Рецепт хорошего урока

*Семинар-практикум для учителей*

**В** многочисленных училищах, институтах и университетах получают образование будущие педагоги. Затем выпускники приходят в школы и училища и начинают свою трудовую деятельность. Время от времени их начальство отправляет своих работников на курсы переподготовки, повышения квалификации и на всякие другие умные курсы и занятия. Учителя-практики посещают многочисленные семинары и лекции в институтах усовершенствования для работников образования, где учат многому. Жаль только, что их не учат быть ***успешными***. Их учат быть добрыми и ответственными людьми, но не обучают быть людьми оптимистичными и счастливыми. Нигде не учат болееразумному режиму учительского труда, не учат строить отношения со своими коллегами, не преподают здоровьесберегающие технологии и основы здорового образа жизни, так необходимые в современной школе.

Психологи решили взять на себя ответственность и попробовать восполнить этот пробел в российской системе педагогического образования. В этом деле нет ничего сложного. Главное — наше желание. Мы можем предложить учителям нехитрые способы, как можно стать счастливым и успешным человеком.

От кого или чего устали наши учителя больше всего?

• Да от самих себя, любимых и неповторимых.

• От того, что они сами не могут организовать свою собственную жизнь или изменить ее.

• Устают от того, что у них нет привычки отвлекаться от работы и иметь хобби.

• От того, что ленятся заниматься своим здоровьем.

• От того, что не умеют отказываться от навязываемых нашим обществом и культурой сомнительных идеалов, боятся быть самими собой, не оправдать тем самым ожидания общества.

• Сами взваливают на себя слишком много нагрузки, не умеют отдыхать и почти разучились радоваться жизни.

• Устали от психологической неграмотности — не учатся общению, не способны взглянуть на себя со стороны.

• Увязли в отрицательных эмоциях, межличностных конфликтах, тонут в негативе, постепенно опускаются в хронический пессимизм и депрессию.

Вот это и подтверждает, что больше всего они устали от самих себя. Давайте призовем их к борьбе с собственной усталостью.

**Знакомство**

Участникам семинара предлагается написать имя на бейджике, затем, называя свое имя, ответить на вопрос: “Почему я решил стать учителем?”

**Беседа психолога**

Как оказывается, учителя должны всё и всем. А известно ли вам, каким должен быть учитель? (*Участники семинара дают свои ответы.*)

Идеал учителя складывается из самых разных составляющих: нравственной, духовной, профессиональной, интеллектуальной, этической и др. Вот какой список качеств и требований к учителю получается:

• высокий профессионализм;

• глубокие знания и компетентность, высокий интеллект и общий уровень развития;

• интеллигентность;

• любовь и уважениек детям вообще и к своим ученикам в частности;

• высокая требовательность к себе, чувство долга, высочайший уровень ответственности за свое дело, принципиальность и самокритичность;

• порядочность, честность, трудолюбие, отсутствие вредных привычек;

• гуманное отношение к детям, доброта, индивидуальный подход к каждому ребенку, демократизм в отношениях с людьми, чуткость, внимательность, душевная щедрость;

• высокая работоспособность и трудолюбие;

• постоянное стремление к самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию; творческий подход к делу, владение методикой, глубокие знания педагогики; педагогическая наблюдательность;

• высокий уровень психологической грамотности; выдержка, самообладание, терпение, такт, терпимость к людям; корректность в отношениях со всеми, уравновешенность, умение владеть своим настроением, спокойствие и оптимистическое восприятие жизни; доброжелательность, человеколюбие;

• полная объективность в оценках;

• личная скромность;

• воспитанность, высокая культура и нравственность;

• эстетический вкус, художественное чутье, чувство прекрасного;

• артистичность;

• естественность, отсутствие фальши и наигранности;

• организаторские, режиссерские, художественные, ораторские способности;

• четкая дикция, приятный голос и внешность, умение одеваться и способность выглядеть в соответствии с модой;

• чувство юмора, умение шутить;

• аккуратность и точность.

Перечитывая требования, предъявляемые к учителю обществом, родителями, администрацией, можно ли представить реального человека, который соответствовал бы всем этим требованиям? Наверное, не у каждого это получится.

Воображение в данном случае может рисовать красивую картинку нежно голубого неба с роскошными облачками и ангела с ослепительно белыми крыльями.

И здесь хочется зачитать цитату из книги Ю.Л. Львовой “Творческая лаборатория учителя”: “Учитель — маг, виртуоз, фокусник, умеющий сделать урок безразмерным, вмещающим крупные исторические периоды, сложные литературные и научные судьбы, эпохальные открытия; он властелин дум, врачеватель, духовник, и он же тягач и трудяга”.

Предлагаю вам выполнить несколько упражнений.

***Упражнение 1.* Определение способности к распределению внимания**

Задания для участников:

1. Напишите на доске свою фамилию, при этом одновременно называйте ее буквы в обратном порядке.

2. Напишите на доске цифры от 1 до 20, одновременно считая вслух в обратном порядке (от 20 до 1).

3. Напишите на доске свою фамилию, очерчивая при этом одновременно правой ногой на полу и левой рукой на доске окружность.

