

УДК 378.147:37.025

С.О. Микитюк

## ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС УЧИТЕЛЯ У СТРУКТУРІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

*У статті з'ясовано значення особистісного ресурсу вчителя як складової педагогічної майстерності. Автором на основі ґрунтовного аналізу, узагальнення і систематизації відповідних досліджень визначено основні вимоги до зовнішнього вигляду педагога, сформульовано принципи його самовдосконалення.*

**Ключові слова:** ресурс, педагогічна майстерність, учитель, зовнішній вигляд учителя, техніка мовлення.

*В статье определено значение личностного ресурса учителя как составной его педагогического мастерства. На основании фундаментального анализа работ известных ученых автором сформулированы основные требования к внешнему виду педагога, названы принципы его самосовершенствования.*

**Ключевые слова:** ресурс, педагогическое мастерство, учитель, внешность педагога, техника речи.

*In article the role of appearance of the teacher as compound its pedagogical skill is determined. On the basis of the fundamental analysis of works of known scientists by authors are formulated basic requirements to appearance of the teacher, principles of self-improvement of the teacher are named.*

**Key words:** pedagogical skill, the teacher, appearance of the teacher, technique (technical equipment) of speech.

**Постановка проблеми.** У структурі педагогічної майстерності вчителя важливими є всі її елементи, оскільки вони забезпечують гармонійність його особистості, єдність внутрішнього світу та зовнішнього вираження. Зовнішність педагога є невід'ємним елементом особистісного ресурсу, через який виявляється духовне багатство й емоційна насиченість учителя і водночас – важливим виховним засобом у педагогічній взаємодії з дітьми.

**Аналіз актуальних досліджень.** На виховній силі особистості вчителя у процесі формування особистості школяра, цілісності духовного світу й поведінки педагога, взаємозв'язку його особистісних якостей, знань, учинків наголошували у свій час К.Д. Ушинський, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський та ін. Ставлення до вчителя як особистості, професіонала й уявлення про те, якими є люди взагалі, учень формує значною мірою з огляду на те, як і в чому педагог виражає себе, наскільки він є глибоким внутрішньо і привабливим зовні.

Ресурсний підхід у педагогіці розробляють Т. Давиденко, В. Лозова, Т. Цецоріна, Т. Шамова, І. Якиманська та ін. Його визначають як сукупність умов і засобів, необхідних для реалізації потенційних можливостей людини. Тому ресурсний підхід є визначальним для оптимальної організації підготовки майбутніх учителів.

**Мета статті** – з'ясувати значення особистісного ресурсу вчителя як складової педагогічної майстерності, визначити основні вимоги до зовнішнього вигляду педагога, принципи його самовдосконалення.

**Виклад основного матеріалу.** Зовнішність учителя виконує специфічну роль, адже педагог має справу не просто із соціумом, а з учнівством. Для нього педагог – це своєрідний еталон, зразок для наслідування, тому зовнішність вчителя має бути бездоганною. Вона – важливий елемент педагогічної техніки, яка у свою чергу є структурним компонентом педагогічної майстерності.

Педагогічна техніка як вправність, що виявляється в умінні взаємодіяти з учнями, керувати власним психофізичним станом і створювати свою зовнішність відповідно до учительського призначення – тонкий інструмент впливу на вихованців. Враження, яке справляє вчитель під час першої зустрічі на учнів, залишає неабиякий слід у їхній пам'яті. Особливо, якщо це враження підсилюється подальшою поведінкою педагога.

Заданими сучасних психолого-педагогічних досліджень ряд учителів не виправдано недооцінюють особистісний ресурс – культуру зовнішнього вигляду – на організацію навчально-виховної взаємодії з дітьми. І навіть такі компоненти педагогічної техніки як постава, міміка, жести, пантоміміка, які не вимагають матеріальних затрат, багатьма вчителями не контролюються. Хаотичне жестикулювання, мімічна невиразність, неправильна постава учителя негативно впливає на дитину, ускладнюючи сприймання й розуміння навчального матеріалу. Відсутність смаку у виборі прикрас миттєво відобразиться на зовнішньому вигляді дітей, особливо учнів початкових класів, які вважають учителя взірцем для наслідування.

