

Автор

Філіпчук Юрій Степанович

вчитель інклюзивного навчання, практичний психолог

КЗ «Кухченська ЗОШ І-ІІІ ступенів» Локницької сільської ради

Зарічненського району Рівненської області

Публікація містить перелік вправ для подолання почуття гніву.

ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ (за Калошиним В.Ф.)

Вправа № 1 «Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поведетесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжити цей список, якщо виникнуть інші запитання.

Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».
4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
5. «Сам я хотів би в майбутньому...».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».
7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».
9. «Коли моя мати гнівалась, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я відчуваю...».
12. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди:

душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

Вправа № 2. Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

1. Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.

2. Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчарування і, можливо, навіть обурююся. Коли у мене нема сподівань, то (з можливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.

3. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююся з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

Вправа № 3. Твердження, які сприяють позбавленню гніву

✚ Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююся завжди сам, і сам використовую привід для гніву.

✚ Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може примусити мене бути сердитим — тільки я сам — і тільки я сам можу відчути себе від цього.

✚ Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююся,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, тижнів, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хвилюватися з цього приводу.

✚ Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами - мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і самовдосконалюватися — сенс життя.

✚ Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.

✚ Я позбавляюсь гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.

✚ Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скривдженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

РЕЛАКСАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КОНТРАСТ»

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

1 частина комплексу

- Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих - пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

- Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг- іще й іще- зніміть напруження. Напруження на вдиху, розслаблення під час видиху.

- Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу- вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

- Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, - відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.

- Закиньте голову назад до почуття напруги - на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

- Тепер - руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

- Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби - розгладьте ваше обличчя.

2 частина комплексу

- Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя - усі м'язи тіла приємно розслаблені.

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні й упевнені у собі.

- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3 частина комплексу

- Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих - видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

- Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

- З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

- Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах - відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

- Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

- Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

- Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

- Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

- Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

- Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

- Потягніться руками уверх. Один.

- Усміхніться, розплющте очі. Нуль.

- Як ви почуваетесь? Поділімося враженнями.

2.2. На допомогу вчителю

ГРА "ТИ - МЕНІ, Я - ТОБІ"

Діагностична методика для виявлення позитивних якостей у дітей

Мета: виявити позитивні якості в дітей за відгуками товаришів.

Діти стають у дві шеренги, одна навпроти іншої. Вчитель - рівноправний учасник гри. Діти по черзі кидають м'яч тим, хто стоїть у протилежній шерензі. Гравець повинен його спіймати та сказати, яку рису характеру він узяв би в того, хто йому кинув м'яча. Потім кидає м'яч будь-якому учаснику з протилежної шеренги і той теж має сказати, яку рису він узяв би в нього. Так продовжується доти, доки діти не почнуть повторюватися.

Вчитель уважно слухає оцінки дітей, може непомітно їх записувати. Якщо гру продовжити у швидкому темпі, можна одержати досить влучні характеристики.

Вчитель може зробити принаймні два висновки зі спостережень:

- 1) які риси, ще їм невідомі, називають діти у своїх товаришів;
- 2) хто і кому передає м'яча, чи випадково це, що за цим може ховатися.

МЕТОДИКА "ЧАРІВНИЙ СТІЛЕЦЬ" (ВАРІАНТ "ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЬ")

Мета: розвивати у школярів інтерес до іншої людини; сприяти формуванню гідності як риси особистості.

Форма: групова діяльність, яка поєднує ціннісно-орієнтаційну та ігрову складові.

На "чарівний стілець" запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, "висвітлюються" і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Від вчителя, його поведінки, тону, який він задасть розмові, залежить успіх цієї групової справи, бажання кожного сказати іншому щось приємне. Не слід боятись тиші, пауз, коли діти намагаються знайти якісь достоїнства того, хто сидить на стільці. Учитель може розпочати розмову, задати її зміст. Він обов'язково фіксує (у пам'яті чи письмово) тих дітей, які ще не встигли побути під "чарівним променем", щоб не обминути жодного.

Завдяки цій методиці діти вчаться пильніше вдивлятися один в одного, бачити та відчувати поруч із собою іншу людину.

