — поєднання ситуацій успіху та неуспіху. Цей принцип передбачає, що успіх не може бути безкінечним. Існує (або повинен існувати) неуспіх, він неминучий, бо без нього успіх втрачає свою радісну суть. У цьому сенсі ситуація неуспіху — це суб'єктне емоційне переживання незадоволення собою під час і в результаті здійснення діяльності. Її не можна розглядати у відриві від ситуації успіху, а тільки як етап під час переходу від одного успіху до іншого. Наприклад, якщо учень не перебуває на п'єдесталі своїх особистих індивідуальних перемог, якщо його життя безрадісне та монотонне, то для нього не можна створювати ситуацію неуспіху.

Складно переоцінити стимулювальну роль неуспіху в цілій низці ситуацій. Успіх може розпестити особистість, неуспіх — сформувати її кращі якості. Одне без іншого не існує, точніше, не повинно існувати. Як вважає А. С. Белкін, неуспіх (власний) любити не можна, радості він не приносить, але зважати на нього слід. Саме тому вчителю важливо знати якості особистості, що сприяють (перешкоджають) досягненню успіху (див. табл. 1).

Таблиця 1

ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ (ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ) ДОСЯГНЕННЮ УСПІХУ

ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ ДОСЯГНЕННЮ УСПІХУ	ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ ДОСЯГНЕННЮ УСПІХУ
Інтернальність — висока відповідальність за життєві ситуації, розгляд себе, своїх дій джерелом і причиною успіхів і невдач	Екстернальність — процес і результат розгляду зовнішніх факторів як причин і джерел власних успіхів і невдач
Середній або високий рівень потреби в досягненнях	Низький рівень потреби в досягненнях
Помірна особистісна тривожність	Низька або висока особистісна тривожність
Адекватна самооцінка	Завищена або занижена самооцінка

Закінчення табл. 1

ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ ДОСЯГНЕННЮ УСПІХУ	ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ ДОСЯГНЕННЮ УСПІХУ
Сформовані загальнолюдські цінності: доброта, гуманізм, справедливість, жаль стосовно ближніх	Егоїзм, підозрілість, закритість, орієнтація на власне «Я»
Високий рівень фізичного та психологічного здоров'я	Низький рівень фізичного та психологічного здоров'я
Високий або середній рівень комунікативних умінь	Низький рівень комунікативних умінь
Сформовані вміння самостійної оцінної та рефлексивної діяльності учнів	Низький рівень рефлексивних і оцінних умінь
Інтегрована якість — соціальний оптимізм, прагнення до досягнення успіху	Інтегрована якість — соціальний песимізм

► 4.2. Психологічні засади педагогіки успіху

Поняття «успіх» у сучасному світі набуває різнорівневої значущості — культурно-історичної, суспільно-практичної, а передусім — поза всіма історичними та соціальними змінами зберігає актуальність індивідуально-психологічного характеру. Адже бути успішною особистістю, досягти успіху в житті, втілити індивідуальний успіх у суспільно-цінних творчих продуктах — завжди визнавали та визнаватимуть найціннішим. Питання ж технологій досягнення успіху — педагогічних, психологічних, соціальних — постає особливо актуальним і набуває статусу соціальної пріоритетності.

Нижче розглянемо основні психологічні принципи, дотримання яких створює умови для забезпечення системної ефективності застосування педагогіки успіху. Послідовний розгляд кожного із названих принципів не лише відзначає сутнісні складові педагогіки успіху, але й дозволить відтворити внутрішню логіку розгортання розвивального впливу, що здійснюють у процесі навчально-виховної взаємодії, зумовить актуалізацію ознак «успішної особистості» у процесі розвитку.

Принцип опертя на суб'єктивний досвід учня. У процесі навчання маленьку людину формують як особистість із властивою лише їй сукупністю загальних та індивідуальних рис, неповторне поєднання яких відрізняє і вирізняє її із кола подібних. Під час опанування загальних законів існування в суспільстві вона виробляє своє ставлення до них і свої способи взаємодії із суспільством. Знання загальних законів дає їй змогу орієнтуватись у суспільстві та його житті

(це формує її суб'єктивне ставлення до світу, можливість розуміння його з точки зору культурної надбудови, досвіду поколінь), а вироблене у процесі життя ставлення до нього — її неповторний стиль діяльності, її, так би мовити, власна точка зору на нього (в чому проявляється її суб'єктивність як розуміння та відчуження світу через призму власного досвіду).

Людська суб'єктивність є багатоаспектною. Вважають, що можна виокремити щонайменше сім компонентів у її характеристиці:

- ✦ суб'єктивність як досвід буття людини у світі;
- ✦ суб'єктивність як внутрішній досвід сприйняття світу;
- ✦ суб'єктивність як ставлення до світу;
- ✦ суб'єктивність як ставлення до себе;
- ✦ суб'єктивність як обрання власного способу розуміння світу;
- ✦ суб'єктивність як обрання власного способу взаємодії зі світом;
- ✦ суб'єктивність як знаходження свого місця у світі.

Суб'єктивність як досвід буття людини у світі формують протягом усього життя людини, як вважає сучасна психологічна наука. Джерелами формування його може бути будь-яка взаємодія людини із навколишнім світом, її зовнішні контакти, власне, пізнання нею світу, в якому вона як гість.

Суб'єктивність як внутрішній досвід сприйняття світу визначає почуттєве та розумове переосмислення людиною своєї взаємодії з оточенням, її думки, почуття, фантазії, настрої, які з накладанням одна на одну формують цей внутрішній досвід сприйняття людиною світу. Тут людина перебуває у своєму Всесвіті, будує його, змінює, доповнює, руйнує та знов відбудовує як господар, власник, творець. Як у цьому Всесвіті відбуваються події, які вітри здіймають куряву і куди її несуть, про те, напевне, відомо лише господарю. Споглядачеві, залежно від його майстерності, дістаються лише крихти від тих буревіїв.

Суб'єктивність як ставлення людини до світу виробляють у процесі набуття зовнішнього та внутрішнього досвіду життя. Злети та падіння, успіхи та невдачі на цьому шляху формують світогляд людини, і з огляду на світ через цей магічний кришталі вона навчається відрізнити добро від зла.

Суб'єктивність як ставлення людини до себе є також результатом її взаємодії зі світом і собою, але її формують у пошуку людиною відповіді на запитання: хто я? Який сенс мого буття? Із намаганням відповісти на ці запитання, людина дивиться у світ, як у свічадо, порівнює себе з іншими та із собою в різних ситуаціях взаємодії з оточенням, оцінює та з'ясовує, формує таким чином власне ставлення до себе.

Суб'єктивність як обрання способу розуміння світу. Людина живе у світі, виробляє своє ставлення до нього, а отже, і свої способи його розуміння. Вона може бути оптимістом або песимістом, скорятися обставинам чи долати їх власними зусиллями — все залежить від того способу, в який вона розуміє світ.

Суб'єктивність як обрання способу взаємодії зі світом — це вже власний (свідомий чи несвідомий) вибір людини: як діяти у тих чи інших ситуаціях, із орієнтуванням на власний світогляд і опертям на своє ставлення до світу та себе. В різних життєвих обставинах, під впливом певних подій людина змінює себе, відповідно, змінює ставлення до себе та світу. Але щоразу вона перебуває перед вибором: якою бути далі, куди піти?

Суб'єктивність як знаходження свого місця у світі. Усвідомлення свого місця у світі — це свобода та несвобода одночасно. Свобода обрання та несвобода відмови, бо, опинившись перед вибором, ми одночасно відмовляємося від альтернативних виборів. Під час обирання шляху, що веде до певної мети, ми стаємо заручниками цього шляху, бо на початку життя маємо чимало цілей і ще більше шляхів, які ведуть до них, але досягаємо мети лише одним обраним шляхом, який складається із величезної кількості зроблених нами виборів. Пошук себе у світі, мабуть, найголовніша мета життя людини. Як її шукати і як досягати — за це відповідальна лише сама людина.

Прояв людської суб'єктивності можна знайти в будь-яких вчинках людини та на будь-якому рівні. Це те, що відрізняє її від інших, той зміст, який вона сама вкладає у своє життя щомиті, багатоплановість і неповторність людини. Отже, людська суб'єктивність має своє коріння у природі людини, у її здатності бути собою, неповторною людиною. Освітні технології мають пробуджувати в людині її можливості та здатності бути суб'єктом свого життя — активною особистістю, творцем власного «Я», людиною успішною у найвищому — буттєвому — сенсі.

Принцип полікультурності механізмів соціалізації. Людина є соціальною істотою. Існування людини в сучасному світі неможливе без інших людей, оскільки людина, окрім біологічної залежності, підпорядкована культурному досвіду, що передають лише від однієї особи до іншої в процесі виховання, спілкування, спільної діяльності, всього того, що визначає сучасне життя людського суспільства. Адже суто людський досвід поколінь не закріплено біологічно в генотипі як вроджені рефлекси, і людина, народившись, має лише одну можливість — стати людиною розумною.

Людина народжується безпорадною, тривалий час потребує піклування, допомоги, бо не може вижити без інших людей, оскільки

не здатна задовольнити самостійно жодної зі своїх потреб — ані захистити себе від ворожості біологічного світу, ані прогнати себе, ані чомусь навчитися. І їжу, і допомогу, і піклування дають їй інші люди — батьки або ті, хто їх замінив, аж доки вона не освоїться в дедалі ширшому колі своїх суспільних контактів і не стане цілком самостійною в задоволенні потреб. Спочатку у примітивному, а згодом — у дедалі складнішому та різноманітнішому спілкуванні з оточенням дитина «олюднюється», засвоює досвід попередніх поколінь, опановує культурну спадщину, щоб потім передати її своїм нащадкам.

Історичний розвиток суспільства, під час якого забезпечують наступність і відновлення його культури, нерозривно пов'язаний із процесом зміни поколінь і «міжпоколінною трансмісією культури». *Міжпоколінна трансмісія культури — складний соціальний процес, в якому можна виділити кілька самостійних аспектів:*

- × суб'єктний — від кого і кому передано культуру; чи є ціннісними взаємини старших і молодших, батьків і дітей, різних поколінь;
- × об'єктний — що саме, які знання, навички, цінності, соціальні установки передають, які риси поведінки суспільство намагається прищепити дітям тощо;
- × процесуальний — якими шляхами та способами (безпосередня взаємодія дітей і дорослих у процесі спільної діяльності, приклад, формальне навчання тощо) здійснюють трансмісію;
- × інституційний — за допомогою яких спеціалізованих соціальних інститутів її здійснюють.

Історико-етнографічне вивчення цих явищ становить предмет міждисциплінарної галузі знання, який умовно психологи називають *етнографією дитинства*. Найбільш важливими нам здаються три з них:

- 1) дитинство як елемент культури,
- 2) соціалізація дітей як спосіб існування та трансмісії культури;
- 3) дитинство як особлива субкультура суспільства.

Навчання в школі як певний період у розвитку людини визнають найбільш відповідальним етапом соціалізації особистості, протягом якого дитина осягає та засвоює всю систему суспільних відносин і способів соціальної взаємодії. З урахуванням також того, що загальний суспільний простір, в якому розгортається цей процес, є полікультурним, поєднує ознаки різних типів культур, — процес навчання має враховувати ці ознаки, відображати їхні особливості у засобах навчання та способі організації навчально-виховної взаємодії.

Полікультурність процесу соціалізації має також спиратись на поняття та феномен «традиції», що для навчально-виховного процесу

є не просто важливим, але й життєво важливим. Під час здійснення у межах конкретної державності та національної культури, навчально-виховний процес має презентувати найефективніші засоби успішної життєдіяльності в світі, напрацьовані та відтворені українською культурою протягом усього періоду її культурно-історичного розвитку.

Принцип творчої самодіяльності. Зміст цього принципу полягає в *сукупності постулатів*.

- × Світ сповнений творчої сили й енергії, яку слід навчитися розуміти та використовувати: об'єктивне буття обов'язково містить елемент творчої конструктивності, оскільки є моделлю конструктивного цілого, в якому кожний елемент визначено взаємозв'язками, взаємовідносинами всередині цілого.
- × Людина як носій творчої сили й енергії здатна «постати перед світом» як рівноцінний партнер, бути сильним творчим джерелом, що здатне перетворити і світ, і себе.
- × Лише коли з боку суб'єкта відбувається акт творчої самодіяльності, його об'єкт — самостійний світ, об'єктивне буття: «кожний акт, в якому вибудовується переді мною світ, є актом творчої самодіяльності: я безперервно його вибудовую, а він, завершений, — переді мною».
- × Суб'єкт у своїх діях, актах своєї творчої самодіяльності не лише віднаходиться та проявляється, але й створюється та визначається в них.
- × Діяльність, що визначає об'єкт, над яким вона її здійснюють, визначає і суб'єкт, який її здійснює. Чим вагомішою є діяльність, тим більш довершеним і завершеним є її продукт, тим багатшим є і її суб'єкт.

Поєднання названих постулатів вказує на ті закони, за якими має будуватись розвивальна освітня технологія, до статусу якої належать і освітні технології успіху.

Принцип системності та саморозвитку. Відповідно до структури людської суб'єктивності людина не є байдужою ані до подій середовища, ані до подій, що відбуваються в її власному Всесвіті. Спокій не є атрибутом людини як розумної істоти. Швидше навпаки: людина постійно перебуває у стані пошуку. Від народження і до смерті нею рухають усвідомлювані та неусвідомлювані потяги, бажання, інтереси, які спрямовують і організують її життя. Коротка мить усвідомлення досягнення мети відокремлює кінець одного пошуку від початку іншого.

Людська свідомість також не є безцілним мандрівним вогником. Вона чутлива до різноманітних подій, які є значущими,

неіндиферентними для певної людини. Причому для однієї особистості більш значущими є одні події, а для іншої — інші.

Однак, пошук сенсу, прагнення до саморозвитку та самотворення є характерними для людського життя. Людина від народження навчається отримувати від оточення та знаходити для себе різноманітні значення, що стосуються її взаємодії зі світом, подій у світі та подій у її внутрішньому Всесвіті. Між людьми у просторі «Я — інша людина» постійно відбувається обмін значень і сенсів. Досвід спілкування та спостереження за собою та іншими стає підґрунтям для формування власного світовідчуття. Значення як загальноприйняті трактування подій приймає людина в системі уявлень про світ не завжди у незмінному вигляді. Інтеріоризація, присвоєння значення означає набуття додаткового особистісного змісту, зумовленого попереднім досвідом людини та ситуацією зіткнення із конкретним значенням явища, події. Забарвлене особистісним значенням розуміння світу і становить неповторність взаємодії людини з ним.

Людина як активна істота постійно перебуває у стані пошуку сенсу свого існування, який відбувається у просторі «Я — інша людина». Життя без цього пошуку, за словами С. Л. Франка, «перетворюється на безглуздя, непотрібний процес природного народження, розквіту, визрівання, в'янення та смерті людини, як і будь-якої іншої органічної істоти. Питання про те, чи має життя взагалі який-небудь сенс, і якщо так, то який саме, хвилює наші душі та змушує нас думати, що ми народилися даремно, ми призначені здійснити у світі щось значне та вирішальне і тим самим здійснити і себе, дати творчий вихід духовним силам, які дремають у нас, приховані від стороннього зору, але настійливо вимагають свого виявлення, утворюють немовби істинну сутність нашого «я». Це питання — не теоретичне, не розумової гри, це питання самого життя, воно таке ж жахливе — і, власне, набагато страшніше, ніж у разі тяжкої скрути питання про шматок хліба для втамування голоду. Дійсно, це питання про хліб, який би нагодував нас, і про воду, котра б втамувала нашу спрагу» (С. Франк).

Природним і необхідним для людини є процес творення та самотворення, що, однак, не подано в готовому вигляді. Цього потрібно цілеспрямовано та послідовно навчати, поступово розкривати можливості та перспективи того, в чому ж полягає достеменний сенс людяності. Творчість не просто перетворює світ, вона несе у світ те нове, чого не було в ньому раніше. Цікавим є питання про те, чи можливо від творчості завершених творів перейти до творчості завершеного життя. Віра у творче покликання людини, у те, що творчість є продо-

вженням світостворення, визначає людину як творця свого життя, світу, оточення, але й накладає на неї величезну відповідальність за все, що вона створила. Чи можна навчити дитину, молоду особистість цієї мудрості? Відповідь одна — навчити складно, проте вчити потрібно: через системну організацію навчально-виховних впливів, застосування освітніх технологій особливого ґатунку, де в центрі уваги перебуває творча, а отже, успішна особистість.

Принцип гуманістичності освіти. В сучасній педагогіці досить часто звучить заклик щодо гуманізації освіти, із орієнтуванням навчально-виховного процесу на потреби та можливості окремої особистості, індивідуального «Я» — своєрідного, дивовижного Всесвіту. Проте не завжди згадують, що ідея гуманістичності освіти має серйозне історичне підґрунтя з конкретними прикладами її дієвого втілення. Цю ідею можна назвати однією із найбільш традиційних для сучасної культури, бо вона принципово по-новому може звучати в контексті новітніх педагогічних систем, зорієнтованих, насамперед, на майбутнє.

В сучасній освітній справі принцип гуманістичності визначають через тенденцію звернення до особистості, індивідуальності кожного учня у процесі навчання та виховання. З точки зору освітніх технологій успіху, принцип гуманістичності набуває особливого тлумачення: з огляду на потреби сьогодення необхідно створити умови для набуття дитиною упродовж навчально-виховного процесу ознак достеменної індивідуальності, людини успішної та довершеної.

Принцип самості. Принцип самості за змістом є досить близьким до принципу суб'єктивності, однак ще більше конкретизує його й акцентує увагу на окремих складових особистісної структури учня. Йдеться про компоненти рефлексивного «Я», його самість — глибинне внутрішнє утворення, що відбиває своєрідно неповторні ознаки індивідуальності. Структуру цих компонентів побудовано, по-перше, за ступенем виразності усвідомлення, уявлення певного з них у свідомості, по-друге, за важливістю, суб'єктивною значущістю, по-третє, за ступенем послідовності, логічної погодженості одне з одним, від чого залежить і послідовність, несуперечність образу «Я» в цілому.

Виміри, що характеризують окремі компоненти образу «Я» в цілому, містять: стійкість (стабільність або мінливість уявлень індивіда про себе та свої властивості), впевненість у собі (відчуття можливості досягти поставлених цілей), самоповага (прийняття себе як особистості, визнання своєї соціальної та людської цінності), саморозвиток (легкість чи складність зміни індивідом уявлень про себе).

Плани (чи рівні) самості визначають ступінь її об'єктивованості. Людина розглядає себе, як і інших, одночасно з погляду реального, можливого, уявного, бажаного, належного та зображеного. Відповідно розрізняються образи наявного (реального), можливого, уявного, бажаного, належного й уявного «Я»: якою людина бачить себе на цей момент; яке «Я» здається їй можливим; ким не уявляє себе; яким не хотіла б стати тощо. Кожний такий образ — своєрідна когнітивна схема, що має свою систему відліку.

Таким чином, рефлексивне «Я» — це пізнавальна схема, що опосередковує обмін інформацією між індивідом і середовищем. Якщо зважити на те, що будь-яку взаємодію особистості зі світом спрямовано на те, щоб перебувати у світі зі світом і при цьому залишатись собою, зі збереженням своєї самості, необхідним стає врахування такого принципу під час побудови освітніх технологій успіху.

Принцип просторової організації процесу педагогічної взаємодії.

Віднесення відкриття дитинства та педагогіки успіху до суворо визначеного історичного періоду може викликати сумніви та заперечення. Проте можна без перебільшень стверджувати, що саме ХХ століття ознаменоване появою нового образу дитинства, зростанням інтересу до поняття «нова індивідуальність».

Саме таким чином відбивається у суспільній свідомості загальне уявлення про час і простір життя та розвитку певної вікової групи. Отже, створення освітніх технологій успіху має бути зорієнтоване на врахування уявлення про час і простір життя та розвитку певної вікової групи. Акцент важливо зробити на *організаційних ознаках простору педагогічної взаємодії*, до яких можна віднести:

- ✗ відкритість простору, елементи якого передбачають довільне комбінування, а учасники цього простору можуть обирати певний його варіант, зручний для себе;
- ✗ системну організацію простору, кожний елемент якого має певне смислове навантаження, де немає нічого зайвого й кожний елемент постає водночас корисним у багатьох можливих функціях і значеннях;
- ✗ гнучкість і лабільність — простір (із усіма його елементами — змістовими та предметними) може легко змінюватись залежно від завдань та очікувань учасників процесу педагогічної взаємодії;
- ✗ інтерактивність простору — кожний його елемент сприяє взаємодії всіх суб'єктів навчально-виховного процесу — вчителя, учня, змісту та засобів навчання тощо;
- ✗ креативність і спонукальність простору — всі елементи цього простору та їхня організація зумовлюють вияв творчої активності учасників взаємодії, спонукають до пошуку та набуття нових знань і навичок.

Наведемо лише один приклад ролі простору взаємодії «учень — учень», «вчитель — учень», в якому поєднано вищезазначені ознаки.

Пригадаємо звичайну навчальну аудиторію, де протягом усього уроку учні бачать потилиці одне одного і тільки одне обличчя — вчителя. В такому просторі надто складно підтримувати та встановлювати контакти, взаємодіяти. Між тим будь-яку ситуацію спілкування підтримує візуальний контакт (очей насамперед), мімікою, жестами. Невипадково кооперованим навчанням є особистісна взаємодія очі в очі, обличчя до обличчя.

Навіть відстань одне від одного впливає на успішність комунікативної ситуації.

Що тут можна порадити вчителю?

По-перше, найменшою мірою бути статичним (сидіти, стояти).

По-друге, рухатись (але не бути «маятником»), тоді змінюються межі спілкування.

По-третє, дозволити учням «рухатися» (змінювати розміщення в аудиторії).

Усе це можливо й є обов'язковою умовою технології успіху. Вони справді мають широкі можливості з реалізації суб'єкт-суб'єктного підходу в освітньому процесі.

Освітні технології успіху, таким чином, постають як системна організація змістових, часових і просторових ознак життєвого становлення особистості.

5. СИТУАЦІЯ УСПІХУ: СУТНІСТЬ, ТИПИ, АЛГОРИТМ СТВОРЕННЯ

Успіх має бути доступним кожній дитині: якщо дитині вдасться досягти успіху в школі, то в неї є всі шанси на успіх у житті.

У. Глассер

► 5.1. Створення ситуації успіху — одна із умов гуманізації навчально-виховного процесу

У словнику російської мови Ожегова слово «успіх» розглядають у трьох значеннях: як успіх у досягненні чого-небудь; як суспільне визнання й як гарні результати в роботі, навчанні.

Успішність є соціальною якістю, саме тому важливою є особистісна якість — соціальний оптимізм. Успіх усвідомлює дитина в процесі набуття соціального досвіду та досягає за рахунок докладених зусиль

і старань. Досягнення успіху в будь-якій діяльності завжди сприяє самоствердженню особистості, появі віри в себе, свої можливості, в ефективне становлення в соціумі.

Головний зміст діяльності педагога полягає в тому, щоб кожна дитина була успішною, бо це сприяє її розвиткові впевненості в собі, підвищенню самооцінки, розвитку почуття власної значущості.

Основним механізмом у вирішенні цього завдання стає *ситуація успіху*. На думку А. С. Белкіна, ситуація — це поєднання умов, які забезпечують успіх, а сам успіх — результат такої ситуації.

Ситуація успіху — це цілеспрямований, спеціально організований комплекс умов, що дозволяє учневі досягти чималих результатів у діяльності, які супроводжують позитивні емоційні, психологічні переживання.

Під час проживання ситуації успіху дитина здобуває почуття власної гідності, успіх приводить учня до усвідомлення власної компетентності.

Ситуація — це те, що здатний організувати вчитель. Переживання радості, успіху — явища, що викликають почуття самодостатності, психологічної комфортності, емоційної стабільності.

У цілому, успіх — поняття неоднозначне, складне, бо має різне трактування.

Із *соціально-психологічної точки зору* успіх — оптимальне співвідношення між очікуваннями оточення, особистості та результатами її діяльності. Кожний член співтовариства, яким би великим чи малим воно не було, завжди оточений системою так званих експектацій (очікувань) від його вчинків, дій, лінії поведінки. Зрозуміло, і сама особистість має ціле сузір'я різних очікувань стосовно рідних, близьких членів тієї формальної або неформальної групи, до якої вона входить. Людина чекає певних вчинків, які задовольняють її сподівання (полювання) і цього ж чекають від неї.

У тих випадках, коли очікування особистості збігаються або перевершують очікування оточення, найбільш значущі для особистості, можна говорити про успіх. Може змінюватись те коло людей, думкою яких дорожить особистість, але суть успіху не змінюється.

Із *психологічної точки зору* успіх — це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого особистість прагнула, або збігся з рівнем прагнень (очікувань, сподівань), або перевершив їх.

На базі цього стану формують нові, більш потужні мотиви діяльності, змінюють рівні самооцінки, самоповаги. В тому випадку, коли успіх є стійким, постійним, може розпочатись свого роду реакція, що вивільняє величезні, приховані до певного часу можливості особистості.

В основі очікування успіху, як правило, в молодших учнів лежить прагнення заслужити схвалення старших, у підлітків — реакція однокласників, прагнення ствердити своє «Я», у старшокласників — «зробити заявку» на майбутнє, самовизначення.

З *педагогічної точки зору ситуація успіху* — це цілеспрямоване, організоване поєднання умов, за яких створюють можливість досягти чималих результатів у діяльності як окремо взятої особистості, так і колективу в цілому.

Навіть одноразове переживання успіху може докорінно змінити стан учня, змінити ритм і стиль його життєдіяльності, взаємин із оточенням. Безумовно, чималої уваги при цьому надано етичним, моральним аспектам успіху («своїм успіхом я зобов'язаний оточенню, мій успіх — результат наполегливої праці, він не є перешкодою для інших учнів» тощо).

В педагогічному значенні успіх може бути результатом продуманої, підготовленої тактики вчителя, родини. Успіх — категорія не абстрактна. Радість успіху молодшого учня відрізняється від радості підлітка. Молодший учень не стільки усвідомлює успіх, скільки переживає. Підліток і усвідомлює, і переживає, але не завжди може дійти до його джерел, не завжди адекватно оцінює його. Старший учень, як дорослий, підходить до свого успіху або невдачі аналітично, шукає їхнє коріння, намагається прогнозувати свої можливості.

В основі очікування успіху — прагнення заслужити схвалення; ствердити своє «Я», свою позицію, «зробити заявку» на майбутнє.

Таким чином, щоб відбувся успіх, необхідно створити оптимальне співвідношення між очікуваннями оточення, особистості та результатами її діяльності.

В цьому випадку ситуація успіху є своєрідним пусковим механізмом подальшого розвитку особистості учня. Якщо учень не має успіху в різних видах діяльності, у спілкуванні з однолітками, у розв'язанні соціальних конфліктів або подоланні невдач, то в нього можуть виникнути проблеми під час входження в доросле життя. Отже, необхідною умовою розвитку особистості, її захищеності, психологічного комфорту є формування згуртованого та дружного шкільного колективу, створення доброзичливої атмосфери в класі.

В цілому, у школі можна створити умови для розвитку та формування потреб і здібностей кожного учня, що дозволяє створити більш успішну, результативну й ефективну діяльність, значною для учня та педагога. Самореалізація особистості педагога є умовою для самореалізації особистості учня і, навпаки, успішне особистісне зростання учня — стимул для розвитку особистості педагога.

Як відомо, провідним принципом сучасної освіти є гуманістичне спрямування педагогічного процесу. Що ж розуміють під гуманізацією шкільної освіти?

За всього розходження підходів і трактувань більшість дослідників сходяться на думці, що гуманізація шкільної освіти передбачає створення умов, спрямованих на розкриття та розвиток здібностей учня, його позитивну самореалізацію. Це спрямування ґрунтоване на повазі та вірі в учня й виражається в меті шкільної життєдіяльності, її змісті, організації та засобах, а також у характері взаємодії членів шкільного колективу.

Свою гуманістичну місію освіта реалізує через дві соціальних функції: вона готує людину до виконання різних соціальних ролей і одночасно формує здатність змінювати себе та своє буття.

Фактори зовнішнього світу або сприяють, або придушують, руйнують гуманістичний потенціал освіти. Приміром, тоталітарне суспільство з його абсолютизацією контролю над будь-якими видами людської активності та нав'язуванням людині належного способу мислення та поведінки перетворює освіту на провідний фактор пасивної адаптації особистості до наявних суспільних норм.

Однак демократичне суспільство, сформоване в нашій країні, не лише дозволяє освіті реалізувати свій гуманістичний потенціал, але й створює умови для його збагачення, висуває на перший план його розвивальну, «людиностворювальну» функцію, без скасування, а за допомогою якісного перетворення адаптивної функції. Таке спрямування освіти виражене у відкритості освітньої структури стосовно інших суспільних інститутів, у взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу, свободі вираження та реалізації різних точок зору, визнанні як прогресивних і провідних цілей особистісного розвитку дитини, створення ситуації успіху для учнів.

Таким чином, залежно від суспільної реальності розвивається одна із двох загальних тенденцій у сфері освіти: або авторитарно-демократична, або гуманістична.

Першу орієнтовано на формування адаптивної особистості. Для цього спрямування характерне наголошення на істини, які надають учням, на оцінювання та контроль. Джерелом знань стає переважно вчитель, а показником успішності — ретельність і дисципліна учнів. Головний орієнтир для вчителя — обсяг знань, який має засвоїти кожний учень.

Друга наголошує на цілісному розвитку особистості, її духовних і пізнавальних здібностей, самоорганізації та саморегуляції, залученні до універсальних цінностей культури. Головним інструментом стає партнерство, тісний зв'язок із життям, соціальним середовищем.

Отже, організація навчального процесу, заснованого на гуманістичних позиціях, буде результативною за умови співробітництва між учителями й учнями. І лише в тому випадку, якщо учні відчуватимуть успіх щодо пізнання навколишньої дійсності.

Розглянемо ці умови. У процесі навчальної діяльності становище вчителя й учня далеко не однозначне.

Учителя пов'язано з учнями цілою системою формальних і неформальних зв'язків, за характер яких він відповідає перед суспільством, родиною учня, самим учнем і перед своєю совістю.

Потрібно частіше розмовляти з учнем, обирати для цього теми, цікаві для нього, побажання, потреби, щоб допомогти йому успішно пройти складний шлях особистісного самовизначення.

Учитель має прагнути бути відвертим і відкритим, намагатися вселити сили в учня, тобто вчитель і учень повинні перебувати в рівноправних позиціях: відвертість учителя має бути спрямована до учня як до людини.

Педагог повинен бачити особистість, визнавати її неповторність, незамінність, поважати думки, почуття учнів, право на свободу вибору. Цим він визнає їхню рівність, право на співробітництво, за яких би офіційних відносин вони не склалися.

Іншими словами, рівність — завжди співробітництво, але не будь-яке співробітництво — рівність. Співробітництво — це взаємоповага особистостей, готовність допомагати самореалізації їхніх можливостей, оптимальна віра в майбутнє. Співробітництво не можна розглядати лише як спільну діяльність або добре налагоджену взаємодію. Увесь зміст співробітництва в тій радості, що воно дає. Радість та її очікування мають пронизувати все життя та діяльність учня. Очікування радості — джерело його руху вперед. Немає очікування — немає й творчої особистості. Радість сама по собі не виникає, її пальне — успіх, обов'язковий і неодмінний успіх, що окриляє людину.

