

**Новосибирская региональная общественная организация  
общероссийской общественной организации  
«Общество “Знание” России»**

## **КАК УЧИТЬ ВЗРОСЛЫХ**

**Методические рекомендации  
для специалистов по образовательной работе  
с пожилыми людьми**

**НОВОСИБИРСК  
2017**

**ББК 74.3я81  
К 16**

**К 16** **Как учить взрослых** : метод. рекомендации для специалистов по образовательной работе с пожилыми людьми. — Новосибирск, 2017. — 36 с.

Подготовлено и издано при финансовой поддержке Правительства НСО с учетом субсидий из федерального бюджета.

**ББК 74.3я81**

*Учебное издание*

## **КАК УЧИТЬ ВЗРОСЛЫХ**

**Методические рекомендации  
для специалистов по образовательной работе  
с пожилыми людьми**

Подписано в печать 21.08.2017. Бумага офсетная. Печать ОСЕ.  
Гарнитура Times New Roman.  
Формат 60x84 1/16. Уч.-изд. л. 1,64. Усл. п. л. 2,09. Тираж 500 экз. Заказ 53.

# Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Предисловие</i> .....   | 4         |
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>1. КАК УЧАТСЯ ВЗРОСЛЫЕ</b> .....  | <b>9</b>  |
| 1.1. Эмоциональные особенности .....                                       | 9         |
| 1.2. Физические особенности.....   | 11        |
| 1.3. Психологические особенности .....                                     | 12        |
| 1.4. Социальные особенности .....  | 14        |
| <b>2. МОЗГ И УЧЕБА</b> .....   | <b>17</b> |
| 2.1. Мифы о мозге .....  | 17        |
| 2.2. Мозг пластичен .....  | 18        |
| 2.3. Три области мозга .....   | 18        |
| 2.4. Химические вещества, влияющие на эмоциональные<br>реакции мозга ..... | 20        |
| 2.5. Использование знаний о мозге в преподавании.....                      | 21        |
| 2.6. Мотивация к учебе.....  | 22        |
| <b>3. ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ В УЧЕБЕ</b> .....                                    | <b>24</b> |
| 3.1. Качества хорошего преподавателя .....                                 | 25        |
| 3.2. Навыки, которые необходимо иметь.....                                 | 26        |
| 3.3. Шаги к хорошему преподаванию .....                                    | 30        |

## ***Предисловие***

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

Образование взрослых в наши дни становится все более важной сферой образовательных услуг, превращается в определяющий социальный институт по решению основных социально-экономических, образовательных, нравственно-воспитательных проблем современного общества, привлекая к себе внимание специалистов самых разных сфер деятельности. Это объясняется рядом объективных причин. Дело в том, что содержание образования требует постоянной коррекции в силу необходимости ориентации на прогнозы развития рынка труда и занятости населения. Кроме того, на первый план вышла потребность человека в обновлении знаний на протяжении всей жизни, что объясняется сокращением сроков их активного использования из-за быстро меняющихся социально-экономических условий. И наконец постоянно растет число новых профессий, требующих специальной подготовки.

Разрешение обозначенных проблем возможно только в условиях реализации регионального подхода (это и важнейшая задача реформы современного образования в целом). Региональный подход предполагает поворот системы образования к конкретным потребностям населения, производства и экономики региона.

*Гриднева Галина Борисовна,  
председатель правления НРОО ООО  
«Общество “Знание” России»*

## ВВЕДЕНИЕ

**Преподаватель особого типа.** Сегодня наблюдается настоящий бум образования. Люди интересуются изучением буквально всего — от практических навыков по ремонту дома до философских вопросов о жизни после смерти. Диапазон тем безграничен — от просторов Вселенной до внутреннего устройства мозга. Сейчас мы живем в мире, когда человек может изучать практически любые воображаемые темы.

Люди больше не сидят сложа руки, заявляя: «У меня уже есть образование». Вместо этого они учатся всю жизнь. Это привело к новой эре в преподавании, с различными подходами и методами, помогающими взрослым в учебе. Потребовался преподаватель иного, особого типа, который понимает, как учатся взрослые, может создать благоприятный климат для учебы, использовать опыт и таланты самих учащихся, преподаватель, который сам учится всю жизнь и помогает взрослым учиться.

В эту новую эпоху «взрослость» учащегося определяется не количеством лет по паспорту, а его отношением к учебе. Пожалуй, «взрослый учащийся» сегодня — это тот, кто сам захотел учиться. Таким образом, термин «взрослые» относится к людям всех возрастов, включая подростков и даже детей, когда они добровольно участвуют в занятиях.

Чтобы удовлетворить потребности взрослых, преподаванием сегодня занимаются тысячи людей, которые прежде этого не делали. Они приходят в преподавание не как преподаватели, а как люди, обладающие определенными навыками или знаниями предмета, которыми хотят поделиться. Некоторые из этих преподавателей работают неполный рабочий день за сравнительно скромное вознаграждение и даже не считают себя преподавателями. К ним добавляются профессиональные преподаватели и инструкторы, люди, которые учились преподавать, чтобы зарабатывать на жизнь, но для которых обучение взрослых — это новое и непривычное занятие, отличающееся от известных им методов преподавания. Их всех объединяет желание делиться своими знаниями с другими.

Мы хотим преподавать, так как имеем потребность поделиться знаниями. Для этого есть две причины. Первая — сегодня мы знаем больше. У каждого есть багаж информации и навыков, которые можно предложить другим. Вторая — преподавание — один из лучших способов подсказать или помочь окружающим. Раньше мы распространяли идеи через семью, церковь, общественные объединения и другие организации. Сейчас основной канал передачи знаний — преподавание. И возможность преподавать, делиться собственными знаниями с другими взрослыми привлекает много людей, подобных вам.

Учить других — давняя традиция. Преподаватели-профессионалы так давно существуют в нашем обществе, что мы забыли — непрофессиональное преподавание также имеет богатую историю. Сто лет назад было гораздо меньше колледжей, чем сегодня. И все же люди учились, и учились они друг у друга: отцы учили сыновей торговле, матери учили дочерей ведению домашнего хозяйства, мастера брали учеников. Кроме этого, существовали библиотеки, лицеи, летние сборы, практические курсы и другие места, где человек мог при желании получить знания и навыки. Позже взрослые обучали друг друга в воскресных школах, в гражданских организациях и профессиональных ассоциациях. Из этих традиций и выросли наши сегодняшние знания и возможности в обучении взрослых.