Як свідчать спостереження та аналіз творчих робіт учнів, вони краще сприймають вчителя з приємною зовнішністю, витонченими манерами, елегантно одягненого, із гарною модною зачіскою, привабливим, помірним макіяжем, охайного. Учні початкових класів легко вирізняють таких учителів і пишаються ними, запевняючи всіх, що у них «найкраща вчителька». А в підлітковому віці простежується тенденція дещо зневажливого ставлення до вчителя, одягненого недбало, зачесаного не за сучасною модою.

Проблему важливості ресурсу культури зовнішнього вигляду вчителя було відзначено ще у творах А.С. Макаренка. Він уважав, що вихователь формує морально-етичні погляди і смаки своїх вихованців. Тому його зовнішній вигляд, зокрема одяг, мають виконувати і професійну функцію – допомагати у вихованні учнів. «Я повинен бути естетично виразним, – зазначав А.С. Макаренко, – тому я жодного разу не вийшов з нечищеними чобітьми або без пояса. Я теж повинен мати якийсь блиск, помірно, звичайно. ... Я не допускав у клас учителя, якщо він був неохайно одягнений. Тому у нас стало звичкою ходити на роботу у кращому костюмі. І я сам виходив на роботу у найкращому своєму костюмі, який тільки у мене був» [8, с. 269].

А.С. Макаренко стверджував, що для нього у його практиці та й для інших педагогів стали вирішальними такі «дрібниці»: як сидіти, як стояти, як підвестися зі стільця, з-за столу, як підвищити голос, усміхнутися, як подивитися. Педагог неодноразово наголошував на необхідності для вчителя володіти прийомами організації власної поведінки і впливу на учнів. Він увів для визначення цього явища поняття «педагогічна техніка», яка має нагадувати педагогові про необхідність дбати не лише про сутність його діяльності, а й про форму вияву своїх намірів, духовного потенціалу. Адже «вихованець сприймає вашу душу та ваші думки не тільки тому, що знає, що у вас на душі робиться, а й тому, що бачить вас, слухає вас» [8, с. 201].

Педагогічна техніка як сукупність професійних умінь сприяє гармонійній єдності внутрішнього змісту діяльності вчителя і зовнішнього його вираження. Тому майстерність педагога виявляється у синтезі духовної культури і педагогічно доцільної зовнішньої виразності. За визначенням І.А. Зязюна, педагогічна техніка – це «вміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це володіння комплексом прийомів, який допомагає вчителю глибше, яскравіше, талановитіше виявити себе і досягти успіхів у виховній роботі» [3, с. 44].

Перша група компонентів педагогічної техніки пов'язана з такими особистісними ресурсами: самоволодіння (міміка, пантоміміка); керування емоціями, настроєм для зняття зайвого психічного напруження, збудження творчого самопочуття, опанування вмінням перцепції (керування увагою, уявою); техніка мовлення (керування диханням, дикцією, темпом мовлення). Друга група пов'язана з ресурсами організації контакту, управління педагогічним спілкуванням, організації колективних творчих справ тощо.

Складові першої та другої груп спрямовані або на організацію внутрішнього самопочуття педагога, або на вміння це почуття адекватно виявити зовні. Тому умовно педагогічну техніку поділяють на зовнішню та внутрішню відповідно до мети її використання. Внутрішня техніка – це створення внутрішнього переживання особистості, психологічне налаштування вчителя на майбутню діяльність. Зовнішня техніка – це втілення внутрішнього переживання особистості вчителя у його тілесній природі: міміці, голосі, мовленні, рухах, пластиці. Отже, елементами зовнішньої техніки вчителя є вербальні (мовні) і невербальні засоби. Саме через них педагог виявляє свої наміри, саме їх розуміють діти [7].

