Випуск 4 (112)

УДК 37.02
ББК 74.202
К17

Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В.

К17 Практичні поради молодому вчителеві. Частина 2 / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 112 с. — (Бібліотека журналу «Управління школою»; Вип. 04 (112)).

ISBN 978-617-00-1287-6

??????????????????????????????????У посібнику розглянуто практичні поради молодому вчителю стосовно проведення різних видів занять на підставі інноваційного підходу; організації самостійної роботи учнів; побудови занять на засадах діалогічної взаємодії; формування в учнів мотивації до навчання та мотиваційного тренінгу для учителів; застосування методу активного соціологічного тестованого аналізу та контролю роботи вчителя щодо самооцінки й саморозвитку; подолання учителем перешкод на шляху до самовдосконалення.

Для педагогів, керівників навчальних закладів.

УДК 37.02
ББК 74.202

ISBN 978-617-00-1287-6

© Калошин В. Ф.,
Гоменюк Д. В., 2012
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2012

ЗМІСТ

Розділ VI. Практичні поради щодо формування мотивації до педагогічної діяльності (мотиваційний тренінг) 5

6.1. Придумайте девіз 6
6.2. Ставте великі цілі 7
6.3. Сформуйте позитивний Я-образ 9
6.4. Позбавтеся образу невдахи 10
6.5. Розвивайте впевненість у своїх здібностях 11
6.6. Створіть свою ситуацію успіху 12
6.7. Збереження позитивних емоцій 14
6.8. Актуалізація інтересу до роботи (педагогічної діяльності) 15
6.9. Уявна розмова зі своєю професією 16
6.10. Посилення бажання стати успішним педагогом 17
6.11. Заборонений плід солодкий, або кристалізація бажань 19
6.12. Додаткова самомотивація 21
6.13. Схвалення 23
6.14. Самопідкріплення 24
6.15. Будьте стійкими до критики й осуду 26

Розділ VII. Методичні рекомендації із самооцінки та саморозвитку вчителя 29

7.1. Особливості професійногосамопізнання учителя . . . 30
7.2. Практичні рекомендації щодо самопізнання та саморозвитку вчителя 36

Розділ VIII. Практичні поради щодо подолання перешкод на шляху до самовдосконалення 79

8.1. Вантаж попередніх невдач 81
8.2. Острах поразки 82
8.3. Неправильне ставлення до перешкод 83
8.4. Надмірна концентрація на перешкоді 84
8.5. Відкладання на потім 85
8.6. Неправильне ставлення до минулого 86

8.7. Неправильне ставлення до сьогодення і майбутнього 86
8.8. Множинність і суперечливість бажань 87
8.9. Нечіткість мети 88
8.10. Недалекоглядність 89
8.11. Помилковість мети. 89
8.12. Нездійсненність мети. 90
8.13. Неповне здійснення задуманого 90
8.14. Неадекватна ціна успіху 91
8.14. Неправильні засоби 92
8.15. Негативні установки 93

Розділ IX. Корисні поради молодим учителям 97

Післямова 103

Література 107

Розділ VI

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (мотиваційний тренінг)

Майстерність вихователя
не є якимось особливим
мистецтвом, що потребуєталанту,
алецефах,якому потрібно навчатися.
А. С. Макаренко

Молодому вчителю на початку своєї педагогічної діяльності доводиться адаптуватися до нового педагогічного колективу, учнів, безперервної підготовки до різноманітних уроків, улаштовуваннясвого побуту тощо. І, звісно, на цьому життєвому етапі у нього може виникати багато проблем, із якими він не завжди може упоратися. Звичайно, це все негативно впливатиме на інтерес до педагогічної діяльності. Протидіяти цій ситуації учителю допоможуть вправи мотиваційного тренінгу, спрямовані на розвиток мотивації до діяльності.

Чого ж ми досягнемо завдяки ретельному виконанню тренінгових вправ? Звичайно, підвищиться інтерес і прагнення до виконання діяльності (діяльність буде цікавою та привабливою для педагога); сприятиме організації учителя та його діяльності, а також розвитку здібностей до самомотивації та самоспонукання (педагог набуває умінь надихати і спонукати себе до дії).