Таким чином, співробітництво є необхідною умовою для особистісного самовизначення учнів. Воно сприяє відкриттю перед учнями перспективи їхнього зростання, допомагає досягти радості успіху, а також реалізувати одне з головних завдань навчально-виховного процесу — допомогти усвідомити свої можливості та повірити в себе.

Співробітництво вчителя й учнів, ґрунтоване на любові до останніх, прийняття їх як особистостей, передбачає створення в навчальному процесі ситуацій переживання успіху.

Дехто говорить і говорять про школу радості В. О. Сухомлинського. Цікаво, чи всі учні початкових класів із радістю поспішають до школи сьогодні? Виявляється — усього лише 38%. При цьому

однією із важливих причин небажання відвідувати школу є те, що діти не відчують успіху в навчальній діяльності.

Надійним шляхом створення ситуацій успіху є диференційований підхід до визначення змісту діяльності та характеру допомоги учневі під час її здійснення. Природними в такому випадку мають бути й словесні заохочення, що підбадьорюють учня, викликають у нього впевненість у своїх силах, прагнення відповідати оцінці вчителя.

Неабияке значення у створенні ситуацій успіху також має загальна морально-психологічна атмосфера виконання певних завдань, оскільки це чималою мірою знімає почуття невпевненості, остраху розпочати виконувати складне завдання.

Таким чином, організація співробітництва між учителем і учнями, створення відносин довіри та взаєморозуміння, переживання радості й успіху гуманізують процес навчання, формують у його учасників впевненість у собі та повагу. Лише співробітництво дозволить учителеві й орієнтуватися на успіх учня, і створювати спеціальні ситуації, що сприяють переживанню ним емоційного підйому.

У цілому, головний зміст діяльності вчителя полягає в тому, щоб створити кожному вихованцеві ситуацію успіху. Тут важливо розподілити поняття «успіх» і «ситуація успіху». Ситуація — це поєднання умов, які забезпечують успіх, а сам успіх — результат такої ситуації. Ситуація — це те, що здатний організувати вчитель; а переживання радості, успіху — це щось більш суб'єктивне, приховане значною мірою для зовнішнього спостереження. В цілому, завдання вчителя полягає в тому, щоб дати кожному зі своїх вихованців можливість пережити радість досягнення, усвідомити свої можливості, повірити в себе.

► 5.2. Ситуація успіху й її типи

Після з'ясування, чим успіх є для учня, перейдемо до розгляду різних типів ситуацій успіху і алгоритмів їх створення.

Несподівана радість — це почуття задоволення від того, що результати діяльності учня перевершили очікування. З педагогічної точки зору, як вважає А. Белкін, несподівана радість — це результат продуманої, підготовленої діяльності вчителя. Вчитель має усвідомлювати свою причетність до успіху, осмислювати творчий початок у своїй діяльності, бути переконаним у правильності застосованих методів. Складно говорити про спеціальні прийоми створення несподіваної радості. Але щось загальне все-таки існує. Можна з'ясувати певні закономірності, розробити своєрідні алгоритми педагогічних дій.

Розглянемо деякі прийоми несподіваної радості:

Приєм «Сходінки». Йдеться про ситуації, коли вчитель веде вихованця поступально вгору, піднімається з ним щаблями знань, психологічного самовизначення, знаходження віри в себе й оточення.

Алгоритм цього прийому містить:

1-й крок. Психологічна атака. Суть полягає в тому, щоб переломи-ти стан психологічного напруження. Створення умов для входження в емоційний контакт.

2-й крок. Емоційне блокування. Суть полягає в тому, щоб локалізувати, заблокувати стан образи, розчарування, втрати віри у свої сили. Найголовніше — допомогти учневі переосмислити свій неуспіх, знайти його причину з позиції: «неуспіх — випадковий, успіх — закономірний». Важливо переорієнтувати учня із песимістичної оцінки подій на оптимістичну.

3-й крок. Вибір головного напрямку. Необхідно встановити не лише причину психологічного напруження особистості, але й визначити шляхи її нейтралізації.

4-й крок. Вибір різних можливостей. Необхідно створити умови, за яких учень, для якого створюють ситуація успіху, мав би приблизно однакові можливості виявити себе порівняно з однокласниками.

5-й крок. Несподіване порівняння. Може спрацювати одноразово.

6-й крок. Стабілізація. Суть полягає в тому, що приємна для окремого учня загальна реакція здивування, не виявилася єдиною, щоб несподівана радість трансформувалася в справджену.

У педагогічному алгоритмі цінність полягає не лише в дотриманні послідовності всіх операцій, але й у постійному підтвердженні її сумніву та прагненні порушити сформований порядок, шукати нових шляхів, сполучень дій.

Приєм «Даю шанс». Підготовлені педагогічні ситуації, за яких дитина одержує можливість зненацька розкрити для себе власні можливості. Такі ситуації учитель може й не готувати спеціально, але його виховний дарунок полягатиме в тому, що він цей момент не упустить, правильно його оцінить, зуміє його матеріалізувати.

Приєм «Сповідь». Цей прийом можна застосовувати в тих випадках, коли є сподівання, що щире звернення вчителя до кращих почуттів дітей одержить розуміння, породить відповідний оклик. Як його застосовувати — справа техніки досвіду, інтуїції та культури педагога. Тут треба все точно прорахувати, правильно спрогнозувати можливі реакції.

А чи має учитель відчувати несподівану радість?

Учитель, звісно, може радіти разом із учнем його досягненням, але він чудово розуміє, що ці досягнення були ним запрограмовані.

Але, можливо, що й для вчителя радість його вихованця може виявитися несподіваною, якщо він не припускав його прихованих можливостей, зльоту думок. Радість учителя може бути несподіваною, якщо він переконався, що результати учня виявилися вищими за очікувані завдяки його моральній підтримці або застосуванню нових, не випробуваних дотепер методів, створенню нової психологічної ситуації.

Загальна радість полягає в тому, щоб учень досяг потрібної для себе реакції колективу. Вона може бути підготованою вчителем або спонтанною, помітною чи непомітною.

Загальною радістю вважають лише ті реакції колективу, які дають можливість учню відчувати себе задоволеним, стимулюють його зусилля. Загальна радість — це, насамперед, емоційний відгук оточення на успіх члена свого колективу.

Радість тоді є радістю, коли її сприймають із гостротою новизни, коли до неї немає звикання, коли вона доводить зростання учня, його прорив до кращого. Розглянемо прийоми, за допомогою яких можна створити ситуацію успіху, що викликає загальну радість.

Приєм «Впливай за нами». Його зміст полягає в тому, щоб розбудити думку учня, дати йому можливість знайти радість визнання в собі інтелектуальних сил. Реакція оточення буде для нього одночасно й сигналом пробудження, і стимулом пізнання, і результатом зусиль.

Алгоритм цього прийому містить:

1-й крок. Діагностика інтелектуального тла. Пробудження розуму, коли учню хочеться наздогнати однокласників, що подалися вперед.

2-й крок. Вибір інтелектуального спонсора. Простіше прикріпити сильного учня. Для цього потрібні спонукальні мотиви, взаємний інтерес. Найбільш ефективний шлях — залучити до інтелектуального спонсорства старшокласника. Це дає чимало переваг. Тут і реалізація почуттів старшого, і усвідомлення власного інтелектуального «Я». В той же час учневі з низькою мотивацією до навчання приємно приймати допомогу старшого, відчувати його увагу. Він не відчуває принизливої слабкості як перед однокласниками, в нього існує аванс довіри до можливостей свого спонсора.

3-й крок. Фіксація результату та його оцінювання. Необхідно, щоб добра справа не залишилася за полем зору дитячого колективу, а одержала б його підтримку й найголовніше — бажання повторити, розвивати її.

Приєм «Емоційний сплеск», або «Ти високо злетів». Головну роль в ньому відведено вчителю. Слова його, безумовно, експромт, натхнення, справжній емоційний сплеск його широго прагнення допомогти учневі, створити ситуацію успіху. Колосальний інтелектуальний

потенціал приховано в кожному учневі, якщо знайти спосіб запалити його, визволити його енергію, перетворити на ланцюгову реакцію, де пронизане гарячим почуттям слово вчителя народжує зусилля, а зусилля в свою чергу народжують думку, а думка розщеплюється на знання та відповідне почуття вдячності. В остаточному підсумку формують віру в себе, віру в успіх.

Приєм «Зараження». В педагогіці зараження може бути досить ефективним засобом оздоровлення атмосфери колективу, джерелом успіху та загальної радості. Педагогічне зараження побудоване на точному розрахунку, в якому головне — вибір гносіоносія, тобто потужного джерела інтелектуального зараження. «Заразити» колектив інтелектуальною радістю можна в тому випадку, якщо успіх окремого учня стане стимулом для успіху інших, переросте в успіх багатьох, а усвідомлення цього успіху викличе радість усіх.

Алгоритм зараження містить:

1-й крок. Позитивна єдність емоційного й інтелектуального тла колективу.

2-й крок. Вибір гносіоносія.

3-й крок. Створення ситуації змагальності та педагогічно доцільного суперництва.

4-й крок. Вибір адекватних стимулів змагання «зараження».

Механізм «зараження» побудовано на переданні настрою від однієї мікрогрупи до іншої. Роль гносіоносія полягає в матеріалізації цих настроїв, у їхньому оформленні. В результаті підвищується інтелектуальне тло колективу, проявляється феномен співпереживання. Зростає самоповага колективу в цілому. Саме в цьому феномені й полягає глибоке значення загальної радості.

Загальна радість не є однорідним цілим, вона завжди демонструє успіхи декількох мікрогруп учнів. Її усвідомлення, переживання визначені роллю цих мікрогруп. Головне полягає в тому, щоб у досягненнях учня оточення бачило результати своєї праці, а сам учень розумів, що його радість — це радість підтримки, радість стану «свого серед своїх».

Радість пізнання. Існує багато чимало мотивів внутрішнього побудника до діяльності, що відбиває потреби особистості. Всіх їх важливо враховувати, використовувати, розвивати. Але немає найцінніших мотивів для навчання, ніж інтелектуальні, в основі яких лежить потреба пізнавати світ, коли важливий не стільки результат, скільки процес пізнання. Вирощування пізнавального інтересу і є предметом турботи вчителя, що формує радість пізнання.

Приєм «Еврика». Суть його полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень під час виконання навчального завдання зненацька для

себе дійшов висновку, що розкриває невідомі для нього раніше можливості. Він має одержати цікавий результат, що відкрив перспективу пізнання. Заслуга вчителя полягатиме в тому, щоб не лише помітити це особисте відкриття, але й усіляко підтримати учня, поставити перед ним нові, більш серйозні завдання, надихнути його на їхнє вирішення. Потрібно пам'ятати, що:

- ✦ успіх відкриття слід довго та терпляче готувати, відкривати учневі можливі зв'язки, те, чого він досяг, і те, що йому поки досягти не вдається;
- ✦ учня слід постійно переконувати, що він може досягти недоступного, в ньому вистачить сил і розуму. Потрібні переконання, підтримка, установка на завтрашню радість;
- ✦ учень має бути переконаним, що успіхом він зобов'язаний, насамперед, собі.

Приєм «Лінія обр'ю». Одного разу відкривши для себе захопливість пошуку, занурення в світ невідомого, учень може вже постійно прагнути до пошуку, попри труднощі, невдачі. У нього формуватиметься шанобливе ставлення до можливостей людського розуму. Наголосимо, що учень одержує радість не від «п'ятирок», а від процесу пошуку!

Якщо вчитель робить учнів свідками своїх роздумів, демонструє рух своїх думок щодо розв'язання поставлених проблем, підводить учнів до тієї межі, де вони можуть зробити самостійний висновок і відчувати радість від такого «освянення», отже, він створив ситуацію, в якій навіть інтелектуально пасивний учень може відчувати себе творчою особистістю.

► 5.3. Алгоритм створення ситуації успіху

Без відчуття успіху в учня зникає інтерес до школи та навчальних занять, але досягнення успіху в його навчальній діяльності ускладнене обставинами, серед яких можна назвати нестачу знань і вмінь, психологічні та фізіологічні особливості розвитку, слабка саморегуляція тощо. Тому педагогічно виправдане створення для учня ситуації успіху — суб'єктивне переживання задоволення від процесу та результату самостійно виконаної діяльності. Технологічно цю допомогу забезпечують за допомогою операцій, які здійснюються у психологічній атмосфері радості та схвалення, створюють вербальними (мовними) і невербальними (міміко-пластичними) засобами.

Підбадьорливі слова та м'які інтонації, мелодійність мови та кокетність звернень, так само як відкрита постава та доброзичлива міміка, створюють сприятливе психологічне тло, що допомагає учневі упоратися із поставленим перед ним завданням.

Ситуація успіху особливо важлива під час роботи з учнями, поведінка яких ускладнена низкою зовнішніх і внутрішніх причин, оскільки дозволяє зняти в них агресію, подолати ізольованість і пасивність. Разом із цим шкільний учитель досить часто стикається з іншою проблемою — коли успішний учень, вважає, що успіх йому гарантований попередніми заслугами, та не докладает зусиль у навчанні, а пускає все на самоплив. У такому разі ситуація успіху, створена педагогом, набуває форми своєрідного листкового пирога, де поміж шарами тіста (між двома ситуаціями успіху) розташовується начинка (ситуація неуспіху).

Ситуація неуспіху — це суб'єктивне емоційне переживання незадоволення собою під час і в результаті здійснення діяльності. Її не можна розглядати у відриві від ситуації успіху, а лише як етап у разі переходу від одного успіху до іншого.

Технологічно створення ситуації неуспіху, очевидно, складається із таких операцій, що і створення ситуації успіху (див. табл. 2), але має протилежне векторне спрямування. Реалізація технологічного алгоритму починається з останньої операції — оцінювання деталей діяльності.

У змістовному плані таке оцінювання має вироблятися як автономне позначення невдачі цього учня, що виключає порівняння результатів його роботи із результатами роботи інших. Це необхідно робити з двох причин: по-перше, щоб не порушувати етичного принципу виховання, про який говорив ще К. Д. Ушинський, коли застерігав педагога від порівняння одного учня з іншим; по-друге, тому що результати діяльності учня, що має неабиякі здібності, можуть і, як правило, виявляються вищі за результати, які одержує учень із середніми здібностями.

Оцінювання деталей діяльності, реалізоване педагогом, має містити зіставлення того, що вдалося і що не вдалося учневі, як це в нього виходило раніше й тепер, а також екстраполювання на майбутнє.

Для цього можна використати парадигми: «Твій результат міг би бути кращим, якби тобі вдалося...», «Імовірно, ти й сам пригнічений, тому що...», «Колись тобі вдавалося легко упоратися з подібними завданнями, а сьогодні...», «За такого ставлення до справи ти й сам розумієш, які результати на тебе очікують...» тощо.

Призначення цієї операції — ініціювати оцінну дію учня щодо своїх результатів і зусиль у процесі самоаналізу та зіставлення.

Наступна операція — акцентування труднощів на відміну від зняття страху, націлює увагу учня на складні моменти діяльності, змушує його зібратися, налаштуватися на серйозну роботу. Із використанням такої операції педагог наголошує на відповідальності за виконання

Таблиця 2

ТЕХНОЛОГІЧНІ ОПЕРАЦІЇ СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ

ОПЕРАЦІЯ	ПРИЗНАЧЕННЯ	МОВНА ПАРАДИГМА
1. Зняття страху	Допомагає подолати непевність у власних силах, боязкість, острах самої справи й оцінювання оточення	«Люди вчаться на своїх помилках і знаходять інші способи вирішення»; «Контрольна робота досить легка, цей матеріал ми з вами вивчали»
2. Авансування успішного результату	Допомагає вчителю висловити тверде переконання в тому, що його учень обов'язково упорається із поставленим завданням. Це, у свою чергу, переконує учня у своїх силах і можливостях	«У тебе обов'язково все буде гаразд»; «Я навіть не сумніваюся в успішному результаті»
3. Приховане інструктування учня щодо способів і форм здійснення діяльності	Допомагає учневі уникнути поразки. Досягають шляхом натяку, побажання	«Можливо, найкраще розпочати з...»; «Під час виконання роботи не забудьте щодо...»
4. Внесення мотиву	Демонструє учневі, заради чого, кого відбувається ця діяльність, кому буде добре після її виконання	«Без твоєї допомоги твоїм товаришам не впоратися...»
5. Персональна винятковість	Позначає важливість зусиль учня в майбутній або теперішній діяльності	«Тільки ти й міг би...»; «Лише тобі я й можу довірити...»; «Ні до кого, крім тебе, я не можу звернутися із цим проханням...»
6. Мобілізація активності або педагогічне переконання	Спонукає до виконання конкретних дій	«Нам уже хочемо чимскоріш розпочати роботу...»; «Так хочеться швидше побачити...»
7. Високе оцінювання окремої частини діяльності	Допомагає емоційно пережити успіх не результату в цілому, а певної його деталі	«Тобі особливо вдалося те пояснення»; «Найбільше мені у твоїй роботі сподобалося...»; «Найвищої похвали заслуговує ця частина твоєї роботи»

роботи та намагається активізувати мислення своїх вихованців: «Це не так просто, як може здатися на перший погляд, тому...», «Має бути складна робота...», «Найбільш складним тут є...» тощо.

Зміст цієї операції полягає не в тому, щоб залякати учня, увести в стан страху, а в попередньому окресленні найскладніших моментів діяльності, максимальній концентрації його зусиль. Тому тон, яким вимовляють запропоновані парадигми, має бути доброзичливим і впевненим, а не застрашливим і не зловтішним.

Під час створення ситуації неуспіху авансування успішної діяльності учня змінюється обмеженням його права на її здійснення. У разі реалізації такої операції педагог позначає час, протягом якого діє його вето або називає види діяльності, на які її поширює.

Обмеження як часткова або тимчасова заборона повинне мати свої межі, щоб в учня залишалася можливість для реабілітації. В окремих випадках цю операцію інструментує педагогом через висловлення своїх сумнівів або непевненості в силах, здібностях, можливостях учня. Як парадигма тут можна використовувати фрази на кшталт: «Тепер я не можу тобі довірити...», «Шкода, але мені доведеться попросити когось іншого...», «Боюся, що найближчим часом навряд чи вдасться упоратися...», «Я не цілком упевнений, що саме ти зумієш...» тощо.

За допомогою операції обмеження діяльності учня педагог прагне викликати в нього внутрішній протест і бажання довести оточенню та собі свою спроможність: що він не втратив своїх здібностей і може упоратися із завданнями, якісно їх виконати їх.

Потім учитель ще чіткіше позначає свою позицію, оскільки замість допомоги, реалізованої через приховану інструкцію під час створення ситуації успіху, він відмовляє учневі в ній. Відмова від допомоги — це більше інструментована, ніж реалізована операція, оскільки із акцентуванням уваги учня на труднощах педагог уже допоміг йому, позначивши найбільш складні деталі запропонованого завдання.

Своє небажання допомагати учневі педагог може супроводжувати аргументацією прийнятого ним рішення і, крім позначення причин своєї позиції, він також може домовитися про умови, за яких допомогу буде відновлено.

Під час реалізації цієї операції учитель не стільки прагне наголосити на своїй категоричності, хоча в окремих ситуаціях саме таку мету він і переслідує, скільки намагається активізувати самостійну діяльність учнів: «Тепер я не допомагатиму тобі...», «Доти, поки..., ти можеш не розраховувати на мою допомогу» тощо.

За рахунок операції мотиваційного посилення здійснюють розкриття перед учнем соціального значення його ставлення до справи.

Реалізують її через порівняння особистісного змісту, який розкриває педагог, і соціальної норми, запропонованої йому на момент педагогічного впливу. Розкриття індивідуальної позиції виробляють шляхом підстановки мотиву, який інтерпретують як прагнення учня показати себе у виграшному вигляді, справити на оточення яскраве, ефектне враження. Потім на контрасті висувують соціальну норму, яка в підсумку виводить учня на самоаналіз і самооцінку реального рівня своїх можливостей.

Для цього можна використовувати такі парадигми: «Ти думав усіх здивувати...», «Ти вважав себе кращим за всіх...», «Ти вважав, що це легко, і тому...» тощо. Закінчується кожна з цих фраз констатацією певного результату та виявленим ставленням.

Під час реалізації цієї операції педагог уважно стежить за тим, у чому учень бачить причину своєї невдачі: у собі («Так, я дійсно поквапився і не подумав...»), а не в інших («Учитель завжди висуває до мене завищені вимоги...»), не у завданні («Воно виявилось настільки складним, що взагалі ніхто не зміг би упоратися з ним...»). Залежно від того, в якому напрямі відбувається аналіз, слід робити його корекцію, зі зверненням уваги учня на себе, свої зусилля та можливості.

Для цього можна скористатись операцією «зіставлення з очікуваним». У цьому випадку педагог, під час вираження свого жалю з приводу отриманого результату, апелює до переваг (особистісних, інтелектуальних, комунікативних, фізичних тощо) і створює таку психологічну атмосферу, за якої в учнів з'являється бажання відновити свою репутацію, виправити виявлені недоліки, з більшою відповідальністю та старанням виконати завдання. Звучить це орієнтовно в такий спосіб: «І це клас, що вважають кращим...», «Я думала, що за ваших здатностей...», «Я сподівався, що ти маєш таке почуття відповідальності...» тощо.

Психологічну рішучість і активність, які виникають на цей момент, не можна упускати, тому слід за зробленою операцією педагог реалізує переконання, що залучає учня до діяльності, та супроводжує внесенням нового мотиву: «Терміново виправити становище, доки...», «Не можна упускати можливість довести всім і собі в тому числі, що...», «Якщо ти не хочеш, щоб про тебе погано думали, треба...» тощо. У наведеній ситуації педагог закінчує: «Якщо ти хочеш, щоб до тебе ставилися, як колись, негайно відшукуй свою помилку й усувай її! Нам дуже не хочеться розчаровуватися в тобі».

Отже, педагогічне призначення ситуації неуспіху, як і ситуації успіху, полягає в створенні умов особистого індивідуального розвитку учня. Питання про її створення педагог не може порушувати,

якщо він не врахував перспективу її переходу в ситуацію успіху, якщо він не вірить у свого учня, не має оптимізму щодо його успіху. Задоволення від особистісних досягнень має супроводжувати його протягом досить чималого періоду, можливо, навіть стати звичним для нього.

Під час створення ситуації успіху допомога вчителя має бути помітною, ненав'язливою, з тим, щоб учень був упевненим у тому, що успіху він досяг лише завдяки власним зусиллям, наполегливості. Необхідно, щоб навіть найменші успіхи учнів, їхні зусилля та прагнення вчитись краще учитель помітив і підтримав. Особливо це важливо для учнів, які не користуються авторитетом у товаришів. Оточення доброзичливості, вміння бачити краще в кожному, цінити та побачити кожного учня як особистість допомагає навіть слабшим повірити в себе. Щодо похвали, то вона потребує певних умов її застосування, інакше може стати некоректним засобом позитивного підкріплення. Спробуємо назвати деякі з умов.

Хвалити потрібно переважно за власні зусилля, а не за те, що надане дитині від природи: здібності або зовнішні дані. Незаслужена похвала викликає заздрість товаришів, налаштовує їх проти вчителя.

Не потрібно у класі хвалити учня за те, що не підтримує група, навіть якщо це абсолютно правильна, з точки зору педагога, поведінка. Така похвала породжує вже не заздрість, а агресію.

Діти охоче і перебільшено приписують учителям «улюбленців», і у вчителів справді й обґрунтовано є більш приємні для них учні, але хвалити їх потрібно з урахуванням цього моменту.

Існує ще один метод позитивного підкріплення, який можна назвати створенням ситуації успіху. Її також спрямовано на зміцнення віри учня в себе, але це потребує від педагога значних зусиль. Це може бути особлива допомога учневі під час підготовки уроків, надання матеріалів для виступів на уроці (реферату чи доповіді), попередня підготовка учня до сприйняття складної теми, організація допомоги з боку сильного учня тощо. Доречно нагадати класичний експеримент американських психологів. Вони виміряли за допомогою тестів рівень інтелекту в учнів одного класу, а потім схитрували, оголосивши, що найкращий результат показав один із учнів з низькою мотивацією до навчання. Через декілька місяців цей учень помітно покращив свою успішність, чого раніше з ним не траплялось. Звичайно, складно «тиражувати» такий прийом у шкільній практиці, але як приклад створення ситуації успіху він є взірцем.

Отже, стратегія поведінки вчителя, що прагне виховувати правильні відносини в колективі, має полягати в тому, щоб не підкреслювати

успіхи одних і неуспіхи інших; не протиставляти сильних слабким; помічати навіть найменші успіхи слабких учнів, але не наголошувати про це різко, як щось несподіване.

Обов'язковою умовою навчання є формування в учня почуття психологічної захищеності та безпеки, безумовне схвалення особистості учня в оточенні емпатії — прагнення педагога зрозуміти труднощі та проблеми, що хвилюють учня, вияву до нього щирої теплоти та душевної участі. Навіть позитивна мімічна реакція педагога чи лаконічне схвалення — це чимало. Привітне та радісне обличчя педагога — це дійсно педагогічний внесок у формування ситуації успіху.

Створення саме такої міжособистісної атмосфери успіху долає перешкоди на шляху продуктивного навчання. В результаті безумовно позитивного ставлення з боку педагога відбувається підвищення самооцінки учня, що сприяє повному розкриттю творчого потенціалу особистості. Впевненість учня у власній цінності для значущості інших дає йому можливість для повнішої самореалізації.

Формування педагогічних прийомів створення ситуації успіху розглянуто в матеріалах *додатка 11*.

6. УСТАНОВКА ВЧИТЕЛЯ Й УСПІХ УЧНЯ

«Ти можеш!» — повинен нагадувати вчитель учневі. «Він може!» — повинен нагадувати колектив. «Я можу!» — повинен повірити в себе учень.

В. Ф. Шаталов

Настанови вчителя відіграють неабияку роль у навчальних та особистісних досягненнях учнів. Про це свідчить відкритий професором соціальної психології Гарвардського університету Р. Розенталем «ефект Пігмаліона». Відкриття цього ефекту відбулося під час проведення експерименту з двома групами учнів, між якими не було суттєвих відмінностей у здібностях та успіхах у навчанні. Але одну групу презентували вчителям як досить сильну та здібну. Таким чином, учителі мали різні уявлення про ці, по суті, однакові групи. Але, як не дивно, саме ці уявлення зумовили різні настанови вчителів. У результаті лише через відмінності в установках уже через декілька місяців група, яку характеризували як здібну та сильну, значно покращила свої інтелектуальні здібності, навчальні досягнення й обігнала в успіхах своїх товаришів з контрольної групи.

Ефект Пігмаліона, виявлений Розенталем стосовно підлітків і дорослих виявляється в різних видах діяльності.

Педагоги, на думку Розенталя, створюють у себе певні установки стосовно груп, учнів і поводяться так, щоб ці прогнози здійснилися.

Залежно від того, яка установка сформована в педагога — позитивна чи негативна — відбуваються адекватні зміни в поведінці учнів. Позитивне, доброзичливе ставлення до певних учнів сприяє тому, що вони починають краще навчатися, поводитися, ставитися до вчителів, батьків, інших учнів. І, навпаки, негативна настанова змушує педагога з підвищеною вимогливістю, недовірою, підозрою ставитись до них. Ті, з відчуттям такого ставлення до себе, починають, у свою чергу, недоброзичливо ставитись до вчителя. Як наслідок, погіршується успішність таких учнів, виникають конфлікти. Всього цього можна було б уникнути, якби педагог з повагою, довірою ставився до учнів (змінив негативну установку на позитивну).

На формування установки вчителя до учнів впливає низка факторів: ставлення учня до навчання, вчителя, зовнішність учня, попередня інформація про учня тощо.

Наприклад, деякі вчителі сприймають учнів за їхньою зовнішністю (улюбленці та непривабливі), що зазвичай призводить до необ'єктивної оцінювання їхньої діяльності. Про це свідчать проведені експерименти з двома групами учнів (улюбленців і непривабливих). Улюбленці навмисно робили помилки під час виконання вправ, непривабливі — виконували завдання вчителя правильно. Проте середній бал перших був вищим.

Суттєво впливає на установку вчителя і його атрибуція, тобто приписування іншій людині мотивів поведінки, особистісних характеристик. Без знання причин поведінки учня або недостатнього знання педагога на рівні підсвідомості приписує йому мотиви поведінки на підставі власного досвіду (досить поширене гостре бажання «причесати оточення під особистий гребінець»).

Якщо вчитель виявляє неприязнь, негативну настанову до грубого, неохайного або відсталого учня, той, відчувши таке ставлення, почне ще гірше ставитись до навчального закладу, навчання, самого вчителя. Але ж грубий, неохайний і навіть відсталий у навчанні учень може бути розумним, здібним, начитаним, порядним за умови його стимулювання та створення умов для прояву успіху.

Негативна установка — результат некритичних висновків учителя за апріорною інформацією про всю групу або конкретного учня. Таке упереджене ставлення до особистості, коли їй та її поведінці надане суб'єктивно викривлене, однобічне оцінювання, спричиняє неправиль-

ний вибір методів і засобів впливу, ускладнює відносини з окремими учнями та групою. Етика педагога засуджує також вибіркову любов до учнів (він усіх учнів повинен любити). Справжній вчитель уважно, з любов'ю та інтересом ставиться до кожного члена групи, навіть тоді, коли той завдає багато клопоту та засмучує. *Практичні приклади подолання негативних установок вчителя стосовно учнів наведено в додатку 5.*

Але ж не лише учні страждають від упередження та негативних настанов учителів. Останні, в свою чергу, часто стикаються із своєрідним ставленням (установкою) до них учнів. У них найчастіше спостерігається упереджене ставлення до нового вчителя, предмета, змін у навчанні тощо. Зі знанням цього досвідчені вчителі ретельно готуються до першої зустрічі з групою, в якій починають працювати. Саме ця перша зустріч суттєво впливає на формування (деформування) установок учнів до вчителя.

Неабияке значення формуванню установок учителя надають педагоги-новатори, які створили нову гуманну педагогіку, власне, педагогіку успіху. Які ж настанови використовують педагоги-новатори? Звісно, лише позитивні, оптимістичні.

Приміром, для В. Ф. Шаталова характерна така установка, як довіра до учнів, демократизм відносин, віра в те, що кожен слухач може успішно вчитися. І цю установку В. Ф. Шаталов постійно трансформує в конкретні дії, відносини, які призводять до суттєвих позитивних змін в учнів і навчально-виховному процесі. Така установка переходить у віру самих учнів і тому всі вони досягають надзвичайно високих успіхів як у навчанні, так і в саморозвитку.

Відомий педагог-новатор і вчений Ш. О. Амонашвілі розробив основні установки вчителя гуманного педагогічного процесу (див. табл. 3).

Звісно ж їх можна покласти в основу діяльності вчителя будь-якого навчального закладу (від дитячого садка, школи, професійно-технічного училища до університету, звичайно, з певною корекцією).