Для аналізу ресурсу культури зовнішнього вигляду педагога можна використати схему О.В. Кузнецової [3, с. 51]. Ця схема свідчить про широку палітру невербальних засобів вираження людиною свого ставлення. До цих засобів належить зовнішній вигляд. Культура зовнішнього вигляду містить такі компоненти невербальної комунікації, як фізіогноміка, артефакти, система запахів, кінесика. Звичайно, не всі вони рівнозначні, проте кожен із них зчитується вихованцями, підсилюючи або нейтралізуючи враження від слів учителя.

Розглянемо детально структурні компоненти ресурсу культури зовнішнього вигляду.

Фізіогноміка – група засобів, що включає успадковані особливості зовнішності вчителя: зріст, комплекцію, форму носа, розріз очей тощо. Певні риси обличчя, особливості будови тіла можуть бути підкреслені або ж приховані за допомогою засобів інших груп. Наприклад, неструнка фігура може бути прихована за допомогою відповідного одягу; розріз очей, їх розташування можна «змінити», зробивши макіяж. Зовнішнє самооформлення (артефакти) – зачіску, макіяж, одяг, взуття – можна розглядати як своєрідну форму особистісної експресії. Вона відіграє не останню роль у створенні загального враження про вчителя. Візуальна привабливість, принагідність полегшують встановлення емоційних контактів з дітьми, негативне сприйняття створює психологічний бар'єр, ускладнюючи спілкування.

Про серйозну значимість використання особистісного ресурсу людини в педагогічній майстерності свідчить виділення в останнє десятиліття окремої галузі знань – іміджології, що вивчає закономірності формування в оточуючих образу людини в єдності внутрішніх та зовнішніх виявлень – стилю діяльності та спілкування, костюму та прикрас. На думку В.Ф. Маценко [10], позитивний ді-

ловий імідж містить привабливість: зовнішню (уміння добирати й носити одяг і зачіску; гарні манери – найкращі жести, пози, хода, постава, правила вітання; виразність міміки й уміння керувати нею; уміння використовувати простір спілкування), і внутрішню (мистецтво подобатися людям; уміння правильного спілкування; наявність потрібних для позитивного іміджу якостей особистості; уміння розуміти людей; уміння впливати на них). Очевидно, певна поінформованість у питаннях іміджіології необхідна вчителю, щоб більш свідомо і всебічно підходити до самовираження.

Сьогодні не може йтися про дріб'язкову регламентацію одягу вчителя, введення будь-якої уніформи. На свій розсуд він може обрати будь-який стиль одягу – спортивний, традиційний, класичний або романтичний. Як і будь-яка людина, сучасний учитель має право на свободу самовираження, можливість залишатися у будь-якій ситуації самим собою, дотримуватися особистого смаку в оформленні зовнішності. Однак у спілкуванні з дітьми, домінуючою функцією якого є виховна, самовираження вчителя неминуче обмежується певними етичними та естетичними нормами. У школу він приходив вчити і виховувати. Його зачіска, макіяж, костюм сприймаються і оцінюються оточуючими – учнями та колегами в першу чергу – з функціональної точки зору, відповідно до ситуації спілкування.

Поняття функціональності одягу багатозначне. Це не тільки зручність для того, хто його носить, але й психологічна доцільність для оточуючих: не шокує, не дратує, налаштовує на потрібний лад, сприяє формуванню позитивного іміджу. Дейл Карнегі у своїй праці «Як розвивати впевненість у собі і впливати на людей, виступаючи публічно» зауважив: «Усвідомленість того, що ви гарно вдягнені, підвищує самоповагу та впевненість у собі» [3, с. 45]. Говорячи про вчителя початкових класів, не можна не брати до уваги навіюваність дітей. Зовнішнє його оформлення для них – еталон для наслідування.

Акцентуючи увагу на виховному значенні одягу вчителя у процесі взаємодії з учнями, батьками, колегами, сформулюємо психолого-педагогічні, етико-естетичні вимоги до цієї складової зовнішнього вигляду педагога.