Сегодня бум образования взрослых реализуется в группах из двух и более человек под руководством наставника или преподавателя. В пределах этого общего формата обучение варьируется по месту проведения, темам и организаторам. Оно проходит в учебных классах, на рабочих местах и в офисах, в больших лекционных аудиториях, в парках и даже в ресторанах и закусочных. Большая часть этих занятий проводятся не ради зачетных единиц (кредитов) или сертификатов (хотя некоторые занимаются этим для кредитов или сертификатов) — они проводятся, потому что взрослые хотят учиться.

В обучении взрослых участвуют разные организации: колледжи, университеты, муниципальные профессиональные училища, средние школы, городские досуговые агентства, учебные сети, открытые университеты; работодатели, фирмы и корпорации; гражданские, местные и волонтерские организации; ассо-

циации, социальные агентства, центры психического здоровья, больницы; независимые центры. Кроме этого, многие независимые специалисты самостоятельно проводят занятия.

**Почему необходимо прочитать эту книгу.** Зачем читать эту книгу или хотя бы часть ее? Потому что преподавание взрослым — дело сложное, а состояние обучаемости хрупко. Владение информацией этой книги весьма важно. Она может превратить неуспешное занятие в успешное.

В главах книги будет рассказано, как лучше планировать, проводить и совершенствовать занятия, как превратить преподавание из рутины в радость. Вы сможете помочь другим учиться, а это одно из самых стоящих дел. Где бы вы ни учили, вы сможете превратить любое помещение в учебную аудиторию, будь то гостиная, кафе или лекторий университета. Если вы полны энтузиазма, то и ваши учащиеся будут учиться с интересом и научатся большому.

Превратить преподавание из рутинной работы в радость могут мелочи, например новое название курса. Так, простая замена названия курса поменяла отношение Риты Гровер, женщины-полицейского из города Коламбуса штата Огайо, которая должна была читать курс по созданию карьеры женщин в службе общественной безопасности. После того как администратор Маргарет Энсчайлд подсказала ей заменить название курса «Женщины в полицейских профессиях» на «Подать заявление — не преступление», офицер Гровер заметила: «Это полностью изменило мое отношение. Теперь я с нетерпением жду, когда буду читать этот курс».

Вы можете прочесть всю книгу, просто пролистать ее или прочитать только самые полезные для вас разделы. По существу, в книге рассматриваются три части. Первая — о том, как взрослые учатся и как вы можете помочь им учиться лучше. Вторая — о том, как подготовиться к занятию. Третья содержит различные советы и идеи по преподаванию и совершенствованию методики преподавания.

Почти все предложения исходят не от нас, а из широкого и разнообразного опыта преподавателей, учащихся и специалистов по образованию, накопленного за длительное время. Чтобы учитывать и общепринятые принципы образования взрослых,

книга основывается на материалах из других книг, статей, личных бесед и реальных учебных занятий.

**Приглашение к преподаванию.** Эта книга — приглашение преподавать, приобщиться к одному из наиболее важных дел в жизни — передаче знаний и умений другим людям. За всю историю человечества люди учили людей в самых разных местах: в пути, на перекрестках, в академиях и под мраморными колоннами. Разными были и учителя — от Сократа до современных преподавателей, комментаторов средств массовой информации, независимых экспертов и тех, кто учит людей собственным примером.

Преподавание — это и возможность, и ответственность. Это — возможность для вас расти, больше узнавать, получать ценные навыки, которые помогут вам в работе, в продвижении по службе и взаимоотношениях с другими, для самоуважения и ощущения своей ценности. Это также возможность встречаться с людьми и получать удовольствие от общения с ними. Но это и ответственность перед учащимися за создание такого климата, в котором они будут чувствовать себя комфортно, безопасно, чувствовать себя способными учиться. Ваш долг — продемонстрировать им, что вы знаете о том, что они здесь не для того, чтобы слушать ваши проповеди или внимать вашим мудрым словам, а чтобы все постичь и нести ответственность за свою собственную учебу. Ваша обязанность не столько научить их, сколько помочь им учиться. Вы должны помочь им в достижении цели, которую они поставили перед собой, и способствовать получению дополнительных знаний.



# 1. КАК УЧАТСЯ ВЗРОСЛЫЕ

Учитель должен сам постоянно учиться. Если он утратил способность учиться, ему будет не по себе в обществе тех, кто сохранил эту способность.

*Гарри Оверстрит, педагог взрослых начала XX в.*

Когда двенадцать человек впервые войдут к вам в аудиторию, у каждого уже будут свой жизненный опыт, свое мироощущение, свои понимания и идеи. Каждый будет мыслить по-разному и по-своему воспринимать новые знания и идеи.

Интеллектуальное состояние взрослого человека перед обучением — это не чистая аудиторная доска, на которой вы, преподаватель, можете писать, что вам вздумается. И голова у взрослого ученика не пустое ведро, которое вы заполняете своими знаниями и идеями. На доске взрослого учащегося уже много сообщений, а его умственное «ведро» уже почти заполнено. Ваша работа как преподавателя заключается не в том, чтобы заполнить чистую доску, а в том, чтобы помочь своим ученикам перестроить их мышление и навыки. Прежде чем помогать взрослым учиться, необходимо понять, как они учатся.

Будучи сложными человеческими существами, мы приносим в процесс учебы комбинированный набор эмоциональных, физических, психических и социальных характеристик, что делает каждого из нас уникальным. Чтобы подступиться к такому широкому многообразию учащихся, требуется разнообразие в преподавании. А для этого надо понять некоторые характерные черты взрослых.

## 1.1. Эмоциональные особенности

Эмоциональное состояние взрослых сильно влияет на их способность учиться. Чтобы учиться, взрослый должен чувствовать себя комфортно в учебной обстановке. Более того, некоторые педагоги зашли так далеко, что уравнивали хорошее эмоциональное состояние и обучение. В книге «Как учатся взрослые» Дж. Робби Кид пишет: «Чувства — не просто помощь или тор-

моз для учебы; цели учебы и эмоционального развития параллельны, а иногда и идентичны, и, возможно, наиболее уместно их определить как самореализация и самосовершенствование».