Чимало значення установкам і ставленню з боку педагога надано і за кордоном. Особливо характерна і цікава для гуманної вітчизняної педагогіки теорія недирективного навчання, яку розробив видатний американський вчений К. Роджерс. У системі поглядів К. Роджерса на навчання роботу педагога порівнюють із роботою психотерапевта, який не формує людину, з бажанням відлити її у форму, яка була задумана раніше, а допомагає учневі знайти в собі те позитивне, що в ньому вже є, але викривлене, забуте, приховане.

Таблиця 3

ОСНОВНІ УСТАНОВКИ ВЧИТЕЛЯ ГУМАННОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ
(ЗА Ш. АМОНАШВІЛІ)

Закони вчителя	Любити учня Розуміти учня Ставитись із оптимізмом до учня
Керівні принципи вчителя	Олюдження середовища біля учня Терпіння в становленні учня
Заповіді вчителя	Віра в безмежність учня Віра в свої педагогічні здібності Віра в силу гуманного підходу до учня
Особисті якості вчителя	Доброта Щирість Відданість

Наведемо принципи роботи такого педагога:

1. Правдивість і відкритість.
2. Заохочення, прийняття, довіра є виявленням внутрішньої упевненості вчителя в можливостях і здібностях кожного учня.
3. Емпатичне розуміння — це бачення вчителем поведінки учня, його реакцій і дій з точки зору самого учня, його очима, своєрідне «мистецтво бути іншим».
4. Безумовне позитивне ставлення до учня.

Саме реалізація педагогом розглянутих вище положень робить навчання гуманним і значущим для учнів, дозволяє їм реалізувати свій потенціал і досягти успіхів як у навчанні, так і у різних напрямках життєдіяльності.

7. ВПЛИВ БАТЬКІВ НА УСПІХИ ДІТЕЙ

Вплив на дитину прямо пропорційний любові до неї.

І. Песталоцці

► 7.1. Мотиви батьківської допомоги

У створенні та реалізації ситуації успіху важливу роль — як позитивну, так і негативну — можуть відіграти батьки, родина учня. Тому важливо, щоб батьки мали уявлення про можливість і способи створення ситуації успіху в батьківській родині. Цьому можуть навчити батьків учителі.

Особливу увагу слід звернути на способи та мотиви батьківської допомоги дитині. Найкращий мотив — це відверте бажання допомогти своїй дитині, створити їй відповідне психологічне налаштування. За такого домінуючого мотиву батьківська допомога може набувати форм спостереження та контролю, причому контроль за результатом навчання варто залишити вчителю, а батьки можуть контролювати сам процес. Тут доречні поради та рекомендації, з огляду на власний досвід, допомога в розподілі часу, організації робочого місця, підборі літератури, обговорення досліджуваних питань, емоційна співучасть.

Чималу частину труднощів, з якими діти стикаються у школі, пов'язані, переважно з поведінкою, аніж зі здібностями до навчання. Наприклад, більшість із тих, хто погано навчається, не виконують домашніх завдань або погано поводяться під час уроків. І, навпаки, більшість відмінників — це ті, хто поводить себе добре в школі: виконує вказівки вчителів, правильно реагує на критичні зауваження та ладить із однокласниками. Учні з гарними навичками спілкування найчастіше не мають особливих проблем із успішністю.

Тому поговоримо про те, що потрібно робити батькам удома, щоб допомогти дитині краще вчитися та поводитися в школі.

По-перше, допоможіть вашій дитині навчитися того, як дотримувати вказівок.

По-друге, постійно беріть активну участь у їхньому навчанні. Бо шкільні успіхи дітей тісно пов'язані з тим, наскільки батьки залучені до їхнього шкільного життя. Якщо ви регулярно цікавитиметеся, як пройшов у вашої дитини її шкільний день, це вже покладе гарний початок взаємодії з дитиною.

Однак буде ще краще, якщо, під час розпитування дитини, ви звернете увагу на такі деталі.

Замість того, щоб ставити загальне запитання, на яке дитина може дати коротку й односкладну відповідь, попросіть її розповісти або навіть показати щось конкретне.

На такі прохання, як: «Покажи, що ви сьогодні робили в школі» або «Розповідай, чим ви займалися на уроці математики», дитина зможе дати набагато детальнішу відповідь, ніж на загальне питання: «Як справи в школі?».

Коли ви цікавитесь тими аспектами шкільного життя, які вашій дитині особливо до душі, ви завоюєте її довіру та відкриєте можливість обговорювати інші шкільні теми. Запитайте дитину про її друзів і однокласників, про те, які предмети або вчителі їй більше подобаються, а які — ні.

Нижче наведено деякі навички, яким ви можете навчати вашу дитину, щоб поліпшити її успішність у школі.

► 7.2. Як виконувати домашню роботу

Рідко зустрінеш дитину, яка б сприймала домашні завдання як задоволення. Однак уміння швидко та добре підготувати уроки знадобиться їй протягом усього життя. Під час виконання домашньої роботи дитина має дотримувати такого порядку:

1. З'ясувати в школі, що задано з кожного предмета.
2. Не забути взяти книги й інші матеріали, необхідні для виконання уроків.
3. Сісти за уроки у відведений для цього час.
4. Ретельно та старанно виконати всі домашні завдання.
5. Акуратно скласти підготовані на завтра уроки в портфель або сумку.

Що слід пояснити дитині:

Якщо ти робитимеш уроки без ниття й опору, у тебе залишиться більше часу на ігри.

Уроки краще робити на свіжу голову, тоді ти виконаєш завдання більш точно та правильно, отже, сідати за них треба якомога раніше.

Якщо тобі заздалегідь дали велике завдання з певного предмета, розпочинай виконувати його відразу, без відкладання. Розподіли завдання на невеликі частини, склади список і викреслюй із нього те, що зробив, у міру того, як виконуватимеш завданням. Зазвичай учні, що сідають за уроки без відкладань одержують кращі оцінки, ніж ті, хто відкладає це до останньої хвилини.

Будь готовим до несподіванок. Якщо ти розпочав робити уроки раніше, у тебе в запасі буде більше часу і непередбачені труднощі або надзвичайна ситуація не перешкоджають тобі виконати все завдання.

► 7.3. Як підготуватися до уроку

Якщо дитина навчиться правильно готуватися до уроків, вона почуватиметься більш упевнено та зможе краще вчитися. Ось як варто готуватися до уроків:

1. Підготуй необхідні книги, зошити, домашню роботу, олівці та ручки.
2. Приходь у клас вчасно.
3. Показуй домашні завдання на першу вимогу вчителя. Записуй завдання.

Що слід пояснити дитині

Якщо ти готовий до уроку, тобі буде легше вчитися і вчителі ставитимуться до тебе і твоєї роботи з повагою.

Якщо станеться якась надзвичайна ситуація, і ти не зможеш правильно підготуватися до уроку, учитель знатиме, що це випадковість, і виявить поблажливість.

Підготуватися до уроку — означає вивчити те, що задано на цей день. Якщо ти знатимеш пройдений матеріал, тобі легше буде зрозуміти новий.

► 7.4. Як привернути увагу вчителя

Значна частина життя учня проходить у класі. Тому важливо, щоб вона вміла правильно взаємодіяти з учителями. Однією з навичок, яка для цього буде потрібна, — привернення уваги вчителя. Такі поради допоможуть дитині для її формування:

1. Подивися на вчителя.
2. Спокійно підними руку.
3. Почекай, щоб учитель тебе викликав.
4. Спокійним голосом постав своє запитання або дай відповідь на запитання вчителя.
5. Якщо вчитель відповість на твоє запитання, подякуй йому.

Що слід пояснити дитині

Пам'ятай, що ти в класі не один. Почекай, доки вчитель допомагає іншому учневі або відповідає на інші запитання.

Якщо тобі не вдалося привернути увагу вчителя вперше, спробуй ще.

Якщо тобі не вдається привернути увагу вчителя, поговори з ним на перерві. Поясни ситуацію і запитай, що тобі необхідно зробити наступного разу, щоб привернути його увагу на уроці.

► 7.5. Як вивчати уроки

Ні в початкових, ні в старших класах неможливо досягти успіху, якщо не вмієш вивчати уроки. В інституті ця навичка ще більш необхідна. Загальновідомо, що той, хто регулярно виконує домашні завдання, навчається набагато краще, ніж ті, хто їх не виконує. Наступні вказівки допоможуть вашій дитині у цій справі:

1. Добери необхідні книги та матеріали.
2. Зосередь увагу на завданні.
3. Записуй те, що вважаєш особливо важливим.
4. Кілька разів повтори про себе головні правила.
5. Під час виконання завдання не відволікайся (жодного телевізора або радіо).

Що слід пояснити дитині

Не тягни з уроками до останньої хвилини. Ти не знаєш, скільки часу тобі може знадобитися.

Якщо ти відчуваєш, що перестаєш що-небудь сприймати або читаєш те саме місце по кілька разів, зроби невелику перерву та розімнися. Іноді буває корисно планувати перерви заздалегідь. Коли знаєш, що через 15 хвилин тебе чекає перерва, буде легше зосередитися.

Не слухай друзів, які переконуватимуть тебе, що навчання — це дурниця, і що уроки роблять тільки зубрії. Під час прийняття рішення думай про себе та своє майбутнє.

Виконання домашніх завдань допоможе тобі краще підготуватися до уроків у школі та почуватися більш упевнено.

► 7.6. Як не відволікатися під час занять, якщо тобі хтось заважає

Іноді діти запевняють, що шум анітрохи не заважає їм робити уроки, уважно слухати те, що ми їм говоримо, або виконувати інші завдання, що вимагають зосередженості. Буває, вони намагаються нас переконати, що для того, щоб зосередитися, їм просто необхідна музика, телевізор або друзі. Що б вони ні говорили, треба пам'ятати, що шум та інші відволікальні фактори знижують здатність учня концентрувати увагу. Як же навчити їх займатися в класі, де досить багато відволікальних факторів? Ось кілька кроків, які в цьому допоможуть:

1. Намагайся не дивитися на тих, хто тобі заважає.
2. Продовжуй зосереджуватися на своїй роботі.
3. Не відповідай на запитання, дражніння та смішки.
4. За необхідності повідом старших про те, що тебе відволікають.

Що слід пояснити дитині

Якщо ти тренуватимешся зосереджуватися на завданні в спокійному оточенні, у тебе краще вийде бути уважним і тоді, коли навколо чимало відволікальних факторів.

Якщо хтось постійно тобі набридає, спробуй не звертати на нього уваги, зрештою, ця людина відчепиться.

Для того щоб навчитися зосереджуватися, потрібна практика. Намагайся робити це, навіть якщо спочатку в тебе нічого не вийде.

Іноді під час уроку дітям незручно буває скаржитися на тих, хто їм заважає. Можна поговорити про це із учителем після уроку.

Використання цих порад дозволить батькам допомогти досягти своїй дитині досягти успіху. Результатом реалізації ситуації успіху стане загальна сімейна та шкільна радість.

8. МЕТОДИКА ШАТАЛОВА — УСПІХ У НАВЧАННІ КОЖНОГО УЧНЯ

Найголовніше — учитель повинен допомогти учневі усвідомити себе особистістю, набути потребу в пізнанні себе, світу, виховувати в ньому почуття гідності. Від віри вчителя в можливості кожного учня, від його наполегливості, терпіння, уміння прийти на допомогу залежать успіхи його учнів на складному шляху пізнання.

В. Ф. Шаталов

Багатьох педагогів творчі досягнення В. Ф. Шаталова в 80-х роках минулого століття просто вразили! Ще б пак!!!

- ✘ Зникли трійки (і це за умов, коли успішність навчання в школах складала 70–80 %, це ще оптимістична оцінка).
- ✘ Збільшилась у декілька разів (!!!) активна робота кожного учня.
- ✘ Виникла можливість здійснювати постійний зворотний зв'язок із кожним учнем.
- ✘ Майже у всіх учнів з'явилося бажання вчитися (і це за умов, коли при традиційному навчанні цей показник складав 10 %).
- ✘ Гуманне, радісне, переможне навчання...

За своїми здобутками це ж революція в освіті!!! Деякі кореспонденти порівнювали цей результат великого вчителя із польотом людини в Космос.

Звісно, це емоції, але ж позитивні. Проте таке оцінювання також підтверджене відомим академіком, патріархом педагогічної науки М. Н. Скаткіним: «Методична система донецького педагога В. Ф. Шаталова дозволяє розв'язати найскладнішу педагогічну проблему — залучення кожного учня до постійної напруженої розумової праці, виховати пізнавальну самостійність як якість особистості, зміцнити в кожному учневі почуття власної гідності, впевненості у своїх силах і здібностях».

Про нього написано тисячі статей, його знають і шанують у багатьох країнах світу. Вражає його титанічна праця: випуск книг, багаторазові виступи по телебаченню, передання свого досвіду тисячам учителів, постійне вдосконалення своєї педагогічної системи та... активна, творча діяльність зі створення умов для радісного переможного навчання своїх учнів.

До Шаталова потягнулися тисячі вчителів зі всього СРСР. Він один працював як цілий факультет підвищення кваліфікації.

Завдяки застосуванню його методики в практиці навчально-виховного процесу життя тисяч учнів кардинально змінилося. Вони стали вчитися натхненно, радісно й... переможно!

Що ж є головним в методиці В. Ф. Шаталова, що робить її такою ефективною?

Багато хто вважає цим фактором опорні сигнали (ОС), постійний зворотний зв'язок і ще десятки прийомів, які використав педагог-новатор.

Але послухаймо, що говорять самі учні.

Коли десятикласників запитали: «В чому полягає перевага нової методики?», вони відповіли: «**Тепер кожен із нас відчуває себе людиною.**»

І, дійсно, це є головним. Бо саме Шаталов зміг максимально реалізувати людський фактор, а разом із ним справжню, а не косметичну гуманізацію навчально-виховного процесу.

Ефективність творчих здобутків Віктора Федоровича підтвердили практичні результати сотень, тисяч учителів, у яких він «запалив атомний реактор», і які, подолавши традиційні стереотипи, пішли за ним.

Завдання, яке ставив перед собою Шаталов майже 50 років тому, є для освітян актуальним і зараз (майже ювілей його творчої діяльності зі створення інноваційної методики навчання): «**Як зробити, щоб роки навчання, дитинства й юності стали для кожного мого учня точкою опори на все життя?**» — виконано талановито, блискуче. Нижче розглянемо складові методики Шаталова, які дозволили кожному учневі досягти успіху в навчанні.

Щоденний усебічний контроль. Нескладно зрозуміти, що щоденний усебічний контроль у формі письмових робіт і різке збільшення кількості усних відповідей у різних формах не можуть не позначитися позитивно на ставленні учнів до навчання та на якості їхніх знань. Це потужні психологічні фактори спрямованої дії. Уже після 2–3 уроків до кожного з учнів приходять абсолютне розуміння: лазівок немає, необхідно працювати щодня.

Самоконтроль. За новою методикою під час підготовки до уроку навіть учень із низькою мотивацією до навчання може декількома повторами закріпити свої знання та не зробити у письмовому завданні жодної помилки. Після цього у відомість буде виставлено відмінну оцінку, незалежно від минулих негараздів. Таким чином, учень починає працювати, із орієнтуванням на самоконтроль.

Допомога батьків. Чим можуть допомогти батьки учням-старшокласникам? Майже нічим. Безпорадність батьків суттєво зменшує

їхню ініціативу та дає привід для виникнення певної зарозумілості в їхніх дітей. Тепер усе інакше. Батьки одержують можливість допомоги, а якщо в цьому виникає необхідність, і контролю на всіх етапах навчання (за допомогою ОС). Практика підтвердила: одержавши можливість активно допомагати дітям у навчанні та контролювати їхню підготовку, батьки часто позитивно впливають на своїх дітей, які раніше відставали в навчанні.

Право на крашу оцінку. Будь-яку небажану для себе оцінку учень може будь-коли виправити. Не «закрити» прогалини в знаннях новою оцінкою, отриманою за відповідь з іншого матеріалу, як це було раніше, а виправити в повному значенні цього слова. Для цього досить підійти до вчителя та повідомити йому про свою готовність відповісти саме із незасвоєного матеріалу.

Звичка до самостійного подолання труднощів. У перші тижні, не до кінця розібравшись у сутності змін деякі учні зусиллями волі змушують себе щодня готуватися до уроків, але у разі роботи з опорними сигналами вони швидко виробляють звичку працювати на совість. І результат не забариться позначитись. У відомості обліку знань з'являються тільки відмінні оцінки. Про двійки учні просто забувають. Одночасно з цим стає непотрібною допомога батьків під час підготовки до письмових робіт. «Те, що сьогодні дитина робить за допомогою дорослих, завтра вона зуміє зробити самостійно. Таким чином, зона найближчого розвитку допоможе нам визначити завтрашній день дитини, динамічний стан її розвитку, з огляду не лише на вже досягнуте в процесі розвитку дозрівання, але й те, що перебуває в процесі дозрівання», — так би сказав Л. С. Виготський.

Життя спочатку. За традиційних умов навчання відбувається повільне, але неухильне накопичення минулих помилок, які приводять учнів у безодню відчуження, розчарування та повної безпорадності.

Утримуються на поверхні одиниці. Нова система взаємин, і це розуміє кожний учень, дозволяє будь-якого моменту почати життя спочатку — з першої позитивної оцінки за письмове відтворення аркуша з опорними сигналами.

Рясність оцінок. Як рідко запитують учнів сьогодні! Кожна оцінка в щоденнику — маленька сімейна подія. Радісна або сумна. Оцінка за таких умов стає ідолом, і чимала частина учнів навчаються заради оцінки, вони розпещують цим себе до кінця днів свого життя прагненням до миттєвого успіху. У новій системі навчання оцінку переводять із провідних позицій і віднімають у неї право тиску на особистість. І тому в школу приходять загальне спрямування на знання, загальний трудовий успіх, пошук. Мотивом навчання стає *пізнавальний інтерес*.

Розвиток мови. У три рази порівняно із традиційною методикою навчання збільшується час усних відповідей учнів на уроках. Але ж звернена мова — каталізатор мислення. Про які незадовільні оцінки можна тепер говорити, якщо на всіх уроках протягом одного робочого дня право говорити надають кожному учневі! Щільність усного опитування стає настільки високою, що у разі підготовки до чергового уроку кожний учень неодмінно налаштовує себе на усну відповідь.

Гласність оцінок. Одним із найважливіших принципів нової методики навчання є принцип гласності. Підтримувати бажання вчитися на совість, із повною самовіддачею допомагають, зокрема, аркуші відкритого обліку знань.

Розкриємо механізм їхньої дії. Кожну оцінку, одержану учнем, заносять на великий аркуш — відомість відкритого обліку знань. Роль і значення цієї оцінки зовсім інші, ніж у разі традиційного навчання. В останньому випадку вони швидкоплинні, скороминущі. І, ні учень, ні тим більше його товариші не пам'ятають усіх своїх поточних оцінок, отриманих протягом чверті, півріччя, і тим більше усього року. В цьому може переконатися будь-хто.

Зовсім інша справа обліку знань у Шаталова.

Відомість отриманих кожним учнем оцінок завжди на очах у всіх і кожного, і оцінки в ній стають постійним позитивним фактором. Тепер уже неможливо уявити собі учня, який би, одержавши в перші місяці навчання «п'ятірки» й у всіх деталях, усвідомивши систему підготовки до уроків, раптом погодився б із «четвірками» й тим більше з «трійками». І кожний учень знає, що будь-яку небажану оцінку можна виправити. Це дуже важлива відмінність відомості відкритого обліку від щоденників і журналів: і трійка, і четвірка не ставляться навично. Вони лише констатують, який саме матеріал засвоєно погано або недостатньо. І цей сигнал уже спонукає учня до дії, щодня нагадує: ти ще не ліквідував прогалину в знаннях. І таку «трійку» вже неможливо не «виправити», як, зазвичай, практикують у школі, наступними «четвірками» або навіть «п'ятірками» з іншого навчального матеріалу.

Усі оцінки, крім «відмінно», виставлені у відомості олівцем. І це означає, що якщо учневі не подобається «трійка», він приходиться і відповідає вчителю той (і ніякий інший!) розділ, за який її отримано. І жодних розмов про самосвідомість, самодисципліну. І жодних претензій до вчителя. Не подобається батькам низька оцінка — ось учень, ось аркуш із опорними сигналами, за який її отримано. Непідсудний учитель і непідвласний нічийому тиску. Є бажання в заступника директора школи з навчальної роботи підвищити навчальні показники школи — будь ласка: ось відомість, ось учні, ось аркуші з опорними

сигналами з усіх предметів. Півгодини на аналіз стану справ, і можна запрошувати вчителя. А вчитель завжди готовий піти назустріч учневі, вислухати його, допомогти. Шлях угору не заборонений нікому.

Постійне закріплення знань. Одразу після закінчення уроку, на якому було викладено нового матеріалу, на відкритому стенді в коридорі біля дверей класу вивішують різнокольоровий аркуш із опорними сигналами. Пройти повз нього, знаючи, що це матеріал для письмової роботи на наступному уроці, неможливо. Нехай це буде скороминущий погляд або коротка зупинка, в пам'яті обов'язково відіб'ються 2–3 деталі, кілька опорних сигналів, і якщо такі аркуші будуть розміщені в різних куточках школи, то вони увесь час перебуватимуть у полі мимовільної уваги учнів. По 15–20 разів на день зупиняться на них погляд.

Надзвичайно цікаво спостерігати, як спокійно та діловито, з усвідомленням власної гідності, підходять до аркушів ОС десятикласники. Рідко поодиночі. Частіше вдвох або невеликими групами. Постоять, поговорять, іноді посперечаються, уточнять деякі деталі та й відходять так само неквапливо. Малята — сама безпосередність. З ходу, начебто, натикнувшись на невидиму перешкоду, завмирають, протягом декількох секунд пильно дивляться на один із блоків, потім закривають очі й, нечутно ворухачи губами, щось повторюють. Ще секунда, і маля знову в суєті, продовжує на мить перервану гру.

Взаємодопомога. Що робити, якщо учень пропустив кілька уроків через хворобу або з іншої причини? Спочатку давайте згадаємо, що роблять із таким учнем у звичайній школі, і чесно собі відповімо: майже нічого. В абсолютній більшості випадків не викликають такого учня кілька уроків, надають йому можливість у міру своїх сил підтягтися та наздогнати клас.

Однак можливість виправлення оцінок, заповнення порожніх клітинок під час роботи з аркушами ОС не є чимось складним. Чіткі межі аркушів, логічна завершеність відображених на них розділів і абсолютне розуміння охопленого ними матеріалу переважною більшістю учнів дозволяють їм здолати вчора ще здавалось би нерозв'язну проблему. Ось як це відбувається на практиці.

— Люсю, — звертається учитель до однієї з учениць класу, — Ігор тижень хворів. Будь ласка, поясни йому 11-й аркуш.

Одразу після уроків без додаткових нагадувань Люся за готовим аркушем ОС пояснює Ігореві пропущений ним матеріал. Роботи — на 10 хвилин. Якщо в Ігоря немає запитань. Люся йде додому, а Ігор читає підручник, перевіряє себе за опорними сигналами, повідомляє вчителю про свою готовність до відповіді. Далі — чистий аркуш, са-

мостійна робота, швидке або тривале (залежно від складності теми та від рівня підготовки учня) усне опитування і — все закінчено. Загальні витрати часу — не більше 40 хвилин у старших класах і не більше 30 хвилин — у середніх.

Клітинку заповнено, прогалину ліквідовано. Сьогодні Люся допомогла Ігорю. Завтра Ігор допоможе Люсі. Така взаємодопомога стає звичною нормою відносин.

Люся пояснила Ігореві матеріал одного уроку, але в деяких випадках (легкість матеріалу, індивідуальні можливості учня, невелика кількість уроків) цілком можливо провести підготовку одночасно за двома аркушами ОС. Так чи інакше, але не більше ніж за три дні учень заповнює всі порожні клітинки, і готовий до ділового ритму класу. Скільки переживань сьогодні в родині, коли хворіє учень! Що там у школі? Як не відстати? Нічого цього більше немає. Існує товариська взаємовиручка, що діє постійно та стає традицією, ритуалом.

Гуманна педагогіка. Закінчується останній урок. Із декількома учнями необхідно провести півгодинне додаткове заняття. *В абсолютній більшості випадків питання, як тактовно назвати прізвища учнів, із якими потрібно працювати, нікого не бентежить.*

А чи думаємо ми при цьому, що одному залишатися після занять не хочеться, а інший, почувши своє прізвище, червоніє від сорому? Діти — завжди діти, і про це потрібно не лише постійно пам'ятати, але й щосекунди жити цим почуттям, зв'язати за ним кожен свою дію. Можливо, хтось запропонує що-небудь більше педагогічне, але в експериментальних класах протягом усього років цю проблему розв'язували так.

— Веремчук, Губенко, Євтушенко, Козловський, Кандиба — до побачення!

Невелика пауза, і через декілька секунд цих учнів уже в класі немає. Вони пішли, так і, не дізнавшись, із ким учитель залишився після уроків. А ті, котрим потрібно залишитися, ще нічого не підозрюють: алфавітний порядок під час читання прізвищ дотримано.

От вони йдуть і йдуть. Спокійно, неквапливо, з почуттям відмінно виконаних учнівських обов'язків. Із кожною групою, що виходить, зникає опір у тих, хто хвилину тому ладен був сперечатися, протівитися розпорядженню вчителя, демонструвати свою незалежність.

— Давайте швиденько попрацюємо із цим аркушем, а то в мене ще сьогодні стільки справ. Кому допомогти?

Дуже складно залучити до щоденної навчальної праці учнів із низькою мотивацією, які дуже бояться можливих помилок.

Однак уже через 2–3 тижні вони починають із здивуванням помічати, що до їхніх помилок у відповідях із місця учитель ставиться без приниження їхньої гідності, без брідливих гримас і навіть образливих інтонацій. Він і учням не дозволяє робити цього. За таких умов можна ризикувати. Можна намагатися вносити свої пропозиції разом із найкращими учнями класу. Не можна, звісно, думати, що в новому середовищі кожен із учорашніх мовчунів раптом почне на кожному уроці пропонувати одну за одною блискучі ідеї. Цього не відбудеться — поле їхніх знань ще спустошене. Але ось серед боязких спроб і безлічі помилок — думка!

Кожен учитель її одразу підхопить, підтримає та висловить добрі слова на адресу її автора. Це традиційно. Але чи часто до слабких учнів приходять гідні загальної уваги осяяння? Досить рідко. Проходить час, і про ці злети забувають і учні, і вчителі. А забувати не можна!

«Ти можеш!» — повинен нагадувати вчитель учневі. «Він може!» — повинен розуміти колектив дітей. «Я можу!» — повинен повірити в себе сам учень.

Навчатися переможно. Розкутість, створена у разі вільного вибору завдань, система опорних сигналів, що сприяють швидкому відновленню в пам'яті вивченого матеріалу, усвідомленню його структурно-логічних зв'язків і одночасно розвитку асоціативно-образного мислення, уваги, уяви, усної та письмової мови, — усе це підлягає одній меті: створенню умов, за яких учень міг би навчатися переможно.

Численні досліді канадського психіатра Ганса Сельє, проведені в умовах різного роду діяльності, підтвердили, що підвищена (стрессова) втома є прямим наслідком постійних розчарувань і невдач. Навпаки, успіх у роботі, навіть якщо вона надзвичайно тяжка, сприяє підвищенню робочого тону, зростанню продуктивності праці. У школі — навчальної праці.

Формування впевненості. Чи складно відтворити опорні сигнали, якщо вчитель доступно пояснив сутність кожного з них і підкріпив свою розповідь наочними малюнками, кольоровими схемами та, врешті, індивідуальними аркушами з опорними сигналами?

За першої ж спроби виконати це завдання учень неодмінно відчує, що це посилено! А це вже перший крок до успіху, що зробить навіть слабкий учень. Через 2–3 дні цю роботу він виконуватиме вже охоче: на його очах із високим рівнем віддачі працює весь клас, і він бачить, що можна щодня одержувати найвищі оцінки за письмові роботи.

Нехай вони ще викликають труднощів під час «озвучування», нехай не завжди все гаразд у практичних роботах — нехай! Відбувається процес накопичення знань, процес ґрунтового внутрішнього осмис-

лення їхньої суті. Учня залучено до систематичної роботи. А величезна кількість усних відповідей! І нетрадиційних — перед усім класом, коли учень боїться неправильно відповісти. Кому приємно виставляти напоказ своє неуктство? А тут — тиха бесіда сам на сам із учителем або, і того простіше, запис відповіді на магнітофон. Учень із низькою мотивацією до навчання добре знає, що цей запис учитель не дасть на прослуховування нікому, і ніхто не почує, скільки помилок він допустив під час відповіді. Зате, якщо відповідь буде гарною, запис завтра може прослухати весь клас.

Як надихає цей зовсім простий методичний прийом тих, кому потрібно набутити впевненості в собі! Після декількох тихих і магнітофонних опитувань учні починають упевнено виходити до дошки та спокійно озвучувати опорні сигнали з історії, географії, математики, інших предметів. Вони вже повірили в себе, і це є головним у їхньому житті.

Педагогіку успіху на практиці допоможуть реалізувати конкретні стратегія та тактика (прийоми).

9. ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ТА ПРАВИЛА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Шлях до успіху — підвищення індивідуального рівня «Я можу» в учнів.

► 9.1. Стратегія: роби помилки нормальним і потрібним явищем

Уявлення про свої високі здібності — це те, що забезпечує мотивацію навчання набагато більше, ніж справжній рівень цих здібностей. Він може бути високим, як і оцінки, але не мотивувати успіх у навчанні. Рівень інтелекту може бути невисоким, але якщо при цьому індивідуальний рівень «Я можу» є високим, учень навчатиметься із задоволенням. Його відчуття успіху буде не лише формальним (за оцінками), але й емоційним. Такі учні працюють бадьоро, бо почуваються успішними.

Підвищенню індивідуального рівня учня «Я можу» сприяє застосування в навчально-виховному процесі педагогічних стратегій і правил, описаних нижче.

Страх зробити помилку знижує індивідуальний рівень «Я можу». Коли цей страх зникає, в учня відбуваються позитивні зміни і він відчуває себе набагато впевненішим. Ось прийоми для досягнення цієї мети.

Розповідайте про помилки. Розповідайте про конкретні помилки й їхні причини. Молодь схильна сумувати з приводу своїх помилок і не бачити помилок інших людей. Звідси впевненість, що всі навколо

кращі, здібніші, гарніші, ніж вони. Учитель може змінити цю установку, якщо скаже, що кождий може робити помилки, немає людей, які не помиляються, справа не в тому, щоб зовсім не припускатися помилок, а в тому, щоб робити з них правильні висновки та не повторювати їх на майбутнє.

Ведіть розмови про помилки як про важливу та природну частину процесу навчання. Гра «Пароль» може спровокувати дискусію на подібну тему. Коли закінчиться урок, станьте в дверях і оголосіть, що пароль, за яким ви випускатимете з навчальної групи — одна помилка на сьогоднішньому уроці. Прийняти таку гру учням непросто. Про помилки говорити самим, та ще й перед навчальною групою — для багатьох це все одно, що демонструвати плями на одязі чи обличчі. Тому досить важливо, щоб і сам учитель брав участь у цій грі, показав, що помилки — нормальна частина життя кожної людини, що важливо не стільки уникати помилок, скільки «не наступати двічі на ті самі граблі».