1. Підпорядкування кожної деталі одягу реалізації виховної функції професійної діяльності.

2. Індивідуальний підхід до одягу відповідно до свого віку, особливостей фігури, виконання професійних функцій (керівник, учитель початкових класів, учитель фізичної культури тощо).

3. Елегантність, гармонійність, завершеність – через дотримання ділового стилю одягу з урахуванням сучасних тенденцій моди.

4. Поєднання естетичної виразності, вдалої гармонії кольорів в одязі зі стриманістю і почуттям міри, підпорядкування цьому всіх елементів: кольору, фактури тканини, фурнітури, прикрас.

5. Зручність і гігієнічність одягу з урахуванням специфіки виконання професійних операцій: писати на дошці, працювати з демонстраційним матеріалом, нахилитися, ходити між рядами тощо.

6. Охайність, чистота одягу незалежно від погоди, місця проживання вчителя (сільська місцевість, віддаленість житла вчителя від школи).

7. Систематична робота вчителя над формуванням свого стилю одягу через виявлення оптимальної уваги до своєї зовнішності, аналіз і порівняння зовнішнього вигляду своїх колег, дикторів телебачення, акторів, випадкових перехожих тощо.

Виразність поведінки, зокрема мовної, залежить від умілого використання кінетичних засобів – міміки, жестикуляції, пантоміміки. Діючи на зоровий канал сприймання, вони посилюють враження від слів, економлять час, уточнюють зміст словесного висловлювання, відокремлюють головне від другорядного. Кінетичний малюнок поведінки вчителя сигналізує про своєрідність характеру, емоційний стан.

Розглянемо більш детально засоби тілесної експресії. Усю моторику, властиву обличчю (міміку), рукам (жестикуляцію), тілу (пантоміміку), включають у поняття жестів. Диференціюють жести на мовні та рухові, що виконують прагматичні функції. І.М. Юсупов та Л.В. Бевзова пропонують таку класифікацію мовних жестів учителя:

– комунікативні, здатні замінити елементи мови: привітання і прощання, жести, що привертають увагу, закликають, запрошують, забороняють; стверджувальні, заперечувальні, питальні; жести, що виражають вдячність, примирення тощо;

– описово-зображувальні, що супроводжують мовлення і втрачають зміст поза словесним контекстом;

– модальні, що виражають ставлення до людей, предметів, явищ, процесів (невпевненість, вагання, зосередженість, розчарування, радість, захоплення, здивування, незадоволення, іронію, недовіру тощо) [3, с. 37].

До цієї класифікації додають ще одну групу жестів, які не справляють позитивного впливу вчителя на вихованців, відволікають їхню увагу в процесі комунікативної взаємодії. Застерігаємо від викорис-

тання вчителями «жестів-паразитів», що не мають смислового навантаження: заламування рук, пальців і кистей, обсмикування одягу, мимовільне похитування, знизування плечима, постукування ногою тощо. Вчителеві слід систематично аналізувати власні жести, поступово звільнятися від рухів, які не мають безпосереднього зв'язку зі змістом мовлення.

Вирішальну роль у формуванні зовнішнього враження від людини відіграє обличчя. При цьому увага зосереджується не тільки на овалі та рисах (фізіогномічних особливостях), але і на характерних фізіогномічних масках як відображення внутрішнього світу, особистісних якостей. Домінуючі емоційні стани – відкритість та доброзичливість, злобність та підозрливість – з часом накладають видимий відбиток на зовнішність, що виявляються в типових експресивних масках. Саме тому можна мати від природи гарне, але непривабливе обличчя.

Виразення суворості, неприхильності, холодний блиск очей насторожує дітей, позбавляючи природної жвавості. Очевидна доброзичливість схиляє до діалогу, активної взаємодії. Незважаючи на свою неоднозначність, експресивно-мімічні засоби спілкування є наочним індикатором емоційних стосунків людей, розкриваючи зміст, що не передається жодними іншими засобами так досконально та якісно.

