

ГБОУ ДО Детская музыкальная школа имени Г. Ф. Генделя

« Уроки без стресса»

методические рекомендации

Выполнила Розанова О.

Москва-2023

Содержание:

1.Стресс-как на него влиять.....	3
2.Реакция поведений на стресс.....	5
3.Рассуждения на уроке, как способ обучения.....	6
4.Мотивация.....	9

Стресс

Мы работаем с детьми, и много говорим о технике, методике, и меньше о психике. Мы влияем в какой-то степени на формирование ребенка, поэтому атмосфера в классе, отсутствие лишнего стресса, отношения педагог-ученик очень важны, особенно в начальном этапе обучения, когда взрослый играет важное значение для ребенка. Взрослый даёт ориентиры в отношении к реакциям на определенные ситуации, мысли, рассуждения. Способствует моральному развитию.

Психологи считают, что негативные мысли вызывают эмоциональный и физический стресс. Развитие стресса будет зависеть от того, как воспринимается мир. В наши задачи, я считаю, входит, дать понять как те или иные мысли будут рождать реакцию, и как эта реакция будет влиять на конечный результат.

Стресс напрямую связан с восприятием мира, т.е. с нашими мыслями – я влияю, или он влияет?

Работа с отношением к стрессу помогает снизить уровень стресса, поскольку способствует выбору варианты отношения.

Применение принципов позитивности улучшает качество обучения. Позитивный настрой учит лучше, чем негативный. Позитивные высказывания поддерживают и усиливают рост и формирование ребенка.

Вместо того чтобы сказать: «Когда ты уже поймешь, сколько можно?», - скажите: «Каждый проходит через это, кто-то быстрее, кто-то медленнее, нет ничего страшного, не стоит на это обращать внимание, нужно ориентироваться только на себя и говорить себе спасибо, что я в таком темпе могу работать».

Я считаю, что главнее и продуктивнее в обучении давать упор на состояние ребенка, а не оценки. Нужно повторять детям, что то что я сегодня сказала, это не относится к ученику как человеку, это относится конкретно к этому месту, в это время, в таком исполнении, особенно часто это нужно напоминать неуверенным детям.

Нужно говорить о ситуации, а не о самом ученике. Если сказать: «Ты все время играешь не ритмично, ты один из самых неспособных детей, кого я знаю», –ребенок будет вести себя соответственно этим высказываниям.

Если сказать: «У тебя отлично получается это и это, но вот над ритмом еще нужно поработать. Вот в той пьесе у тебя как хорошо получилось, значит и в

этой должно получиться, нужно только доработать» – ребенку будет к чему стремиться. Положительная картина создана.

Оптимистичные люди лучше справляются со своими эмоциями, что напрямую влияет на иммунную систему и психическое здоровье, и так как ребенок индивидуально проводит с вами достаточное количество времени, безусловно ваше отношение будет влиять на его становление личности, так или иначе, конечно же мы сейчас в этой работе не обговариваем все нюансы, не делим всё на белое и черное, не говорим о частностях.

Как итог, позитивность дает надежду, а она сестра оптимизма.

Нужно найти что у ребенка хорошо получается, и отметить это. Кроме того, так как в первых классах для ребенка авторитет взрослых еще имеет преимущество, это важно, детям необходимо верить в чью-то еще веру в себя, прежде чем разовьется их собственная уверенность в своих силах.

Это напрямую связано с тем, что то, как дети воспринимают сами себя, воздействует на их поведение.

Подведение итогов:

Ребёнок работает лучше когда ему комфортно физически и психически.

Негативные комментарии вызывают негативное отношение, позитивные – позитивное.

Позитивность создает надежду. Ученики из группы риска лучше учатся, когда чувствуют успех. Этого можно достигнуть, если отталкиваться от того, что у них получается хорошо (а не от слабых мест).

Восприятие себя воздействует на поведение людей.

Позитивность способствует ощущению, что тебя ценят, поддерживают, уважают, считают способным на большее и тобой гордятся; а также усиливает энтузиазм и мотивацию.

Реакции

Далее хотелось бы перейти к разговору с детьми о выборе реакций поведения, то как влияют мысли и действия на результат, на отношение к стрессу.

Виктор Франкл, психиатр, выживший в нацистских лагерях, учил, что человек способен выбирать свой образ мыслей и сохранять независимость психики даже в самых ужасающих условиях.

Детей необходимо научить тому, что у них есть выбор. Школьники становятся более ответственными, поняв, что практически в любой ситуации они обладают свободой выбирать свою реакцию.

Осознание выбора реакции способствует улучшению самоконтроля и ответственности.

Например, ученик получил результаты экзамена. Они оказались не слишком хорошими, и он делает вывод: «У меня плохо получается, я не способен». Он видит причины неуспеха в себе, верит, что не может это контролировать, и настраивается пессимистично. Он сдаётся, перестаёт стараться.