Як саме працювати над вправами?

1. Ретельно виконуйте всі елементи інструкції до кожної вправи.
2. Проаналізуйте ефективність вправи. Поміркуйте, що можна змінити на краще, удосконалити. Визначте, які вправи були найбільш ефективними.
3. Прагніть допомогти іншим. Запропонуйте цю вправу (звісно, із певними змінами, з урахуванням вікових особливостей) своїм колегам.
4. Поміркуйте, наскільки є доцільним (корисним) виконувати цю вправу саме вам. Можливо, вам немає потреби виконувати саме цю вправу, наприклад, якщо впевненість чи інші риси, на розвиток яких спрямовано завдання, розвинені у вас достатньою мірою.

6.1. ПРИДУМАЙТЕ ДЕВІЗ

Мета. Кожналюдина має певні принципи, яких вона прагне дотримуватися і які скеровують її поведінку. Кожен індивід діє згідно зі своїми внутрішніми настановами та переконаннями, керується певними гаслами. Наприклад, цілеспрямований і наполегливий суб'єкт у своїй діяльності може керуватися принципом: «Хоч би там що, обов'язково доведи справу до кінця». Упевнену в собі людину може підбадьорювати девіз: «Я зможу досягти цього, ніщо мене не зупинить!». А вас, можливо, надихатиме гасло на кшталт: «Хто міркує і працює — обов'язково перемагає!», «Я прийняв рішення стати успішним педагогом, і я стану ним!».

Як правило, внутрішні принципи розвиваються під впливом інших людей. Але ви здатні самостійно (у процесі саморозвитку, роботи над собою) цілеспрямовано формувати у себе певні принципи та переконання, які допомагатимуть досягти поставлених перед собою цілей. Створивши певний девіз, поступово звикаючи до нього і діючи відповідно до його змісту, можна легко засвоїти його. Розвиваючи позитивнемислення відповідно до нових внутрішніх настанов і принципів, можна змінити на краще свою мотиваційну систему. Адже відомо: як людина мислить, так вона і діє (думка, ідея визначають ваше ставлення і, відповідно, дії).

Завдання

1. Уявіть, що ви — людина із високою мотивацією на досягнення: прагнете досягати значних успіхів у педагогічній діяльності. Придумайте девіз (гасло), який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення цієї мети. Девіз повинен подобатися вам, надихати на подолання труднощів і проблем, налаштовувати на старанну роботу.
2. Доберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом обрати кращий із них. Різноманітність девізів необхідна також задля того, щоб були відображені різні аспекти мотивації досягнення:
   - 1-й варіант: на формування наполегливості й здатності долати труднощі та перешкоди;
   - 2-й варіант: на формування цілеспрямованої, тобто систематичної роботи щодо досягнення мети;
   - 3-й варіант: на розвиток упевненості в собі;
   - 4-й варіант: на розвиток прагнення удосконалювати, поліпшувати свою майстерність.
3. Зробіть табличку із написом свого девізу. Доберіть відповідний колір та малюнок-символ. Розмістіть табличку на робочому столі (або стіні), щоб ви могли постійно її бачити.
4. Час від часу змінюйте деякі слова (для різноманіття, щоб уникати механічного сприймання). Певний ефект справляє і переформулювання девізу (та зміна малюнка-символу), зберігаючи при цьому зміст і спрямованість девізу. Придумайте чотири варіанти девізу, виразіть цю ідею різними способами.
5. На окремому аркуші паперу напишіть розповідь на тему, пов'язану із вашим девізом. Спробуйте якомога яскравіше уявити ситуації,пов'язані з девізом, обставини, людей та висловити своє ставлення і почуття.

6.2. СТАВТЕ ВЕЛИКІ ЦІЛІ

Мета. Велика мета породжує жагуче бажання її досягти, викликає незмірну життєву енергію, активізує потенційні здібності. Слабка мета — слабкий вогник у душі, велика мета — великий вогонь.