На протяжении веков эмоциональным состоянием человека всегда манипулировали, чтобы попытаться побудить к учебе, но почему-то попытки вызвать положительные эмоции деформировались в ошибочное убеждение, что учеба приведет к лучшим результатам, если создать негативные ощущения боли, страха или тревоги. Так, шутовской колпак, знак унижения, изначально не был таковым. Наоборот, считалось, что конусообразный головной убор имеет магическую силу, точно так же, как некоторые современные верят, что пирамиды, имеющие аналогичную форму, обладают волшебной силой. Надевание колпака на того, кто не справился с вопросом или нуждается в помощи, не было наказанием. Предполагалось, что это помогает человеку учиться. С годами символика сменилась с положительного жеста помощи на знак унижения и невежества. К сожалению, пережитки принципа наказания вольно или невольно существуют даже в самых просвещенных аудиториях. Обучение может сдерживаться недовольным видом и какими-то жестами.

Для помощи человеку в учебе преподаватель должен уметь создавать положительный эмоциональный климат, а ключом к этому состоянию является самооценка учащегося. Хотя большинство взрослых приходят в аудиторию морально готовыми к учебе, плохая самооценка может помешать их учебе. Низкая самооценка может быть неправильной, неразумной, тем не менее у многих людей она присутствует. Это происходит по разным причинам.

Застенчивый человек может постесняться принять участие в дискуссии из-за боязни не оправдать ожидания других участников. Менеджер, которому несколько раз отказывали в продвижении по службе, может решить, что занимается бесперспективной работой, и усомниться в ценности учебы вообще. Домохозяйка, просидевшая дома с детьми много лет, может чувствовать себя отставшей, недостаточно информированной, чтобы снова общаться на уровне взрослых. Любой человек, не посещавший занятия несколько десятилетий, может почувствовать себя неспособным снова учиться и бояться безнадежно от-

стать от других учащихся. Причин заниженной самооценки много. Они происходят из природного ощущения морального износа и старения, а некоторые причины искусственно создаются обществом.

## 1.2. Физические особенности

Авраам Линкольн мог читать по ночам при свете камина, а дети могли учиться за деревянными партами в бревенчатых школах на сквозняке. А сегодня взрослые чувствительны даже к незначительным изменениям в комфорте, и это влияет на них. Взрослые более настроены на комфорт, и они более чувствительны к дискомфорту.

Наше физическое состояние влияет на способность учиться. Физическая форма и интеллект связаны, поэтому наше тело влияет на то, как мы сможем учиться. Именно поэтому важно создать комфортные условия для обучения.

**Температура в помещении.** Убедитесь, что окружающая обстановка комфортна, не слишком жарко и не слишком холодно. Пожилые люди быстрее зябнут, так что ваше ощущение тепла может не совпадать с ощущениями группы. В небольшой переполненной комнате участникам, сидящим близко друг к другу, может стать жарко и душно гораздо раньше, чем вам. Попросите участников сообщать, если они почувствуют дискомфорт. Если не можете управлять температурой в комнате, то контролируйте процесс, давая рекомендации, например поощряйте участников надевать несколько слоев одежды, если в помещении прохладно.

**Видимость.** Чтобы уменьшить визуальные трудности для учащихся всех возрастов, внимательно продумайте, как сделать видимыми для всех участников слова, диаграммы, объекты и даже вас.

Устройте аудиторию таким образом, чтобы никто не смотрел прямо на солнечный свет. Убедитесь, что верхнего освещения достаточно. Пользуясь перекидными листами (флипчарты), пишите крупными буквами. Посадите людей так, чтобы они видели друг друга. Участники вступят в дискуссию и больше узнают друг от друга, если смогут друг друга видеть.

**Слышимость.** Хорошо слышать также важно, как и хорошо видеть. Из-за невозможности хорошо слышать, в силу ли личных причин или из-за окружающей обстановки, учащиеся могут чувствовать себя неуверенно, изолированно, им может показаться, что они недостаточно сообразительные, и они будут проявлять гораздо меньше желания участвовать.

Готовясь к занятию, продумайте, что сделать, чтобы каждый участник слышал вас. Постарайтесь выбрать комнату, чтобы было меньше уличного шума и шума из других комнат. Прислушайтесь к помехам, исходящим от отопления, кондиционеров, кофеварок и любых других систем или приборов в комнате.

Организируйте пространство так, чтобы участники могли всегда слышать вас и друг друга. Если у вас большое помещение, посмотрите, поможет ли будет мешать микрофон. Говорите ясно, громко и отчетливо. Не говорите с группой, повернувшись к ней спиной или занимаясь чем-то другим, например установкой проекционного оборудования. Спрашивайте по мере необходимости, слышат ли вас на последних рядах. Сделайте так, чтобы другие выступающие в аудитории находились лицом к большинству. Если необходимо, просите людей вставать. Повторяйте вопросы от группы, с тем чтобы каждый мог их услышать.

### **1.3. Психологические особенности**

Хотя взрослые могут приходить на занятия не в лучшей физической форме, это не касается их психологического состояния. Умственно взрослые хотят учиться.

Некоторые аспекты отношения взрослых к учебе зависят от вашей помощи в их учебе: готовность учиться, ориентация на проблему и перспектива во времени.

**Готовность учиться.** Большой частью взрослые приходят к вам на занятия готовыми учиться. В наше время учеба взрослых почти всегда дело добровольное, и даже социальное сдерживание, такое, как давление со стороны сверстников, кажется, не действует на взрослых учащихся. Они ходят на занятия, потому что хотят.

Частично эта готовность объясняется естественным процессом взросления, при котором после окончания официальной школы, т. е. получения образования, больше приветствуется «реальная учеба» — самообразование, личные изыскания, т. е. самонаправляемая учеба. Уже в XVI в. знаток самообразования Монтень писал о своем образовании: «В 13 лет... я окончил курс, по правде говоря, без какой-либо пользы, которую я мог бы сейчас принять во внимание». Независимо от того, были ли их школьный опыт полезным или не очень, взрослые хотят видеть учебу отличающейся от более формальной учебы в школе и будут подходить к ней по-другому. Возможно, это потому, что взрослые не только готовы учиться, но и испытывают в этом потребность.