Другой ученик, оптимист, получивший такую же оценку, думает: «Это значит, что надо больше заниматься. Я могу исправить этот результат». Этот ученик приписывает свою неудачу чему-то, что он может контролировать. Ключевая разница между оптимистичным и пессимистичным мышлением заключается в восприятии контроля, которое, в свою очередь, зависит от восприятия возможности выбора. Психологически мы здоровее, когда верим, что можем выбирать.

Выбор, контроль и ответственность взаимосвязаны.

В таких выражениях, как «это не возможно сделать, не получится, трудно», детей надо учить выбрасывать слово «не возможно, не получится», а «трудно» заменять на «требует работы. Нужно просто сложность поделить на мелкие части, и тогда всё это кажется выполнимым.

Рассуждения в обучении

Обсуждения очень важны для укрепления долгосрочной памяти. Обучение без размышлений можно сравнить с жеванием без проглатывания. Именно вопросы помогают учиться через процесс размышления.

На уроке я задаю уточняющие вопросы : «над чем нужно работать?», « как это сделать?», «что получилось хорошо?», «как ты это сделал, чтобы так получилось?».

Вот вопросы для изменения качества урока :

Какая конечная цель работы над произведением дома? – например выучить этот пассаж в таком-то темпе, или выучить наизусть

Как её добиваться?-например нужно включить метроном в медленном темпе и постепенно повышать.

Если этот план не поможет, что делать будешь дальше?-например, нужно вычленить то место, которое не получается, обычно это какой-то не удобный переход, и его нужно отдельно отработать.

Какими действиями ты будешь воплощать свой план?

Помогает ли то, что ты сейчас делаешь в приближении к цели?

Как бы ты оценил в 10-балльной системе свою настойчивость в выполнении? Что бы ты хотел еще улучшить?

Помогает ли то, что ты делаешь, прийти к желаемой цели?

Между тем, это очень полезно, когда ребенок сам даёт оценку своим действиям.

Качество ответов зависит от качества вопросов. Вот примеры неэффективных вопросов, которые усиливают стресс, потому что ответы не подразумеваются. Заметьте, насколько они реактивны и непродуктивны для изменения поведения.

В чем проблема?

В чем твоя проблема?

Почему ты это делаешь?

Кто это сделал?

Зачем ты это сделал?

Ты что, не знаешь как надо?

Вопрос не обязательно должен заканчиваться вопросительным знаком.

Например,

«Пожалуйста, опиши мне...».

Нужно избегать вопросов «почему?» и «зачем?». Дети очень часто не знают причин своего поведения. Кроме того, такие вопросы помогают придумать оправдание, чтобы не принимать на себя ответственность.

Особенно вредит навешивание на детей ярлыков, которые становятся оправданием, когда родители при детях говорят про этого несчастного медведя которому «наступили» на ухо, ребенок начинает верить в то что он не способен на многие вещи.

Из практики, эффективным во время урока остановиться и пересказать что я только что говорила, как ребенок это понимает, всё ли запомнил, всё ли применяет, почему получается или не получается, как он считает.

В конце урока нужно обязательно проговорить что делали и что нужно сделать.

Очень полезным я считаю проведение собраний детей, с викторинами, прослушиванием музыки, обсуждением исполнений.

Что понравилось?

Какие отличия у исполнителей вы слышали?

Хотели бы также?

Возможности инструмента, рассуждения что было сложно/легко, почему?

Это отличается от урока муз.литературы, потому что там рассуждения о других материях музыки.

Как вариант, можно поставить запись одного и того же исполнителя, и одного и того же произведения, предупредив что они должны решить, один это играет человек или два.

Можно подумать о том, что под эту музыку могло бы быть, какая картина, образ?

Как меняется настроение, почувствовали ли?

А если бы было сыграно все не ритмично, не по тем нотам, в неясном темпе, без нюансов и характера, можно такое исполнение считать хорошим?

А когда точно, ясно? Чувствуете передачу страха, тревоги благодаря музыке?

Этюд-как думаете, это пьеса или этюд?

Этюд, но всё что мы исполняем, это всё музыка, гамма этюд, просто интервалы.

Цель: говорить о том, что мы играем не просто ноты.

Цель: возможность познакомиться с разными жанрами музыки, например танго, джаз..

Цель: установить хорошие взаимоотношения в классе, потому что это даёт возможность создать атмосферу доверия и уважения, которая сказывается на обстановке в классе. Атмосфера взаимного уважения необходима, чтобы у каждого ребенка появились уверенность в себе и чувство безопасности, позволяющие высказывать свое мнение.

Уверенность в собственных силах возрастает, когда дети видят, что их мнение выслушивают с уважением и что их вклад в обсуждение помогает найти решение проблемы и интересует других.

Учителя, устраивающие классные собрания, теснее общаются со своими учениками. «Неуправляемые классы» могут превратиться в дружеские учебные сообщества, поскольку собрания дают необходимую поддержку и вызывают к лучшему поведению детей.