Покажіть цінність помилки як спроби. Маємо визнати, що більше помилок роблять люди активні, а не пасивні, а активність слід завжди вітати. Ось чому важливо винагороджувати помилки зауваженнями, зробленими з ентузіазмом і позитивним пафосом, мотивувати таким чином продовження праці. Наприклад: «Помилку вже зроблено. То й що? Тепер подивимось, як можна на ній повчитися», або «Ця помилка — невелике лихо. Якщо ви врешті-решт зовсім не робитимете помилок, я втрачу свою роботу!».

Відомо, що великі промислові компанії деяких зарубіжних країн навіть винагороджують спеціальними призами своїх співробітників за творчі ідеї, які виявилися непродуктивними, помилковими. Ці призи підтримують нестандартне мислення, експериментування, що часто сприяє успішним змінам на виробництві. Чому б і в навчальній роботі не скористатися таким ефективним засобом?

Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок. Позиція «червоного олівця», на жаль, є типовою для вчителя. Роки педагогічної практики, протягом яких учитель виправляє помилки в учнівських зошитах, призводять до того, що виявлення та підкреслення помилок стає звичкою. Вчитель указує на найменші помилки просто автоматично. Якщо ви хочете підвищити самоповагу учнів, допомогти їм подолати страх невдачі, відмовтесь від цієї недоброї звички. Взагалі не використовуйте червоний колір і не повертайте учням покреслені зошити.

Це не означає, що вам не радять взагалі конструктивно критикувати чи виправляти помилки. Потрібно зрозуміти, щоб виправлення помилок не перетворювалось на самоціль і не формувало в учнів навчену безпорадність.

► 9.2. Стратегія: формуйте віру в успіх

Учні мають вірити, що успіх завжди можливий. Тому допоможіть їм побудувати таку впевненість за допомогою прийомів, в основі яких полягає позитивний зворотний зв'язок і безмежна віра в учнів.

«Усі діти талановиті» (з досвіду В. Ф. Шаталова). В. Ф. Шаталов упевнений, що всі учні талановиті. Усі вони без винятку здатні опанувати шкільну програму. Вчитель повинен лише допомогти учневі усвідомити себе особистістю, розбудити в ньому потребу пізнати себе, життя, світ, виховати в ньому почуття людської гідності — усвідомлення відповідальності за свої вчинки перед собою, товаришами, школою, суспільством.

Головний принцип при цьому — зняти почуття страху з душі учня, зробити його розкутим, вільним, підтримати впевненість у своїх силах. Усі учні можуть навчатися успішно, однак учитель повинен мати чимале терпіння.

В. Ф. Шаталов дбає про гуманне ставлення до формування особистості, виявляє особливу турботу про тих, кому з певних причин складно навчатися.

А зазвичай?

Орієнтуються на декількох учнів, а інші хоч згинь — ніхто не зрадіє тому, що вони знають, прагнуть знати.

«Відкрита перспектива» (з досвіду В. Ф. Шаталова). Сприятливий мікроклімат виникає за умов відсутності «двійок», принципу відкритих перспектив, тихих і магнітофонних опитувань для учнів, чітких критеріїв оцінювання знань, відкритих аркушів контролю й інших прийомів. У тому числі використовують і такі нюанси «гуманної педагогіки»: якщо вчитель хоче залишити на додаткові заняття декількох учнів, він називає прізвища тих, хто може бути вільним.

Саме тому вчитель повинен у навчальній групі створити доброзичливу атмосферу, не кривдити учнів, і не дозволяти цього робити учням.

Відомо, що майже кожен, навіть учень із занадто низькою мотивацією до навчання, хотів би «вибитися в люди», одержувати гарні оцінки, але не завжди може. Він робить ривок, виконує певне навчальне завдання, а учитель не запитав — і порив зник, бажання щезло. А ось на уроках Шаталова діє принцип відкритих перспектив: будь-який учень, навіть із найнижчою мотивацією, може спробувати вивчити лише один сьогоднішній урок, добре написати опорний конспект і одразу одержати свою першу п'ятірку, а там другу, третю...

Спочатку ці п'ятірки майже нічого для нього не означають (крім того, що учень намагається, але хіба цього мало?). Однак поступово приходить і справжнє знання, а разом з ним і інтерес до предмета.

Отже, від будь-якого моменту кожний учень може навчатися добре, і це одразу ж продемонструють оцінки, відзначить учитель, скільки б у нього не було учнів.

Наголошуйте на будь-яких поліпшеннях. Як правило, учитель чекає, коли складну задачу учень розв'яже безпомилково, тоді він і похвалить його. І тому учневі чекати доводиться довго. А чому б замість цього не надати більше уваги не *результату*, а *процесу* розв'язання, чому б не помічати і відповідним чином не відзначати кожен маленький, але успішний крок на шляху до розв'язання задачі?

Існує аксіома: «Усе, що робиться сьогодні, робиться для кращого майбутнього». Ми не можемо цього заперечувати, але пропонуємо пам'ятати про глибинну сутність людської природи: чим ближча перспектива, тим потужніша її стимулювальна дія і навпаки.

З приводу цього відомий педагог-новатор В. Ф. Шаталов стверджує: «Для учня музичної школи можливість завтра взяти участь у святковому концерті, на якому будуть присутніми його батьки та друзі, є незрівнянно потужнішим стимулом, аніж перспектива колись, через багато років, грати в оркестрі Великого театру».

Це висловлювання можна перефразувати так: для учня школи перспектива одержати від авторитетного вчителя визнання й оцінку певних досягнень сьогодні може бути незрівнянно потужнішим стимулом, аніж колись там, через кілька років, стати майстром своєї справи, вступити до ВНЗ.

До речі, декому з нас складно позбавитись шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв тощо) головним чином саме тому, що сувора кара за них приходить через багато років, а «позитивні» емоції (стимули) — негайно (після першої затяжки, першої чарки тощо).

Повідомляйте про будь-які внески. Учні зі страхом невдачі можуть взагалі відмовлятися щось писати, не довіряють паперу, тому що будь-які помилки можуть бути виставлені на загальний огляд і осуд. Але в усних відповідях і групових дискусіях такі учні можуть бути досить активними. Саме тому акцентуйте увагу на цінності їхньої активності. Вони задовольняють потребу робити свій внесок у колективну роботу, як можуть. А це, як ми пам'ятаємо, одна із важливих умов успішного навчання.

Розкривайте сильні сторони учнів. Кожний учень має певні здібності, часом добре приховані. Ось їх вчитель і повинен виявити. Пошуки гарного в кожному з учнів є підґрунтям для побудови гідних відносин. Саме так можна віднайти сили учнів для формування навичок навчання. Ледь помітивши щось цінне в учневі, прямо скажіть йому про це або напишіть у його зошиті. Учні хочуть і готові чути

про свої сильні сторони часто та детально. Цього, між іншим, потребує постійно кожна людина.

Можливість розпізнавати та говорити про сильні сторони учня — могутнє знаряддя в руках вчителя для стимулювання його навчальної праці та самоповаги.

Демонструйте віру в учнів. Віру вчитель у своїх учнів виявляє очікуваннями. Невисокі очікування свідчать про зневіру, високі — про впевненість у силах учня, якщо звичайно вони реалістичні. Коли ви щиро демонструєте віру в здібності своїх учнів, то даєте їм більше сили, ніж будь-які оцінки (згадайте про роль власної установки стосовно учнів). Тому використовуйте коментарі на кшталт: «Ви з тих, хто може це подолати» або «З вашими здібностями це можна виконати краще». Але ніколи не говоріть: «Для вас і це непоганий результат», навіть, якщо це правда.

«Емоційне гладження» — констатація будь-якого, навіть незначного факту успіху, переконання учня вірити в себе, відкритість учителя для довіри та співчуття.

«Авансування» — репетиція майбутньої дії, що створює психологічну настанову на успіх. Можна заздалегідь оголосити запитання семінару, назвати прізвища учнів, яких передбачено опитати, дати пробну контрольну роботу тощо.

«Даю шанс». Шанс, про який тут ідеться, — це заздалегідь підготовлена педагогом ситуація, завдяки якій учень отримує можливість зненацька для себе розкрити свої можливості.

«Сповідь». Рекомендуємо застосовувати в тих випадках, коли є сподівання, що відверте звертання вчителя до кращих почуттів учнів одержить розуміння, створить відповідний відгук. Як його застосувати — справа досвіду та техніки. Тут треба все прорахувати та прогнозувати можливі реакції.

«Загальна радість». Це емоційний відгук оточення на успіх члена свого колективу. Важливо, щоб у досягненнях кожного учня всі бачили результати своєї праці, а сам він розумів, що його радість — це радість підтримки, стану «свій серед своїх». Зрештою, в тому, як реагує учнівський колектив на успіхи чи невдачі своїх членів, особливо помітно виявляється його моральна сутність.

На практиці цей прийом реалізують за допомогою окремих учнів, що ведуть за собою менш успішних.

«Еврика». Суть прийому полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень під час виконання навчального завдання зненацька для себе дійде висновку, що розкриває невідомі для себе раніше можливості. Завдання вчителя — помітити це глибоко особисте відкриття,

всіляко підтримати учня, поставити нові завдання та надихнути на їх розв'язання. Допомога вчителя під час створення ситуації відкриття має бути якнайбільш прихованою.

«Лінія обрїю». Перший успіх учня одразу ж підхоплює учитель, пропонує нові способи розбудити думку учня, вивести його на обрїї самостійного мислення, причому лінію цього обрїю він постійно відсуває.

Визнавайте труднощі ваших завдань. Учні з поведінкою, спрямованою на уникнення невдач, сприймають будь-яке нове завдання як складне. Визнавайте, що вони мають рацію, і ніколи не називайте свої завдання легкими. Що може подумати про себе учень, котрий не може виконати ваше «легке» завдання? Тому краще сказати: «Майте на увазі, це досить складне завдання, але ви вже підготовлені до його успішного виконання». Якщо таке завдання успішно виконане, самоповага учнів зростає, якщо ж не виконане, існує можливість «приховати обличчя»: завдання було складним.

Обмежуйте час на виконання завдання. Учні з низьким рівнем «Я можу» легше сприймають ситуацію нерозв'язання задачі, якщо час на її розв'язання несподівано обмежують. Коли ви бачите, що учень утрачає надію, говоріть «стоп», «кінець роботи». Цим ви врятуєте його від невдачі. Учень не розв'язав задачу не тому, що нездатний, а тому, що «час закінчився». Досвідчені вчителі часто застосовують цей мудрий прийом.

► 9.3. Стратегія: концентруйте увагу учнів на минулих успіхах

Вчителі часто акцентують увагу на тому, що учень робить неправильно. Вони щиро сподіваються таким чином змусити їх на майбутнє робити це краще. Проте сьогодні психологи стверджують інше: «Єдиний правильний шлях, який мотивує учнів до досягнень, — це підкреслення того, що вони роблять правильно».

Успіх народжує успіх, тому вчитель має наголошувати на минулих досягненнях учнів, щоб сприяти новим.

Аналіз минулого успіху. Успіх визначають такими складовими: вірою у власні здібності; кількістю спроб для його досягнення; допомогою інших; складністю завдання; вдачею.

Учні можуть контролювати лише два з них: віру у свої здібності та кількість спроб. Вони не можуть знати, скільки допомоги їм знадобиться від інших, чи складним буде завдання та чи поталанить їм.

Тому вчитель має допомогти зрозуміти, що два перші фактори — найголовніші складові успіху. Запитайте учня: «Ти знаєш, чому тобі вдалось впоратися із завданням? Якщо відповідь буде: «Мені допомогли», продовжте розмову: «Це так, але ти й сам добре попрацював».

Якщо відповідь буде: «Завдання було легким», можна сказати: «Так, але це твої здібності та ретельність зробили його легким». Якщо ж учень скаже: «Просто поталанило», додайте: «Таланить завжди тому, хто добре працює». Під час аналізу минулих успіхів учнів ви не лише допоможете повірити їм у свої сили, але й підтримаєте їхні спроби досягти нових успіхів у навчанні.

Повторюйте та закріплюйте успіхи. Якщо просування до виконання нових навчальних завдань загальмувалося, не поспішайте, поверніться до успішних завдань і повторіть учорашні досягнення. Це досить важливий прийом. Пригадайте знайому картину: учні з ентузіазмом демонструють вивчене знову і знову, але виражають невдоволення та ремствують на сьогоднішню роботу. У разі повторення вчорашньої роботи вони використовують уже відшліфовані знання й уміння, тому роблять менше помилок і переживають приємне почуття успішності навчання.

► 9.4. Стратегія: робіть процес навчання відчутним

Однією з причин зневіри учня у своїх здібностях є те, що він не відчуває прогресу в навчанні. Оцінки результатів поточного контролю не завжди дають необхідні відчуття. Якщо невисока оцінка повторюється кілька разів, це досить переконливий показник відсутності прогресу в навчанні і, отже, відповідний сигнал для пошуку можливості покращення оцінки результатів поточного контролю. Подбати про таке покращення бажано не лише учневі, але й учителю. В такому випадку суб'єктивність оцінки і навіть свідоме її завищення можуть бути виправданими.

Рекомендації вчителям щодо визнання (оцінки) успіхів учнів наведено в матеріалах додатка 3.

Альбоми досягнень. Можна порадити учням ведення альбомів досягнень, в яких експонують успіхи в навчанні та самостійній творчості. Туди можуть бути занесені найбільш вдало розв'язані задачі, особисті враження від прочитаних книг, кращі твори й обов'язково похвальні записи вчителя або майстра виробничого навчання. Значимо, що альбоми досягнень є досить індивідуальними, їх в жодному разі не можна порівнювати з іншими.

Розповіді про вчора, сьогодні та завтра. Разом із іншими прийомами стимулювання навчальної праці корисним є і такий: коротка розповідь про вчора, сьогодні і завтра. Наприклад, можна сказати учню: «Пам'ятаєш, коли ти не міг перекласти на англійську жодного речення? А сьогодні, подивись, які в тебе досягнення! А що може бути завтра?».

Така розмова має бути конкретною, тоді вона сприятиме підвищенню впевненості та самоповаги. Невдачі не здаються такими нищівними та не виправними, коли ми часто говоримо про відчутні досягнення у навчанні, а передбачення майбутніх досягнень — чудова мотивація для спроб вирішувати більш складні завдання.

► 9.5. Стратегія: визнання досягнень

Є учні, що вже досягли визначених успіхів, — це старанні, успішні учні. І є учні, які намагаються та хочуть поліпшити свої результати. Їх потрібно розрізняти, тому що підтримки потребують насамперед останні. Ось декілька ефективних прийомів визнання досягнень.

«Оплески». Оплески в цьому випадку не означають, що ми повинні ляскати в долоні. Це похвала, висловлена із очевидним ентузіазмом. Ми можемо «аплодувати» досягненням як навчальним, так і іншим, що стосуються навчання. «Оплески» мають бути без порівнянь із іншими, без очікувань на майбутнє.

Кращий спосіб влаштувати оплески — просто описати ситуацію та місце в ній учня за принципом «тут і зараз». Наприклад: «Ти чудово виконав це завдання!» або «Вітаю! Твоя доповідь така ж вишукана, як і твої малюнки!».

Висловлюйте свої «оплески» щоразу, коли побачите або відчуєте гарну поведінку чи сильні сторони учня, особливо в ситуаціях об'єктивно складних для нього.

Винагородити. Усі види винагород, що свідчать про пристойну поведінку учнів, годяться. Чим більше досягнень ми знайдемо та відзначимо, тим більше позитивного буде в атмосфері вашої навчальної групи. Пам'ятайте, однак, визнавати потрібно зростання намагань і ретельність, а не кращі результати.

Виставки. Досягнення учнів — твори, доповіді, виробничі роботи — можна вивішувати на дошку або на стенд в аудиторії, де навчається навчальна група. Можна також періодично запрошувати до цієї виставки учнів із інших груп.

Позитивна ізоляція. Позитивна ізоляція є досить корисною для невпевнених учнів. Оберіть момент наприкінці уроку, поговоріть наодинці з учнем про його успіхи. Ви можете також обрати кілька хвилин під час перерви або після занять. Це має бути коротка розмова. Учні потребують уваги викладача. Ще один варіант — окремий почесний стілець для успішного учня на сьогоднішньому уроці.

Самовизнання. Зазвичай учні очікують, що їхні успіхи визнає вчитель, замість того, щоб подивитися на себе з боку та прийняти власне рішення про свої досягнення. Цього їх потрібно спеціально

навчати! Попросіть кожного учня встановити, яке його особисте досягнення варте того, щоб бути схваленим, визнаним. Спочатку таке прохання може здатись нездійсненним, складним для багатьох, особливо тих, що уникають невдачі. Але згодом вони не лише освоюють цю процедуру, але й навчаються радіти тому, що самі можуть говорити про свої досягнення.

Рекомендації учням із розвитку позитивного самопідкріплення наведено в матеріалах *додатка 4*.

Закінчимо цей розділ традиційно незвичайною для педагогів стратегією.

► 9.6. Стратегія: посміхайтесь учням

«Посмішка проявляє життя, і яка ж це буде школа, якщо вона не визнає посмішку, не наситить нею весь свій простір? Яка це буде педагогічна наука, для якої посмішка не є сутнісним поняттям? Посмішка олюджує життя, несе в ньому світло. Без учительської посмішки гасне в житті учнів світло радості пізнання, тане любов і прагнення. Учитель без посмішки — чужа людина серед учнів», — писав Ш. Амонашвілі.

Установлено, що доброзичливий вираз обличчя збуджує центри позитивних емоцій, призводить до доброго настрою та позитивного мислення. Тому недоцільно ходити з похмурим обличчям навіть тоді, коли настрої у вас погані.

Людина з природною приємною посмішкою і сама стає бадьорою та життєрадісною, і оточенню покращує настрої.

Посмішка та сміх — збудники позитивних емоцій. Як доречно сказав Стендаль: «Посмішка, сміх убивають старість».

Натяк на посмішку, стримана посмішка, інтимна посмішка, радісна посмішка — кожна по-своєму чудова.

Ніщо не коштує так дешево і не цінують так дорого, як посмішку. Посмішка говорить: «Ви мені подобаєтесь. Ви робите мене щасливим. Я радий вас бачити». Ось чому собаки користуються такою любов'ю. Побачивши нас, вони всіма можливими їм способами випромінюють радість — «собачу посмішку». Тому зовсім природно, що і ми раді їх бачити.

Посмішка — важливий засіб спілкуватися, бо вона позитивно впливає на оточення. Подумайте про те, як добре ви почуваетесь, коли вам посміхаються. Коли продавці посміхаються покупцям, обсяг продажу в магазинах збільшується на 20%. Люди добрішають від посмішки.

А тепер узагальнимо деякі речі щодо посмішки.

Що таке посмішка?

Посмішка — це веселка душі.

Якщо підібрати кольорову гаму для справді люблячої посмішки, можна виявити щось чарівне й одухотворене. Це дивне поєднання барв, що змінюється в кожному конкретному випадку. Якщо зрівняти люблячу посмішку із квіткою, то можна буде побачити безліч ніжних польових квітів, які запахом дарують людям ніжність, радість, заспокоєння й особливе неземне натхнення. Ось уже дійсно любляча посмішка порівнянна з веселкою душі.

Якими кольорами фарби можна визначити посмішки? Всіма квітами, залежно від вогню нашої душі. Рожевою можна назвати посмішку дітей і молодих дівчат. Блакитною, небесною може бути посмішка монашок; посмішка закоханих переходить від вогнених кольорів горіння соломи до кольорів місячного сяйва. Посмішка гарненької жінки нагадує колір призми, що часто змінюється. Посмішка старих жінок сірувато-попелястих кольорів, а у вдів — бузкова. Посмішка матерів подібна до кольорів зорі, є відбиттям посмішок їхніх дітей.

Мало що може зрівнятися із щирою посмішкою за силою свого добродійного впливу на оточення. Адже посмішка для людини — те ж, що сонячне світло для квітів. Посмішка людині дається легко, можна сказати — за так, але коли ви постійно перебуваєте в оточенні посміхнених людей, наскільки ж легше стає жити на світі.

Тільки дійсно любляча посмішка здатна перетворити життя, зробити його гарним, наповнити його особливим духовним змістом.

Посмішка несе в собі дарунки духу, вона духовна.

Щира посмішка несе в собі божественний початок, тому що вона служить піднесеному, благому, доброму. Не випадково говорять про добру посмішку — «божественна», «ангельська».

Щира посмішка дозволяє розширитися та поглибитися до безмежності.

Щира посмішка — це та, котра відбивається на обличчі: губи ледве розкриваються, очі випромінюють світло та сяйво.

Щира посмішка є особливою життєвою мудрістю. Мати цю мудрість означає не просто жити на Землі, а жити особливо. Яскравим прикладом цього є життя відомої матері Терези. Вона була сповнена божественною посмішкою та щедро її дарувала всім. Її посмішка наповнювала людей добротою й особливим просвітлінням. Вона залишила кожному з нас світло та міць своєї посмішки. Нам потрібно лише зуміти прийняти цю світлу та радісну посмішку матері Терези. Це великий дарунок — обдаровувати людей посмішкою. Однак не менш великий дарунок — правильно приймати посмішку. Навчившись приймати посмішку, людина наповнюється енергією особливої одухотвореної мудрості.

Пам'ятайте, що в усмішці ви розкриваєте схованки своєї душі! Посмішка — це власне монета, якою користуються люди з найбільшою марнотратністю. Однак її відтінки досить безпомилково відповідають нашому характеру та різним умовам нашого життя.

Які бувають посмішки?

До люблячої посмішки, яка несе позитивний заряд енергії, добра та натхнення, належать такі її різновиди:

світла посмішка;

- × щира посмішка;
- × сердешна посмішка;
- × дружня посмішка;
- × добра посмішка;
- × привітна посмішка;
- × тепла посмішка.

До посмішок, орієнтованих на добре, вічне, належать такі її різновиди посмішки:

- × посмішка підбадьорення та схвалення;
- × розуміння та співчуття;
- × заспокоєння та замилювання;
- × єднання та співпереживання;
- × жалю й ще багато інші, які несуть людям радість, оптимізм і особливе натхнення. Перераховані види посмішок виходять від серця та просочені особливою, щирою любов'ю.

Що дає посмішка?

Установлено експериментально, що енергія щирої посмішки:

- × підвищує настрій тому, хто посміхається, і тому, кому посміхаються;
- × гармонізує характер людей, робить їх більше терплячими та мудрими;
- × закріплює спрямування до блага;
- × гасить ворожнечу, злість, ненависть;
- × посилює в людях віру, надію, любов;
- × зближує людей, допомагає їх порозумінню;
- × зміцнює зв'язок людей, їхню міць і міцність;
- × робить життя людей гарним, радісним і натхненним.

Людина з духовним станом посмішки — це свого роду «земне сонечко», що зігріває, захищає, облагороджує, надихає все навколо.

Людина з люблячою посмішкою сповнена чарівності, доброти, чуйності та любові до людей. Саме до таких і тягнуться люди, щоб підзарядитися енергією чесноти та людяності.

Посмішка — це унікальний засіб розслаблення. Нас навчають у житті напружуватися. На жаль, нас недостатньо навчають мистецтва розслаблюватись. Внутрішня посмішка частково компенсує цю прогалину. Посмішка містить необхідне після фази активізації розслаблення, що відновлює втрачену життєву силу й енергію. Розслаблення — це шлях до сили... Без розслаблення тіло непроникне та напружене. Якщо тривалий час зберігається напруження, то це, як відомо, забирає у людини чимало енергії. Більше того, без розслаблення розум людини не в змозі зосередитися, без своєчасного розслаблення він «плутатиметься та розкидатиметься» на багато чого непотрібного й у результаті виявиться неефективним.

Посмішка — це профілактика практично всіх хвороб. Відомо, що здоров'я — це гармонічний баланс енергій, своєрідна гармонія того, що потрібно організмові людини. Хвороба — це або надлишок, або нестача енергетичних сил в організмі. Щоб відновити баланс енергій, тобто здоров'я, необхідно або правильно розподілити (вирівняти) наявну енергію, або заповнити втрачену енергетичну силу. Це здійснюють за допомогою внутрішньої посмішки. Оскільки саме вона:

- ✘ унікальним способом вирівнює та гармонійно розподіляє енергетичні ресурси в організмі;
- ✘ є засобом релаксації, приводить до відновлення втраченої енергетичної сили;
- ✘ створює відчуття волі та розслаблення як у фізичному тілі, так і в розумі людини.

За твердженням лікарів, внутрішня посмішка дозволяє ефективно розподілити та вирівняти потоки енергії в організмі. Вона робить виключно цілющий вплив на весь організм, викликає добродійні зміни в ендокринній, імунній, нервовій системах, в опорно-руховому апараті, в системах дихання та травлення, в органах травлення.

Посмішка — це унікальна технологія омолодження й оздоровлення організму, оскільки вона виробляє енергію «високої якості» — енергію любові, спокою й урівноваженості, що зігріває, знімає блокування енергетичних каналів, лікує, ліквідує негативні емоції (страх, гнів, роздратування, занепокоєння тощо), перетворює енергію стресу на енергію життєвої сили, запобігає енергетичному виснаженню організму та відновлює втрачену силу.

Внутрішня посмішка як метод саморегуляції виникла більше семи тисяч років тому в давньокитайських медичних практиках. Протягом багатьох століть технологія внутрішньої посмішки була езотеричним

(забороненим) знанням і обслуговувала лише клас обраних людей. І лише останніми десятиліттями вона стала надбанням багатьох.

Внутрішня посмішка дозволить вам не піддаватись агресивно та вороже налаштованим людям. Вона захистить також від так званих «енергетичних вампірів», тобто людей, які живляться енергією інших, виведенням їх із рівноваги та зловтішаючись з приводу того, що здатні маніпулювати оточенням.

Любляча посмішка «міць у собі несе». Ця міць залежить у першу чергу від того, наскільки благими є наміри людини. І якщо ці наміри величні й урочисті, посмішка здатна вдихнути в людину особливу життєву силу, міць і особливо позитивну енергію. Таку міць і силу мають не всі, а лише особливі різновиди посмішки, такі як:

- ✘ посмішка допомоги;
- ✘ посмішка відданості;
- ✘ посмішка подвигу;
- ✘ посмішка єднання;
- ✘ посмішка співробітництва;
- ✘ посмішка рішучості;
- ✘ посмішка самопожертви;
- ✘ посмішка порятунку;
- ✘ посмішка творення тощо.

Таким чином, посмішка ефективно впливає на всі аспекти нашого життя, робить його кращим.

Однак цей людський природний дарунок чому рідко використовують учителі в навчально-виховному процесі, у книгах з педагогіки?

Візьміть усі підручники з педагогіки, які лишень будуть у вас під рукою, і шукайте в них слово «посмішка». Знайдете його в них чи ні? Беріть педагогічні та психологічні словники й шукайте в них це слово. Не знайшли? Багато хто шукав «посмішку» у педагогічних підручниках, словниках, енциклопедіях, але її так і не виявив.

Можливо з цього зробимо висновок про те, що посмішка не має жодної педагогічної цінності, її не назвеш ні методом, ні принципом, ні закономірністю навчання та виховання? Отоді й побачимо причину, чому слову, що позначає такий психічний стан, не знайшлося місця ні в педагогічних, ні в психологічних джерелах.

Багатьом здається, що учителям посміхатися дітям небагато. Навіщо таке слово манірному педагогічному мисленню, коли є звичні педагогічні слова: строгість, вимогливість, перевірка, контроль, керування, оцінка, тестування, пояснення, закріплення тощо? Тут не до посмішок.

Але уявіть собі, що зникли із життя людей усі посмішки, уявіть, що зникли в природі всі квіти...

На що перетвориться це життя, якою стане природа?

Однак ми виганяємо зі школи посмішки.

Ми соромимося посмішок.

Ми не вважаємо їх потрібними.

Ми вважаємо їх шкідливими.

Ми відучилися посміхатися.

Тоді потрібно негайно закрити школи, щоб вони не поширювали навколо себе омертвіння!

Посмішка проявляє життя, і яка ж це буде школа, якщо вона не визнає посмішку, не наситить нею увесь свій простір?

Яка це буде педагогічна наука, для якої посмішка не є сутнісним поняттям?

Посмішка олюднює життя, несе в ньому світло.

Без учительської посмішки гасне в житті учнів світло радості пізнання, тане любов і прагнення.

Учитель без посмішки — чужа людина серед учнів.

Посмішка школи — учитель.

Тому, вибравши педагогічну професію, пам'ятайте про необхідність посмішки, яка настільки потрібна учням та й самим учителям.

Крім того, достеменно відомо, що діти не люблять учителів і вихователів, які не вміють і не прагнуть їм посміхатися щиро.

Для дітей (особливо маленьких) посмішка природна. Вони протягом дня посміхаються 300 разів (дорослі — лише 5–10). Вони, як сонечко, яке світить і гріє. Їхня посмішка допомагає нам і допомагає їм. Тож давайте робитимемо все, що від нас залежить, щоб дитина частіше посміхалась. А що для цього треба робити? Насамперед, любити свою дитину, підтримувати її в подоланні перших життєвих випробуваннях і посміхатися, посміхатися їй, попри все.

Педагог, позбавлений посмішки, може лише нашкочити своїм вихованцям.

Посмішка є знаком, через який виражають різні спектри відносин і передають міць того спектра, який на цей момент особа потребує найбільше.

Ось якими можуть бути спектри педагогічної посмішки:

- ✘ дружня посмішка;
- ✘ привітна посмішка;
- ✘ посмішка підбадьорення;
- ✘ ласкава посмішка;

- ✘ посмішка схвалення;
- ✘ посмішка згоди;
- ✘ посмішка єднання;
- ✘ посмішка розуміння;
- ✘ посмішка замилювання;
- ✘ посмішка заспокоєння;
- ✘ посмішка жалю;
- ✘ посмішка співчуття;
- ✘ посмішка жалю.

Звісно, мудрість не в тому, щоб посмішка не сходила з обличчя педагога, а в тому, щоб серцем відчувати, кому, коли й якою посмішкою посміхнутися, щоб енергія посмішки дитина прийняла.

Адже посмішка, виявлена в момент істини, може творити дива у вихованні.

Педагогічна посмішка як духовний стан учителя, як якість його духу, супроводжує його постійно, він нарощує в собі її міць, сам стає посмішкою та поширює навколо себе еманіцію добра та надії. Цей стан є його найважливішим надбанням, у ньому дарунки його духу. І із вловлюванням тонких моментів істини або творенням їх учитель зі свого внутрішнього світу випромінює потрібного спектра посмішку. А учень на цей момент переживає радість, полегшення, успіх, заспокоєння, те, що саме зараз йому потрібно.

Отже, шановний педагогу, пам'ятайте, що школа без учительських посмішок перетворюється на душоубку.

Діти в'януть без них, як в'януть квіти без живлющої вологи та без сонячного проміння.