**Ориентация на проблему.** Образование детей часто предметно-ориентировано. Внимание концентрируется на различных дисциплинах типа философии и естественных наук, как абстрактных, так и практических. А учеба взрослых проблемно-ориентирована. Взрослые хотят научиться решать или работать над конкретной проблемой, а потому больше удовлетворены учебой, если ее результаты применимы к их повседневным делам, используются на практике и актуальны.

Взрослые ориентированы на решение проблем, так как сталкиваются с определенными задачами развития, вытекающими из ролей, которые они приняли или хотят принять на себя в своих семьях, на работе и в обществе. Эти задачи и роли требуют усилий по корректировке, выполнению и изучению. Хотя общество подталкивает к учебе немногих взрослых, оно, конечно, создает достаточно потребностей и нужд, поощряющих взрослых проявлять себя наилучшим образом в различных ролях и на разных этапах жизни.

**Временная перспектива.** Другой связанной с проблемной ориентацией движущей силой в учебе взрослых является их временная перспектива, отличающаяся от временной перспективы у детей. В детстве время, как прошлое, так и будущее, безгранично: год назад — очень давно, а будущее — бесконечно. По мере взросления время становится более ценным и более ограниченным. В конце концов будущее не так уж бесконечно, а прошлое слегка затуманено, так что 10 лет назад — это вовсе

не так уж и давно. По мере того как время становится все более ограниченным, его значение усиливается. В учебной ситуации взрослые предпочитают то, что можно изучить сейчас или в ближайшее время, тому, что можно узнать за более продолжительный отрезок времени.

Интерес взрослых к решению проблем в рамках их возрастной временной перспективы заставляет их больше интересоваться специфическими, узкими темами, а не широкими, обобщенными или абстрактными предметами.

Готовность учиться, проблемная ориентация и определенная временная перспектива способствуют внутренней мотивации учиться.

Временная и проблемная ориентации не означают, что все взрослые хотят изучать такие сиюминутные вещи, как, например, установка сантехники. Множество различных мыслей и идей могут представлять актуальную проблему. Для одного человека выяснение, в чем красота музейной картины или вида с горной вершины, может являться реальной проблемой для изучения. Для другого человека актуальной задачей в равной степени может стать выяснение, как древние философы сочетали работу с учебой.

#### **1.4. Социальные особенности**

Наиболее важной социальной особенностью взрослого учащегося является большой и разнообразный опыт. Одно это делает обучение взрослых непохожим на обучение детей или молодежи.

К вам приходят участники с разной подготовкой, различными профессиями, воспитанием, этническим наследием и из разных частей города. У каждого пришедшего к вам будет своеобразная смесь предыдущего опыта и ранее сформированных представлений. Некоторые из этих представлений касаются предмета и взаимодействия в учебной группе.

**Школа.** Даже если вы не работаете в атмосфере, похожей на школьную, структурированные учебные ситуации неизбежно ассоциируются у вас с предыдущим школьным опытом. Для многих школьная учеба была менее чем удачной. Многие взрос-

лые в школе получали низкие оценки, и плохо относятся к этому времени. Другие же могли внешне преуспевать в школе, но внутренне ощущали учебу скучной или пустой тратой времени. Вообще лучше всего в своих ссылках, манере и подходе к предмету уменьшать число ассоциаций с официальной школьной учебой. Обучая тех, у кого остались неприятные школьные впечатления, благоразумнее не повторять таких манер и действий, которые могли бы напоминать им прошлые ситуации. Отпечаток школы до сих пор лежит на всех нас, и, если эти воспомина- ния неприятные, лучше всего их не воскрешать.

**Взаимодействие в группе.** Ваша аудитория — просто одна из групп, в которой участники — взрослые. У одних будут положительные ожидания от взаимодействия в группе, у других — нет. Кто-то придет с желанием быть лидером в группе, другие же еще до начала занятий решат, что будут пассивны или примут минимальное участие. Кто-то посмотрит на группу, как на возможность проявить свои талант и знания, в то время как дру- гие увидят здесь угрозу выявления их бездарности и отсутствия знаний.

**Предмет.** У каждого взрослого, приходящего на занятия, будет собственное представление о предмете, который предсто- ит изучать. Некоторые уже будут иметь достаточный опыт по данной теме, другие будут знакомы лишь поверхностно. Кто-то сталкивался с темой в отрицательном плане или был дезинфор- мирован. Некоторые же будут иметь далекое представление о ней, но придут с любопытством и какими-то представлениями, основанными не на реальности, а на том, что говорили или де- лали другие.

Социальный психолог Гарднер Мерфи говорит, что вопреки общему предположению взрослые не способны эмоционально абстрагироваться от изучаемого предмета. «У взрослого не меньше, а больше, чем у детей, эмоциональных ассоциаций с фактическим материалом, хотя, обычно, считается, что у него их меньше», — говорит он.

Учет опыта участников, возможно, ценен более всего. Этот разнообразный и богатый опыт необходимо учитывать с двух сторон. Во-первых, вам как преподавателю придется иметь дело с историей учащихся, приходящих на занятия. Если у кого-то

сохранилось негативное впечатление о школьной учебе, возможно, вам нужно будет помочь ему увидеть, что ситуация отличается от прошлого школьного опыта. Если у кого-то из группы неправильное представление о предмете, необходимо выяснить, в чем они были дезинформированы. Если отдельные участники непроизвольно уходят от участия в работе группы, возможно, следует попытаться вытянуть их, т. е. составить такие упражнения, чтобы они взаимодействовали наравне с активными учащимися.

С другой стороны, вы обладаете огромным ресурсом в виде прошлого опыта участников. У каждого есть какие-то примеры, навыки, идеи и знания, которыми им стоит поделиться с группой. Как отмечают Шеран Мерриам и Розмари Кафарелла: «Жизненный опыт работает в нескольких направлениях... Взрослые обращаются к своему прошлому опыту в построении учебной деятельности, а также — как к ресурсу для других участников в учебных мероприятиях». Вы можете задействовать участников с разной подготовкой, чтобы проиллюстрировать свою точку зрения, вызвать дискуссию, стимулировать взаимное обучение и самому приобрести новые знания. Это богатство участников делает преподавание взрослым увлекательным и ценным. Опираясь на опыт участников, можно сделать занятие интереснее, каждый раз с иным взаимодействием на каждом занятии. Игнорировать прошлое — упустить что-то ценное и особенное.