Велика мета і жагуче бажання її досягти активізує небачені досі ресурси психіки. Патанджалі, один із учителів йоги і автор «Йога-сутри» писав: «Коли ви захоплені великою метою, якимось видатним проектом, то ваші думки розривають усі кайдани. Ваш

розум долає усі межі й обмеження; ваша свідомість розширюється; ваші здібності й таланти оживають із новою силою».

Цілі багатьох людей не досягаються, як правило, тому що відсутнє жагуче бажання їх досягти.

Лише слабке бажання може бути суттєвою перешкодою у досягненні вашої мети. Але, виконуючи психологічні вправи, його можна значно підсилити, розпалити настільки, наскільки це потрібно задля досягнення мети.

Ставлячи перед собою великі цілі, прагнучи вирвати у долі (Всесвіту) якнайбільше благ, людина й одержує відповідно. А очікуючи крихітних подачок від долі, вона й одержує мало.

Завдання

1. Виберіть велику (привабливу для вас) ціль. Вонамає бути конкретною (стати тим-то, заробляти стільки-то за рік, зробити те-то тощо).
   Під час постановки цілі виходьте із своїх інтересів, здібностей, переваг: у цікавій для вас діяльності набагато легше досягати поставлених перед собою цілей.
2. Сформулюйте ціль письмово:
   а) ціль має бути сформульовано позитивно, тобто без уживання частки «не»;
   б) формулювання має бути лаконічним, щоб легко запам'яталася.
3. Установіть терміни. (Через який час ви очікуєте одержати результат.)
   Зважайте на те, що багато чого залежить від ваших ресурсів, наявних засобів, масштабу мети. Наприклад, якщо ви — молодий педагог,а програмуєте себе:«Я стану заслуженим учителем України», то мрія може реалізуватися не раніше, ніж через 15–20 років. А якщо ви наразі — молодий фахівець, то успішним учителем можете стати вже через кілька років.
   Дайте необхідний час на «розкручування» вашій підсвідомості й силам, які їй допомагають. Пам'ятайте, що одні бажання виконуються через роки чи навіть десятиліття, а інші (більш реальні) — через кілька місяців чи навіть тижнів.
4. Запишіть вашу ціль на видному місці.
5. Якнай частіше повторюйте про себе формулювання вашої цілі.

Для кращого ефекту можна візуалізувати, уявляти собі подумки, начебто ви вже досягли своєї цілі (стали успішним учителем, упевнено поводитеся під час проведення занять у школі тощо).

6.3. СФОРМУЙТЕ ПОЗИТИВНИЙ Я-ОБРАЗ

Часто відчуття власної безпорадності, низька самооцінка є наслідком негативного самосприйняття: людина бачить у собі багато небажаних рис характеру, недоліків, слабкостей. Такий образ «Я»негативно впливає на мотивацію і діяльність особистості.

Коли ви відчуваєте себе безпорадними і безсилими у певній діяльності, ви не докладатимете значних зусиль у ній; ваша мотивація у такому разі буде низькою. А коли ви впевнені у собі загалом і зокрема в обраній діяльності, то ваше ставлення до неї буде зовсім інакшим.

Мета. Підвищити самооцінку і сформувати позитивний Я-образ.

Завдання

1. Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси, що допомагають вам у роботі (навчанні) та житті.
2. Згадайте і запишіть ваші колишні успіхи у будь-яких сферах діяльності, включаючи й найменш значні успіхи на новому місці роботи (школі, ПТНЗ, ВНЗ тощо). Поміркуйте, які саме ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.
3. Поміркуйте (або порадьтеся зі своїми колегами із педагогічної діяльності, психологом) щодо перспектив, можливостей і методів розвитку певних здібностей і навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди існують можливості для удосконалення, а усвідомлення шляхів і методів розвитку дасть вам значний мотиваційний заряд.
4. Пригадайте і запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, учителів, теперішніх учнів. Який мотиваційний вплив вони мали?
5. Виберіть людину із низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти набути позитивного Я-образу. Згадайте про її позитивні риси та особливості. Поміркуйте і запишіть, яким чином використовуючи їх, можна було б підтримати, підба-

дьорити людину, розчаровану своєю діяльністю, і допомогти сформувати у неї позитивний Я-образ.

6. Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б змінити на краще, де є перспективи і можливості розвитку. Ви можете придумати багато нового, а це може змінити не лише вас, але й допомогти іншим (насамперед це стосується вашої професійної діяльності). Усвідомлення перспектив, можливостей змінити себе на краще є не лише істотним мотиваційним чинником, це підвищує вашу самооцінку і впливає на позитивність Я-образу.
7. Пригадайте, які зрушення вашої діяльності на краще відбулися останнім часом? Можливо, діяльність загалом і не була достатньо успішною, але у певних її компонентах завжди можна знайти позитивні зрушення. Поміркуйте, як можна було б розвинути ці невеличкі успіхи.
8. Поміркуйте, яким чином можна було б організувати вашу діяльність, щоб фіксувати (бачити) й аналізувати навіть незначні зміни. Виділіть п'ять компонентів (напрямів), у яких ви плануєте розвиватися (удосконалюватися), й поміркуйте, як можна фіксувати навіть невеликі зміни (щоб відслідковувати, чи розвиваєтеся ви).
9. Випишіть усе позитивне, що ви могли б сказати про себе. Поміркуйте і складіть собі текст (щось на зразок невеличкої промови чи тексту для самонавіювання), який допоможе вам підтримувати позитивний Я-образ і спонукатиме на досягнення успіхів у майбутньому.

6.4. ПОЗБАВТЕСЯ ОБРАЗУ НЕВДАХИ

Мета. Якщо ви сприймаєте себе невдахою, котрий частіше отримує поразки і не здатний досягти успіху, то це негативно відображається на вашій мотивації (послаблює прагнення успіху й досягнень). Але ви можете змінити неадекватний образ свого «Я».

Невдаха, який сидить усередині вас, гальмує усі ваші пориванння та ініціативи. Сприйняття самого себе як невдахи не можна зупинити зусиллям волі чи самонаказом. Часто існують підстави, причини, виходячи з яких людина сприймає себе саме так, а не інакше. Нове уявлення про себе нелегко створити, оскільки низка поразок і невдач минулого сформувала низьку самооцінку і неадекватний образ свого «Я».

Завдання

Життєвий досвід і досягнення багатьох людей свідчать, що майже кожна людина здатна досягти успіху. Ви також здатні на це, якщо дотримуватиметеся наведених нижче принципів.

1. Ви маєте усіляко прагнути досягти певної мети, й сама мета вестиме вас до успіху.
2. Міркуйте постійно про кінцевий результат, про свою мету, і засоби для її досягнення (як це часто буває) віднайдуться обов'язково.
3. Не бійтеся помилок або тимчасових невдач. Долаючи труднощі та невдачі, ви вдосконалюватимете методи роботи. Помилки і труднощі спонукатимуть вас до пошуку більш ефективних засобів.
4. Дійте так, ніби усе гаразд.

6.5. РОЗВИВАЙТЕ ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ ЗДІБНОСТЯХ

Мета. Посилення у педагогів відчуття компетентності та прагнення досягати власних цілей: «Я обов'язково досягну своєї мети!».

Не виправдовуйтеся тим, що зараз ви — ніхто, не апелюйте до відсутності у вас здібностей, таланту. Важливим є тільки ваше нестримне бажання досягти мети; і лише тоді прокинуться ваші сили, здібності й таланти.

Відкиньте всі сумніви, всі упередження. Чим вищою, більшою є ваша мета, чим жагучішеваше бажання її досягти, тим більше вам допомагатимуть, сприятимуть люди, обставини, Бог, Усесвіт, підтягуючи вас до необхідного рівня, даруючи вам натхнення, енергію, творчі ідеї.

Якщо здається, що у вас мало шансів, що вашамета є недосяжною для вас, перепрограмуйте свою психіку, налаштуйтеся на те, що ви обов'язково досягнете її.