Міміка може бути більш або менш розвиненою, красномовною і невиразною, різноманітною й одноманітною, може характеризуватися швидкою і повільною зміною виразів, бути стереотипною та індивідуальною, природною та манірною, гармонійною та хаотичною.

Загальноживаним знаком прихильності до співрозмовника є усмішка. Однак далеко не завжди вона викликає довіру. Л.М. Толстой описав близько ста її різновидів. Крива, зневажлива, глузлива, саркастична, глумлива, приклеєна та інші подібні до цих мімічні експресії відштовхують дитину. Приваблює щира, сердечна, відкрита, широка, м'яка посмішка. «Посміхайтесь, – закликає Д. Карнегі. – Виходьте до слухачів з таким виразом обличчя, яке повинно говорити, що ви раді знаходитися перед ними, оскільки така поведінка породжує подібну» [3, с. 6].

Міміка може бути спонтанною і довільною. Кожна людина здатна керувати м'язами обличчя, хоча механізмом формування мімічної експресії є наслідування, що бере свій початок з раннього дитинства.

Своєрідність експресії обличчя залежить від цілісного сприймання динаміки руху комплексу м'язів, у якому виділяють такі зони: верхню – чоло – брови, середню – очі – ніс і нижню – губи – під-

боріддя. Кожна з цих зон володіє своєрідною інформативністю, наприклад, зсунуті насуплені брови сигналізують про невдоволення, широко відкриті очі – про здивування, тремтяче підборіддя – про сильну образу. Психологи стверджують, що існують так звані еталони поведінки. Згідно з цими еталонами відомий російський психолог В.А. Лабунська створила схему опису мімічних ознак емоційних станів. Еталон поведінки в стані радості: посмішка, очі сяють, надмірна жестикуляція, багатослів'я. Еталон поведінки в стані страху: очі розширені, постава застигла, брови підняті, голос тремтить, обличчя скривлене, погляд бігає, рухи різкі [5, с. 51].

Серйозну регулятивну функцію виконує так званий контакт очей. Поглядом, спрямованим на співрозмовника, привертають увагу до себе і предмета розмови, демонструють прихильність (лагідний погляд) і відчуження (холодний погляд), виражають нерозуміння (питальний погляд), іронію (глузливий погляд), осуд (суворий погляд), повідомляють співбесідника про надання йому слова, підтримують психологічний контакт. Пильний погляд посилює ефект слова. Блукаючий, бігаючий, вислизаючий, важкий, злий погляд насторожує, дратує, відштовхує. Одночасно візуальний контакт виконує у стосунках з дітьми ще таку важливу функцію, як емоційне живлення. Відкритий, природний, доброзичливий погляд прямо в очі дитини важливий не лише для встановлення взаємодії, а й для задоволення її емоційних потреб. Р. Кемпбелл зазначає: «З дітьми, які не дивляться на співрозмовника, які, кинувши погляд, тут же опускають очі або відвертаються, важче спілкуватися, такі діти непопулярні, не викликають симпатії, тому їх уникають, що поглиблює у них відчуття самотності. І у навчанні, і в позаурочній діяльності, дітям потрібен не лише суворий контроль, а й ласкавий погляд дорослого, його підбадьорливий дотик, що знімає тривожність, страх і виховує впевненість у собі, у своїх силах. Не звертайтеся до стін, вікон, стелі. Треба прагнути, тримати у полі зору всіх учнів. Візуальний контакт є технікою, яку потрібно свідомо розвивати» [3, с. 41].

Кожна дитина потребує візуального контакту з учителем, його уважного, особистісно зацікавленого погляду. Однак погляд, що триває більше десяти секунд, викликає у співбесідника відчуття дискомфорту. «Очі не повинні блукати, дивитися скоса, мружитися або завзято перебігати туди-сюди; з іншого боку, вони не повинні нерухомо спрямовуватись в одну точку, але дивитися весь час скромно, погляд має бути спрямований на того, з ким говориш», – радив Я.А. Коменський 300 років тому [4, с. 165].