## 2. МОЗГ И УЧЕБА

«Многие преподаватели, возможно, уверены, что функция мозга — учить алгебру, учиться составлять предложения или иметь возможность читать и пересказывать великую литературу», — отмечает Джули Коутс в работе «Образовании 21-го века». «Действительно, — пишет она, — наш мозг способен решать эти задачи, но не для этого существует наш мозг. Мы имеем его только для одной цели, и эта цель — выживание. Функция мозга — дать нам, живым существам, возможность понимать и реагировать на окружающую среду таким образом, чтобы гарантировать выживание и размножение нашего вида».

Из-за того что приоритетом мозга является сохранение нас живыми, за тысячи лет нашего существования развились функции, «защитные» в наше неврологическое функционирование. Они являются ответами и реакциями на окружающую среду, возникающими тогда, когда мы оказываемся в определенных ситуациях. Некоторые части мозга могут довольно быстро измениться в ответ на новую среду, такую как, например, Интернет, и делают это. Однако другие части мозга в основном все еще функционируют так же, как в течение тысячелетий нашего существования. Взаимодействие этих возможностей и реальных условий помогает учащимся использовать неврологические и биологические особенности намного активнее, чем многие из нас, педагогов, представляли.

### 2.1. Мифы о мозге

Есть несколько мифов о мозге. Они устарели, и для преподавателей особенно вредны. В последние несколько десятилетий ученые смогли узнать о мозге намного больше, чем мы до этого знали. Вот несколько мифов, которые мы, как преподаватели, должны отбросить.

*Мозг — это мышца.*

Мозг — не мышца. Интенсивная умственная работа не всегда укрепляет мозг. Например, познания не увеличиваются от выполнения большего числа домашних заданий.

*Мы используем только 10 % нашего мозга.*

Согласно исследованиям нейробиологов, мы используем почти 100 % своего мозга. Утверждение, что учащиеся не используют свой мозг, просто ошибочно.

*Мышление левым и правым полушариями.*

Нет мышления левым и правым полушариями в смысле, что один человек может думать левым полушарием, а другой — правым полушарием. Левое и правое полушария работают вместе и взаимодействуют. Мозг имеет различия как в пределах одного полушария, так и между ними.

Нам, преподавателям, необходимо больше изучать науку о мозге, потому что понимание того, как работает мозг, оказывает значительное практическое влияние на то, как мы сможем преподавать.

## **2.2. Мозг пластичен**

Однажды у Джули Коутс, автора новаторской книги «Учебные стили поколений», пришел домой сын из школы и сказал, что он сдавал тест Майерс Бриггс на определение стиля учебы и оказалось, что он INTJ (логико-интуитивный рациональный интроверт). Она подумала, что это невозможно, поскольку она была INTJ, а учились они с сыном абсолютно по-разному. Этот случай подтолкнул ее к исследованию, как по-разному учатся поколения, и пониманию основного свойства мозга — мозг пластичен.

С течением времени мозг меняется. Мозг может приспосабливаться к окружению и делает это. Если внешнее окружение изменяется, мозг может подстроиться к новым условиям.

Следовательно, мозг у людей, родившихся в 1950 и 2000 гг., в некоторых важных аспектах имеет различия.

## **2.3. Три области мозга**

Кора головного мозга представляет собой слой серого вещества — нервной ткани, внешний большому мозгу. Она покрывает большой мозг и мозжечок и делится на левую и правую полушария. Имеет серое вещество и белое вещество. В коре головно-

го мозга имеются три области, важные для понимания того, как мы учимся.

1. *Рациональный мозг.* Рациональный мозг, неокортекс или неопалиум (новая кора), предназначен для интеллектуальных задач. Это область, которую мы, преподаватели, наиболее часто связываем с процессом обучения. К сожалению, многие преподаватели не понимают, что функционирование рационального мозга не самостоятельно и часто зависит от других областей мозга. На рациональный мозг влияют две других области мозга. Рациональный мозг функционирует лучше всего только тогда, когда обе другие области находятся в идеальном состоянии.

2. *Лимбическая система.* Промежуточный мозг, лимбическая система или палеопалиум, отвечает за эмоции. Структуры лимбической системы участвуют во многих наших эмоциях и мотивах, таких как, например, гнев и удовольствие. Определенные структуры лимбической системы участвуют также в процессах запоминания информации.

К сожалению, многие преподаватели не понимают, что лимбическая система мозга учащегося должна быть, говоря по-простому, спокойной, т. е. в состоянии комфорта. Если лимбическая часть мозга занята отрицательными эмоциями, т. е. имеет дело с эмоциональными проблемами, рациональной части мозга трудно заниматься интеллектуальными учебными задачами. На этом важнейшем направлении преподаватели должны концентрироваться, чтобы помочь учащимся чувствовать себя эмоционально комфортно. Когда мы, как преподаватели, требуем, заставляем, наказываем, т. е. демотивируем, мы уменьшаем (а не увеличиваем) умственные способности учащегося к обучению.

3. *Примитивный мозг.* Примитивный мозг, архипалиум, предназначен для самосохранения и агрессии. Когда эта часть мозга активирована, человек почти не способен учиться. Мозг человека практически полностью посвящен выживанию. Исторически сложилось, что это было физическое выживание. Сегодня психическое напряжение, вербальная агрессия и другие ощущения нападения воспринимаются учащимися в современном мире как физическое нападение.

К сожалению, многие не понимают, что мы, как преподаватели, воспринимаемся учащимися большими авторитетами,

и поэтому можем нанести серьезный урон их успехам, стремлениям, чувствам и взаимоотношениям. Преподаватели могут (и делают это) оказать такое давление на учащегося, что на ментальном уровне он будет работать в режиме самосохранения. Мы, как преподаватели, намеренно или инстинктивно, должны быть с учащимися позитивными и ободряющими.

Часто именно в областях лимбической системы и примитивного мозга учащихся выдающиеся преподаватели формируют комфортное состояние, являющееся одним из наиболее важных факторов эффективного обучения.

## **2.4. Химические вещества, влияющие на эмоциональные реакции мозга**

Оказывается, учеба стимулируется и подкрепляется действием химических раздражителей эмоций в мозге. Джеймс Залл идентифицировал три химических раздражителя эмоций мозга, о которых должны знать преподаватели.

