

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Менчерепская средняя общеобразовательная школа»

**Упражнения для оптимизации общения учителя с учащимися**

Менчереп 2009

Составитель: Заречнева Н.А.

педагог-психолог

В пособии представлены игровые упражнения, помогающие учителю развить в себе способность к быстрой, безболезненной и эффективной смене коммуникативной позиции в контактах с обучающимися

Пособие предназначено учителям.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Реализация учителем лишь одной коммуникативной позиции может привести к отрицательным результатам. В первом случае монопольное владение учителем позицией «над» ведет к подавлению творческой активности учащихся, снижению их интересов к учению. Но и во втором случае полное равноправие преподавателей со школьниками может обернуться анархией в школе, непослушанием детей и увеличением числа асоциальных поступков. Необходимо подчеркнуть, что для эффективной педагогической деятельности в общении с учащимися учитель должен владеть средствами различных коммуникативных позиций и дифференцированно их реализовывать в зависимости от ситуации и возраста школьника, с которым он общается.

Позиция «над» может быть эффективной в коммуникативных контактах с учащимися младших классов, стремящихся к опеке старшего, в учебной деятельности которых необходимы управление и контроль учителя. Позиция «над» сохраняет свое значение в контактах учителя с учащимися средних и старших классов, но только в ситуациях обучения, например, на уроке. Учитель должен «держат» дисциплину в классе, давать новые знания, выполнять школьную программу. Его строгость и требовательность, самодисциплина и высокий профессионализм выступают образцом для подростков и старшеклассников. Но вот урок закончился, и ситуация изменилась. Во внеурочном общении со школьниками учитель должен уметь гибко перестраиваться и занимать коммуникативную позицию «наравне» - знать интересы и желания учеников, понимать их личные проблемы, идти навстречу их полезным начинаниям.

Опыт работы в школах показывает, что современный учитель успешно реализует коммуникативную позицию «над» и не умеет переходить в позицию «наравне».

## «Мышечная броня»

Вы только что закончили урок, собрали тетради, положили их аккуратной стопкой на столе в своем кабинете. К вам подходит один из учащихся и начинает объяснять, почему он забыл тетрадь дома. Вы снова «надеваете» роль учителя, строго сдвигаете брови и...

Остановитесь! Урок закончился, ситуация принципиально изменилась. На уроке вы занимались обучением, а сейчас начинаете общение. Вам необходимо сменить позицию: из позиций «над» перейти в позицию «наравне», эта позиция — более мягкая и эмоционально насыщенная, нежели первая. Поэтому для ее реализации необходимо «освободить» собственные эмоции. Как это сделать? Известно, что на физическом уровне существуют мышечные механизмы, блокирующие эмоциональную активность человека. Описаны семь кругов «мышечной брони», пересекающей тело и подавляющей проявление непосредственных эмоций: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. При реализации доминирующей позиции «над» энергия обычно сконцентрирована в верхней части тела: напрягаются глаза («пристальный взгляд»), сжимается рот («твердые губы»), одеваются «панцирем» шея и грудь. На уровне талии течение энергии блокируется мышечным напряжением. Для того чтобы сменить позицию, в первую очередь необходимо ослабить напряжение глаз, рта, шеи и груди. Предлагаем для этого несколько простых упражнений.

Дыхание. Перед беседой с учеником глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя охватывающие ваше тело мышечные «кольца» и отбрасываете их — с глаз, губ, шеи и груди. Освободились? Теперь начинайте беседу со школьником! Постарайтесь выяснить, по какой причине он забыл тетрадь, не будьте излишне строги и директивны, ваша

жесткость вызовет в подростке или старшекласснике либо страх (а значит, стремление вывернуться, солгать), либо протест (грубость, агрессию). Поинтересуйтесь, что происходит в семье учащегося, что ему - помешало взять с собой тетрадь в школу. Проявите доверие к словам своего воспитанника, подбодрите его участием. Направьте собственную активность не на властное доминирование, а на установление психологического контакта в ходе диалога.