ВПРАВА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ТЕХНІКА ПРОДУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»

Інструкція. Спробуйте уявити поведінку дитини (особливо тієї, яка викликає занепокоєння, з якою у вас ніяк не налагоджуються доброзичливі стосунки) або цілого класу у вигляді прямокутника: територія в середині - це поведінка дитини (дітей), з якою стикається дорослий. Кожен дитячий учинок можна подати у вигляді маленької крапки.

А тепер уявімо, що цей прямокутник - вікно, через яке дорослий дивиться на дитину.

- ✓ Адекватна поведінка дитини
- ✓ Неадекватна поведінка дитини

Усе, що може сказати чи зробити дитина, дорослий бачить крізь це вікно. Кожній людині притаманне своє власне сприйняття інших людей. Спробуйте поділити прямокутник на дві частини: одна з них - територія - адекватна поведінка дитини, те, що ви приймаєте як педагог-вихователь, інша - неадекватна, те, що ви в ній (них) не приймаєте.

Зробіть висновок про власний стиль керівника (авторитарний, демократичний, гуманний).

Пам'ятайте, що у спілкуванні неможливо зайняти позицію "поруч" із партнером, якщо залишатися на позиції несприйняття поведінки інших.

Спробуйте чесно відповісти самим собі на запитання: "Що я найбільше ціную у своїх вихованцях?", "Що я найбільше ціную в собі (як учителі)?" і запишіть відповіді. Частіше перечитуйте ваші міркування.

Доброзичливі стосунки - важлива основа продуктивного стилю взаємодії. Побудувати їх - велике мистецтво. Спробуємо разом оволодіти цим мистецтвом.

Психологи вважають, що допомогти людині відчувати себе такою, якою її сприймають, можна, якщо просто слухати її.

Чотири різних варіанти слухання (за Т. Гордоном), що дозволять вихователю допомогти учням, коли в них виникають проблеми:

1. Пасивне слухання (тиша).

Воно дозволяє дитині відчувати себе тим, кого дійсно сприймають. Це може надихнути її на більшу відвертість.

2. Реакція визнання, підтвердження (кивання головою, нахил уперед, посмішка, похмурий вираз обличчя, репліки "Угу", "О-о", "Я розумію"). Усе це спонукає дитину продовжувати, відчуваючи, що її уважно слухають.

3. "Відкриття дверей".

Інколи дитині потрібні додаткові заохочення, щоби почати говорити або стати більш відвертою. Такими фразами-заохоченнями можуть бути такі:

"Чи не хочеш ти ще більше розповісти про це?";

"Це цікаво. Чи хочеш ти продовжувати?";

"Мені цікаво те, про що ти говориш";

"Ти хотів би поговорити про це?" тощо.

4. Активне слухання.

Цей прийом допомагає зрозуміти, що стоїть за тим чи іншим висловлюванням людини. Він унаочнює увагу до дитини, зацікавленість у ній, намагання зрозуміти. Щоб переконатись у правильності своєї догадки, дорослий має переформулювати те, що сказала дитина: "Таким чином...", "Іншими словами...", "Якщо я правильно зрозумів..." - і далі своїми словами викладається суть проблеми. І якщо дитина відповість "Так" або "Угу", це означатиме, що наше підтвердження справедливе.

На жаль, більшість "мовних реакцій", які використовують учителі стосовно вихованців, утілюються у трьох варіантах:

- ✚ директивні зауваження;
- ✚ зауваження, що придушують, містять негативну оцінку, критику, засудження, насмішку;
- ✚ непрямі зауваження, які вміщують сарказм, підсміювання, розважальні коментарі, відступ тощо. Більшість із них - це "Ти-зауваження", тобто вміщують займенник "Ти" ("Ви") або передбачають його застосування.