Винятковою силою експресії володіє рука. За словами Г.Я. Елькіса, вона «здобула найвищий дар образного вираження душі людини» [1, с. 17]. Є.М. Ільїн – учитель-новатор – називає руку вчителя «головним технічним засобом». «Коли вона розвернута, – зазначає він, – це картина, що ілюструє слова та ілюстрована словами, піднята догори чи на когось спрямована «указуючим перстом» – акцент, що потребує уваги, роздумів; стиснута в кулак – певний сигнал до узагальнення, концентрації сказаного і т. д.» [1, с. 27].

Невід’ємним елементом оптико-кінетичної експресії є пози вчителя, пов’язані з поставою, звичкою стояти, сидіти, пересуватися певним чином. У спілкуванні використовуються відкриті і закриті пози. Закриті пози, коли затуляється передня частина тіла і очевидне прагнення зайняти менше місця у просторі («наполеонівська» поза), сприймаються як знак недовіри та незгоди. Навпаки, відкрита поза – широко розкинуті руки долонями догори, є експресією довіри, емоційної прихильності до співрозмовника.

Діалогічна ініціативність передбачає пантомімічну енергійність, очевидну вольову зібраність. Тілесна розслабленість, неконтрольованість зовнішнього малюнку поведінки – кругла спина, висунутий вперед живіт, звичка не опускатися на стілець, а важко «плюхатися», широко розставляти ноги, хаотичне ходіння взад і вперед чи тупцювання на місці – критично сприймаються дітьми, викликають кепкування, відвертають увагу від предмета розмови.

Характерний перелік експресивних виявів, що сприяють, на думку О.О. Леонтьєва, зближенню комунікантів: високий ступінь контакту очей, посмішки, стверджувальні кивки, інтенсивні рухи рук, нахил тіла вперед, пряма орієнтація. Негативне враження в учнів викликає нетривалий контакт очей, слабка пантомімічна та жестикуляційна експресія, відхилення торсу від співрозмовника, негативні рухи головою [6, с. 209].

Кожна людина вчиться мови жестів, набуває вміння координувати свої рухи у просторі. Емоційна зрілість особистості передбачає розвинену здатність контролювати зовнішню експресію, дотримуватися загальноприйнятих морально-етичних еталонів. Р. Майдеман [7] розробив слушні поради невербального спілкування вчителя з учнями на уроці.

1. Перш, ніж розпочати урок, дайте можливість вашому поглядові повільно окреслити клас. Ви прямо-таки збирайте погляди учнів. Не починайте говорити, тільки-но переступивши поріг класу. Краще зачекайте, поки учні заспокояться. Інакше викажете ваше хвилюван-

ня, що негативно вплине на дисципліну в класі. Вітаючись з учнями на початку уроку: «Доброго ранку. Я хотів би розпочати наш урок», не спрямовуйте очі у вікно.

2. Під час уроку підшукайте собі позитивно налаштованого учня. Цей позитивний контакт з одним учнем автоматично переноситься і на всіх інших. Адже, на думку кожного учня, ви дивитеся саме на нього, то ж кожен приписуватиме собі цей доброзичливий погляд.

3. По можливості уникайте неспокійного ходіння перед класом. Ви тим самим відвертаєте увагу дітей від змісту уроку. Але й стояти, як вкопаному, не слід. Поки ви хвилин 20 пояснюєте новий матеріал, не завадило б двічі або тричі спокійно перейти на інше місце. Та не кваптеся. Під час зміни місця постарайтеся посилити візуальний контакт з окремими учнями, найвигідніше місце для вчителя – поблизу вчительського столу. Але не слід весь час стояти за столом. Тим самим ви поставите бар'єр, що заважатиме вашій взаємодії з класом. Найліпше, якщо ви відкрито стоятимете перед класом, неподалік вашого столу. Тоді учні зможуть вас бачити на повний зріст.

4. А тепер щодо пози вчителя біля дошки. У критичній фазі вчителі-початківці, зазвичай, починають відступати все далі назад від класу до дошки. Цього не слід робити, потрібно знайти в собі мужність зробити крок уперед назустріч.