**1. Адреналин.** Возможно, вы знаете об адреналине. Это химический раздражитель эмоции «бей или беги». Поднимая уровень адреналина у учащихся через нереальные ожидания, требования, отрицательные комментарии или через другие стрессовые ситуации, пытаясь тем самым «их мотивировать», мы редко достигаем положительных результатов в учебе. Вместо этого обычно возникают одна или обе из этих эмоций. Учащийся будет сражаться, защищая себя языком тела, вербальными комментариями, а иногда и поведением, направленными на защиту. Или учащийся начинает витать в облаках, эмоционально закрывается, становится более тихим и менее вовлеченным. Вывод: мы, преподаватели, не должны применять слова или действия, вызывающие у учащихся стресс.

**2. Допамин.** Допамин — химическое вещество, вырабатываемое в качестве вознаграждения. Он полезный. Действительно, допамин вырабатывается не только в результате учебных мероприятий, например после прохождения теста или выигрыша в видеоигре. Он помогает связывать нейроны и устанавливать синапсы, делая их сильнее, говорит Залл.

Залл пишет, что развитие мозга ребенка от 6 месяцев до двухлетнего возраста в основном различается не появлением в нем дополнительных нейронов, а дополнением связей, т. е. синапсов. Учеба, предполагает он, содействует созданию связей в мозге. И по его мнению, «эмоции играют ключевую роль в изменении соединений». Когда мы учимся, мы в мыслях создаем движение, а допамин является и системой вознаграждения, и химическим веществом движения.

Вывод: мы, преподаватели, должны увеличивать вознаграждение и хвалить учащихся, а не преуменьшать или отрицать результаты их учебы. Когда мы вознаграждаем и хвалим, мы поддерживаем то, что допамин делает химически, вознаграждая за полученный результат и стимулируя дальнейшую учебу.

3. **Серотонин.** Серотонин — химическое вещество настроения. Он участвует в регулировании настроения, а также некоторых когнитивных функций. Когда мы как преподаватели создаем безопасную онлайн-среду, помогающую создавать позитивное настроение, мы помогаем учащемуся осваивать материал.

## **2.5. Использование знаний о мозге в преподавании**

В этой главе мы увидели, как преподавание, позитивно или негативно, нейрологически отражается в мозге учащихся. Итак, большая часть нашей преподавательской работы — помощь учащимся учиться. Все чаще в онлайн-среде и в возрастающей степени — в аудитории передача информации становится второстепенной, так как учащиеся имеют доступ к постоянно расширяющейся базе фактов, данных и информации.

Вместо этого преподавание сегодня больше связано с двумя важнейшими функциями:

а) установлением связей, помощью учащимся отсортировать и даже удалить большую часть лишней информации, помощью им сосредоточиться на информации, которая имеет решающее значение, важна и имеет отношение к их учебе;

б) обеспечением эмоциональной атмосферы, которая создает учебную среду и, следовательно, стимулирует учебу учащихся и вознаграждает их прогресс и знания. Атмосфера учебы —

это среда, где проявляются эмоции, где вы, как преподаватели, можете создать положительные эмоции и помочь каждому учащемуся максимизировать результаты обучения.

## **2.6. Мотивация к учебе**

Совокупность психического, эмоционального, физического и социального состояний определяет мотивацию человека к учебе. Тому, как мотивировать людей, большое внимание уделялось на протяжении всей истории. Генералы старались мотивировать войска, управляющие старались мотивировать работников, торговцы старались мотивировать себя самих, персонал пытался мотивировать советы директоров, а советы директоров старались мотивировать персонал.

Стремление к мотивации привело к серьезным размышлениям по данному вопросу. Пишущие о силе позитивного мышления могут оставаться в списках авторов бестселлеров недели или даже годы, а выступающие на эту тему могут собирать полные залы на съездах по мотивации.

Большинство специалистов по обучению взрослых — сторонники самонаправляемой учебы. Например, автор Лоран Далоз пишет: «Мы, преподаватели, иногда говорим о подталкивании учащихся к более высоким ступеням развития. В конце концов, мы желаем всем им самого лучшего и хотели бы знать, что мы изменили их жизнь и изменили ее существенно. Подталкивать человека к изменениям в долгосрочной перспективе примерно также эффективно, как толкать в гору камень. Лучше всего люди развиваются по собственной воле». Как преподаватель вы, несомненно, столкнетесь с людьми с очень разной мотивацией. Сколько времени в читаемом курсе следует посвятить стимулированию мотивации — определять вам.

По опыту автора, почти все люди хотят учиться. Какой-то человек может не хотеть изучать конкретную тему конкретным образом в конкретное время, но он, несомненно, может быть мотивирован к изучению при условии, что тема его интересует и преподносится в его учебном стиле.

Большинство специалистов по обучению взрослых сходятся во мнении, что, хотя мотивация проявляется в учащемся, ответ-

ственность за мотивацию к учебе лежит не только на нем, но и на преподавателях и организаторах учебы.

Вы как преподаватель можете помочь или помешать попыткам другого человека учиться. Не сумев определить возможности, игнорируя или даже создавая препятствия, не понимая, как человек учится, вы можете отрицательно повлиять на чью-то учебу. Способствуя учебе и помогая учащимся освоить материал, можно оказать положительное влияние на результаты обучения.

### 3. ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ В УЧЕБЕ

Имеющий факел передаст его другим.  
*Платон, известный древнегреческий философ*

Чтобы хорошо учить, необходимо любить это. Как сказал педагог Кеннет Эбл, «я придерживаюсь одного из старейших взглядов на мир, что учеба — это удовольствие». А если учеба должна быть удовольствием, то и преподавание должно доставлять удовольствие.

Как видно из предыдущего текста, взрослые самомотивированы, заинтересованы и, как правило, хотят участвовать в учебе. Таким образом, преподавание взрослым — это не столько стремление убедить, уговорить или поучать, сколько — помощь взрослым в их учебе.

Действительно, в последнее время люди пытаются придумать термин, отличающийся от слова «преподаватель», описывающий человека, помогающего взрослым учиться. Например, инструктор, фасилитатор (ведущий, посредник), менеджер учебной среды, эксперт (resource person), руководитель группы, организатор (convener). Пока не будет подобран иной термин, мы будем пользоваться словом «преподаватель», понимая при этом, что преподаватель, работающий со взрослыми должен иметь иной набор качеств, навыков и пониманий, чем остальные преподаватели.