Це відбувається за умов концентрації уваги лише на поганій поведінці дитини. Але ці зауваження можна перетворити (за Т. Гордоном) у "Я-зауваження" - ті, які переймають "відповідальність", передають справжній стан речей, уміщують мінімум негативної оцінки, не завдають дитині образи, не викликають у неї захисної реакції, а навпаки - уміщують "фотографію того, що відбулося", звертають увагу не на саму дитину, а на конкретний учинок, підтверджують прийняття дитини, її поцінування. Більшість - "Я-зауважень" починаються зі слова "коли": "Коли я бачу..."; "Коли мене

переривають під час пояснення..."; "Коли я потрапляю у штовханину"; "Коли чую, що ви обзиваєте один одного..." тощо.

На цій техніці ґрунтується один із безпрограшних методів розв'язання конфліктів.

Перший крок - визначення проблеми (з'ясування причин дитячої поведінки, яку ви не сприймаєте, використовуючи методи слухання, "Я-зауваження", завершуючи визначення проблеми: "Якщо ти закінчив завдання..." "Як можна поспілкуватись із сусідом по парті, не заважаючи дітям у класі?").

Другий крок - пошук можливих варіантів рішення (так званий колективний "Мозковий штурм").

Третій крок - обговорення й оцінка запропонованих варіантів рішення (принцип задоволення потреб обох сторін).

Четвертий крок - вибір кращого рішення. Можна письмово зафіксувати прийняте рішення підписом "контракту".

П'ятий крок - це правила виконання рішення: що слід робити, щоб розпочати, хто буде нести відповідальність за той чи інший пункт "контракту".

Шостий крок - оцінка, визначення, наскільки правильно було намічено спосіб дії, вирішення проблеми.

Методики, що наводяться нижче, допоможуть навчити дитину відповідальності, не втручаючись у її простір, зберігаючи довіру до неї.

"ВІД ДИСКУСІЇ ДО КОНФЛІКТУ ОДИН КРОК, АЛЕ..."

Правила ведення розмови, дискусії (для педагогів)

- ✓ Дотримуйтесь принципу взаємоповаги до своїх опонентів (виглядом, поведінкою, мовою).
- ✓ Розмова має стати формою співробітництва.
- ✓ Несумісність агресивності, грубих висловлень, демонстрації неприязні будь-яким способом. Спробуйте обійтись без образ, насмішки, іронії, краще за допомогою усмішки розрядити атмосферу.
- ✓ Сперечатися треба завжди по суті, аргументовано.
- ✓ Треба навчитися вислуховувати інших, не перебиваючи, після чого чітко сформулювати свої аргументи.

Анкета для вчителів

«Чи вмієте ви слухати учня?»

Чи хочете ви перевірити, що про вас думають учні? Перевірте своє вміння слухати та чути їх. Чесно відповідайте на такі запитання (так чи ні):

1. Чи переконують мої вчинки та поведінка учнів у тому, що мене насправді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони бажають поспілкуватись зі мною?
2. Чи відкладаю інші справи, коли учень відповідає (починає відповідь)?

3. Чи дивлюсь я в очі учневі, коли він розмовляє зі мною?
4. Чи підтверджую я мімікою, жестом, поглядом, рухом, що уважно слухаю, коли учень звертається до мене із запитанням?
5. Чи підтверджують мої репліки, запитання, кивання головою, що я слухаю учня зацікавлено; чи граю я в "інтерес" тоді, коли знаю, "що скаже" мені учень, задовго до того, як він почне говорити?
6. Чи не перериваю я учня під час звернення до мене або у процесі його відповіді?
7. Чи не різко я перериваю учня, якщо зміст розмови мене дратує?
8. Чи можу я сказати, що сучасний убогий сленг молоді мені добре знайомий і я борюся з ним постійно, оскільки моя мова - взірць точних і влучних висловлювань, які не ображають нікого своєю "сірістю", шаблонністю, убогістю?
9. Чи приділяю я належну увагу кожному учневі?

Дев'ять відповідей "так" означають, що ви не тільки вербально доводите своїм учням, як важливо вміти слухати та чути, а й власними діями - діями вихованої людини - навчаєте їх цього.

Чи вміємо ми володіти собою?