Цель: взаимодействие учеников для их максимального участия.

В общей благоприятной атмосфере научиться размышлять о том как хорошо играть, какой результат хороший, отличать хороший от лучшего, научиться оценивать критически свою игру.

Почувствовать визуальное и текстовое ощущение музыки, кинестетическое, тактильное, обонятельное и вкусовое.

В конце, за чаепитием, резюмировать обсуждение.

Например: «Основные идеи— это...», «Пришли к мнению что-...», «Все согласны, что...?»

«Какую мысль вы хотели бы вынести с сегодняшнего собрания», «Повторите что показалось вам интересным замечанием, даже если вы не согласны с этим». Пусть дети поработают в парах, командах или все вместе в кругу.

Мотивация в обучении

Внешняя мотивация играет конечно важную роль.

Эту модель можно увидеть в стратегии награждать детей за хорошие дела и наказывать за плохие. Заметьте: ответственность здесь принадлежит наделенному властью взрослому. Суть этого подхода в том, что для изменения поведения одного человека необходимо вмешательство другого. Ответственность при этом находится на этом «другом», а не на том, на кого влияют.

Отмечу также, что цель применения внешних стимулов – заставить ребенка делать то, чего хотят взрослые. Это обучение послушанию. Проблема в том, что требование послушания зачастую порождает сопротивление. Даже с «хорошей» стороны, когда речь идет о вознаграждениях, ребенка мотивирует не достижение подобающего поведения, а получение награды.

Наложенное наказание по природе своей внешнее. Основной источник его действенности – страх. Страх порождает в воображении негативные картины и может вызвать поразительные перемены в поведении, но лишь на короткое время.

Я считаю что большинство людей рождается с внутренней мотивацией – идущим изнутри желанием учиться, гордиться своей работой, экспериментировать и совершенствоваться, и внутренняя мотивация на много продуктивнее и эффективнее.

Внутренние потребности и чувство удовлетворения гораздо эффективнее способствуют изменению поведения, чем внешние или навязанные подходы. В наших руках помочь зародить эту внутреннюю мотивацию как раз рассуждениями, планами, целями, одобрением.

Вознаграждение конечно может быть стимулом. Но когда ученики знают правильный ответ, их удовлетворение возникает от своих знаний, а не от одобрения учителя.

Вознаграждая за ожидаемые стандарты поведения, мы посылаем детям ложное сообщение. В большом мире за стенами школы никто не дает наград за правильные и ожидаемые поступки. Никто не награждает за то, что вы остановились на красный свет или не перешли дорогу в неположенном месте. Вознаграждение за хорошее поведение приучает детей к тому, что если они хорошо себя ведут, то получают что-то взамен. Дети очень быстро усваивают, что хорошее поведение можно использовать, чтобы поторговаться, потому что оно имеет некую коммерческую ценность. Это можно понять по фразам: «А что мне за это будет?» или «А что я получу, если буду себя хорошо вести?».

Подобные вознаграждения не способствуют моральному развитию. Они не основаны на таких ценностях, как хорошее/плохое, правильное/неправильное, справедливое/несправедливое, моральное/аморальное.

Дети не нуждаются во взятках, чтобы сотрудничать или хорошо себя вести. Они действительно хотят быть хорошими и совершать правильные поступки. Целью работы с детьми должно быть не только повышение их самооценки, а безусловное принятие себя, принятие того что неудача – это не страшно, это возможность, целью обучения должно стать отношение к себе как личности, которая достойна уважения, которая может совершать самостоятельный выбор, которая способна верить в себя и в свои возможности.

Поощряйте сравнение с собой в прошлом, потому что работать над собой – путь к успеху. Я говорю детям что ты будешь играть в любом случае, но если будешь делать. Нужно ставить четкие задачи, признавать прогресс.

Человек всегда сравнивает себя с другими – это естественно. Однако в основании сравнения лежит конкуренция. Чем больше человек отмечает свое продвижение/развитие по сравнению с собой в прошлом, тем сильнее удовлетворение. Сравнение себя с другими слишком часто порождает неудовлетворенность собой и вызывает отрицательные чувства. Так как люди более склонны упорно учиться, когда им хорошо, пусть лучше сравнивают себя с собой в прошлом, а не с другими. Молодым людям крайне важно понять, что все люди разные. Сравнить себя с другими – все равно, что сравнивать дуб с пальмой.

Достижение как раз приводит к принятию себя и удовлетворенности собой. И в этом случае вознаграждение в результате удовлетворения будет наиболее ценным.

Нужно постоянно обучаться самому чему-то новому, для того чтобы больше понимать детей, в таком случае стараешься детям облегчить материал для усвоения нового.

В конце хотелось сказать о том, что наверное иногда нужно задавать себе вопрос- «Если бы я была учеником, хотела бы , чтобы была у себя учителем»?.

23.06.23г.