Массирование. Возможно, вам подойдет другой способ снятия напряжения и перехода в позицию «наравне». Перед началом беседы с учеником дотроньтесь кончиками пальцев до своих глаз, проведите ладонями по лицу от лба к подбородку, как бы снимая старую маску. Этот жест, на который у вас уйдет 1—1,5 секунды, станет как бы границей, до которой вы находились в позиции «над», но после которой вы перешли в позицию «наравне» и начали выполнять другую роль. Произошло ролевое перевоплощение: на уроке вы были учителем, а сейчас становитесь собеседником.

### **«Маска релаксации»**

При надевании «маски релаксации» необходимо расслабить мышцы лба и бровей, верхние веки глаз спокойно опустить, глазные яблоки слегка повернуть кверху так, чтобы внутренний взор оказался сосредоточенным в бесконечность в области переносицы. Язык должен стать мягким, его кончик — находиться у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, не соприкасаются друг с другом.

После «надевания» «маски релаксации» начинайте беседу со школьником.

### **«Состояние»**

Данное упражнение является не столько набором определенных психотехнических действий, сколько описанием внутреннего психологического состояния, достигаемого при реализации позиции «наравне» в общении с подростком или старшеклассником.

«Отпустите» себя, ослабьте свое стремление всегда и во всем контролировать ситуацию в классе и школе. Не старайтесь удерживать абсолютное лидерство в диалоге. Постарайтесь «снизить» свою позицию, позвольте себе в чем-то поучиться у своего ученика, удивиться его максимализму или непосредственности. Дайте себе возможность пережить обычные человеческие эмоции: удивление, радость, интерес к собеседнику. Разрешите себе задавать вопросы, чтобы уточнить, правильно ли вы поняли то, что говорит школьник, примите его точку зрения, если он прав, и не соглашайтесь, если он не прав. Обязательно формулируйте аргументы, объясните свою позицию.

При реализации равноправной позиции в беседе со своим учеником не только он, но и вы сами испытаете удовлетворение от простого человеческого общения. Не только он, но и вы глубоко устали от предельно формализованного, обезличенного взаимодействия «учитель—ученик», вам обоим хронически не хватает теплых человеческих эмоций. Развивает и формирует не только задача на уроке, но и простая человеческая беседа.

Коммуникативный диалог — это творчество, стремительная реакция, взаимное доверие. Общение — это интересно!

После беседы со школьником вы с удивлением почувствуете, что отдохнули за счет смены позиции в процессе общения. Отдохнули также и потому, что отошли от своей административной роли учителя и проявили в беседе свою личность, индивидуальность.

### **«Ученический клуб»**

Предлагаемое упражнение является скорее описанием идеи, которую учитель может реализовать в своей педагогической деятельности. В одной из московских школ я познакомилась с молодой учительницей химии. Я

обратила на нее внимание потому, что почти каждый день после уроков старшеклассники собирались у нее в лаборантской. Они вместе слушали магнитофон, обсуждали новости и проблемы. В беседах со своими учениками учительница становилась одной из них: горячо спорила, соглашалась, удивлялась, радовалась. Если бы вы заглянули в лаборантскую в этот момент, вы не смогли бы выделить молодого педагога из общей группы учащихся. Они общались все вместе, на равных. По существу, при химическом кабинете возник ученический клуб. Участие в таком клубе не мешало, однако, учительнице быть строгой и требовательной.

Попробуйте, может быть, у вас тоже получится организовать такой клуб. Уверена, что общение с подростками и старшеклассниками «на равных» будет отдыхом не только для них, но и для вас. Уверена также, что в своих неформальных беседах с учениками вы сможете оказывать на них более сильное личностное влияние, нежели в процессе формального взаимодействия на уроке.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
«Мышечная броня».....	4
«Маска релаксации».....	5
«Состояние».....	5
«Ученический клуб».....	6