Завдання

1. Проаналізуйте свої сильні сторони, переваги, здібності, навички, риси характеру, які можуть допомогти досягти мети.

2. Напишіть речення, твердження, девізи, які б вас підбадьорювали і надавали упевненості в собі. Враховуйте при цьому ваші сильні сторони та переваги.
3. Оформіть це естетично і розмістіть на видному місці (над столом, на столі під склом, на обкладинках ваших зошитів тощо). Щодня повторюйте ці мотивуючі твердження і девізи принаймні до 10 разів.
4. Щодня візуалізуйте, уявляйте собі ситуації свого майбутнього, у яких ви досягли своєї мети.

6.6. СТВОРІТЬ СВОЮ СИТУАЦІЮ УСПІХУ

Мета. Навіть невеликий успіх має значний спонукальний вплив, щонадихає на діяльність. Отже, дуже важливо вміти створити собі ситуацію успіху. Якщо ви спланували певні етапи досягнення мети, то це може бути досягнення першого із них. Будь-що з того, що ви запланували і що виконали, може вважатися успіхом.

Завдання

Технологія (секрети) створення ситуації успіху може бути такою.

1. Сплануйте досягнення певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід обрати середньої складності, оскільки досягнення легкої мети не вважатиметься успіхом, а досягнення надто складної найчастіше є неможливим. Якої мети ви хотіли б досягнути?
2. Докладіть усіх зусиль, щоб досягти бодай однієї мети або успішно виконати поставлені перед собою завдання. Чи досягли цієї конкретної мети? Які труднощі виникли?
3. Розбийте свою мету на кілька конкретних проміжних етапів і усвідомте важливість досягнення кожного із них. Ставте перед собою якомога більше конкретних (і реальних) цілей і намагайтесядосягти їх. Якими є конкретні етапи досягнення мети?
4. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення вашої справи. Це додасть вам азарту і спонукальної сили (як у спорті, де кількість набраних балів стимулює).

5. Похваліть себе за те, що досягли навіть незначного успіху («Який я молодець!»). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.
6. Відзначте себе за досягнення навіть незначного успіху, нагородіть себе чимось за цей успіх. Який приз чи винагороду ви собі приготували?
7. Використовуючи запропоновані нижче та інші вислови, напишіть текст (щось на зразок тексту для самонавіювання), який можна перечитувати і тим самим підтримувати свою мотивацію на успіх.

Вислови

- Людина повинна усе життя йти вперед.
- Упевнені у собі люди стають щасливими.
- Я обов'язково досягну успіху в своїй справі.
- Готовність до успіху — майже половина секрету його досягнення.
- Я зроблю усе, що задумав.
- Я вже привчив свідомість до того, що досягну мети.
- Я досягну свого, навіть якщо на це піде решта мого життя.
- Я не відмовлятимуся від справи за першої ж невдачі.
- Успіх приходить до того, хто мислить категоріями успіху.
- Я працюватимуна досягнення результату.
- Я твердо знаю, чого хочу досягти.
- Успіх приходить до того, хто його прагне.
- Я склав план досягнення мети і обов'язково досягну її.
- Я наполегливо реалізовую свої плани.
- На мою мрію ніщо не вплине.
- Ніхто не переможений, доки не визнав себе переможеним.
- Я упевнений, що є певний спосіб, і знаю, що знайду його.
- Я намагатимуся перетворювати невдачі на перемогу.
- Я вірю у себе.
- Успіх залежить від моїх зусиль і бажання досягти його.
- Я задоволений своєю роботою.
- Віра в успіх, жагуче бажання і уява, наполегливість у досягненні поставленої мети — ось складові успіху.

6.7. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ

Мета. Посилення почуття компетентності та впевненості у собі, розвиток внутрішньої мотивації.