Мабуть, ще складнішою виявляється ситуація, коли вчитель змушений повернутися до дошки, щоб записати матеріал. Дисципліна в класі відразу погіршується і вчитель поспіхом записує, щоб знову повернутися до класу. Часто вчитель, записуючи щось на дошці, хоче одночасно звернутися до класу, скажімо, поставити якесь запитання. Недосвідчені вчителі повертають тоді голову переважно через праве плече, в той час як весь корпус залишається повернутим до дошки. Така поза заважатиме відкритому спілкуванню вчителя з класом. Краще було б відірватися на певну мить від дошки і відкрито повернутися до класу. Між дошкою та учнями виникає таким чином символічне комунікативне коло, що довершується постаттю вчителя.

5. Слідкуйте за своєю поставою. Вона не повинна посилати негативних сигналів. Уникайте використання сигналу зверхності, а саме – не закидайте голову назад під час вербальної атаки учнів. Оскільки ця ваша удавана перевага над ними чітко вказує на тимчасову втрату самоконтролю.

6. Звертаючись до класу, використовуйте широкі, відкриті, але спокійні жести. Руки при цьому мають рухатися на рівні грудей, долоньями догори. Ваші жести мають йти перед словами і ні в якому

разі – навпаки. Найліпше, якщо руки вільно поєднуються на рівні грудей і живота. Цей жест виражає невимушену зосередженість чи зосереджений спокій.

7. Ніколи не крутіть крейду в руках. Дуже обережно використовуйте такі жести, як постукування вказівним пальцем по столу, погрозливі жести (стиснуті в кулаки руки), жести відведення (долонями як бар'єр вперед). Завжди уникайте пустих жестів, приміром, безцільного розмахуваннями руками.

8. Що ж стосується міміки, то намагайтеся відкрито дивитися учням у вічі. Коли не хочете виглядати нервовим чи емоційно хитким, уникайте часто прикривати рота, потирати носа чи щоки, стискувати губи, морщити лоба та здіймати брови [2].

Проаналізувавши основні компоненти ресурсу культури зовнішнього вигляду вчителя, експресію його невербальної поведінки, можна виділити її основні показники: інтонація (урізноманітнена, монотонна, рухома); дикція (виразна, чітка); темп мовлення (швидкий, повільний, помірний); регістр звучання голосу (високий, низький, середній); сила голосу (сильний, слабкий, помірний); тембр голосу (благозвучний, глухий, дзвінкий); міміка (статична, рухома, виразна); контакт очей (здійснюється, не здійснюється); домінуючі фізіогномічні маски (усміхненість, доброзичливість, похмурість, злостивість); жестикуляція (пожвавлена, стримана, надмірна, помірна); пози (розслаблені, напружені, вільні, сковані, природні); дистантність (дотримання і порушення проксемічних закономірностей); адекватність використаної експресії ситуації спілкування; артистизм (естетика манер, зовнішнього самооформлення); національні особливості.

Кожен учитель у змозі створити власну неповторну зовнішність. Зрозуміло, що самовдосконалення у цьому напрямі потребує певних особистих зусиль, деяких матеріальних затрат. Визначимо принципи самовдосконалення вчителя в зазначеному напрямі.

9. Комплексність. Необхідно відпрацювати всі елементи зовнішності в комплексі. Наприклад, учитель, котрий дбає про зовнішній вигляд, отримує прекрасні результати (елегантний костюм, гарна зачіска, майстерний макіяж тощо). Водночас, якщо він не володіє своїм голосом (говорить голосно, або дуже тихо), то досить швидко зачарування вчителем розсіюється.

10. Індивідуалізація (стиль, імідж, своєрідність жестикуляції, міміки, голосу, постави, тобто все те, що відрізняє одного вчителя від іншого).

11. Дотримання постійності у вияві ознак учительської зовнішності. Тобто, взявши на себе роль вихователя, педагог пам'ятає про це щохвилини і демонструє її через свою зовнішність незалежно від того, чи знаходиться він у безпосередньому контакті з учнями чи ні.