Принципи психопрофілактичного впливу, які можуть допомогти самому собі у складних конфліктних ситуаціях (за К. Дінейкі):

- ✓ Уміння відрізнити головне від другорядного (Д. Карнегі: "Життя досить коротке, щоб витратити його на дрібниці").
- ✓ Внутрішній спокій.
- ✓ Емоціональна зрілість і стійкість.
- ✓ Знання міри впливу на події.
- ✓ Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.
- ✓ Готовність до будь-яких несподіваних подій.
- ✓ Сприйняття дійсності такою, яка вона є, а не такою, якою людині хотілося б її бачити.
- ✓ Намагання вийти за межі проблемної ситуації.
- ✓ Спостережливість.
- ✓ Далекоглядність, передбачливість.
- ✓ Прагнення зрозуміти інших.
- ✓ Уміння здобувати досвід з усього, що відбувається (учитися на власних або чужих помилках, щоб запобігти появі нових у майбутньому)

Відомий американський психотерапевт Е. Берн, помітивши зв'язок між потребою дитини в доторканні й загальнолюдською потребою у визнанні, будь-який акт такого визнання називає погладженням. Це своєрідна одиниця уваги стосовно іншої людини.

Важливо усвідомити (у ставленні до дітей особливо): знаки уваги можна одержувати та роздавати в необмеженій кількості.

Шановні педагоги!

На жаль, більшість послань, які ми "надсилаємо" іншим і вважаємо позитивними, мають насправді зовсім негативний зміст. Спробуємо в цьому переконатись на прикладі такого загальновідомого послання, як "Докладай зусилля!". Говорячи це, ми ніби говоримо: "Чим більше мук, тим більше відзнака, а результат - не головне, головне - зусилля!". Підступність цього негативного за змістом послання полягає в тому, що нібито той, хто наполягає і втомлюється, завжди перемагає.

Порівняємо й проаналізуємо аналогічне наведеному вище, але позитивне послання - "Досягай успіху, як тільки зможеш!".

Протиотрута, зміст цього послання полягає в тому, що за головне в житті висувається не виснаження сил, а досягнення результату. Успіху досягають, як правило, у тому, що люблять, виконують із задоволенням. Під впливом цього послання людина має якості переможця, вона щаслива тим, чого може досягти. З нею всім легко й просто; вона врівноважує зусилля і результат.

Спробуйте за аналогією перетворити загальновідомі негативні послання на позитивні, а головне - пам'ятайте про ці позитиви у спілкуванні з дітьми.

Створюючи свою педагогіку, А. Макаренко дійшов висновку, що в колективі повинен бути радісний, піднесений настрій. Він уважав, що мажор у дитячому колективі є виявом внутрішнього спокою, упевненості у своїх силах, своєму майбутньому. Це постійна бадьорість, готовність до дії і, разом з тим, життя у спокійному, енергійному русі. Саме звідси, можливо, походить його відома ідея необхідності привнесення в буденність "завтрашньої радості", плекання почуття задоволеності від трудової діяльності, навчання, життя взагалі, від упевненості в завтрашньому дні, у майбутньому. Ці почуття, уважав А. Макаренко, полегшують природні труднощі буття й формують здорову психіку дитини. Тому він був вимогливим до себе, до вихователів комуни, ніколи не дозволяв собі "виходити на люди" з похмурим обличчям, навіть якщо був хворим або мав неприємності. Педагог, стверджував Антон Семенович, повинен уміти не демонструвати всього цього перед дітьми

З метою гуманізації взаємин з дітьми педагогами можуть бути застосовані різноманітні види ситуацій успіху. Найдоцільніше створювати ситуації радості за допомогою таких прийомів, як "Подарунки", "Сюрприз", "День пройшов" тощо.

Прийом "День пройшов"

Наприкінці уроку вчитель розповідає про все добре, найкраще, що відбувалося на окремому занятті або за цілий день. Обов'язково звертає увагу на те, у чому відзначився кожен учень.