Якщо ви не звикли посміхатися, вам потрібно навчитися це робити. Посміхніться прямо зараз! Не бійтеся! Посміхніться ще раз! Це ж не боляче. По суті, вам самим стає від цього краще. Якщо поблизу є дзеркало, усміхніться перед ним, і ви побачите, наскільки кращий маєте вигляд. Звісно, спочатку ви можете почуватись незручно, але, коли нахмурені брови й опущені кутики рота зникнуть і ви почнете випромінювати упевненість і гідність, ваше ставлення до цього заняття зміниться.

Навчайтесь бажати усміхатися та радіти щастю, яке ви приносите в життя ваших учнів, близьких, знайомих і незнайомих людей. Спробуйте посміхнутися сьогодні на уроках, перерві, після уроків і переконаєтесь, як діють чари посмішки. Учні чекають її, вони живуть нею, вона творить дива і з вами, і з ними.

10. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ, ВИХОВАТЕЛЯМ ДЛЯ ВИХОВАННЯ УСПІШНОЇ ДИТИНИ

Любов до дітей — одна із головних рушійних сил еволюції. Їм завжди дають найкраще та найновіше. І, природно, вони до цього звикають. І коли виростуть, прагнуть жити теж із нею.

Упевненість у собі, оптимізм, працьовитість (тобто любов до праці), поява розвинених потреб, схильність досягати всього за рахунок себе, упевненість, що життя має глибокий сенс — ці якості є невід'ємною частиною людини, яку можна назвати **улюбленцем життя**. Це людина, що любить життя, відчуває потяг до процесу життя та зростає у всіх його сферах. Вона здатна дивуватися й охоче переживає щось нове, ніж шукає притулку в давно звичному житті.

Життєві пригоди є для неї більшою цінністю, ніж безпека. Її установка на життя функціональна, а не механістична. Вона бачить ціле, а не лише його частину, вона бачить структуру, а не окремі її елементи. Вона хоче формувати та впливати за допомогою любові, розуму та прикладу. Вона радіє життю та всім його проявам більше, ніж збуджувальним засобам.

Для того щоб дитина стала такою, потрібно, щоб у неї була базова довіра до світу. Вона досить значним ступенем залежить від обставин її зачаття, того, як протікала вагітність, пологи та перший рік її життя. Крім того, дуже важливими є життєві установки людини, її ставлення до тих проблем, які перед нею ставитиме життя. Якщо вона вийде в світ із базовою довірою до нього, до того ж діятиме на підставі адекватних уявлень про нього, то вона обов'язково буде успішною та щасливою, оптимістом. І житиме у злагоді з собою й оточенням. Саме тому батькам потрібно сформувати у дитини низку програм, які слід упровадити в дитину для того, щоб підтримати в неї життєлюбні установки.

1. Не все, за що ти візьмешся, в тебе одразу вийде. Це пов'язано з незнанням людиною об'єктивних законів, які керують суспільством і світом. Це може бути також пов'язане із невмінням людини на практичному рівні виконувати завдання, які перед нею ставить життя.

І тому слід ставитись до всіх невдач не як до чергових катастроф, а як до уроків, які потрібно засвоїти, завдань, які треба вирішити

для того, щоб гармонійно вписатись у цей світ. І для того щоб досягти бажаного, просто треба наполегливо навчатись.

2. Всі люди помиляються, ніхто не народився на цей світ ідеально пристосованим для життя в ньому. Все знати, вміти, у всьому досягати успіху, бути у всіх відношеннях компетентним, адекватним і розумним ще жодній людині на планеті Земля не вдалося. Якщо людина прагнучиме досягнення цього, то вона назавжди залишиться незадоволеною життям.

І якщо людина помиляється — нічого страшного в цьому немає. Потрібно зробити висновки зі своїх помилок і ніколи їх не повторювати!

3. Ти гарний, ти маєш право любити себе. Для більшості дорослих людей ця теза в наш час загалом бездоказова. Але в дитину цю думку треба наполегливо впроваджувати для того, щоб вона ввійшла в неї на досить ґрунтовному рівні (підсвідомості). Тоді дитина, ставши дорослою, любитиме себе незалежно від думки про неї оточення.

4. Ти маєш право бути собою, робити бажане та зовсім не зобов'язаний піклуватися про те, щоб ці дії були привабливими для інших. Неможливо подобатися всім. «На чужий роток не накинеш платок» — що б людина не робила, її все одно засуджуватимуть. Звісно, як розумна істота будь-яка людина розуміє, що залежить від інших людей. Її дії не повинні заважати іншим людям. Але якщо цю вимогу дотримано, то кожна людина має право діяти так, як їй заманеться.

5. Немає абсолютних моральних догм. Якщо людина вважає, що існують непорушні принципи, від яких не можна ніколи та нізащо відмовлятися, то це правильний шлях до того, щоб «зламатися у разі протидії вітрам дійсності».

Мораль є ідеологією, за допомогою якої регулюють взаємини між людьми. Змінилися люди, змінилися відносини, змінюється мораль. Тому немає вчинків, порочних по своїй суті. Є поведінка людей — адекватна або не адекватна тій реальності, в якій людина живе чи збирається жити. Якщо ж людина вважає, що існують вчинки порочні та кепські по своїй суті, й людей, що їх зробили, слід суворо карати, то вона своїми руками поставить між собою й іншими людьми нездоланну стіну, за якою й помре в повній ізоляції.

6. Ти маєш право боятися, страхи потрібні для збереження життя. Тому що ми всього не знаємо та не вміємо, певні обставини

навколишнього світу або ж справи можуть нас лякати або ж викликати побоювання. І це цілком нормально. Якщо людина у разі зіткнення із подібною ситуацією збирає інформацію та зі знанням справи береться за її вирішення, щоб максимальною мірою забезпечити себе від неприємностей, то ймовірність того, що вона упогається, різко зростає. Якщо ж вона вважає, що єдина її можлива реакція в цьому випадку — бути наготові, то їй не вистачить жодних запасів адреналіну. Страх уб'є її швидше й ефективніше ніж те, чого вона боїться.

7. **Якщо з тобою трапляються неприємності, то більшою мірою вони є найближчими або віддаленими наслідками твоїх учинків.** Усі біди, які трапляються з людиною, — результат її неадекватних дій. Якщо людина ставитиметься до них так, то вона, подолавши лиха, зростатиме та розвиватиметься. Але якщо вона вважатиме, що ці лиха нав'язані ззовні — обставинами або людьми, — вона назавжди залишиться від них залежною.
8. **Умій відповідати.** Відповідальність — якість, яка вкрай необхідна, якщо людина хоче жити в суспільстві бути в ньому кимось. Якщо ж вона уникатиме цієї відповідальності, то буде нікому не потрібною.
9. **Той набір здібностей, наданий тобі, цілком достатній для досягнення успіху в житті.** І не слід прагнути знаходження надмірних здібностей і можливостей. Потрібно повною мірою розвивати свій потенціал для того, щоб реалізуватись унікальною особистістю.
10. **Змінити поведінку інших людей у бажану сторону — практично неможливо.** Тому якщо людина вважає, що її благополуччя залежить від людей, і їх треба змінювати, щоб протидіяти їхньому поганому впливу, то вона досягне саме того, чого боялася. Така людина не пізнає, що таке нудьга, тому що люди відповідатимуть їй тим же.
12. **Щастя неможливе, якщо ти пасивно пливеш за течією та нічого не робиш.** Якщо людина вважає, що це можливо, то до столітньої летаргії це її обов'язково приведе. І її щастя, якщо через певний час до неї прийде прекрасний принц і дасть стусана в одне місце.

Вищевикладені установки до життєвих проблем необхідно впроваджувати увесь час у певні моменти життя дитини. Робити це потрібно поступово та ненав'язливо. І згодом ви побачите, що вони у вашої дитини прекрасно працюють. Тому гарненько подумайте —

як ви їх упроваджуватимете у своїх дітей. Пам'ятайте, що ефективність вашого впровадження цих принципів (власне, ваше виховання) суттєво визначатиметься вашим особистим прикладом і безумовною любов'ю до дітей.

Саме тому батьківська любов, природно, має виявлятися не лише на словах, а в реальних діях, позитивній атмосфері, яку батьки створюють навколо дитини. І якщо дитина відчуває, що ви підтримуєте, схвалюєте її вчинки, то в результаті з неї виросте впевнена в собі людина. Дитина повинна знати — допомога прийде завжди! Вона має знати, що батьки поруч, що вони її люблять і допоможуть. Якщо дитина переконана, що в більшості випадків одержить від вас підтримку та схвалення, то вона стане впевненою в собі людиною. Десь усередині неї житиме оптиміст, який допоможе їй завжди тримати «хвіст пістолетом».

Зрозуміло, що не завжди вона робить те, чого ви від неї захочете. Але якщо ви будете терплячим до її неминучих помилок, допомагатимете їй долати їх, то й вона сама, ставши дорослою, буде терплячою людиною.

Якщо ви в дитинстві співчували їй, коли вона переживала невдачі, вона сам згодом стане великодушною людиною. Зловтішаються над іншими людьми зазвичай ті, над невдачами яких у дитинстві сміялося оточення. І тому вони коли бачать людину «біля розбитого корита», радіють тому, що не вони одні погані.

Якщо дитина відчуває, що ви їй довіряєте, вона виростає відповідальною людиною, вона віритиме в себе й її оточення. Якщо вона за свої досягнення завжди одержує похвалу від вас, вона буде вам вдячною. І, коли виросте, теж буде вдячною людиною.

Якщо вона відчуває, що в більшості випадків ви схвалюєте її вчинки, то вона буде впевненою, що вона гарна та кохана. І тому на майбутнє любитиме себе незалежно від того, що говоритимуть про неї інші люди.

Якщо ви визнаватимете її досягнення, якщо будете їм щиро радіти, то у своєму дорослому житті вона із задоволенням ставитиме собі нові й нові цілі й обов'язково їх досягне. Адже вона знає, що в неї вже багато разів виходило те, що вона розпочинала. І тому й зараз немає жодних сумнівів, що в неї знову все буде гаразд. Якщо в людини немає сумнівів щодо отримання результатів своєї діяльності, то практично вона завжди досягає своїх цілей. Якщо ж її спіткає невдача, то для такої людини це не привід для самобичування.

Звичайно, для того щоб ваша дитина була успішною і щасливою, вам потрібно використати повною мірою всі матеріали цієї книги

в такій послідовності: спочатку розібратися, зрозуміти та застосувати їх для себе (для власного самовдосконалення), а потім — для дітей, учнів.

А тепер розглянемо практичні поради, які дозволять вашим дітям бути (залишатися) оптимістами та радіти життю.

Не підганяйте, а дійте

Ви знаєте, що кожен батько в середньому щодня висуває своїм дітям понад 2000 беззаперечних вимог? Що таке беззаперечні вимоги? Це вимоги, які передбачають негайне виконання. Звучать вони приблизно так: «Прокидайся», «Час до школи», «Одягнися», «Поснідай», «Прибери за собою посуд», «Почисти зуби», «Розчеси волосся», «Нагодуй собаку», «Не забудь зробити уроки», «Прибери свої туфлі», «Збери іграшки», «Вимкни телевізор», «Накрій на стіл», «Зроби уроки» тощо. Як же тут не оглухнути від нескінченного потоку таких вказівок?! Наші вимоги можуть бути висловлені й у такому категоричному тоні: «Зараз же зроби це, бо гірше буде!».

Повторювані день у день вимоги залишають занадто мало можливостей для здійснення самостійних учинків або дій, активності дитини. Якщо ви все-таки висуваєте якусь вимогу дитині, то робіть це із униканням нотацій і невдоволення із приводу того, що вона колись зробила чи не зробила.

Подолайте негативну статистику

За середньостатистичними даними, дитина одержує на день лише 12,5 хвилини на спілкування з батьками. Із цього часу 8,5 хвилини батьки відводять на різного роду наставляння, зауваження та суперечки зі своїми дітьми. На довірче дружнє спілкування залишається лише 4 хвилини на день! До речі, в середньому дитина одержує на день 432 негативні зауваження та лише 32 позитивних.

Жахливі статистичні дані, чи не так? Складно в цій ситуації дитині не зневірится в собі, своїх силах, щасливому майбутньому. Але ж вам хочеться, щоб ваша дитина була щасливою? Тоді надайте своїй дитині більше часу та замініть негатив на позитив.

Уникайте вішати на дитину «ярлики»

Деякі з «ярликів», які навішує на вашу дитину оточення, а іноді й самі батьки, можуть приклеїтися до них назавжди: «Він дурнуватий», «Він кращий за всіх», «Він боягуз», «Вона геніальна», «Він відсталий у розвитку», «Вона нічого ніколи не бачить», «Він «важкий» підліток», «Вона гарненька» тощо.

«Ярлики», що які приклеюють до дітей, заганняють їх у жорсткі стереотипи, подолати які потім надзвичайно складно. Вони спотворюють їхнє уявлення про себе та свої потенційні здібності. Діти стають

такими, якими себе вважають на підставі того, що думаєте про їх ви. «Ярлики» можуть стати зручною відмовкою як для вашої дитини, так і для вас.

Не нав'язуйте свої думки дітям

Замисліться над тим, що ми іноді говоримо своїм дітям: «Не будь таким дурним!», «Поводься тихо», «Сиди смирно», «Чому ти не можеш бути таким, як твоя сестра?», «Перестань плакати!», «Як тобі не соромно!», «Від тебе стільки шуму!», «З тобою одне лихо!», «Ти думаєш лише про себе!», «Ти такий же, як твій батько!», «Не сумуй!» тощо.

Ми гаємо час, коли говоримо дітям, щоб вони не були такими, які, як нам здається, вони є. Більше того, не варто говорити їм і того, щоб вони стали такими, якими ми хочемо їх бачити. Часто це закінчується тим, що, ставши дорослими, вони, як і колись, продовжують займатися справою, що їх абсолютно не надихає. Багато дорослих усе життя мріють позбутися безрадісної роботи, які вони колись обрали з волі батьків.

Тому з повагою ставтеся до думок ваших дітей. Єдність і згуртованість не можуть виникнути на одноманітності думок.

Частіше нагадуйте дитині,

що вона відіграє чималу роль у вашому житті

Дитині певною мірою зручно почуватися «дитинчам», від якого нічого не залежить у навколишньому світі. Це особливо характерно для підлітків. Вони схильні вважати, що дорослі мають майже необмежену владу, а думки, почуття й учинки підлітків не мають для них жодного значення. Тому частіше нагадуйте дітям, що вони відіграють суттєву роль у вашому житті. Наприклад: «Ти знаєш, я вдячна тобі, що ти дав мені пораду з приводу своєї молодшої сестри. Вона виявилася досить корисною. Я спробувала зробити так, як ти запропонував: не поводитись з нею як з малолітньою дитиною. І знаєш, вона стала набагато слухнянішою та самостійнішою!».

Зміцнюйте дитячу віру в мрію

Дізнайтеся заповітні бажання вашої дитини та підтримайте її в їх здійсненні. У разі допомоги дітям втілювати бажане в дійсність ви привчаєте їх до думки, що мрії збуваються. Це дає їм відчуття повноти життя. Якщо ми відмовляємося від своїх мрій і сподівань, то життя стає сірим і певною мірою безглуздим.

Зробіть все, щоб допомогти дитині справдити свої заповітні бажання. Існує безліч справ, за допомогою яких ви зможете зміцнити віру дітей у здійснення їхньої мрії.

Частіше влаштовуйте «свята натхнення»

«Свято натхнення» можна влаштувати за обіднім столом, на сімейному святі, де завгодно, в будь-якому місці, в будь-який час. Це чудова можливість зосередитися на тому, що ми любимо одне одного, а не на тому, що нам не подобається у вчинках близьких людей. Для цього в імпровізоване коло вміщують кого-небудь зі членів родини. Взявшись із ним за руки, кожен по черзі говорить йому: «Я люблю в тобі...». Коли всі закінчать, «винуватець урочистостей» сам висловлюється із приводу того, що йому подобається в собі, а потім обирає наступного члена родини, запрошує його до середини сімейного кола. І так далі... Повірте, ви будете вражені атмосферою духовної близькості, що виникає на «святках натхнення».

Дійте так, начебто ваша дитина
може упоратись самостійно

Часто нам буває простіше зробити що-небудь за свою дитину, тому що, насправді, ми вміємо робити все набагато швидше та раціональніше. Але в разі поводження таким чином ми позбавляємо її можливості пізнавати життя на власному досвіді. Якщо ваша дитина намагається одягти черевики та говорить вам: «Я не вмю», а ви знаєте, що раніше вона робила це сама, посміхніться й вийдіть із кімнати. У жодному разі не просіть її та не стійте в неї «над душею».

Таким чином ви дасте дитині відчуття, що в неї вірять, а це почуття здатне підштовхнути її до здійснення таких учинків, які вона вважала непосильними для себе.

Переконаєтесь, що у вашої дитини є певні обов'язки, і вона робить свій внесок у сімейні справи.

Один із кращих способів допомогти дитині відчутти свою гідність — дати їй якомога більше можливостей, щоб бути корисним усій родині. Нехай дитина знає, наскільки важливим є її внесок у сімейні справи.

Уникайте говорити дитині «не можна»

Ми досить часто говоримо дітям «не можна» і рідко — «можна». Від цього не стає краще ні нашим дітям, ні нам. Занадто часто ми вимовляємо «не можна» з приводу того, що насправді не надто важливо. Тому краще запитайте себе: «Що для мене важливіше — дозволити дитині пізнати незвідане чи зберегти в домі порядок?». Замість того щоб говорити: «Не можна малювати на стінах», скажіть наступне: «Стіни — не для того, щоб на них малювали. Ось тобі папір».

Наголошуйте на особистих заслугах дітей
без порівняння із заслугами інших

Привчайте дитину ставити перед собою власну мету та робити все, що від неї залежить для її досягнення. Запитуйте її приблизно так: «Чи все ти зробив, що від тебе залежало?», а не так: «Ти це зробив краще за інших?». Коли заслуги вашої дитини не поставлені в порівняння із заслугами когось інше, вона набагато охоче робить усе, що від неї залежить. Це також допоможе позбавити її почуття розчарування у випадку, якщо хтось виявиться кращим за неї. А такий завжди знайдеться. Нехай ваша дитина одержує задоволення від того, що вона робить сама, а не від того, в чому вона може перевершити інших.

Допоможіть ненав'язливо дитині
самостійно виконати завдання

Замість того щоб говорити дитині: «Дозволь мені це зробити», краще навчіть її за допомогою навідних запитань поміркувати над тим, як можна самостійно досягти успіху в певній справі. Наприклад: «Я помітив, як минулого разу ти робив, і в тебе досить добре все вийшло. Як ти вважаєш, мабуть, і цього разу в тебе це вийде?».

Заохочуйте сам учинок без розхвалювання того,
хто його здійснює

У разі розхвалювання дитини ви мимоволі робите її залежною від заохочень. Причому в неї може виникнути відчуття, що будь-який її вчинок неодмінно має отримати схвалення. І, навпаки, ваше добре, підбадьорливе слово стосовно самого вчинку змушує дитину зосередитися на тому, що вона відчуває з цього приводу (внутрішній фактор заохочення).

Використовуйте такі фрази: «Схоже, ти отримав задоволення, під час малювання цієї картини, а не такі, як: «Ти гарний хлопчик».

Цей виховний прийом допомагає дитині відчутти свою корисність, упевненість у своїх силах і здатності до творчості.

Наголошуйте на особистій зацікавленості дитини в її вчинках

Коли ви хочете заохотити дитину за те, що вона вже зробила, найкраще робити це так, щоб підкреслити її особисту зацікавленість у цьому вчинку. Наприклад, якщо ваша дочка отримує в школі гарні оцінки, скажіть: «Схоже, що вчитися тобі приємно» або «Мабуть, твоє навчання йде тобі на користь». Такі слова набагато ефективніші, ніж фрази на кшталт: «Я впевнена, що з такими оцінками ти перевершуєш всіх учнів у класі», або «Ти в мене така розумниця», або «Я по-справжньому пишаюся тобою».

Якщо вам не вдасться розбудити в дитині особисту зацікавленість у своїх діях, то згодом єдиним стимулом для того, щоб що-небудь робити, для неї може стати заохочення оточення, тобто зовнішній фактор.

Знаходьте найменший привід для заохочення

Часто, коли ми буваємо сердитими або дитина «виводить нас із себе», досить непросто підібрати потрібне слово, здатне змінити ситуацію та надихнути дитину. І тому ми або мовчимо, «зчепивши зуби», кричимо або караємо її. А це, як правило, лише погіршує ситуацію. Що робити?

Краще заспокоїти дитину, нагадавши їй про її минулі успіхи, про події, які були радісними для неї. Якщо ж ви вишукуватимете в її вчинках лише недоліки і зосереджуватиметеся на них, то в неї може зникнути будь-яке бажання що-небудь робити.

Скористайтеся своїми недоліками

Діти почуваються карликами у світі всемогутніх велетнів. Вони схильні переоцінювати здібності батьків (малюки взагалі вважають своїх батьків еталоном у всьому) і недооцінювати власну значущість. Для того щоб нейтралізувати такі відчуття, не потрібно боятися говорити з ними про ваші власні помилки та невдачі, намагатись додати розмові в цілому позитивного акценту. Під час розмови з дитиною про свої труднощі й про те, як ви їх долаєте, ви даєте їй зрозуміти, наскільки важливо ділитися власними проблемами, щоб долати їх спільними зусиллями рідних і близьких. Поступово й діти виробляють у собі вміння говорити правду без побоювань здатися недосконалыми.

Помилятися — означає пізнавати життя

Коли ваша дитина помиляється, уникайте робити їй зауваження. Бо це змусить її згодом приховувати свої помилки, обманювати та побоюватися ризикувати.

Батькам властиво оберегати дітей від здійснення помилок. Коли вони все-таки помиляються, ми часто дорікаємо їх за це або самі намагаємося розв'язати їхні проблеми. Іноді ми навіть жаліємо дитину, що зробила помилку, і в результаті починаємо утїшати: «Все нормально, мама сама все влагодить». Так ми не навчимо дитину відповідати за свої помилки. Помилки відіграють суттєву роль у пізнанні світу й є невід'ємною частиною життя. Не помиляється лише той, хто нічого не робить.

Не відбирайте в дитини її самостійність

Ваша надмірна опіка може лише нашкодити дитині. Всі ми любимо своїх дітей і не хочемо бачити їх страждання. Але якщо ми усіляко захищаємо їх від справ, то робимо їм ведмежу послугу.

Попри те, що такі акти милосердя сприятливо впливають на наше почуття власної значущості, вони заважають дітям пристосуватися до реального життя. Надмірна опіка закладає у свідомість дитини інформацію про те, що навколишнє життя повне небезпек і вона потребує людини, яка здатна захистити її, взяти під своє крило. Наші діти стають старшими, і з роками знайти таку людину буває дедалі складніше. Ви коли-небудь бачили, як лупиться із яйця пташеня? Йому в буквальному сенсі доводиться «цілком викладатися», щоб пробити шкарлупу та вийти з неї. Так і хочеться розбити шкарлупу й допомогти йому вибратися. А чи знаєте ви, що якщо розкриєте шкарлупу за нього, то пташеня загине? Те ж саме відбувається й з метеликом, який щосили намагається вийти з кокона.

Боротьба дає цим створінням додаткові сили для того, щоб здійснити своє право вийти в життя.

Позбавте дитину від принижень

Часом, коли батьки відчують, що їхні зусилля підкорити собі дитину ні до чого не призводять, вони вдаються до авторитарних методів впливу, що зменшують почуття власної гідності дитини.

Принизивши дитину, ми, мабуть, і досягнемо від неї того, чого хотіли, але це буде лише тимчасовим явищем. Побічні ефекти приниження — невпевненість у собі, бажання помститися та недовіра до нас. Вони особливо виявляються, коли ми принижуюмо дітей у присутності їхніх друзів.

Будьте обережними під час використання таких слів, як «завжди» і «ніколи». Вони є перебільшеними та добряче псують наші відносини з дітьми.

Не кваптеся

Старий вічний педагогічний гріх: ми чекаємо від дитини всього і зараз. Ми вимагаємо негайної віддачі, іноді не одержуємо її, але при цьому не уявляємо, скільки втратили. Нам потрібно, щоб дитина вчилася сьогодні добре, ми змушуємо її, вона вчиться, але стає «зубрихою» і ненавидить навчання, а, можливо, і... нас.

«Найбільша помилка під час виховання — це надмірна квапливість» (Ж.-Ж. Руссо).

Тому, шановні батьки, пам'ятайте: найважливішими складовими виховання є терпіння і час.

Виховання з опертям на позитивне

Ми принципові і недоліків не приймаємо. Зосереджуємося на них і не розуміємо, що тим самим губимо своїх дітей, виховуємо брехунів, хуліганів, злодіїв.

Дитина, та й будь-яка людина, не може витримати думки про те, що в ній все погано до останньої риси, вона відчуває, що це справді не так, і тому осудливі слова на свою адресу просто не сприймає.

Але ми скупі на похвалу, ми «чесні», ми боїмося похвалою зіпсувати дитину, ми засмучені життєвими неприємностями, дитина дратує нас своїм невмінням, капризами тощо. І пішли холодні погляди, зауваження, смикання, лайка. Всі проблеми з дитиною виникають там, де вихователі не вистачає доброго слова.

Ми вибудовуємо монблани теорій, методик, щоб приховати ці недоліки.

Тому поступово вилучайте із репертуару своїх виховних засобів погляд косий, підозрілий, сумовитий. Залишайте погляд добрий, лагідний, тямущий, підбадьорливий. А для покарання? Здивований погляд: «Я знаю, що ти чудовий хлопець, як же ти міг таке зробити?».

Заборонимо ж собі сваритись із дитиною хоч на тиждень і, якщо вистачить витримки, ми із подивом побачимо, наскільки м'якшою, добрішою, слухнянішою та веселішою стала ваша дитина. Це здається дивом, але дива немає — просто ми на тиждень зійшли з помилкового шляху виховання!

Необхідно знаходити найменший привід для заохочення. Але часто трапляється, що ми буваємо сердитими або дитина «виводить нас із себе», тому непросто підібрати потрібне слово, здатне змінити ситуацію та надихнути дитину. Іноді доводиться буквально «відкопувати» навіть «незначну малість».

Отже, у вихованні головне — опертя на позитивне, теплий погляд, добре слово і... дитина обов'язково стане кращою.

Виховання спілкуванням

Дієслово «виховувати» поєднує три різні дії: керувати, навчати, спілкуватися.

Ми маємо керувати дітьми, доки вони маленькі, ми маємо навчати їх, але досить часто ми цим і обмежуємося і залишає осторонь найважливішу педагогічну дію — спілкування. І можна зрозуміти, чому ми схильні відхиляти спілкування, — воно несумісне з керуванням і навчанням.

Спілкування вимагає рівноправ'я та взаємоповаги. Спілкування з іншим — це здатність перейматися почуттями іншого.

Одна мить спілкування для виховання більше, ніж години повчань.

Головна думка під час спілкування: дитина — рівна нам людина. Так просто. Але визнання цієї рівності перевертає душу дорослої людини та робить щасливими дітей. Чудово!

Виховання любов'ю

Виховання тримається на одному слові: «люби». Потреба в любові є однією з фундаментальних людських потреб. Її задоволення — необхідна умова нормального розвитку дитини.

Щоразу, коли ми караємо, загрожуємо, звинувачуємо, із придушенням у собі нашої любові, ми викликаємо в дітей почуття страху. Страх руйнує особистість і змушує дітей відчувати свою неповноцінність. Нам, дорослим, довелось достатньою мірою відчути це почуття на власному досвіді, щоб уявити, яким руйнівним воно може бути. Дітям необхідно відчувати нашу любов без будь-яких умовностей, вони мають знати, що їм не треба спеціально робити що-небудь, щоб заробити її. Однак досить часто від батьків можна почути таке звертання до дитини: «Якщо ти не будеш хорошим хлопчиком, то я не любитиму тебе» або «Не очікуй від мене нічого доброго, доки ти не перестанеш ... (лінуватися, бешкетувати), не почнеш ... (добре навчатися, допомагати по господарству, слухатися)».

Давайте прислухаємося до цих висловлювань. У них дитині повідомляють, що її люблять (або любитимуть), «якщо...». Які ж причини заважають батькам безумовно любити, сприймати дитину та демонструвати їй свою любов?

Дехто з нас, навіть уже ставши дорослим, за старою звичкою намагається бути улюбленим завдяки певним учинкам. Давайте поставимо собі запитання: «Чи все я роблю для того, щоб вчинками моєї дитини рухала любов, а не страх?». Страх може стати причиною того, що діти уникатимуть відповідальності та проявів ініціативи, дедалі частіше вдаватимуться до неправди й обвинувачення інших. Діти можуть реагувати на страх двома способами: наступом або відступом. Вони або стають впертими і не піддаються, або, навпаки, забиваються в кут. Страх породжує ворожість, відособленість, невпевненість.

А за допомогою безумовної любові ми вручаємо нашим дітям один із найцінніших подарунків — уміння зберегти в собі віру в життя.

Виховання співробітництвом

Виховання — це співробітництво з дитиною. Педагогіка — наука про мистецтво співробітництва. Співпрацювати з людьми означає поважати їх, цінувати, уміти поступитися своїми бажаннями, потребувати їх і бути їм потрібним.

«Людина, яка дійсно поважає людську особистість, поважає її у своїй дитині з тієї хвилини, коли вона відчула своє «я» і відокремила себе від навколишнього світу» (Д. Писарев).

«Секрет успішного виховання полягає в повазі до учня» (Емерсон).

А його досить мало в наших відносинах із дітьми. Ось як щиро про це сказано в розповіді Л. Лорисда «Каяття батька».

«Послухай синку. Я вимовляю ці слова в той час, коли ти спиш; твоя маленька рука підкладена під щічку, а кучеряве біляве волосся злиплося на вологому чолі. Я один прокрався до твоєї кімнати.

Кілька хвилин тому, коли я сидів у бібліотеці та читав газету, на мене нахлинула важка хвиля каяття. Я прийшов до твого ліжечка з визнанням своєї провини.

Ось про що я думав, синку. Я зірвав на тобі свій поганий настрій. Я вилаяв тебе, коли ти вдягався, тому що ти витирався мокрим рушником. Я вилаяв тебе за те, що ти не почистив черевика. Я сердито закричав на тебе, коли ти кинув щось зі свого одягу на підлогу.

За сніданком я теж до тебе причепився. Ти розлив чай. Ти жадібно ковтав їжу. Ти поклав лікті на стіл. А потім, коли ти пішов погратись, а я квапився на потяг, ти обернувся, помахав мені рукою і крикнув: «До побачення, тату!».

Я ж насупив брови і сказав: «Розправ плечі!».

Потім, наприкінці дня, все почалося знову. Дорогою додому я помітив тебе, коли ти на колінах грався в піску. Я принизив тебе перед твоїми товаришами, змусив йти додому. «Панчохи дорого коштують — і якби ти їх купував на власні гроші, то був би більш охайним!». Уяви тільки, синку, що це говорив твій батько!