Преподаватель, работающий со взрослыми, должен соперничать, интересоваться людьми, чувствовать их и учить до тех пор, пока не будут приобретены знания по предмету. Одинаково важно знать, что не следует и что нужно делать при обучении взрослых.

Людям не обязательно родиться со свойствами хорошего преподавателя. Великим оратором, гением можно родиться, а учить взрослых можно научиться. Конечно же, есть и хорошие и плохие преподаватели, но все они могут совершенствоваться.



### 3.1. Качества хорошего преподавателя

Можно описать наиболее общепринятые черты, которые делают преподавателя, работающего со взрослыми, успешным. Но описания будут общими и обозначат лишь отношения и основные навыки. Возможно, вы будете не совсем удовлетворены, но это просто потому, что не существует единственного способа учить взрослых.

Тем не менее это помогает описать тип преподавателя, который привлекает людей чаще всего. Даже если вы не сможете в полной мере развить все навыки, но искренне хотите стать хорошим преподавателем, возможно, вы сумеете добиться успеха. Одной из отличительных особенностей взрослых учащихся является то, что они ценят и симпатизируют тому, кто старается.

Педагог Франк С. Пирс описывает идеального преподавателя, работающего со взрослыми, как человека, «ориентированного на людей, больше интересующегося людьми, а не вещами, больше интересующегося индивидуальностью, а не сходством, и больше интересующегося поиском решений, чем следованием правилам». Преподаватель должен обладать пониманием, гибкостью, терпением, юмором, быть практичным, творческим и подготовленным.

Чтобы учить взрослых, необходимо соответствовать трем требованиям:

- обладать базовой компетентностью в предмете;
- желать делиться своими знаниями;
- желать помогать взрослым учиться.

1. *Обладать базовой компетентностью.* Первое требование пугает многих потенциально хороших преподавателей, работающих со взрослыми, так как они путают базовую компетентность с исключительной компетентностью. Хотя чем больше человек знает о предмете, тем большим он сможет поделиться, большинство людей, скорее, недооценивают свою компетентность, чем переоценивают ее. Если вы имеете базовую компетентность и честно сообщаете о своих навыках и опыте в описании курса, конечно, учите.

2. *Желать делиться своими знаниями.* Второе требование самое главное. Некто с базовой компетентностью в предмете,

с желанием поделиться этим, вероятно, будет намного лучшим преподавателем, чем специалист по предмету, но без желания делиться знаниями.

3. *Желать помогать взрослым учиться.* Третье требование не просто важно, а даже важнее, чем знание предмета. Помощь взрослым учиться настолько важный навык преподавания, что должен занимать у вас больше времени и внимания, чем материал предмета.

При оценке занятий наименьшей проблемой, отмечаемой учащимися, является знание преподавателем предмета. Большинство жалоб учащихся касается не знания преподавателем предмета, а его способности поделиться этими знаниями.

К тому же преподаватели, работающие со взрослыми, становятся более компетентными, проводя занятия и набирая опыт. Звания и титулы играют незначительную роль в признании и оценке учащимися преподавательских способностей. Старая поговорка «Кто может — работает, а кто не может — учит» совсем не подходит для преподавания взрослым. В большинстве случаев в образовании взрослых тот, кто может, тот и учит.

### **3.2. Навыки, которые необходимо иметь**

Некоторые общие навыки или способности подходят к любой учебной ситуации. Вот несколько основных навыков, которые необходимо иметь или развить для наилучших результатов преподавательской работы.

**Умение слушать.** Умение слушать также важно, как и эффективное выступление. И оно важно для успешного преподавания, так как, когда участник высказывает мысль, активно идет обучение. Внимание, которое уделяется или не уделяется учащемуся во время его выступления, может поддержать его интерес к учебе или подавить его. Преподаватель может слушать и ободрять выступающего подтверждениями разного рода: либо словами «так-так», «понятно», либо без слов — кивком головы или улыбкой. Преподаватель может стимулировать дискуссию так называемыми «отмычками» типа «Хотите поговорить об этом?» или «Не хотите ли сказать еще что-нибудь?».

**Советы по слушанию.** Педагог Стивен Брукфилд предлагает, чтобы вы также поощряли активное слушание друг друга. «Большая доля участия в дискуссии сводится к внимательному слушанию мыслей других, для людей, которые привыкли говорить, а не слушать, и слышат только собственный голос, а не других, такое активное слушание — один из наиболее ценных видов умственной деятельности, которые они могут вести».

В книге «Помощь учебе и изменению взрослых» профессор Рассел Робинсон говорит, что слушающий должен:

- пытаться понять, что имеется в виду, а не готовиться отвечать, возражать или опровергать;
- не интерпретировать слишком быстро, что говорит выступающий;
- отложить в сторону свои собственные взгляды;
- не «бежать» впереди говорящего;
- не готовить свой ответ во время слушания;
- быть заинтересованным, внимательным и показывать это;
- не перебивать;
- быть готовым к тому, что язык выступающего отличается от его собственного;
- обеспечивать обратную связь;
- избегать отрицательной обратной связи.

**Помощь неуверенным учащимся.** Учащиеся, неуверенные в себе, не редкость в учебе взрослых. Для таких людей хороший преподаватель должен создать спокойную учебную обстановку. Укрепление в них уверенности — не снисхождение к ним, а поддержание их желания учиться.

В обучении взрослых укрепление уверенности помогает учебе. Один из способов поддержать неуверенного учащегося — поощрение. Это может быть словесная поддержка. Или улыбка, кивок, а иногда даже физическое проявление, например рукопожатие, похлопывание по плечу, прикосновение к руке или крепкое объятие.

Австралиец Филипп С. Канди в своей книге «Самонаправление в учебе через всю жизнь» по поводу усиления уверенности говорит следующее: «Педагоги, возлагающие большие надежды на своих учеников, как правило, передают это через сложные и тонкие формы взаимодействия, в результате кото-

рых, обычно, ожидания оправдываются, и в процессе обучения у учащихся развивается положительная самооценка». Иногда учащиеся будут недооценивать себя, открыто признавая несоответствие требованиям, разочарование или влияние извне.