12. Дотримання професійної культури (інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, нездатність зашкодити психіці дитини поглядом, жестом, мімікою, тоном мовлення та ін.).

13. Концентричність передбачає, що кожне нове вміння, яке розвиває вчитель і яке поступово трансформується у звичку, має базуватися на попередніх знаннях, уміннях і навичках та перебувати у безпосередньому зв'язку.

14. Активність полягає в тому, що процес самовдосконалення – наслідок власної активності та ініціативи.

15. Цілісність – означає перехід від роботи з елементами із системними компонентами і системою в цілому. Удосконалюючи складник зовнішності, вчитель паралельно вдосконалює техніку саморегуляції, взаємодії з учнями, застосовуючи набуті вміння на практиці. Це дає змогу підняти рівень педагогічної техніки, що безумовно вплине на рівень зростання педагогічної майстерності.

16. Єдність особистісного і дійового, що передбачає самовдосконалення в умовах певної діяльності особистості. Без цього неможливо отримувати нові імпульси розвитку (генеральна ідея педагогічної майстерності, за словами Є.С. Барбіної).

17. Перспективність – бачення близької і далекої перспективи, робота на завтрашній день, що стимулює сьогодишню діяльність щодо самовдосконалення.

Досягти мети, тобто створити або вдосконалити свою зовнішність, яка б позитивно впливала на суб'єктів виховання можливо і цілком доступно кожному вчителю, якщо цілеспрямовано працювати над собою, мати бажання, створити власну програму дій, усвідомити необхідність самовдосконалення.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, ресурс культури зовнішності, невербальної експресії відображає рівень професійної майстерності і своєрідність манер учителя. Майстра вирізняє розвинута здатність використовувати всю палітру засобів особистої експресії з професійною метою. Поняття культури зовнішнього вигляду багатогранне. Кожен з її компонентів має цілу групу засобів впливу людини на людину. Саме на них базується процес спілкуван-

ня вчителя з учнями. Адже від умілого використання їх учителем залежить його взаєморозуміння з вихованцями.

Перспективи подальшої розробки проблеми полягають у формуванні комплексу вправ для самотренінгу вчителів щодо розвитку особистісних ресурсів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Элькис Г.Я. О пластическом тренаже актера : Из опыта работы педагога / Элькис Г.Я. — К., 1986. — 150 с.
2. Ильин Е.Н. Шаги навстречу : Из опыта работы учителя. — М., 1986. — 32 с.
3. Карнегі Д. Як виробляти впевненість у собі і впливати на людей, виступаючи публічно / Дейл Карнегі // Педагогічна майстерність : Хрестоматія [І.А. Зязюн, Н.Г. Базилевич, Т.Г. Дмитренко та ін.; За ред. І.А. Зязюна]. — К. : СПД Богданова А.М., 2008. — С. 37 — 40; 311 — 312.
4. Коменский Я.А. Правила поведения / Коменский Я.А. / Избр. пед. соч. — В 5-ти т. — Т.2. — М. : Просвещение, 1982. — 292 с.
5. Лабунская В.А. Невербальное поведение : социально-перцептивный подход / Лабунская В.А. — Ростов на Дону, 1986. — 293 с.
6. Леонтьев А.А. О психологии общения / Леонтьев А.А. — Таллин, 1974, — 185 с.
7. Майдеман Р. Мова тіла вчителя на уроці / Майдеман Р. // Шкільний світ. — 1998. — №22. — С. 2 — 3.
8. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса / Макаренко А.С. / Пед. соч. : В 8-ти т. — М. : Педагогика, 1986. — Т.1. — 403 с.
9. Макаренко А.С. Проблемы школьного советского воспитания / Макаренко А.С. Пед. соч. : В 7-ми т. — Т.5. — 430 с.
10. Маценко В. Технологія іміджу / Маценко В. — К. : Главник, 2005. — 96 с.