Пам'ятаєш, як ти увійшов потім до кімнати, де я читав, — несміливо, з боєм у погляді? Коли я миттєво глянув на тебе поверх газети, роздратований тим, що мені завадили, ти в нерішучості зупинився біля дверей. «Чого тобі треба?» — різко запитав я. Ти нічого не відповів, але рвучко кинувся до мене, обійняв мене і поцілував. Твої рученята стиснули мене з любов'ю, якою Бог наповнив твоє серце й яку навіть моя зневага не змогла висушити. А потім ти пішов, дрібочучи ніжками, до себе в кімнату.

Отож, синку, незабаром після цього газета вислизнула з моїх рук і мною опанував моторошний, нудотний страх. Що зі мною зробила звичка? Звичка чіплятися, рознікати — такою була моя нагорода тобі за те, що ти ще маленький хлопчик.

Не можна сказати, що я не любив тебе. Вся справа в тому, що я очікував надто багато чого юності і міряв тебе міркою власних років.

А в твоєму характері — багато здорового, прекрасного та щирого. Твоє маленьке серце настільки ж велике, як світанок над далекими пагорбами. Це проявилось у твоєму стихійному пориві, коли ти кинувся до мене, щоб поцілувати перед сном. Ніщо інше не має

сьогодні значення, синку. Я прийшов до твого ліжечка в темряві і, присоромлений, схилив перед тобою коліна!

Це слабка спокута. Я знаю, ти не зрозумів би цих речей, якби я тобі сказав усе це, коли ти прокинешся. Але завтра я буду справжнім батьком! Я товаришуватиму з тобою, страждатиму, коли ти страждаєш, і сміятимусь, коли ти смієшся. Я прикушу свого язика, коли з нього буде готове зірватися роздратоване слово. Я постійно повторюватиму як заклинання: «Адже він маленький хлопчик!». Боюся, що я подумки бачив у тобі дорослого чоловіка. Однак зараз, коли я бачу тебе, синку, стомленого, зігнутого в ліжечку, я розумію, що ти, синку, ще дитина. Ще вчора ти був на руках у матері, і голівка твоя лежала на її плечі. Я вимагав надто багато, надто багато. Вибач мені, синку...».

Багатьом із нас потрібно покаятися у своїх провинах перед дітьми і... стати іншими.

Отже, з одного боку, найпростіша педагогіка укладається в одну фразу: «А дати йому, як треба, щоб знав!». З іншого — нескінченні складності та суперечності: «Що робити?».

Обирати вам. А ми віримо, що ваш вибір буде правильним.

Із застосуванням вищенаведених практичних порад ви допомагаєте своїй дитині бути оптимістом. Під час їх використання пам'ятайте про **певні застереження**.

1. Якщо ви постійно критикуватимете свою дитину, вона через це навчиться засуджувати (себе й інших людей).
2. Якщо ваша дитина зростатиме у ворожому середовищі, вона навчиться також вороже ставитись до світу. І це навчить її бути надто агресивною.
3. Якщо ваша дитина зростатиме в атмосфері страху, вона навчиться боятися всього на світі.
4. Якщо ви оточите свою дитину атмосферою жалості, вона навчиться жаліти себе. А це призведе до негативних наслідків.
5. Якщо ви створите своїй дитині атмосферу глузувань, вона може стати сором'язливою.
6. Якщо ви постійно порівнюватимете свою дитину з іншими дітьми, вона навчиться заздрити.
7. Якщо ви постійно соромитимете її — вона навчиться завжди почуватися винною.

Отже, шановні батьки, подумайте гарненько, якими ви хочете бачити своїх дітей? Сподіваємося, що оптимістичними, радісними, щасливими, справжніми улюбленцями життя.

11. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ З ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Всі шукають людину, яка врятує нас? Нам потрібна така людина! Не шукайте її. Вона перед вами. Ця людина — ви, я, кожен із нас!

О. Дюма

► 11.1. Візьміть відповідальність за свою долю, успіх на себе

Брати відповідальність за те, що відбувається з нами зараз, складний, але вкрай необхідний крок. Доки ми звинувачуємо у своїх проблемах суспільство, уряд, Верховну Раду, Президента, батьків, друзів, співробітників, учителів або ще когось, ми не даємо собі можливості досягти успіху та змінити своє життя на краще.

Однак, більшість людей у всьому, що їм не подобається, не вдається досягти, звинувачують оточення. Погана робота, поганий настрій, погане здоров'я, невдача — винне оточення. Така позиція не дозволяє нічого виправити. Вона лише дозволяє мати рацію, але не дає можливості управляти своїм життям. Кому потрібне таке життя? Тому більшість людей ходять вулицями із незадоволеними обличчями. Замість того щоб взяти на себе відповідальність за своє життя й, як наслідок, свій настрій, думки, успіх ми ходимо та звинувачуємо оточення. Знаєте, що найцікавіше в цьому? Адже вони не згодні з нашими звинуваченнями (і звинувачують оточення у своїх помилках). Пригадайте тих, кого ви критикували. Чомусь вони теж відповідають вам критикою, причому ви абсолютно впевнені, що вони не мають рації. А вони впевнені, що не маєте рації ви.

Тільки взявши на себе відповідальність за своє життя та своє щастя, ми позбудемося залежності та підвищимо впевненість у собі. Іноді ми можемо передбачати наслідки своїх учинків, а іноді — ні, але в кожному разі ми відповідальні за те, що робимо. Взявши на себе відповідальність, ми реалізуємо себе, змінюємо ситуацію, збагачуємо своє життя.

Що ж означає взяти відповідальність на себе?

1. Взяти на себе відповідальність означає нікого ніколи не звинувачувати в тому, що ви маєте, робите, ким ви є та що відчуваєте. «Ніколи? — скажете ви. — Але це вже ж точно її провина (або його, боса, мого сина, уряду; тут винні моя мати, мій приятель)!». Якщо когось забули, вставте його в цей список, додайте від себе пункт.

Доки ви не усвідомлюєте, що ви і лише ви відповідаєте за те, що діється у вас, у вашій голові, ви ніколи цілком не зможете контролювати своє життя.

2. *Приймати відповідальність не означає звинувачувати себе.* Звісно, це звучить суперечливо, але насправді жодного протиріччя тут немає. Все, що забирає вашу силу або задоволення, перетворює вас на жертву. Тож не ставайте жертвою себе!

Для деяких не звинувачувати себе — ще складніше, ніж не звинувачувати інших. Як тільки ви почнете усвідомлювати, якою мірою сама людина є «ковалем свого нещастя», у вас може з'явитися тенденція до самознищення. «Ось, знову я все зіпсував. І так усе життя — ні, я точно нікчема. І коли ж, нарешті, я візьмусь за розум?». Ви маєте терпляче поставитися до себе. І **ніколи** — повторимо, ніколи! — не треба «змішувати себе в бруд». Ви ні в чому не винні. Дійсно, ви робите себе нещасним, але це не привід підписувати собі вирок. Ви просто стали на шлях праведний, а цей шлях довгий — у тому числі шлях спроб і помилок.

3. *Взяти на себе відповідальність означає поставити на місце внутрішнього балакуна.* Іншими словами, взяти під контроль тоненький голосок усередині вас, той самий, котрий накручує вас, і часто це в нього виходить! Можна посперечатися, що деякі з вас навіть не знають, що він там є. Запевняємо, що в ньому всі ключі до ваших страхів. Цей голос — провісник зневіри, нестатку та поразок. Ми звикли до його коментарів, часто навіть не помічаємо, що до нас звертається саме він.

Не дивно, що багато хто із нас не переносять самотності. Перебувати одному в кімнаті й не увімкнути при цьому радіо або телевізор виявляється непосильним випробуванням. Усе, що завгодно, лише б подалі від цього божевілля в голові! Не сумнівайтесь, що це «божевілля» — неминуча фаза зростання. У певний момент життя ми всі стаємо жертвами цих *балакунів*.

Тепер, коли ви знаєте, що він існує, ви помічаєте також, що ви не маєте сил вимкнути його — принаймні, зараз. Але є й гарна новина — існують ефективні засоби позбутися від подібного негативу. Поки що просто відзначте для себе, що *балакун* перетворює вас на жертву, і поставте собі завдання замінити його на *люблячий голос*. Немає чого об'єднуватись зі своїми ворогами, навіть якщо вони всередині вас. До речі, як тільки ви позбудетеся негатива, що приносить *балакун*, ви почнете одержувати задоволення від самотності та можливості побути наодинці з собою.

4. Взяти на себе відповідальність означає також усвідомлювати ті приховані вигоди, які не дозволяють вам «знятися з якоря». Ці приховані вигоди й пояснюють, чому ми погоджуємося терпіти все те, чого не хотіли б бачити у своєму житті. Як тільки вам буде зрозумілим принцип вигоди, зрозумілішою буде й ваша поведінка. Виявити приховані вигоди — завдання зовсім нескладне. Все, що для цього потрібно, — взяти олівець і аркуш паперу та скласти список. Часом наші вигоди цілком очевидні для інших людей, але ховаються від нашої уваги. Якщо ви не в змозі знайти їх, попросіть кого-небудь із друзів допомогти вам у цьому. Ви будете здивовані, довідавшись, що ваші друзі часом більше поінформовані про ваші мотиви, аніж ви самі.
5. Взяти на себе відповідальність означає визначити для себе, чого ви хочете в житті, і діяти відповідно. Чітко сформулюйте свої цілі, а потім беріться за роботу щодо їх досягнення. Вирішіть для себе, в якій атмосфері ви хотіли б жити, а потім створіть її для себе. Для того щоб придбати спокійний, затишний будинок, потрібно зовсім небагато грошей. Озирніться навколо — кого б ви хотіли бачити у своєму колі друзів, а потім наберіть номер їхнього телефону та домовтеся про зустріч. Не сидіть і не чекайте, доки вони самі зателефонують вам. Перевірте своє тіло. Визначте, що вам потрібно зробити, щоб воно виглядало здоровим і було здоровим, і зробіть це для себе. А що робимо, як правило, ми? Чекаємо, доки щось не звалиться нам на голову, а потім починаємо із цим боротися. Багато хто з нас все життя чогось чекає — ідеального супутника життя, ідеальну роботу, ідеальних друзів, успіху. Не потрібно чекати, що хтось щось дасть вам у цьому житті. У вас є сила творити те, що вам потрібно. За наявності наполегливості, чітких цілей і рішучих дій все це — просто справа часу.
6. Візьміть на себе 100% відповідальності. Скільки разів ви говорили комусь «У мене проблема» і очікували, що він чи вона розв'яже їх за вас? Імовірно, для вас складним є процес прийняття рішення. Але чекати, доки інші за вас знайдуть рішення, означає перекладати відповідальність за власне життя на інших і ... позбавляти себе щасливого життя. Тому завжди пам'ятайте, що ви самі відповідаєте за свої проблеми. Ні обставини, ні умови самі по собі не є проблемою. Проблемою є лише те, як ви на них реагуєте. Не шукайте винних, не звинувачуйте людей чи обставини в тому, що відбулося чи відбувається. Прагніть лише того, що б знайти рішення в певній ситуації.

Коли людина шукає винних, вона завжди дивиться назад, коли бере на себе відповідальність, дивиться вперед. Ваша відповідальність зростає, якщо ви постійно прагнутимете того, щоб усунути свій часто віртуальний негатив. Щоразу, коли він виникає, відкиньте (витисніть позитивом) його, скажіть собі: «Я відповідаю за свій стан». Як тільки ви перестанете виправдовувати себе, ви вже почнете свій шлях до успіху, оскільки цілком взяли відповідальність на себе.

7. Від «чому я?» до «як я можу?». Якщо ви цілими днями звинувачуєте у своїх проблемах зовнішні обставини та запитуєте «чому я?», замість того, щоб запитати себе інакше: «як я можу впоратися з цим?», вам ніколи не розв'язати проблему! Ніколи, навіть якщо певна неприємність, яка сталася з вами, усього лише черговий урок, піднесений життям. Адже це ваша проблема, отже, ви відповідаєте за неї. Тому в разі потрапляння в тупик запитайте себе, як вам змінити свої відносини, переконання та поведінку, щоб змінити ситуацію. Зміст питання або підказує нам потрібний вихід, або позбавляє можливості допомогти собі. Запитання «чому я?» відводить від розв'язання. У разі такого запитання ми перекладаємо відповідальність за те, що відбулося, на зовнішні обставини. Наприклад, ми запитуємо: «Чому це трапилося зі мною? О Господи, чому я? Чому вони завжди так поведуться? Чому не залишать мене у спокої?». Щоразу, коли з наших губ злітають ці слова, ми лише дарма витрачаємо сили. Ми тупцюємо на місці. Навпаки, запитання «як я можу допомогти собі?» ґрунтоване на переконанні, що причина того, що відбулося, — в нас самих. Ми орієнтуємося на результати, а не на пошук причин. Наприклад: «Як я можу виправити становище? Як це краще зробити? Як знайти кращий вихід?». Відчуваєте різницю? За допомогою запитання «чому я?» ми стаємо жертвою обставин. Запитанням «як?» ми, навпаки, беремо на себе відповідальність і готуємося діяти. Чудодійне запитання «як?» відкриває перед нами нові можливості. Саме тому в наших думках не має залишатися місця запитанню «чому я?», що зв'язує нас по руках і ногам. Ми можемо одержати незліченну кількість відповідей на інше запитання — «як?» і досягти при цьому бажаного. Як тільки ви зрозумієте, що краще частіше запитувати «як?», перед вами відкриються необмежені можливості для досягнення своїх цілей. Отже, головним для досягнення успіху буде прийняття повної відповідальності за те, якою людиною ви є, а також за те, ким

ви станете. Ви маєте беззастережно прийняти все, що вас оточує і ким ви є, залежить цілком від вас. Якщо ви хочете, щоб ситуація змінилася, спочатку маєте змінитися ви. Ваше мислення визначає ваші ставлення та поведінку, а вони в свою чергу чималою мірою визначають ваш життєвий успіх або невдачу.

► 11.2. Стежте за своїми думками

Наше здоров'я й успіхи в справах завжди співвіднесені зі стереотипами нашого мислення. Сум, хвороби та роздратування — ознаки того, що в механізмі наших думок щось розладналось. Ми формуємо подобу свого роздратування або хвороби, дозволяємо думкам про них залишатися у нашій свідомості до того часу, аж доки сила уяви не пройметься ними і не перетворить їх на реальне життя.

Кращий час для боротьби із будь-якою негативною думкою — той момент, коли вона з'явилась у нашій свідомості. В цей момент ворог найслабший. А ще краще взагалі не допускати проникнення її у свідомість, ніж потім боротися із нею. Пильний сторож думок, не приспаний вартовий сили уяви, повинен пропускати в дім нашої уяви думки лише конструктивного характеру.

Складно свідомо контролювати свої думки. Кожна думка має відношення до того, що виявляється у нашому житті та справах. Коли ми думаємо, то беремо на себе чималу відповідальність. Ми постійно маємо пам'ятати про те, що наші думки та слова здатні вплинути на нас, на світ, у якому ми живемо, позитивно чи негативно.

Ви постійно повторюєте: «Я не можу, я хворий, я дуже бідний, я дуже втомився!». Це означає, що ви заперечуєте свою силу, здоров'я й успіх, які по праву належать вам. Заздрісні, злі, ревниві, лицемірні, похмурі думки змушують ваше тіло реагувати на них хворобами.

Використовуйте можливості уяви мудро та говоріть собі: «У мене все добре, в мене досить сил, я маю безмежну енергію, я перебуваю у злагоді зі всіма людьми і з собою!». Ви відкриєте собі дорогу до здоров'я, щастя та процвітання.

Якщо ви відкрита та добра людина, якщо ви спілкуєтесь з усіма людьми чесно та милосердно, то невдовзі з'ясуєте, що перебуваєте в царстві добра, і життя у вас суттєво зміниться.

Якщо ви досвідчені, розумні, виявляєте більше здорового глузду, то за допомогою ваших теперішніх знань ви можете «будувати» себе більш конструктивно.

Ви відчуватимете себе відповідальним за те, що містить ваша свідомість. Вас турбуватимуть думки та погляди, які стають акторами, що репетирують драму вашого життя.

Припустимо, що ви збираєтесь поставити п'єсу. Ви ж не підете на вулицю та не наберете там випадкових людей. Ви підберете здібних акторів, яких зможете знайти.

Хай так буде і на студії вашої свідомості. Зберіть там таких акторів, які можуть зіграти добре роль — любов, доброту, вірність, сміливість, мудрість. Дайте їм місце у вашій студії, що опанує вашою увагою і вами зокрема. Нас створюють наші думки. Постійно слідкуйте за своїми думками та тренуйтеся так, щоб думати лише про добре.

Відмовтесь від думок про поразки та будь-які інші негативні думки. Додавайте до свідомості думки про любов, здоров'я, радість, успіхи і ви отримаєте плоди від квітів самодисципліни та перетворите на квітучий сад пустелю вашого минулого існування, яким би воно не було.

► 11.3. Стежте за своїми словами

Майже всі люди досить багато говорять. Ви можете уникнути багатьох бід, якщо перевірятимете доречність своїх слів, пропускатимете їх через три фільтри. Перше: чи необхідно це? Друге: чи правдиво це? Третє: чи ввічливо це? Якщо ви дотримуватимете цього правила, багато слів залишаться не промовленими. Чи необхідні вони? Чи правдиві вони? Чи ввічливі вони?

Спілкуйтесь із оточенням лише в конструктивному дусі. Говоріть із розумінням і щирістю. Будьте чесними. Ви не маєте випробовувати моральний дух товариша добрими словами, але при цьому думати: «Ти заслужив саме те, що отримав!».

Ми не усвідомлюємо, наскільки далеко мандрують сказані нами слова та чиїх вух вони досягають. Постійно слідкувати за своїми словами спочатку буде складно, але в процесі набуття досвіду ви зможете розвинути звичку думати та говорити. Вам може допомогти в цьому простий процес викреслювання. Викреслюйте грубі зауваження та змінійте їх увічливими. Щоразу, коли ви піймаєте себе на негативних думках, викреслюйте їх і замінійте позитивними. Повторюйте це знову і знову — тисячу разів на день, якщо необхідно. Ввечері приємно буде сказати собі: «Сьогодні я жив, думав і говорив, як тільки міг. Зробив все, що від мене залежало».

Ваші слова мають силу. Врешті, ваше слово — лише вбрання вашої думки, а якість ваших думок визначає те, що входить до вашого досвіду. Це пояснюють тим, що підсвідомість виконує роль пасивного слуги. Вона сприймає передумови добра та зла: їй все одно. Потім вона доводить передумови до їх логічного виявлення в людській діяльності. Думка — перший логічний крок у творчій діяльності.

Наступний крок — промовлене слово. Ми постійно думаємо. Коли думки перетворюються на слова, їх творчий вплив на наше життя посилюється. Отже, думки, слова й умови нашого життя розміщені одне за одним у логічній послідовності. Пам'ятайте: думка, слово, а далі умови, в яких ми живемо — це неминуча послідовність!

Коли ми говоримо щирі слова правди, слова з позитивним сенсом, конструктивні слова, цим ми створюємо ідеальні умови для свого життя. Єдина причина, через яку ці умови неможливо використати цілком, полягає в тому, що ми говоримо досить багато суперечливих слів. Як ручна пилка, наші слова йдуть спочатку вгору, а потім вниз: спочатку конструктивні, потім деструктивні. Слідкуйте за своїми словами — вони важливі для вас і вашого життя.

► 11.4. Вступайте лише в позитивні розмови

Ви вже знаєте, що слова мають творчу силу — таку ж, як і думки, які формують нашу свідомість. Оскільки ми завжди ділимося своїми думками із оточенням, то, певно, не потрібно нагадувати, що ці думки мають бути позитивними. Якщо ви погано почуваєтесь, намагайтеся не скаржитись. Якщо скарги увійшли в звичку, знайте, що це ваш спосіб досягти уваги та симпатії. Коли ви часто скаржитесь на свої негаразди, ви стаєте для людей символом песимізму. Вони почнуть уникати вас, оскільки ніхто не хоче мати справу з людиною, сама присутність якої нагадує про негаразди. Крім того, своїм впливом на інших ви погіршуєте і свій стан; ви програмуєте свою підсвідомість на хворобу постійними скаргами.

Ніколи не розповідайте іншим про свої негаразди. Половині співбесідників це байдуже, а решта лише радіють їм.

Розмовляйте про натхненні речі. Дайте людям зрозуміти, як ви радієте життю, і спостерігайте за їхньою реакцією. Людина, яка генує позитивні думки, притягує інших, як магнітом.

Всі бажають мати справу з людьми зі здоровими, оптимістичними поглядами. Їхнє ставлення до життя передається іншим. Навіть якщо вам погано, робіть вигляд, що все добре. Ви підвищите настрій оточенню і таким чином покращите своє самопочуття.

Навчіться говорити лише те, що можна повторити в іншому місці. За допомогою цього підходу ви з'ясуєте через певний час, що ваші репліки автоматично складатимуться із позитивних, конструктивних та оптимістичних зауважень.

І, врешті, майте на увазі, що ви берете до себе певну частину від кожної людини, з якою ви спілкуєтесь. Тож будьте обережними у виборі знайомих. Візьміть за правило підтримувати лише позитивні

розмови та по можливості спілкуйтесь із оптимістами. Ці люди надихають і спонукають до використання вашого безмежного потенціалу.

Люди з негативним мисленням забиратимуть вашу енергію своїми постійними чіпляннями та скаргами на те, як жорстоко світ обійшовся з ними, яке нерозуміння виявляють їхні чоловіки чи жінки, як керівництво не може оцінити їх по заслугі, як жадливо вони почуваються. За зручної нагоди відмовляйтесь від спілкування з такими людьми й обирайте та шукайте тих, хто бадьорий і позитивно мислить. Пам'ятайте: кожна людина, з якою ви спілкуєтесь, впливає на ваше життя.

► 11.5. Користуйтеся самохвальством

Самохвальство, кажуть, негативна риса. У кого як. Вас це не стоєть. Чому б не похвалити себе за все, що ви сьогодні зробили доброго?

Позбавтесь стереотипу, прищепленого вам виховними інститутами, — зробили добре діло, так це саме собою зрозуміле і про це говорити не потрібно, а ось помилились у чому-небудь — отримайте покарання. Спробуйте інший підхід. Оцініть лише те позитивне, що ви сьогодні зробили, а на те, чого не вдалося, не зважайте (завтра зробите). Можете навіть записати **позитивні результати**. Наприклад:

- ✗ вчасно прокинувся;
- ✗ старанно зробив зарядку;
- ✗ не запізнився на заняття;
- ✗ вчасно й якісно виконав завдання;
- ✗ допоміг товаришеві виконати завдання;
- ✗ увечері подивився цікавий кінофільм;
- ✗ полагодив стілець тощо.

Якщо такі записи ви робитимете протягом усього дня, то не перестанете дивуватися, скільки доброго та корисного для себе й інших ви робите. Не дозволяйте своїй неспокійній совісті збити вас із пантелику, ніби це ваш обов'язок. Не забудьте і заохотити себе — або просто похвалою на свою адресу, або тим, що надаєте собі якусь маленьку насолоду. Ніколи не забувайте про винагороду. Вона ж настільки суттєва, як і ваш підхід. Йдеться про руйнування старого стереотипу поведінки, того ритуалу, коли ви спочатку себе караєте, мучите, із витрачанням на це багато часу й енергії, а потім раптом винагороджуєте. Яким чином?

А ось яким. Ви говорите собі: «Сьогодні я почуваюся жадливо, нічого в мене не виходить, тому відкладу важливі справи на завтра, на потім, а, замість цього здійснию для себе якусь радість».

Так ви зайве зміцнюєте стереотип самовідтворення депресії та розладу із собою.

Поганий настрій виправдовує себе, бо «дитина» всередині вас отримує винагороду. Совість і ваше раціональне «Я» ніби дримають, бо сьогодні такий невдалий день... Коли ви лаєте себе, копаєтесь у власних недоліках, цим ви дедалі глибше входите в самоїдство.

Уявіть собі, наприклад, що у вас є товариш, який щоразу, коли ви до нього заходите, починає критикувати вас. Результат явний — ви просто перестаєте до нього приходити, а з часом і перестанете з ним товаришувати. Але ж втекти від себе неможливо. Між іншим, на відміну від поведінки інших людей, на власні думки можна загнзудати.

Єдиний вихід із цього зачарованого кола депресії полягає у позитивному способі мислення, в орієнтації на добре, гідне похвали. Потрібно лише одне — розплющити очі на добре. А для цього частіше, посміхнувшись собі, не бійтеся промовити: «Який я все ж таки молодець!».

Згадаємо відомого поета, який використовував цей підхід у своєму житті: «Оце так Пушкін!».

Тож чи використовувати самохвальство?

Звісно, так. Лише пам'ятайте «золоте» правило: всього в міру.

Рекомендації учням з розвитку позитивного самопідкріплення наведено в матеріалах додатка 4.

►► 11.6. Уведіть звичку посміхатися

Встановлено, що доброзичливий вираз обличчя збуджує центри позитивних емоцій, сприяє доброму настрою та позитивному мисленню. Тому недоцільно ходити з похмурим, нудним обличчям навіть тоді, коли настрій у вас поганий. Людина з природною приємною посмішкою і сама стає бадьорою та життєрадісною, і оточенню підвищує настрій. Посмішка та сміх — збудники позитивних емоцій.

Посмішка — важливий засіб спілкування, бо вона позитивно впливає на оточення. Подумайте про те, як добре ви почуваетесь, коли вам посміхаються. Люди добрішають від посмішки. Якщо ви не звикли посміхатися, то вам потрібно навчитися це робити. Посміхніться прямо зараз! Не бійтеся! Посміхніться ще раз! Це ж не боляче. По суті, вам самим стає від цього краще. Якщо поблизу є дзеркало, усміхніться перед ним, і ви побачите, наскільки краще виглядаєте. Звісно, спочатку ви можете почуватися незручно, але коли нахмурені брови й опущені кутики рота зникнуть і ви почнете випромінювати впевненість і гідність, ваше ставлення до цього заняття зміниться.

Кожна людина прегарна, коли вона усміхається. Посміхаючись, ви автоматично почуваетесь краще. Посмішка приходиться із середини,

тому ви маєте мислити позитивно, що і відобразиться на вашому обличчі. І, навпаки, якщо посмішка приходиться зовні (ви її робите), то вона викликає добрий настрій, сприяє формуванню позитивного мислення.

Починайте посміхатися і робіть це завжди. Усміхайтесь своїм родичам, товаришам і колегам! Усміхайтесь похмурим людям! Усміхайтесь у транспорті! Усміхайтесь у ліфті, в магазині, на вулиці! Усміхайтесь сторожу, офіціанту, продавцю... Всім! Люди відчують вашу посмішку і усміхатимуться вам (спасибі, що помітили й оцінили мене).

Навчайтесь бажати усміхатися та радіти щастю, яке ви приносите в життя ваших близьких, знайомих і незнайомих людей. Спробуйте посміхнутися сьогодні та переконаєтесь, як діють чари посмішки. Пам'ятайте, що посмішка — одна з головних ваших переваг!

►► 11.7. Не губіть мету

Головне в людині, яка хоче досягти успіху, — постійна цілеспрямованість. Ви безперервно подумки тримаєте вашу позитивну мету та ладні пройти крізь складні випробування заради її досягнення. Ви нікому і нічому не дозволяєте збити себе з курсу, у вас не виникає бажання втекти, ухилитися, сховатися від небезпеки.

Як говорив У. Джеймс, ви націлені на боротьбу, а не на втечу. Якщо ви можете діяти саме так, то кризова ситуація відіграє роль стимулятора, який звільнює додаткові ресурси, що допомагають вам досягти окресленої мети. Якщо ви маєте намір рухатись уперед, використати все можливе з критичної ситуації та перемогти наперекір усьому, то хвилювання надасть вам мужності та сили. Якщо ж ви загубили початкову мету та бажаєте уникнути кризи, то візьме верх друга тенденція — ви перебуватимете в жаху та тривозі.

Таким чином, постійне бачення позитивної мети сприяє досягненню успіху та відчуттю впевненості.

►► 11.8. Не переживайте, а дійте

Ніхто не сперечатиметься, що вузько оптимістичний погляд на життя так само збіднює його, як і песимістичний. Як правило, сприймати життя потрібно з усіма «плюсами» та «мінусами», знаками оклику та запитання. Але «як правило» — не означає «завжди й обов'язково». І якщо до вас підступила «темна смуга життя», а сил немає, чи не краще на певний час (тому, хто це вміє) відключити свої емоції, щоб не «зламатися»?

Звісно, це збіднює картину вашого життя, ви позбавляєтесь деяких гострих вражень, але ж ви не отримуєте виразку шлунку

(гіпертонію, інфаркту — хто до чого схильний), не укоротите собі життя і надалі зможете втішатися життям в усіх його світлих про-явах. Якщо фраза «відключити свої емоції» звучить для когось дуже різко, можна сформулювати те ж саме по-іншому: «змінити оцінно-переживальну установку на конструктивно-діяльнісну».

Це означає труднощі та проблеми зустрічати не запитанням: «Ой, що ж тепер буде?» (і мати при цьому шлейф відповідних емоцій), а констатувально-діяльним: «Це є. Що тепер робити, як вийти із ситуації з найменшими втратами?».

Ваші переживання проблеми не розв'яжуть, а лише ускладнять її: краще, якщо є хоча б найменший шанс виправити становище, скористайтесь ним.

Це має стати стилем вашого життя й діяти автоматично, особливо в екстремальних ситуаціях. Той, хто розгубиться і дозволить емоціям зайняти душу, ризикує набагато більше. Іноді обставини бувають сильнішими за нас, і ми приречені на поразку. Що ж, якщо шансів на перемогу немає, розпочніть будь-яку іншу справу.

Дія — один із кращих засобів заспокоїтись. Робіть все, що бажаєте, тільки не засмучуйтесь.

► 11.9. Як повернути успіх?

Кожен із нас коли-небудь у чомусь мав успіх. Не обов'язково великий. Можливо, це була перемога в бійці, що трапилась колись у школі, або перемога в змаганнях, а, можливо, вдалий виступ на зборах, або це був щасливий фінал тривалих залицянь до коханої дівчини. Немає жодного значення, в чому ви досягли успіхів, важливе почуття, яке ви при цьому відчуваєте.

Потрібно лише пригадати епізод зі свого минулого, коли ви були успішним, робили те, що вам хотілося, здійснювали задумане та відчували при цьому чудове почуття задоволення. Згадайте будь-який позитивний із цих епізодів. Уявіть собі всю картину якомога детальніше (звуки, запахи, смак тощо), що вас оточувало (об'єкти, люди, предмети). Що в той час відбувалося? Яка була пора року?

Чим більше деталей, тим краще.

Якщо ви можете відтворити уявно подробиці позитивного епізоду, то обов'язково знову відчуєте те ж приємне почуття. Намагайтесь уявити його. Якщо ви зможете це зробити, то минулі почуття ніби перейдуть у ваше теперішнє, і ви одразу відчуєте впевненість у своїх силах, ґрунтована на згадках про минулі успіхи.