4. Считая вслух от 1 до 30, после каждой второй цифры называйте женское имя, после каждой четвертой — мужское.

***Упражнение 2.* “Рисование по инструкции”**

Выбирается пара участников. Один участник в паре получает карточку с изображением, его задача — инструктировать партнера таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог воспроизвести ее изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

• собратной связью — рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;

• без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя.

***Психолог.*** *А теперь я расскажу вам об играх, в которые играют российские учителя.*

**Игра 1. “Навешивание ярлыков”**

***Психолог.*** *Навешивание ярлыков на учащихся настолько прочно вошло в нашу школьную жизнь, что мы, учителя, даже не задумываемся над этим и просто этого не замечаем. Сначала ребенок обижается, сопротивляется, пытается бороться. Потом постепенно смиряется и ведет себя соответственно прикрепленному ярлыку, чего мы, взрослые, от него и ожидаем. Вот несколько ситуаций из школьной жизни:*

1. Учитель проверяет письменные работы. У Юли и Миши — одинаковое количество ошибок, но Юля получает “4”, ведь она — стабильная хорошистка, а Миша — “3”, так как он всегда был троечником.

2. Фронтальный опрос на уроке. Учитель задает разные вопросы, ребята тянут руки и отвечают на них по очереди. В конце урока учитель объявляет оценки и оказывается, что у всех отличников “5”, даже у тех, кто открыл рот всего 1–2 раза; у всех хорошистов — “4”; а у троечников, естественно, — “3”.

3. Из месяца в месяц, из года в год все ответственные, самые интересные поручения дают одним и тем же ребятам, главные роли в школьных спектаклях достаются негласно признанным “артистам”.

***Психолог.*** *А сейчас предлагаю вам попробовать некоторые методы снятия ярлыков с обучающихся.*

(Участники семинара-практикума выполняют задания по желанию.)

***Задание 1***

**Выступить в роли защитника ребенка**

***Обвинитель*.** Вася — хулиган. Он не может долго сидеть на одном месте. На уроках он постоянно крутится и поворачивается. На переменах он бегает, что-то роняет, кого-то задевает.

***Адвокат*.** Вася — вовсе не хулиган. Психологи говорят, что дети бывают “шустриками” и “мямликами”. Так вот, Вася — “шустрик”. Он не может долго сидеть на одном месте, он очень подвижный ребенок. На уроках он постоянно крутится, снимая тем самым накопившееся утомление. Молодому растущему организму нужны физические упражнениями, это естественно. На переменах он бегает,что-то роняет, кого-то задевает. Так эта неловкость движений свойственна подросткам. Руки и ноги вытянулись, а он еще не научился управлять своим телом.

***Задание 2.* Докопайтесь до истины**

*Один участник будет задавать большое количество вопросов, а другой попытается с помощью ответов докопаться до истины.*

Саша — грубиян (это — ваш ярлык, повешенный на вымышленного ребенка).

1. А почему он вам грубит? — Потому что он грубиян.

2. А почему он грубит именно вам? — Потому что не хочет учить мой предмет.

3. Почему он не хочет его учить? — Потому что он ему трудно дается.

4. Почему трудно? — Потому что сложная программа.

5. А почему она для него сложная? — Упущен ранний период развития ребенка.

6. А ребенок в этом виноват? — Нет.

7. Почему же янервничаю? — Потому что я в этом виноват тоже, а требования к результатам моего труда — очень высокие.

8. Так, хватит искать виноватых! Что я смогу сделать в данной ситуации...

***Психолог.*** *Как можно избавить себя от навешивания ярлыков на учащихся? Например, такого: Петя — застенчивый тихоня, ему ничего нельзя поручить, он не справится.*

*Просто надо отказаться от обобщений и тотальных выводов. Самое сложное — проанализировать, обдумать и дать объективную оценку ситуации, а не преувеличивать последствия одного отрицательного события.*

*Надо помнить, что мы видим лишь одну сторону ребенка, какую-то часть его личности. Это — как айсберг, многое скрыто от наших глаз, а судим мы обо всей личности в целом, обобщаем, мыслим тотально, делаем глобальные выводы.*

**Игра 2. Наш “ролевой веер” в классе**

***Психолог.*** *Учителя постоянно и много общаются с учениками. В этом режиме общения мы играем разные роли, кстати сказать — не всегда отдавая себе в этом отчет.*

*Счастливые и успешные учителя играют свои лучшие роли, а несчастные и неуспешные — наоборот. Какие же роли мы играем?*

В процессе обсуждения с участниками заполняется таблица. Ниже приведен ее возможный вариант.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наши лучшие роли** | **Наши не лучшие роли** |
| друг | враг |
| наставник | мучитель |
| покровитель | царь-деспот |
| соратник | соперник |
| вдохновитель | всезнайка |
| адвокат  | обвинитель (судья, прокурор) |
| советник | диктатор |
| помощник | недоброжелатель |
| предмет уважения | объект неприязни |
| партнер | жертва (мученик) |
| главный режиссер | кукла-марионетка |