В основі гуманних відносин, як уже зазначалося, - уміння бачити та розуміти іншу людину. Відчуття іншої людини має стати атмосферою класу, коли помічається кожна зміна в житті, настрої чи навіть зовнішності товариша. І починається ця атмосфера з нас, педагогів! За І. Івановим, сюрприз - це найбільш пристосований до дитячого віку прояв турботи про іншу людину. А з турботи починається доброта. Діти люблять готувати

сюрпризи не менше, ніж отримувати їх... Що ж може стати приводом для сюрпризу? Їх безліч: день народження однокласника чи вчителя, перемога у змаганнях і спільна робота з прибирання класу і навіть неприємна хвороба. Багато і форм його реалізації: пісня (але підібрана для конкретної людини), малюнок (але над тим, що малювати, думав увесь клас!). Наприклад, діти малюють (вирішують, клеять) колективну газету для першої вчительки з побажаннями на квітах. Вони разом "вирощують" колективний дарунок - букет квітів "доброти та людяності". Звичайнісінька ручка, але скільки доброго гумору супроводжуватиме цей подарунок. І коли дитина відчуває радість від радості товариша, іншої людини - крок до нормальних стосунків буде зроблено.

В. Леві у книзі "Мистецтво бути іншим" перераховує риси, на які можна орієнтуватися кожному з нас. Що ж передбачає кожна з цих рис?

Плюс інтерес. Велика зацікавленість у людях, а звідси підвищена увага, тонка спостережливість, пам'ятливість. Людина, яка може вжитися в образ іншої людини, як у власній. Геній комунікабельності, психологічна сумісність з іншими.

Мінус тривога. При всій своїй рухливості ця людина на рідкість спокійна. Супровідні якості: відкритість сприйняття, швидкість переключення уваги, довірливість, свобода в поведінці. Душевний спокій, як запах троянд, приваблює людей.

Плюс зворотний зв'язок. Ви ще тільки поглядаєте, а він глянув уже тричі й прийняв ваш погляд, як давнього знайомого. У контакті саморегуляції - висока чутливість до зміни, реакції швидкі, точні, відсутня напруга, у бесіді відчуває найменші зміни в інтонації, найдрібніші, неусвідомлені рухи і реагує так, що співрозмовник відмічає лише одне: бесіда йде приємно, урівноважено. Супутні якості: тактовність, винахідливість, кмітливість, артистизм.

Плюс артистизм. Багатство жестів, інтонацій. Смак до дрібниць. Легко даються різноманітні рольові перевтілення, тому по-різному поведуться з різними людьми.

Плюс-мінус агресивність. На загальному фоні - добродушність, відчуття симпатії. Геній спілкування не втратив агресивності, яка проявляється рідко, але влучно... Це резервна здатність, що утворює необхідний у людських взаєминах підтекст сили та привабливості.

Плюс оптимізм. Мінус упередженість. Неприйняття будь-яких думок, оцінок про людину зі сторони.

Плюс симпатія. Ставлення до людей завжди характеризується симпатією, незважаючи ні на що. Без симпатії не може бути інтересу, без інтересу симпатії.

У деяких роботах В. Леві звертає увагу на необхідність ще однієї риси, яка дозволяє стати "генієм спілкування" - це "егоїзм". Особливо це важливо для жінок-педагогів, адже саме вони досить часто не завжди готові до повного розкриття своїх здібностей, надаючи це право чоловікам, іншим членам родини.

Зважимо на те, що перелік цих рис може розцінюватися як діагностичний засіб для контролю своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й в екстремальних (під час конфлікту) тощо.

Діагностична методика для вчителів. Тест "Моя інтуїція"

Мета: діагностика вчительського мислення, сприйняття, розуміння учнів; розвиток інтуїції педагогічного чуття.

Покладіть перед собою фотографії ваших майбутніх учнів. Спробуйте визначити, якими рисами характеру наділена кожна дитина. Хто буде навчатися добре, хто погано. Чому ви зробили такий висновок? З ким буде найбільше проблем у спілкуванні?

Варіації: те саме "програйте" на перших батьківських зборах. Дитина яких батьків не буде встигати? Чому? Хто буде вимагати найбільше вашої уваги через свою поведінку? Чому?