Тепер, відчувши почуття успіху, думайте про виступ, змагання, розв'язання сімейної чи виробничої проблеми, про будь-яку справу,

в якій ви хочете зараз досягти успіху. Уявіть, як би ви поводитись і що відчували, якби досягли успіху. Дійте поступово. Міркуйте про бажаний кінцевий результат так само, як ви це робите турбуванням про щасливе майбутнє. Адже в цьому разі ви зовсім не збираєтесь переконати себе в тому, що вас обов'язково очікує невдача. Звісно, все розпочинається із припущення. Ви кажете собі: «Припустимо, відбудеться те і те». Ви знову і знову повертаєтесь до цієї думки, «граєте» з нею. Потім з'являється слово «можливість». «Ну, що ж, — говорите ви, — таке, можливо, може трапитися». Тепер починає діяти уява. Ви розглядаєте різні варіанти невдачі... І в результаті виникає жах і тривога. Ви запрограмували себе на невдачу. Або відвернулися від удачі, успіху. А як до них повернутися?

Сміливість і віра в щасливий кінець виникають так само. Ви лише змінюєте кінцеву мету та програмуєте себе на успіх. Якщо ви вже вирішили витратити час на турботу, то чому б не потурбуватись конструктивно? Почніть подумки із визначення найбільш бажаного кінцевого результату, потім переходьте до припущення. Скажіть: «Припустимо, що задумана справа вдалась». Тепер уявіть, що подібне цілком може відбутися, бо йдеться лише про можливість. Поступово ви накопичуєте почуття віри й оптимізму. Із думкою про бажані кінцеві результати як про реальну можливість ви доповнюєте майбутній успіх різними подробицями. Неодноразово повертаєтесь до успіху подумки, ви, врешті, відчуваєте, що у вас починають виникати відповідні почуття та бажаної мета вже досягнуто. Як ви зможете переконатись, серед цих почуттів переважатимуть віра в успіх, впевненість у своїх силах і сміливість під час прийняття рішень, а все разом становить почуття перемоги. Таким чином, ви знову повернули до себе успіх.

► 11.10. Як ставитись до помилок?

Чи боїтеся ви припускатись помилок? Багато людей бояться, іноді не лише окремі люди, але й цілий уряд. У пресі було опубліковано, що уряд Уганди заборонив передавати по радіо прогноз погоди. Чому?

Місцеві жителі сприймали метеорологічний прогноз як урядовий наказ і чекали від погоди цілковитої покори. Коли прогноз не підтверджувався, вони звинувачували уряд і одночасно переставали вірити всьому іншому, що говорили по радіо. Уряд Уганди знайшов простий вихід із цього становища: він просто заборонив передавати по радіо прогноз погоди. Але ж, мабуть, це не найкраще рішення. Як ви вважаєте?

Який сенс припиняти діяльність тільки тому, що ми робимо помилку? Ми нічого б не досягли, якби припиняли займатися тим, у чому хоч раз помилилися.

Припустимо, маленькою дитиною ви вперше спіткнулись, впали та подумали: «Що ж, це цілковита поразка. Нічого з цього не вийде». Ви, мабуть, так би і не навчилися ходити. Уперше скоївши помилку в простому арифметичному прикладі, ви б зовсім перестали займатися арифметикою, отже, так і не навчилися би рахувати гроші, купувати різні речі і тому подібне, чи не так? Здібність помилятися є суттєвою частиною нашого життєвого досвіду. Якщо ми уникатимемо чогось через побоювання зробити помилку, то поступово позбавимо себе всього доброго та корисного в житті. Певна річ, ви можете довести цей аргумент до абсурду. Можете сказати, що, якщо ми вчимося на своїх помилках, то потрібно робити більше помилок, бо чим більше помилок зробимо, тим більшою кількістю справ опануємо. Але, мабуть, недоцільно продовжувати таку аргументацію, бо виправдовувати відсутність бажаного тим, що ви маєте право помилятися — невігластво.

Які б помилки ви не робили в минулому, вони стали життєво важливою частиною вашого досвіду. Використовуйте їх як можливість збадьоритись і розпочати знову, не здавайтесь і не припиняйте вашу справу лише через те, що у вас не вийшло з першого разу. Кожна помилка у вашому житті спричинила теперішнє розуміння різних речей. Благословіть свої помилки, подякуйте їм за науку, підбадьортеся та почніть спочатку.

Без сумніву, ви припуститесь нових помилок, але ж ви вчитиметесь на кожній. Не буває фатальних помилок, якщо ви самі не зробите їх такими.

Наші помилки, прорахунки, невдачі — це необхідні сходинки постійного навчального процесу в нашому житті. Разом із тим потрібно пам'ятати, що вони існують лише як засоби досягнення мети, а зовсім не як самоціль.

Після того, як вони виконали своє завдання, про них більше не слід згадувати. Якщо ми увесь час спеціально повертаємося подумки до наших помилок, постійно звинувачуємо та караємо себе за них, то — oprіч нашої волі — помилка або невдача перетворюється на «ціль», яка міститься в уяві та пам'яті.

Найбільш нещасними є люди, які невідступно подумки повертаються до минулих помилок і невдач, знову і знову їх уявно переживають, і тим самим вони програмують себе на невдачі та викликають психосоматичні захворювання. Тому важливо усвідомити: як тільки помилку знайдено, визнано і до дій людини внесено виправлення, її слід цілком свідомо забути, а пам'ятати лише успішні дії, тривалий час подумки затримуватись на них.

Ваші помилки в жодну мірою не означають, що ви самі є помилкою. Можливо, вам поки що не вдалося виразити себе цілком, але ж це

ще не означає, що ви нікчемна людина. Нікому ніколи не вдається протягом життя розкрити та реалізувати всі потенційні можливості справжнього «Я». Неможливо вичерпати весь потенціал цього «Я». Ми завжди можемо доповнити щось до своїх знань, працювати ще краще, поводитись більш гідно. Реальне «Я» недосконале з об'єктивних причин: протягом усього життя воно постійно просувається до ідеальної мети, але йому ніколи не вдається її досягти. Реальне «Я» — не статичний, а динамічний феномен. Процес його розвитку не має ні початку, ні кінця.

Дуже важливо навчитися сприймати своє «Я» з усіма його недоліками, бо це наш єдиний засіб просування. Карета, мабуть, не цілком зручний транспортний засіб, але ж вона швидше доведе до окресленої мети, ніж намальований реактивний літак.

Навчіться бути поблажливим до власної недосконалості. Необхідно усвідомити свої недоліки, але було б неправильно ненавидіти себе через них.

Не плутайте вашу індивідуальність із вчинками. Якщо ви припустилися помилки, дещо «збилися з курсу», це не означає, що ви нікчемна людина.

Якщо на друкарській машинці надруковано текст із помилками, або на скрипці взято фальшиву ноту — це не означає, що друкарська машинка або скрипка нікуди не годяться. У вас немає підстав ставитись до себе неприязно лише тому, що ви — не досконалість.

Пам'ятайте, ваші помилки — це не ви. Використовуйте їх для власного навчання, для корекції своїх дій, але не припиняйте своїх пошуків на шляху саморозвитку та самовдосконалення.

Помилка — це чудове джерело для руху вперед. І той, хто спробує її уникнути, неодмінно через певний час зазнає поразки. Того, хто вчиться на помилках, буде щедро винагороджено.

► 11.11. Як реагувати на неприємні почуття?

Якщо ви, як трапляється час від часу майже з кожним, відчуєте жах і тривогу перед важливою справою, то не сприймайте ці негативні почуття як ознаку невдачі.

Все залежить від того, як ви на них реагуєте й яку позицію щодо них посідаєте. Якщо ви до них прислухаєтесь, їм підкоряєтесь, радитесь із ними, то, мабуть, вас дійсно очікує поразка. Але ж так не має бути.

Передусім необхідно усвідомити, що негативні почуття — жах, тривога, відсутність упевненості в собі — зовсім не чиясь зла воля, не лиха доля. Ці почуття — продукт вашого мислення, вони характеризують склад вашого розуму, а не вказують на певні зовнішні фактори,

які начебто працюють проти вас. Вони лише означають, що ви недооцінюєте своїх здібностей, переоцінюєте та перебільшуєте характер труднощів, згадуєте надто часто свої поразки, ігноруєте успіхи. Оце і все, про що свідчать ці почуття. Вони не мають жодного відношення до майбутніх подій, а характеризують вашу особисту психологічну настанову в цьому питанні. Тому в вашій владі прийняти чи відкинути схожі почуття, підкоритися їм або відмовитись від їхніх порад, сміливо розпочати виконання власних планів. Більше того, ви можете використати їх із користю для себе. Коли ви реагуєте на негативні почуття наполегливо, з позитивних позицій, вони набувають форми виклику, автоматично збуджують у вас додаткові сили та здібності. Уявлення про труднощі, небезпеки, загрози надають вам твердості, якщо ви реагуєте не пасивно, а активно. Певний ступінь хвилювання, правильно прийнятого та використаного, не заважає, а допомагає справі. Все залежить від конкретної особистості й її позиції. Кожному з нас зустрічались люди, які розгублювались і зазнавали невдачі, коли їм говорили: «Ви не зможете цього зробити». Але є й такі, яких ці слова лише підбадьорюють, додають рішучості в намірі обов'язково досягти успіху.

Якщо не вдається витіснити негативні почуття із наступом на них фронтально, то досягти аналогічних результатів можна, підмінивши їх позитивними почуттями. Згадайте, що із почуття виникає образ. Як тільки у вас виникло негативне почуття, ви не маєте концентрувати на ньому увагу із намаганням позбутися його. Замість цього негайно заповнюйте вашу уяву приємними образами, згадками. А негативне почуття нехай потурбується про себе саме. Ви несподівано виявите, що у вас виникло нове почуття, яке відповідає позитивним образам, згадкам.

Якщо ж почнете йти в атаку на тривожні думки, тим самим ви зосередите всю увагу саме на них. І якщо вам навіть пощастить відігнати одну тривожну думку, на її місце одразу ж прийде інша, не менш тривожна, тому що загальна психологічна атмосфера залишатиметься негативною. Потрібно просто витіснити зло, замінивши його добром.

Ми дуже неспокійні люди, які настільки довго навчалися неспокою, що стали в цій галузі справжніми майстрами. Ми надміру захоплюємося створенням негативних образів і картин із нашого минулого й уявленнями про майбутнє. Неспокій народжує напруження. Коли ми прагнемо припинити турбуватися, робимо свідомі зусилля, то потрапляємо в якесь зачароване коло. Зусилля збільшують напруження, а напруження, в свою чергу, створює атмосферу тривоги. Єдиний порятунок, на думку психологів, виробити звичку негайно замінювати неприємні, тривожні думки приємними, сприятливими образами, згадками. Як тільки людина відчує неспокій, вона повинна

розглядати його як попереджувальний сигнал і одразу ж створювати подумки приємні картини зі свого минулого або ж такі уявлення стосовно майбутнього. Із часом неспокій і тривога працюватимуть проти себе, бо перетворяться на стимули позитивного мислення. В кожному із нас є величезне сховище минулих образів і почуттів, пам'ять про наші невдачі та перемоги. Подібно до записів на магнітній плівці, ці почуття й образи (енграми) записані в нашому мозку. Є тут історії як зі щасливими, так і з нещасними епізодами. Вам обирати, які з них знову «прослухати».

Чим частіше будь-яку енграму відтворюють і «програють», тим сильніший її вплив (закон психічної імпресії). Тому порада стосовно ігнорування старих неприємних переживань і концентрації уваги на щасливих із минулого життя має під собою наукове підґрунтя. Коли ви поведетесь таким чином, ви зміцнюєте енграми, пов'язані з успіхами, перемогами, радісними випадками, і послаблюєте ті з них, на яких «записані» ваші невдачі та поразки. Таким чином, людина в змозі подолати своє минуле, реально планувати майбутнє, вона не беспорядна жертва обставин із тягарем минулих помилок і невдач. Минуле може пояснити, як ви дійшли до теперішнього стану, але куди ви підете від цього моменту, цілком залежить від вас. Коли ви слухаєте музику, яка вам не подобається, ви ж не намагаєтесь примусити програвач змінити мелодію, ви просто замінюєте платівку. Отже, просто воскресіть у пам'яті інші образи, і почуття придуть самі. Постійно пам'ятайте про цю можливість, яка дозволяє вам не лише витіснити неприємні почуття, але й побудувати ваше життя по-новому. Крім того, пам'ятайте, що почуття песимізму, розчарування, зневіри в свої сили — не тільки характерні ознаки хвороби та старіння, вони прискорюють ці процеси. А ось віра в свої сили, здібності, оптимізм зміцнює ваше здоров'я, продовжує молодість і життя, сприяє успіхам і щастю.

► 11.12. Як ставитись до кризи?

Криза, яка потребує пристосування до нових життєвих ситуацій, — важлива частина розвитку кожної людини.

Вже наше народження становить серйозну кризу і мудреці стверджують, що якщо ми народились, то найскладніший час позаду. Будь-яку кризу людина сприймає, як важкий тягар. До цього знову і знову відкладається прийняття елементарних заходів для виходу зі скрутного становища, та ось «раптом» виникає криза. Більше відкладати не можна, необхідно щось робити. Часто це призводить, у першу чергу, до додаткового фізичного та психічного напруження.

Не виключено, що в цьому стані ви відчуваєте страх, губите чіткість думки і стаєте недієздатним саме в той час, коли діяти потрібно швидко та правильно. Крім того, часто в ролі збуджувачів нестерпної ситуації виступають найдорожчі нам люди, і тому вони не в змозі нам допомогти. Отже, ми стаємо самотніми. Ще вчора все було гаразд (а чи було?), сьогодні ж настала криза. І якщо ви не подолаєте її, то швидко опинитесь перед іншою кризою.

Це може бути добре відома всім криза, яка виникає під час боротьби людського організму з бактеріями та вірусами. Одне з двох отримує гору, що означає видужання або підвищення температури та смерть. Криза — рішучий, поворотний момент. Вона може бути наслідком пожежі, нападу, зґвалтування, стихійного лиха, війни або спаду економіки чи черговим етапом в особистому розвитку людини тощо. Проте створювати нам труднощі можуть не лише значні події. Частіше нас дратують маленькі дрібниці, до яких слід ставитись більш свідомо, не думати про них і не говорити: «Мене дратує будь-яка дрібниця», але розуміти: «Я роздратовуюсь через дрібниці». Тобто ви даєте дрібницям привід роздратовувати вас, дозволяєте керувати своїми почуттями. Ви залежите від дрібниць або від подій та обставин. Не ви контролюєте свої почуття, а події, обставини та дрібниці. Але якщо інші спроможні керувати вашими почуттями, а ви — ні, то чи не означає це, що інші сильніші від вас і ви не маєте на них жодного впливу? Але насправді ніхто і ніщо не має такої влади, щоб довести вас до роздратування або керувати вашими почуттями, думками та вчинками. За це відповідає лише ви. Нехай сталось так, що ви дозволили іншим мати владу над вами, але в будь-який момент ви можете, за бажання, знову стати господарем свого життя.

Хоча й ви не можете вирішувати за інших, однак ви можете вирішити за себе, як вам реагувати і як поводитись у певних ситуаціях. Ніщо не може вас роздратовувати, розчарувати, образити чи зробити хворим, якщо ви самі цього не бажаєте. Ніхто не зможе збудити в вас агресивність, якщо ви самі цього не дозволите. Отже, вам слід припинити звинувачувати інших у тому, що випадає на вашу долю. Вони в цьому не винні, головна причина завжди у вас, причина, але не провина. Йдеться взагалі не про вину або невинність, а про усвідомлення того, що ми маємо всі можливості та шанси в будь-який момент і назавжди змінити наше життя.

Можливо, тепер ви розумієте, чому одного кидає із кризи в кризу в той час, як буття іншого відзначене легкістю і він насолоджується життям; чому комусь постійно не щастить, що б він не робив, а перед іншим двері розчиняються самі, навіть там, де раніше їх ніби не іс-

нувало; чому один весь час розлючений, а інший живе спокійним і гармонійним життям.

Але ж іноді, попри спроби людини подолати кризу, змін майже не виникає. У чому ж справа? Мабуть, у багатьох випадках ми досить «косметично» змінюємо наше життя.

Кожна криза — це черговий шанс свідомо підійти до ситуації, з'ясувати, ким ви є насправді і з огляду на результат такого самопізнання, пізнання істинного «Я», свідомо перетворити власну дійсність, тим самим змінити не лише своє безпосереднє оточення, але й «весь світ».

Будьмо ж пам'ятати, що ми потрапляємо в критичну ситуацію (кризу) лише тоді, коли не розпізнаємо свій шанс, не використовуємо його або реагуємо на нього неправильно поведінкою. Якщо час змін настав, ви маєте їх здійснити.

Криза є шансом і запрошенням здійснити зміну на краще. Життя не створює проблем, воно пропонує нам лише шанси, нові й нові, повернутися до себе, а отже, і до кращого життя.

► 11.13. Як ставитись до негативної інформації?

Негативна інформація, звісно, для людини є засобом застереження, сигналом небезпеки. Вона ніби говорить: «Увага, ви помилились, робіть інакше». Її завдання — підкоригувати ваш курс або змінити темп руху, але ж ніяк не припинити його. Негативна інформація має звернути вашу увагу на те, що потребує корекції. Але якщо негативна інформація надходить у надмірній кількості, або якщо наш власний механізм надмірно чутливий, то замість корекції нашої реакції (дії) відбувається цілковите її гальмування.

Надмірна негативна інформація та гальмування діють одночасно. Із емоційним реагуванням на негативну інформацію або на критику можна зробити висновок, що ми не лише дещо «відхилилися від курсу», а цілком помиляємося.

Лісоруб або мисливець зазвичай знаходять дорогу додому, орієнтуються наприклад, на яке-небудь високе дерево, яке видно здалеку. Після повернення додому вони постійно звіряють напрямок руху із обраним орієнтиром. Часом орієнтиру не видно, але в цьому випадку мисливець не робить висновку, що йому зовсім не слід рухатися. А деякі з нас за таких умов роблять саме такий нерозумний висновок.

Таким чином, негативна інформація у чималій кількості заважає приймати необхідні рішення або зовсім гальмує будь-який рух до мети.

Користуйтеся негативною інформацією для корекції, а не для зупинки.

► 11.14. Позитивно переоцінюйте події

Більшість подій у нашому житті не є суто поганими або хорошими, а містять у собі і те, й інше. Все залежить, із якого боку подивитися на події.

Зіграйте із собою в гру пошуків позитивного в подіях, які всі зазвичай розцінюють як суто негативні.

Спробуйте знайти в них позитивні аспекти. *Викладіть на папері події, які можуть виникнути у вашому житті, яких ви побоюєтесь і наслідки яких здатні позначитись на вас не просто неприємностями, а драмою. Припустимо ви записали таке:*

1. Хвороба.
2. Втрата шансів.
3. Не склав іспит.

Погодьтеся, що в цілому це імовірніше драматичні, ніж просто неприємні події.

Чи можна в них виявити щось позитивне? Як це не дивно, але так.

1. Нарешті я ні про що не турбуватимусь. Зможу нарешті прочитати давно відібрані книги, написати листа тощо.
2. Як добре, що тепер не потрібно ризикувати та поспішати. Нарешті з'явилась можливість спокійно та планомірно рухатися до реалізації своїх задумів.
3. Ось тепер я все-таки розберуся з цією клятою математикою. І більше у мене не буде неприємностей із цього приводу.

Щоб з вами не сталося, в усьому прагніть відшукати позитивні риси. Йдеться не про механізм самообману, а про те, щоб просто навчитися бачити в будь-якій негативній ситуації і щось позитивне. В цій грі всі ваші інтерпретації повинні мати реальний характер.

Наприклад, якщо ви перебуваєте у відпустці і йде дощ, радійте тому, що він приб'є пил, і від цього повітря стане чистішим. Дощик поливає все живе, і рослинний світ стає красивим. Він змиває бруд із вулиць, поливає садок і город. Коли йде дощ, добре читається та спиться... Після дощу з'являються гриби в лісі, краще ловитиметься риба...

Раціоналістам просте запитання: «Навіщо переживати погане?». Ви готові засмутитись? Зупиніться! Спочатку спитайте себе: навіщо?

Загубили гаманець — погано. Через це засмучуватись — погано вдвічі.

Йдете за хлібом. Оцінки: хліб свіжий — це вже чудово саме по собі, хліб трохи зачерствів — став кориснішим.

Ранкова пробіжка, чудова погода — чого ще бажати? Раптом холодний дощ зі снігом — непоганий масаж для обличчя.

Наївся своєчасно та ситно — можна жити та радіти. Поїсти не вдалося — слава Богу, лікувальне голодування.

Все це — знаходження в негативах нашого життя позитивів, але ж це рідко хто робить.

З такого погляду можна (та й потрібно) підходити до всього, чим людина займається протягом дня. Не бійтесь фантазувати. Позитивна переоцінка подій обов'язково сприяє доброму настрою. Добрий настрій призводить до покращення справ і здоров'я людини.

► 11.15. Програмуйте себе на успіх

Ви оцінюєте свою діяльність як успішну чи неуспішну? Справа в тому, що більшість невдач у житті — це наслідок наших думок, настанов.

Особистість не може досягти успіху, якщо не вірить у нього.

Але ж шлях до нього завжди буває відкритим для людей рішучих, які мають віру та сміливість. Саме ця настанова в думках на перемогу, усвідомлення своєї сили та відчуття внутрішньої переваги творять дива в цьому світі.

Якщо ви не маєте такої настанови, то чому б не розпочати її формування прямо сьогодні?

У нашому складному світі, де все часто змінюється, нам іноді хочеться крикнути, що нас веде сила обставин. Істина, однак, полягає в тому, що ми робимо лише те, що вибираємо для себе. Навіть якщо ми і не хочемо вибирати певний шлях, то, врешті-решт, вступаємо на нього, оскільки нам здається, що це шлях найменшого опору. Ми йдемо тим шляхом, яким легше йти, хоч знаємо, що на майбутнє це може завдати нам чималих незручностей. Ми завжди перебуваємо на перехресті рішень: у виробничих і сімейних справах. Завжди існує необхідність обирати, тому складно зробити правильний вибір. Коли ми усвідомлюємо, що сила, яка дозволяє нам подолати будь-які перешкоди, міститься всередині нас, ми припиняємо звертатися за допомогою. Коли ми починаємо спокійно розмовляти зі своїм внутрішнім «Я», то з'ясовуємо, що налаштовуємося на внутрішні ресурси нашого організму. Секрет цієї сили — в розумінні ресурсів нашого мислення.

Коли ми починаємо розуміти, що сила, яка дозволяє зробити нам все що завгодно, стати тим, ким ми хочемо, досягти всього, до чого ми прагнемо, перебуває всередині нас, тоді і лише тоді до нас приходять життєвий успіх — наш власний успіх! Жодну велику справу люди не здійснювали без віри в те, що всередині них міститься велика сила, яка перевищує будь-які інші сили й обставини, з якими їм доводилось стикатися.

Ви зможете зробити все, що задумаете, якщо зосереджено думатимете, що можете це зробити. Успіх, перемога за будь-яких обставин відбувається спочатку у вашій свідомості. **Побачте себе людиною, яка досягає своєї мети, і ви її досягнете. Програмуйте себе на успіх!**

Щоразу, як ви виходите із дому, підтягніть підборіддя, тримайте високо голову і наповніть легені повітрям. Жадібно усмоктуйте сонячне світло, вітайте своїх друзів із посмішкою та вкладайте всю свою душу в кожне вітання. Не бійтеся того, що вас неправильно зрозуміють і не втрачайте жодної хвилини на роздуми про своїх ворогів. Спробуйте чітко вирішити, що ви хочете зробити, а потім без відхилення рухайтесь прямо до своєї мети. Думайте про великі та чудові справи, які ви хочете зробити, і тоді з часом ви виявите, що у вас є все необхідне для виконання вашого бажання.

Подумки намалюйте перед собою портрет тієї обдарованої, серйозної й успішної людини, якою ви хотіли б стати, і ваші думки перетворюватимуть вас саме на таку людину. Адже думка — має величезний вплив на нас і наше життя.

З появою можливості взятися за нову справу переконайте себе: «Я можу це зробити». Нехай думка «я досягну успіху» переважає у вашій свідомості. Думки про досягнення успіху готують умови для його досягнення.

Пам'ятайте, що успіху досягають звичайні люди, яким удалося переконати вірити в себе й у те, що вони роблять.

Вам визначено бути успішним в усьому, що ви робите. Ваш успіх допомагає багатьом, ваша поразка не допомагає нікому. Разом із тим усвідомлення причин невдачі дозволяє краще зрозуміти себе і досягти більш суттєвого успіху. Усвідомте, що успіх означає більше, ніж задоволення особистого честолюбства. Бути успішним — ваш обов'язок, бо світ потребує вас.

► 11.16. Рухайтесь до успіху з позитивним мисленням

Характер нашої мови, мислення мають потужний вплив на почуття, настрої, впевненість у собі та реальний життєвий досвід.

Раніше вже говорили про те, як негативні твердження налаштовують на невдачу, розчарування та хвороби. Де ж рішення?

Воно не надто складне. Просто свідомо поверніть процес в інший бік. Наповніть свій розум позитивними думками або твердженнями.

Наведені нижче твердження свідчать про вашу силу, а не про слабкість. Вони концентрують вашу увагу на позитивному замість негативного; заявляють про те, хто ви є, і що ви можете зробити, а не про те, ким ви не станете і чого не зможете.

Користуйтеся цими простими твердженнями для програмування своєї підсвідомості, бо в тих випадках, коли в голові надовго затримується негативна думка, вона запускає ваш творчий механізм на поразку.

Я готовий і бажаю реалізувати свій творчий, безмежний потенціал. Я цілком усвідомлюю свою безмежну здатність до життя.

Моє мислення перебуває в теперішньому; моя уява перебував у теперішньому; мої надії сконцентровані на теперішній час.

Моє життя наповнене чудовими людьми, любов і повагу яких я прийняв. Із ґрунтовним усвідомленням своєї здібності бачити, я також глибше усвідомлюю своє бажання діяти.

Я не шукаю в людей вигоди для себе, але розумію, що кожен із них є потенційним провідником нескінченності, яка може принести багато позитивного в моє життя.

Цей день і кожен наступний проходять із користю для мене, тому що я впевнений і дозволяю собі активізувати та спонукати свою свідомість на конструктивні дії.

Мої вчинки є прямим результатом мого усвідомлення. Всі мої починання супроводить успіх, оскільки я здатний виявити себе в будь-якій сфері життя.

Я творчо підходжу до своєї особистості та знаю, що як творча особистість. Я здатний на значні здійснення. Я без будь-якого сорому можу сказати, що духовно бездоганний. Моя свідомість у повному порядку і я насолоджуюсь цим. У мене немає жажів і жалю, я готовий зустріти та розв'язати будь-яку проблему. Я цілком упевнений у собі.

Моя позитивна життєва установка робить мене здоровим і щасливим, сприяє моїй самореалізації.

Моя віра дає силу, впевненість у собі та відчуття гармонії.

Мене очікує великий-великий успіх.

Я здоровий і сильний як духовно, так і фізично.

Я можу досягти всього, чого лишень побажаю.

Я подобаюсь людям, люди люблять мене.

Я здійснюю свою мрію.

Я цілком контролюю свої думки, почуття та дії.

З кожним днем я почувуюся дедалі краще в усіх аспектах.

Коли промовляєте ці твердження, не забувайте хоча б трохи розслабитися та посміхатися, це матиме сприятливий вплив на ваше здоров'я, настрої і програмування себе на успіх.

12. СУЧАСНИЙ УЧИТЕЛЬ — ЦЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

Наш душевний спокій і радість
буття залежать не від того, де ми
перебуваємо, що маємо, яке становище
займаємо в суспільстві, а лише від
нашого умонастрою.

У. Джеймс

За будь-якої взаємодії люди впливають одне на одного — свідомо чи несвідомо, вербально (за допомогою слів) чи невербально (за допомогою міміки, поглядів, жестів тощо).

Педагогічний процес є частковим викладом такої взаємодії. Педагог впливає на своїх учнів не лише своїм викладанням, але й своєю особистістю, духовністю, емоційністю, отримує від них відповідний відгук, пов'язаний з їхніми індивідуальними особливостями й емоційним станом кожного моменту.

Така ситуація багато в чому схожа з тим, що називається психотерапевтичною взаємодією в широкому значенні слова.

В цілому, психотерапію визначають як лікування душі психологічними засобами. Метою її є зміна особистості, звільнення її від негативного досвіду, який формує захисні реакції, тривогу, страх, невпевненість у своїх силах можливостях. З методичної точки зору гуманістично зорієнтована психотерапія — це вербальний і невербальний вплив на особистість з метою допомоги їй в усвідомленні власних думок, почуттів, бажань і способів поведінки. В результаті такого позитивного впливу людина вчиться розуміти та сприймати себе, турбуватись про себе, будувати свій внутрішній світ та стосунки з оточенням на підставі вільного вибору, створювати умови для досягнення успіху.

Більш повно, згідно з гуманістичною психологією, сучасним вигодам до виховання відповідає застосування психотерапії як методу, який максимально адаптований до особливостей людини й є досить ефективним і гуманним. Буквально розуміння слова «психотерапія» — турбота про душу. Зараз у це поняття вкладають різний зміст. Психотерапія — це і лікування хвороб психологічними засобами, і психологічна допомога в пристосуванні до реальності, і корекція неадаптованої поведінки, і консультації в проблемних життєвих ситуаціях. Часто поряд із поняттям «психотерапія» використовують терміни «психокорекція», «психотехніка», «психологічна консультація» тощо. Але в усіх цих формах психологічної практики зберігається

її ядро — живий досвід роботи з психологічною реальністю (душею) людини, допомога особистості в подоланні суб'єктивних труднощів, у досягненні внутрішньої гармонії, в реалізації творчого потенціалу.

Традиційно психотерапія не була розділом педагогічної психології і під нею розуміли засіб лікування або попередження виникнення різних психологічних захворювань.

Зараз у багатьох країнах світу методи психотерапевтичного впливу вийшли за межі медичної практики й їх застосовують до практично здорових людей з психокорекційною і психофіліактичною метою при під час виховання особистості.

Застосування психотерапії ґрунтоване на взаємодії психотерапевта (вихователя, вчителя) і клієнта (вихованця, учня). Вихованець розповідає вихователю про свої проблеми, а останній, розібравшись в них, своїми засобами допомагає вихованцю розв'язати ці проблеми, з урахуванням проблем із навчанням.

Отже, психотерапевтичний вплив у широкому значенні має загальнолюдську сферу розповсюдження. У зв'язку з цим логічно припустити, що ефективність педагогічного процесу, педагогічні взаємовідносини будуть ефективнішими, чим більшою мірою враховуватимуться закономірності й основні принципи психотерапевтичної взаємодії. Розглянемо деякі з них. Розпочнемо з особистісних передумов.

В такому випадку маємо на увазі, що успішність навчання, насамперед, визначено готовністю та бажанням учнів навчатися. Добровільне прагнення опановувати знання, активність та ініціатива самі по собі психотерапевтичні, оскільки розширюють сприйняття та засвоєння нової інформації. В цьому аспекті особистість учителя відіграє важливу роль, тому що довіра та ставлення до нього як до партнера в процесі навчання створює в учнів почуття безпеки, стимулює прояв пізнавальних і творчих здібностей, а також сприяє безконфліктним взаємовідносинам.