**Советы по помощи неуверенным учащимся.** Если учащийся расстроен по какой-либо причине, сосредоточьтесь на том, как он ощущает внешнюю ситуацию, а не на его ощущении краха. Когда кто-то начинает принижать себя, необходимо делать следующее:

- не опровергать взглядов человека;
- не использовать логические объяснения;
- не высмеивать взгляды этого человека;
- выражать свое положительное отношение к этому человеку.

**Неправильные вещи.** Один из навыков, который преподаватель должен развивать, — умение держать в руках ситуацию, когда учащийся делает что-то не так. Вот некоторые нехорошие ситуации и способы их исправления:

1. Когда кто-то делает что-то не так:
  - не обсуждайте человека, обсуждайте обстоятельства;
  - опишите, что вы видите;
  - опишите, что вы чувствуете;
  - опишите, что должно быть сделано;
  - ничего не говорите человеку о нем самом.

2. Некоторые учащиеся предпочитают быть незаметными. Так они и учатся. Конфиденциальность заслуживает уважения, но есть некоторые способы, которые вы как преподаватель можете использовать без ее нарушения. Терпение, приглашение выступить и другие стратегии, такие как деление на подгруппы или игры, могут вовлечь молчаливых учащихся, не смущая их.

3. Обращение «Вы» — плохое, особенно, когда что-то не так. Робинсон рекомендует избегать таких выражений, как «Вы должны», «Вам следует», «Сделайте сейчас это», «Вы всегда», «Вы никогда» или «Вы поступаете, как...».

Вместо этого используйте обращения через «Я». Они не так агрессивны и помогают улучшить ситуацию. Говорите: «Этот шум мне мешает» или «Меня сильно раздражает, когда меня перебивают».

4. Если взрослый учащийся делает что-то не так, не наказывайте его ни словами, ни как-то иначе. Педагоги, обучающие взрослых, единодушны в неодобрении наказания и негативного подкрепления. Это не способствует обучению. Наказание, как никакой другой фактор, сдерживало желание учиться в течение всей жизни человека, да и на протяжении всей истории.

Не высказывайтесь слишком резко. Не наказывайте.

**Поддерживающие действия.** Определенные слова, фразы, жесты или действия много сделают для создания поддерживающей атмосферы, в которой участники почувствуют возможность расти, учиться, реагировать на происходящее в группе и ваше руководство. Старайтесь:

- улыбаться;
- реагировать на поднятую руку;
- похлопывать по плечу;
- выражать восторг;
- проявлять радость, встретившись со своими участниками;
- терпеливо выслушивать;
- проявлять теплую заботу об участниках;
- помогать учащемуся в затруднении.

Это, возможно, покажется повторением, но взрослые учащиеся учатся лучше, если чувствуют себя спокойно, а создают это спокойствие слова поддержки.

**Юмор.** Хотя мало кто из нас хорошие комики, некоторые ситуации на занятиях вызывают смех или улыбки. Извлеките из этого пользу и разумно используйте. Юмор — хорошая терапия. Он делает людей непринужденнее, позволяет немного расслабиться и снять напряжение. Юмор помогает активизировать учебу.

Вот несколько советов по эффективному использованию юмора:

1. Не бойтесь использовать шутку, если она уместна и вы не переборщили. Даже небольшая шутка будет воспринята удачной попыткой.

2. Разрешайте и поощряйте немного смеха и веселья. Не сдерживайте их, пока владеете ситуацией. На занятиях обычно бывают веселые и юмористические ситуации, и преподаватель может первым слегка посмеяться над ними.

3. Смейтесь над собой. Вряд ли полезно смеяться над другими, но есть возможность указать на одну из своих ошибок и дать другим посмеяться над этим.

4. Если кто-то в аудитории обладает даром юмориста, это можно обыграть и время от времени просить его дать пару комментариев.

5. Если не умеете шутить, не пытайтесь делать это. Больше улыбайтесь, будьте радостными и приятными, и это принесет много полезного.

### **3.3. Шаги к хорошему преподаванию**

На протяжении всего занятия вам нужно создавать и поддерживать так называемый положительный учебный климат, т. е. атмосферу, в которой учащиеся чувствовали бы себя комфортно, будучи частью группы и сохраняя индивидуальность, уважая и получая удовольствие от вашего руководства и способностей других учащихся, и могли бы учиться благодаря позитивной поддержке и заботе.

Вы не можете быть излишне позитивным и поощряющим. Если для вас трудно быть сверхпозитивным, помните — преподавание не для вас, а для ваших учащихся. Будучи позитивным, полным энтузиазма и поощряющим, вы сможете стимулировать их учебу.

В работе «Да, Вы можете преподавать» Флоренс Нельсон описывает четыре поощряющих шага для создания учебного климата на протяжении всего занятия. Поощрение — это не всегда щедрая похвала. Обеспечение поддержки может быть тонким искусством, это — процесс, зависящий от потребностей учащегося. Нельсон указывает на четырехэтапный процесс, помогающий учащемуся стать самонаправляемым при уменьшении роли преподавателя. Это подтверждает, что самые лучшие преподаватели те, кто может отойти в сторону, когда учащийся подготовлен. Вот эти четыре этапа поощрения:

1. Основы. Вначале щедрая похвала типа «замечательно», «прекрасно», «продолжайте».

2. Отмечайте приятное для вас как для преподавателя. Когда они делают успехи, дайте им знать об этом: «Уже лучше», «Теперь, когда у Вас есть правильная идея...» и т. п.

3. Делайте приятное для себя и для них. Продолжайте хвалить дальше, например, «Да, верно... что Вы думаете об этом?» или «Я вижу некоторый прогресс в этой области, а Вы?» или «Спорим, Вы гордитесь собой».

4. Делайте приятное для них. И в конце концов когда учащийся значительно продвинулся, вы можете отойти в сторону и сказать: «Когда Вам потребуется помощь, просто дайте мне об этом знать».

Не существует единственно верного пути создания такого климата; каждый преподаватель должен делать это по-своему. Если вы сами будете добросовестным и конструктивным, дружелюбным и интересующимся другими, то сможете создать эту атмосферу. Тщательно привнося это в каждого члена группы, стараясь узнать всех участников, можно создать хорошую группу. Приветствуя инакомыслие или несогласие и персональные мнения, можно стимулировать индивидуальность. Активизировать учебу и стимулировать ее лучше поощрением и позитивным подкреплением, а не указанием на ошибки и заблуждения. Так создается положительный климат, в котором вы сможете учить, а они — учиться.