***Психолог.*** *Конечно, школьная жизнь настолько многообразна, что говорить о какой-то одной роли учителя в межличностных отношениях с учениками было бы примитивно. Психологи считают, что каждому человеку присущ “ролевой веер”, то есть набор, целая комбинация различных психологических ролей.*

*Только надо помнить, что от выбранной нами комбинации, от составленного “ролевого веера” во многом будет зависеть счастье и психическое здоровье ваших учеников.*

Совместно с участниками заполняется следующая таблица:

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы представляем себя такими** | **Наши ученики воспринимаютнас такими** |
| великий мыслитель, несущий истину детям | царь-деспот |
| талантливый лидер, ведущий детей за собой | пастух с кнутом |
| человек, посвятивший себя педагогике | жертва, которой все должны |
| мудрый воспитатель | диктатор |
| гениальный актер | клоун |
| бдительный фиксатор ошибок, оплошностей и промахов детей | палач |
| оригинальная неординарная личность | обыкновенная посредственность |
| знаток детской психологии | нудный вдалбливатель знаний |

***Психолог.*** *Свой разговор на данную тему хочется завершить словами:*

*Школа — это большой театр.
И в ней нет ничего сложней,
Чем выбрать себе спектакль
И роль среди сотен ролей.*

**Игра 3. Фантазии на тему “Погода в классе”**

***Психолог.*** *Учителям надо помнить, что в классе далеко не “всякая погода — благодать”. А из погоды в классе складывается климат в школе Тип погоды очень важен для подрастающего поколения, и он зависит от людей, находящихся там.*

***Задание***

***Психолог.*** *Предлагаю каждому из вас нарисовать заданный вам тип погоды в классе, описать его и ответить на вопрос: “Что, по вашему мнению, для него характерно?”*

• Мороз и холод;

• пасмурно, прохладно, влажно;

• буря, гром и молния;

• туман;

• град;

• высокое давление;

• снегопад;

• ясное, спокойное утро;

• дождь;

• солнечно.

Участники в течение 5–7 минут рисуют при помощи красок или цветных карандашей тип погоды и отвечают на вопрос, затем идет обсуждение.

***Психолог.*** *Погоду в классе делаем мы, мы сами. Так давайте делать ее разумно и качественно. И давайте делать только хорошую, солнечную погоду.*

**Советы психолога**

***Относительно работы***

• *Не работайте тяжелее, а работайте умнее.*

У большинства учителей наблюдается синдром “отличника”. Они все стремятся сделать именно на “отлично”.

Мы можем на это предложить аксиому нормального учителя: “Человек имеет право на ошибку, а я — человек! Мои ошибки и промахи, недовольства родителей и учеников, замечания администрации — это все естественно и не является поводом для серьезных переживаний. Это — жизнь. Это моя естественная среда обитания”.

*• Учитесь управлять собственным временем.*

*• Умейте отказаться вежливо, но убедительно.*

*• Создайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда.*

***Относительно самого себя и своей жизни***

• *Будьте эгоистом хотя бы иногда.* Почему-то учителя всегда всем что-то должны.

• *Организуйте себе свой День эгоиста.*

• *Ищите свой набор способов для снятия стресса и усталости.*

• *Составьте расписание неотложных дел после работы.*

Например:

**Понедельник** — аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.

**Вторник** — прослушивание музыки Чайковского лежа с травяными компрессами на глазах.

**Среда** — разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с медом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы.

**Четверг** — немного вязания, а также занятие на велотренажере под любимую передачу.

**Пятница** — посещение косметического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными, вечер дома без телевизора и телефона.

**Суббота** — днем — вылазка на природу, вечером — семейный ужин с чем-нибудь вкусненьким, за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.

**Воскресенье** (впишите самостоятельно).

***Относительно мира вокруг***

• *Долой негатив из нашей головы!* Можно просто пожелать нашим учителям постоянной и победоносной борьбы со всеми черными мыслями и с любым негативом.

• *Перестаньте контролировать всех и вся вокруг!* Мы, психологи, знаем, что контролировать можно только одного человека — самого себя.

***Относительно проведения хорошего урока***

Предлагаю рецепт приготовления хорошего урока. Возьмите дюжину самых лучших эмоций. Тщательно отберите только те, что лишены разочарования, злопамятности и злости. После того как вы отобрали 12 эмоций, разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам приходится проводить каждый ваш рабочий день. Добавьте в каждый свой урок по одной порции:

•  мудрости;

• терпения;

• храбрости;

• работоспособности;

• оптимизма;

• преданности своему делу;

• вольнодумия и свободомыслия;

• доброты;

• отдыха и заботы о здоровье;

• доброго юмора;

• такта;

• веры в каждого ученика.

Количество ингредиентов — на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты уроку, добавьте в него щепотку безрассудства. А теперь долейте любви к детям и взбейте все энергичными движениями.

Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте изюминками улыбок и веточками радости. Перед подачей сервируйте урок профессионализмом учителя. Следуйте четко этому рецепту, и все у вас получится!

Приятного аппетита, уважаемые коллеги! Аппетита к учительскому труду и творчеству!