Створення доброзичливих взаємовідносин між учасниками педагогічного процесу визначає позитивне налаштування до особистості іншої людини, визнання її цінності без упередження, зайвої критичності та схильності до оцінювання.

Безоцінне ставлення вчителя знижує відчуття загрози, а тому підвищує впевненість учнів в своїх здібностях, робить їх більш відкритими новому досвіду, виключає скептичну оборонну позицію через страх припуститись помилки. Доброзичливе, довірливе ставлення завжди дає право вільно думати та відчувати, що сприяє більшій реалізації творчого потенціалу кожної людини.

Важливою особистісною передумовою в гуманістичній психотерапії, на думку відомого американського психолога К. Роджерса, є здібність бути собою в процесі міжособистісної взаємодії, а також постійне прагнення до особистого зростання та самоактуалізації. Тобто навчання інших вчителю потрібно розпочинати з себе. Це передбачає не лише професійне, але й особисте удосконалення, розвиток гнучкості, спонтанності, мужності, готовності досліджувати, творити, внутрішньо змінювати себе та брати за це відповідальність.

Крім основних особистісних передумов, у педагогічному процесі доцільно виокремити групу методично важливих психотерапевтичних параметрів, які визначають успішність взаємодії між людьми.

Видатний американський психотерапевт Дж. Буженталь відносить до них наступні параметри: присутність, рівень комунікації, рівень впливу, локус уваги та рівень усвідомлення проблеми.

Не вдаючись до психотерапевтичних нюансів, розглянемо їх у контексті допоміжних засобів для організації гуманних педагогічних взаємовідносин між вчителем і учнем.

«Присутність». Маємо на увазі взаємне залучення вчителя й учнів в безпосередній процес навчання, який існує в кожний конкретний момент часу. Вчитель має, по можливості, більш повно та чітко усвідомлювати мету, думки та дії, які він здійснює кожен момент для вирішення педагогічного завдання. При цьому слід фіксувати реакцію класу, яка виражає ступінь присутності, зацікавленості й уваги учнів до того, що діється «тут і зараз». Таким способом підтримують постійний контакт із учнями та з'являється можливість вільної та більш адекватної взаємодії з ними.

«Рівень комунікації». Виділяють п'ять рівнів. Починають із верхового, формального, коли людина зовсім не розкривається в процесі спілкування, до особистого, інтимного, найбільшою мірою психотерапевтичного рівня.

В педагогічному процесі спілкування найчастіше міститься на середньому рівні, який дозволяє учасникам процесу перебувати в певних ділових відносинах, який зазвичай не сприяє ефективному засвоєнню необхідної інформації.

У випадках переходу на інші рівні вчителю важливо усвідомити та контролювати ці зміни, приймати рішення про доцільність нових способів роботи з аудиторією.

Слід пам'ятати, що зменшення формальності у відносинах певним чином обмежує можливості вчителя щодо висування необхідних вимог до учнів. Дотримання оптимального співвідношення між формальним і неформальним рівнями комунікації є проявом його творчої свободи вибору.

«Рівень впливу». Можливі різні рівні впливу на учнів в процесі бесіди, семінару, лекції. Дж. Буженталь розглядає їх як певні рівні тиску. За звичайного слухання здійснюється слабкий тиск. Під час опитування за допомогою широких запитань (дають чималий діапазон для відповідей) чи більш вузьких (звужують тему та структурують розмову) посилюється тиск на співрозмовника, тобто відбувається спрямування бесіди в певне русло.

У разі здійснення безпосереднього навчання учням дають завдання, вказівки, поради — тиск (вплив) стає більш потужним, особливо якщо відсутній виклад альтернативних підходів. Найпотужніший тиск виникає, якщо учневі пропонують зробити щось конкретне, а також у разі створення суб'єктивного зворотного зв'язку, як догана, так і похвала.

Знання цих рівнів дозволяє вчителю усвідомлено впливати на учнів із урахуванням потреб навчання та поставленої мети та завдання.

«Локус уваги» (або «синхронізація бесіди»). Увага як один із психічних процесів має різні властивості, які допомагають людині орієнтуватися у довкіллі, концентруватися на важливих подіях, зосереджуватись, а якщо необхідно — переключатись на нові значимі події. З точки зору комунікації в процесі спілкування «локус уваги» співрозмовників може бути звернено чи на одного з них, чи на їхні взаємовідносини, чи на відносини з іншими людьми або подіями, які не включені до контексту цієї взаємодії.

Згідно з психотерапевтичною практикою спілкування відбувається більш ефективно, якщо локуси уваги обох сторін співпадають, тобто зосереджені на одному з чотирьох можливих напрямів. Така синхронізація уваги допомагає вчителю бути почутим і зрозумілим у процесі роботи з аудиторією. Для перевірки збігу локусу уваги доцільно вчителю поставити запитання, щоб уточнити, в якому напрямі сконцентровано увагу учнів.

«Рівень усвідомлення для розв'язання проблеми». Ця психотерапевтична складова може мати неабияке значення в процесі викладання.

Якщо система значень, які вкладає в свої слова вчитель, не вписується до системи відомих понять його учнів, то викладання нового матеріалу ускладнюється. Цей факт зазвичай слід урахувувати під час організації навчання.

За аналогією з психотерапевтичним підходом до усвідомлення проблеми завдання вчителя — допомогти учням зрозуміти проблему, яку вивчають настільки ґрунтовно, щоб вона міцно закріпилася в їх свідомості не як формальна та зовнішня, а як особисто значуща, яка має внутрішній сенс і цінність.

В цілому, використання вчителем у навчально-виховному процесі психотерапевтичного підходу сприятиме його гуманізації, що безперечно

допомагатиме створенню доброзичливих взаємовідносин між учнями та вчителями, а отже, досягненню учнем успіху.

Далі розглянемо технологію побудови таких взаємовідносин на прикладі психотерапії, центрованої на людині (вихованцеві, учневі). Чому саме на ній? Бо, як свідчать дослідження та практика її застосування, вона ефективна не лише у вихованні, але й у навчанні, сімейних взаємовідносинах, і взагалі за будь-якої ситуації, що пов'язана з необхідністю поліпшення людських взаємовідносин.

Психотерапія, центрована на людині. Згідно з досвідом відомого американського психотерапевта та засновника гуманістичної психології Карла Роджерса (1902–1987), зміни в людині, які відбуваються за допомогою інтелектуальних або навчальних дій, досить неефективні. Найбільше, що вони можуть дати, — це певні тимчасові зміни, які швидко зникають, і індивід ще більше впевнюється у своїй неповноцінності.

Невдачі інтелектуальних підходів змусили Роджерса зробити висновки: ефективні зміни в людині відбуваються через досвід взаємовідносин.

Так було започатковано психотерапію, центровану на людині, яка набула широкого застосування у сферах, де потрібні радикальні зміни в поведінці людини (клієнта, студента, учня).

Теоретичні ідеї Роджерса, його концепцію розвитку особистості та допоміжних відносин можна використовувати всюди, де спілкуються люди, групи людей, вони є інваріантні для всіх видів людських відносин, що й дозволило Роджерсу сформулювати загальний закон міжособистісних відносин.

Головна гіпотеза, яку висунув Роджерс: якщо психотерапевту (далі — вихователю, вчителю) створити певний тип відносин (умови) із клієнтом (далі — людиною, вихованцем, учнем), то вихованець виявить в собі здібності використати ці відносини для свого розвитку, що сприяє змінам і розвитку його особистості. Зазвичай, цей процес змін людини дуже цікавить кожного вчителя, який завжди виконує виховні функції та стикається з серйозними проблемами в цій діяльності.

Які ж відносини має будувати з людьми (учнями) вчитель (вихователь)?

Необхідні відносини з учнями (людьми). До них належать: конгруентність, безумовні позитивні відносини, емпатичне розуміння.

Розглянемо їх детальніше.

Конгруентність (за Роджерсом означає справжність, відкритість). Розвиток у бажаному напрямі людини прискорюється, коли її вихователь поводить природно, не вдає із себе когось, а виказує себе таким, яким є насправді. Тобто його стосунки з вихованцем щирі,

вихователь без «маски». Цей тип відносин Роджерс і називає конгруентним. При цьому почуття, що їх має вихователь, він усвідомлює й адекватно доносить до вихованця. І чим краще це вдається вихователю, тим вищим є ступінь його конгруентності.

Звернімося до прикладу. Кожен із нас різними способами відчуває ступінь цієї якості в людях. Наприклад, досить часто нас обурює і дратує нещира, награна поведінка диктора радіо або телебачення. Це приклад їхньої неконгруентності. Одночасно кожен із нас знайомий з людьми, яким можна довіряти, бо вони не намагаються приховатись за ввічливою, професійною маскою, ми відчуваємо, що вони завжди щирі у виявленні своїх почуттів і вчинків. Чим більше щирій і конгруентний вихователь стосовно вихованця, тим більшою є вірогідність того, що в особистості вихованця відбудуться зміни.

Безумовні позитивні відносини. Ці зміни ще більше прискорюються, коли вихованець відчуває тепле, позитивне ставлення вихователя до свого внутрішнього світу. Для цього необхідне щире бажання вихователя, щоб вихованець був тим, ким він є на певний момент: страшний, розгублений, страждальний, гордий, сердитий тощо. Це означає, що вихователь цінує вихованця безумовно (це почуття не змінюється у разі зміни поведінки вихованця від доброї до поганої). Це означає, що позитивні почуття вихователя не обмежені жодними умовами й оцінками. Для позначення цього почуття вводять термін «безумовні позитивні відносини». Чим більше вихователь виявляє ці відносини, тим більше вірогідними є успішні зміни вихованця на краще.

Емпатичне розуміння. Грецьке слово «емпатія» означає співпереживання, осягнення емоційного стану, відчуттів, переживань іншої людини. Коли вихователь може відчувати, як вихованець, розуміти його, як той себе, і це усвідомлює вихованець.

Звісно, кожен знає, що таке розуміння зустрічається рідко. Та й ми самі рідко його виявляємо. Натомість пропонуємо інші: «Я розумію, що в тебе не все гаразд», «Я розумію, що примушую тебе діяти таким чином» або «У мене такі неприємності були, але я поведився інакше». Це ті типи розуміння, які зазвичай отримуємо або пропонуємо іншим — оцінке розуміння зовні. Але лише коли хтось розуміє, як почувуюся я, лише без бажання аналізувати та засуджувати мене, тоді я можу розцвітати та зростати в такому кліматі.

Дослідження, зроблені Роджерсом, свідчать, що коли всі три умови виконано й їх певною мірою сприймає вихованець, психотерапія розпочинає діяти. Вихованець болісно, але впевнено вчиться та зростає як особистість; і він, і вихователь (психотерапевт) вважають, що результат

є позитивним. Саме такі відносини, а не знання техніки взаємодії є основною причиною змін, які відбуваються з вихованцем (клієнтом).

Процес змін. Звичайно, у багатьох виникає запитання: «Але ж чому людина, яка шукає допомоги, змінюється на краще, коли певний час перебуває у створених вихователем відносинах?».

Це адекватна реакція вихованця на чутливе ставлення вихователя до нього. Бо при цьому вихованець стає здатним слухати себе, краще себе розуміти, чого він злиться чи наляканий, навіть усвідомлювати, коли він буває, скажімо, впевненим. Як тільки він стає більше відкритим тому, що відбувається всередині нього, він отримує можливість сприймати ті свої почуття, які завжди заперечував і створював. Він стає здатним сприймати почуття, які здавались йому жакливими або ненормальними, ганебними, що він ніколи не був у змозі визнати їх у себе. Під час самопізнання він дедалі більше сприймає себе, розкриває глибоко сховані жакливі аспекти своєї особистості та краще відчуває і розуміє: вихователь постійно та безумовно позитивно ставиться до нього, його почуттів. Повільно він рухається до того, щоб так ставитись і до себе, приймати себе таким, як є, і стає дедалі більш готовим рухатися вперед у своєму розвитку. І, нарешті, в міру того, як чимдалі тонше сприймає свій внутрішній світ, тим далі й сам просувається до більшої конгруентності. Він визнає, що можна вийти із-за «фасаду», який завжди використовував, тобто відкинути захисну поведінку та більше бути собою. Коли відбуваються ці зміни, коли він починає більше себе розуміти та сприймати, ставати більш відкритим, він виявляє, що нарешті можна вільно зростати та змінюватись у бажаному напрямі.

Результати взаємодії. Експериментальні дослідження, проведені Роджерсом, свідчать, що під впливом створених вихователем умов вихованець змінюється та перебудовує уяву про себе як людину, що сприймає себе негідною поваги, змушеною жити за чужими нормами. Він просувається до розуміння себе як негідної людини, здатної визначати свої норми та цінності на підставі свого досвіду. В нього формується неабияке позитивне ставлення до себе. Дослідження засвідчили, що на початку психотерапії вихованець ставиться до себе переважно негативно (співвідношення негативного до позитивного на початку дорівнювало 4:1). На кінцевому етапі це співвідношення становило 1:2.) Вихованець значно менше вдавався до захисних механізмів, а тому був більше відкритим до свого та чужого досвіду. Його сприйняття стало більш реалістичним і диференційованим. Поліпшилась психічна адаптація. Зменшилась первісна різниця між тим, яким вихованець є і яким хоче бути. Також зменшилось напруження

іншого виду — фізіологічне, психічний дискомфорт. Вихованець почав сприймати інших людей більш реалістично, краще їх розуміти. За його словами, поведінка стала більш зрілою і що особливо важливо, близькі (знайомі) йому люди також помітили це.

Таким чином, чим більше вихованець сприймає вихователя як справжню, щирю людину, яка співчуває йому, розуміє, ставиться безумовно позитивно, тим більше він відходить від статичного, жорсткого, нечутливого, безособового типу функціонування, тим більше він здатний рухатися в напрямі до мінливої, наповненої яскравими почуттями життєдіяльності. Результатом цього руху є зміна особистості й її поведінки у бік фізичного здоров'я, зрілості, більш реалістичного ставлення до себе й інших людей.

Досвід вихователя під час взаємодії з вихованцем. Для вихователя цей процес — нова спроба встановити відносини з вихованцем. Він відчуває: «Ось ця людина — мій вихованець. Я дещо побоююсь його, внутрішньої глибини так, як і своєї. Проте коли він починає говорити, я відчуваю повагу до нього, мою спорідненість із ним. І відчуваю, як його лякає власний внутрішній світ, як він намагається міцно триматися в ньому. Мені хотілося б відчути його почуття, я б хотів, щоб він знав, що я розумію їх. Бажано, щоб він знав, що я можу дивитися на цей його світ і майже не боятися.

Можливо, я зможу зробити його більш безпечним для нього. Я б бажав, щоб мої почуття у відносинах з ним були якомога чіткішими та прозорішими, щоб він був певен у них, міг повертатися до них знову й знову. Я бажав би разом із ним вирушити в цю лякливу подорож у його внутрішній світ, у поховані там страх, ненависть і любов, яких він ніколи не дозволяв собі відчувати. Я розумію, що ця подорож непередбачувана і для мене, і для нього, і я можу, навіть без знання своїх страхів сахнутися якихось почуттів, які він відкриває в собі. Тією мірою, якою піддамся цьому, моя здатність допомогти йому буде обмеженою.

Я розумію, що часом його власний страх може примусити його сприймати мене як людину, яка не любить і нехтує ним, втручається в його життя та не розуміє його. Я хочу цілком сприйняти його почуття. Проте також сподіваюсь, що мої власні реальні почуття будуть виражені настільки чітко, що він не зможе не побачити їх. Найбільше я хочу, щоб він побачив у мені живу, реальну людину. Мені зовсім не потрібно турбуватися, чи мої почуття педагогічні, чи ні. Те, чим я є, і те, що я відчуваю, досить добре, щоб бути підґрунтям психотерапії, якщо я можу бути тим, хто я є, і при цьому висловлювати свої почуття. Тоді, можливо, він може бути тим, ким він є, відкрито, без страху.

Досвід виховання в процесі взаємодії з вихователем. Схематично зміни почуттів вихованця є такими: «Я боюсь його (вихователя). Мені потрібна допомога, але я не знаю, чи можна довіритись йому. Він може побачити в мені щось таке, чого я не знаю, наприклад, щось погане, жахливе. Здається, він не засуджує мене, але я цього не певен. Я не можу розповісти йому, що насправді мене турбує, але можу поділитися деякими минулими враженнями, пов'язаними з моєю бідою, недоліками. Здається, він їх розуміє, можна трохи розкритися. Але зараз, коли я поділився з ним і розповів про мої недоліки, він почав зневажати мене. Я впевнений у цьому. Але дивно, я не можу знайти будь-якого відкритого прояву цього. Можливо, те, що я розповів йому, не таке вже й погане? Можливо, мені й не потрібно соромитися цього в собі? Більше я не відчуваю, що він мене зневажає. Це примушує мене відчувати, що хочеться йти далі, з'ясувати це в собі, можливо, краще виявити себе. Коли я роблю це, то я з'ясовую, що він справді мене розуміє, стає наче моїм товаришем. Більше не знаю, хто я, але іноді на хвилину мені здається, що я справжня та реальна людина. Мене турбують протиріччя, які я бачу в собі, — я думаю одне, а відчуваю інше. Це мене бентежить. А іноді, коли намагаюся знайти себе, виникає зворушливе відчуття ризику, і мені здається, що я справжня людина, що б це не означало. Починаю думати, що досить непогано, хоча й болісно часом, ділитися тим, що я відчуваю в певний момент часу.

І справді допомагає, коли прагнеш прислухатись до себе. Я більше так не лякаюсь того, що відбувається в мені. Це, здається, заслуговує довіри. Я використовую частину часу, щоб копнути глибше та дізнатися, що я зараз відчуваю (займаюся рефлексією). Довіряю йому дедалі більше, і це допомагає мені. Відчуваю себе досить уразливим, чутливим, але знаю, він не хоче завдати мені болю, навіть вірю, що йому подобаюсь. Навіть будь-якої миті можу сказати йому про свої почуття до нього. І наші відносини не руйнуються, як я колись побоювався. Вони поглиблюються. Ви вважаєте, я міг би так відкрити свої почуття й перед іншими людьми? Можливо, це теж буде не так страшно. Я відчуваю, нібито я з великим ризиком пливу в потоці життя, іноді я відчуваюся переможцем, іноді мені боляче, але я поступово пізнаю, що цей досвід зовсім не смертельний. Я не знаю, хто, але я можу відчувати, як реагую на різні події. Розумію, що це непогане підґрунтя моєї поведінки. Можливо, це й означає бути собою. Але, безумовно, я можу це робити лише тому, що відчуваюся безпечно у відносинах із вихователем».

Як бачимо, Роджерс досить психологічно та ретельно показав ті позитивні зміни, які відбуваються в почуттях і відносинах вихователя

та вихованця. Звісно, щоб такий процес пішов, вихователь має бути «психологічним камертоном».

Вимоги до вчителя (вихователя), який хоче використати метод недирективної психотерапії. «Психологічним камертоном» бути не легко, тим паче за умов сучасної школи. Це так. Але ж зараз досить гостро постає питання, пов'язане з вихованням учнів, із *поведінкою вчителя в критичних ситуаціях*. І, звичайно, для його вирішення потрібно застосовувати ефективні методи, які, власне, гідні людини. До них належить і метод, розроблений Роджерсом. Чи готовий учитель його використовувати? Щоб позитивно відповісти на це запитання, потрібно пройти своєрідне випробування за тестом, який запропонував Роджерс. Він складається із запитань, на які потрібно відповісти.

1. Чи може мене сприймати інша людина (учень) як гідну довіри, надійну, послідовну людину в найглибшому розумінні цього слова?
2. Чи можу я виразно передати, ким я є на цей момент, щоб це виглядало недвозначно?
3. Чи можу я дозволити собі відчувати позитивні почуття до іншої людини (учня) — почуття симпатії, прихильності, любові, інтересу, поваги?
4. Чи є я досить сильною людиною, щоб дозволити собі відрізнитися від інших? Чи здатен я поважати свої власні почуття і, якщо потрібно, висловлювати їх? Чи досить є твердості в моєму внутрішньому «Я», щоб зрозуміти, що я не сповнений його гнівом, не зневолений його любов'ю, а існую незалежно від іншої людини зі своїми почуттями та правами? Коли я вільно відчуваю цю силу — бути окремою, не схожою на інших людиною, тоді я виявляю, що можу значно глибше розуміти та сприймати іншу людину (учня), бо я не боюся загубити себе.
5. Чи відчуваюся я безпечно, щоб допустити його (вихованця, учня) індивідуальність, несхожість на мене? Чи можу допустити, щоб він був тим, ким є, — чесним або брехливим, інфантильним або роботящим? Чи можу я дати йому цю свободу? А, можливо, я бажаю, щоб він дотримував моєї поради, залежав від мене чи навіть копіював мене?
6. Чи можу я допустити себе цілком у світ почуттів і особистих уявлень вихованця та бачити їх такими, як він їх бачить? Чи можу я настільки глибоко увійти в його особисте життя, щоб загубити бажання його оцінювати або засуджувати про нього? Чи можу я так відчувати його, щоб вільно рухатися в його просторі, без нехтування тих цінностей, які йому дорогі? Можу я

так сприймати його, щоб зрозуміти не лише очевидний для нього сенс його існування, але й ті уявлення, які він тільки припускає, бачить нечітко? Чи може це уявлення бути безмежним?

7. Чи можу я прийняти ті якості людини (учня), які вона виявляє? Чи можу я прийняти вихованця таким, як він є? Чи можу я прийняти це ставлення? Чи можу я прийняти його безумовно?
8. Чи можу я діяти з достатньою чуйністю у відносинах із вихованцем, щоб мою поведінку не було сприйнято як загрозу?
9. Чи можу я звільнити вихованця від загрози зовнішнього оцінювання?
10. Чи можу я сприймати іншого індивіда як людину, яка перебуває в процесі становлення, чи моє та його минуле обмежують моє сприйняття?

Якщо ви відповіли майже на всі запитання ствердно, то ви здатні використовувати у виховній роботі цей досить ефективний метод.

А якщо ні? Тоді вам потрібно ще дещо попрацювати над собою, і ви теж зможете, було б бажання.

Таким чином, психотерапія, центрована на людині, є ефективним методом виховання, як який може використовувати вчитель для реалізації педагогіки успіху. Головне в ній не навчання якихось правил поведінки або всім відоме «читання моралі», а створення вчителем (вихователем) певних умов (відносин), за яких виникають зміни у вихованця.

Ще раз виділимо ці умови: щирість і прозорість справжніх почуттів, тепле прийняття та високе оцінювання вихованця як окремого індивіда, здатність бачити його внутрішній світ і його таким, як він сам його бачить. За таких умов вихованець (учень) відчуватиме та розумітиме свої якості, які раніше були ним приглушені, виявляє, що стає більш цілісною особистістю, здатною із користю жити, стати людиною, більше схожою на ту, якою він хоче бути, стає більше впевненим в собі, стає людиною з більш вираженою індивідуальністю, здатною виразити себе, краще розуміє та сприймає інших людей і надалі буде здатним успішно долати життєві проблеми.

Запровадження цього сучасного й ефективного методу виховання в практику школи потребує суттєвого підвищення психолого-педагогічної культури та гуманності вчителів — вони мають бути психотерапевтами. І це непросте завдання. Та лише тоді можна буде досягти докорінних змін у взаємовідносинах учнів і вчителів, а сам виховний процес зробити по-справжньому гуманним і спрямованим на досягнення учнем успіху та радості в навчанні.

13. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІКИ УСПІХУ

Головною метою вчителя є створення умов для успіху та розвитку особистості учня, надання можливості кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомити свої здібності, віру у власні сили.

1. Проаналізуйте проведені вами заняття з учнями (визначте, на чому ви більше акцентуєте увагу: на успіхах чи невдачах учнів). Обов'язково усуньте зі свого лексикону такі: «З тебе нічого не вийде», «Тобі цього не зробити», «Чому ти так стараєшся? Все одне нічого не вийде», «Якщо ти не можеш досягти досконалості в одному, ти не досягнеш успіху в цілому», «Господи, який ти нетямущий! Ну чому ти не можеш нічого зробити як слід?», «Ти мене розчаровуєш».
2. Спробуйте знайти для себе аргументи, які переконують вас у тому, що «успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання навчатися».
3. Визначте для себе умови застосування педагогіки успіху в навчально-виховному процесі (власний педагогічний потенціал, індивідуальні особливості учнів, філософія позитивного мислення тощо).
4. Залежно від ситуації, яка складається в навчально-виховному процесі, використовуйте відповідну педагогічну стратегію досягнення успіху.
5. Оберіть техніку підтримки, щоб допомогти учням відчувати свою інтелектуальну спроможність. Кількість технік підтримки для підвищення самоповаги не обмежено наведеними в посібнику. Вибирайте стільки, скільки потрібно для конкретного учня. Розпочніть із вибору технік, спеціально спрямованих на формування почуття впевненості. Вони особливо потрібні учням, які бояться невдач, відмовляються навіть від спроб що-небудь робити, потребують особливих способів, які підвищують їхній рівень «Я можу».
6. Сприяти ефективному використанню педагогіки успіху буде ваша позитивна установка щодо учнів. Сформулюйте її та насичіть її нею за допомогою переконання. Намагайтесь, щоб її знали ваші учні. Тут вам допоможе В. Ф. Шаталов, який переконаний: «“Ти можеш!” — повинен нагадати вчитель учню. “Він може” —

повинен розуміти колектив дітей. «Я можу» — повинен повірити в себе учень».

В цілому, використання стратегій, прийомів, філософії педагогіки успіху спільно з учителями, вихователями, батьками допоможе учням радісно й успішно навчатися, бути оптимістами та будувати щасливе життя нашої держави.

І наприкінці наведемо *пам'ятку для вчителя, вихователя, батька, які вирішили керуватися педагогікою успіху.*

- ✘ Будьте завжди і у всьому взірцем для своїх вихованців.
- ✘ Керуйте у вихованні «золотим» правилом християнства: «Вчиняй з людьми так, як би хотів, щоб вони чинили з тобою».
- ✘ Реалізуйте у вихованні головне правило педагогіки: «Виховання відбувається у разі залучення особистості в діяльність, до якої вона має позитивну мотивацію».
- ✘ Виявляйте гуманізм і повагу до учнів і поєднанні з високою вимогливістю.
- ✘ Установлюйте з кожним учнем особисті, довірливі, щирі відносини.
- ✘ Відкривайте перед учнями перспективи їхнього творчого розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху.
- ✘ Дивуйтесь, милуйтеся, радійте кожній, навіть невеликій перемозі вашого вихованця. Не забувайте хвалити.
- ✘ Предметом похвали має бути не особа вихованця, а її нехай найменші, успішні дії, творіння, ідеї.
- ✘ У; процесі виховання виявляйте й посилайтесь на позитивні якості учнів. Не акцентуйте уваги на поганих звичках, негативних оцінках.
- ✘ Якщо учень отримав незадовільну оцінку, його вже покарано. Не потрібно карати ще раз. Краще розібратися та допомогти.
- ✘ Не поспішайте у вихованні. Воно потребує надзвичайного терпіння.
- ✘ Враховуйте в процесі виховання вікові й індивідуальні якості учнів. Знайдіть ключ до кожного.
- ✘ Порівнюйте вихованця із ним самим (яким він був раніше), а не з його товаришами.
- ✘ Визначайте право учня на помилку. Доки у вихованців є віра в добро, людину, ідеал, буде й виховання.
- ✘ У роздратованому стані не виховуйте. Стримуйтеся від оцінок, дій і вчинків учнів, особливо в стані неспокою. Необдумане покарання дуже шкодить.

- ✘ Виявляйте оптимістичне ставлення до учня. Не кажіть про нього «нездібний», а кажіть «здібності у нього ще не розкрито».
- ✘ Не допускайте розходження між своїми словами та діями: «Робіть як я», а не «Робіть як я кажу». Уникайте категоричності у висловленнях до учнів.
- ✘ Менше критикуйте, більше допомагайте. Будьте великодушними — вмійте вибачати. Нетактовність, несправедливість, жорстокість, брутальність вихователя — аморальні.
- ✘ Бережіть найвище благо: людську гордість, недоторканість особистості, гідність учня.
- ✘ Виявляйте справжній інтерес до життя учня, його радощів, засмучень, прагнень, успіхів, невдач, його особистих переживань; за необхідності співчуйте, допомагайте.
- ✘ Любіть, розумійте, шануйте ваших вихованців і вірте у їхні безмежні можливості.
- ✘ Шановні, методисти, вчителі, вихователі, батьки! Звісно, наведені рекомендації не охоплюють усіх проблем, з якими ви стикаєтеся у своїй практичній діяльності на шляху до формування успішної особистості. Але вони, безперечно, допоможуть зробити важливий крок до реалізації педагогіки успіху в навчальний процес, в повсякденне життя учнів.

Закінчення в № 33 (405)

**Комплект журналів ВГ «Основа»
(індекс — 01631)**

01654	Управління школою
90811	Виховна робота в школі
08402	Вивчаємо українську мову та літературу
90814	Зарубіжна література
01656	Англійська мова та література
01650	Математика в школах України
08417	Фізика в школах України
08408	Історія та правознавство
08405	Географія
90807	Економіка
01660	Біологія
01658	Хімія
08412	Початкове навчання та виховання
37064	Класному керівнику
37063	Інформатика в школі
37071	Фізичне виховання в школах України
37067	Мистецтво в школі
37068	Трудове навчання в школі
37059	Завучу. Усе для роботи
37070	Шкільному психологу. Усе для роботи
49671	Математика в школах України. Позакласна робота
49672	Основи здоров'я
49673	Педагогічна майстерня
49677	Шкільний бібліотекар
49670	Логопед
89476	Вихователю ГПД. Усе для роботи

До складу комплекту не входить

01652	Руський язык и литература в школах Украины
90810	Англійська мова в початковій школі
95929	Дошкільний навчальний заклад
37061	Зростаємо разом
37062	Растем вместе
37069	Німецька мова в школі
49674	Позашкільна освіта

«Управління школою»

три випуски на місяць індекс 01654
 «Управління школою» з книжковим додатком три випуски на місяць плюс книжковий додаток індекс 01655

Засновник ТОВ «Видавнича група "Основа"»
 Свідоцтво серія КВ № 6329 від 10 липня 2002 р.

Головний редактор Віктор Григораш

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

Адреса для листування: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66. **Тел. факс:** (057) 731-96-33.

E-mail: office@osnova.com.ua

www.osnova.com.ua

Якщо не отримуєте журнали, телефонуйте:
 (057) 731-96-36.

З питань замовлення книг:
 (057) 731-96-35, pochta2@osnova.com.ua

Рекламний відділ:
 (057) 731-96-34, reklama@osnova.com.ua

Відділ по роботі з авторами:
 (057) 731-96-34, kerivnik@osnova.com.ua

Адміністратор сайту:
 (057) 731-96-33, site@osnova.com.ua

Виготовлено в друкарні ТОВ «Тріада Принт», м. Харків, вул. Киргизька, 19
 Підписано до друку 25.10.13.

Формат 84×108/16.

Папір друкарський. Гарнітура «Мініон».
 Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 8. Наклад прим.
 Зам. 13-10/27-01

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

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2013 р.