Щодня, іноді кілька разів на день, іноді протягом цілого дня, нас охоплюють позитивні емоції: ми відчуваємо радість, емоційний підйом, наснагу, захват. Згодом ці позитивні емоції проходять, зникають, залишаючи сліди в емоційній пам'яті, забарвлюючи позитивно події нашого життя чи предмети діяльності. Ми можемо знову пережити приємні миттєвості, відтворюючи у пам'яті події, людей, предмети — джерела позитивних емоцій. Наприклад, згадуючи свої минулі перемоги, успіхи, зустрічі тощо, ми у такий спосіб актуалізуємо позитивні емоції, що супроводжували саме їх.

Таким чином, немає підстав стверджувати, що ці емоції цілком зникають, «випаровуються». Виникає питання: чи можна «консервувати», запасати позитивні емоції (подібно до того, як людство акумулює електричну та інші види енергії). Виявляється, ми здатні акумулювати, запасати й позитивні емоції. Відносно нескладно заземлювати їх на певному предметі, використовуючи у майбутньому цей емоційний заряд для розвитку своїх інтересів (збільшуючи мотивацію до діяльності, змінюючи ставлення до предметів і людей).

Отже, навчатимемося акумулювати позитивні емоції, накопичувати їх у предметах, символах тощо (бажано, щоб цей предмет був у вас завжди під рукою: це може бути ручка-талісман, значок, інші символи успіху тощо).

Завдання

1. Визначте предмет (чи символ), на який ви спрямовуватимете (у якому акумулюватимете) свої позитивні емоції.
   Бажано, щоб це був невеликий, важливий для вас предмет, символ, або ж предмет-символ, який постійно перебуває при вас. Було б непогано, якби цей предмет чи символ був для вас талісманом, атрибутом, символом успіху тощо.
2. Пригадайте свій успіх і доторкніться до предмета-символу. Відчуваючи позитивні емоції, переживаючи успіх ще раз, асоціюйте його із предметом-символом; уявіть собі, що заряд позитивних емоцій вливається у нього, концентрується (акумулюється) на ньому.

3. Згадуючи свої успіхи, перемоги, приємні моменти зі свого минулого, намагайтеся «заземлювати» позитивні емоції на вашому предметі-символі.
   Кількість і сила емоційного заряду, які ви зможете акумулювати у вашому предметі-символі, залежить від того, наскільки часто ви виконуватимете цю вправу, і від ваших здібностей «заземлювати» позитивні емоції на предметі.
4. Акумульований на предметі-символі позитивний заряд потрібен для того, щоб використовувати його з метою підживлення необхідної діяльності.
   Наприклад, ви хочете посилити інтерес (збільшити мотивацію) до педагогічної діяльності. Як вилучити той заряд позитивних емоцій, акумульований у предметі-символі? Задля цього:
   а) доцільно поєднати кілька разів діяльність і предмет-символ. Наприклад, після виконання певного обсягу роботи можна позначати (намалювати) у зошиті символ, візуалізувати одержання нагород, асоціювати подумки діяльність і предмет-символ, подякувати предмету-символу, погладити його;
   б) щоб від предмета-символу щось одержати (тобто позитивні емоції, натхнення тощо), потрібно спочатку в нього щось укласти. І тому акумуляція позитивних емоцій на ньому — запорука успіху, гарантія того, що ви зможете під'єднатися до нього й одержати необхідні вам позитивні емоції.

6.8. АКТУАЛІЗАЦІЯ ІНТЕРЕСУ ДО РОБОТИ (ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ)

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації (зацікавлення до процесу та змісту діяльності).

Суттєвим недоліком нашої роботи є те, що ми не завжди схильні радіти, насолоджуватися предметами, ідеями, поняттями. Життя, робота, навчання стають нудними, одноманітними, позбавленими привабливості й загадковості. Вміти одержувати насолоду від того, що засвоюєш, над чим працюєш,— це великий дарунок долі і цьому можна навчитися.

Завдання

1. Виділяємо три ідеї, закономірності, фрагменти, у яких ви непогано розібралися, усвідомили та опрацювали.
2. Виділяємо також 3–4 ідеї, твердження, закономірності, які вам сподобалися, або які, на ваш погляд, є перспективними (тобто обіцяють суттєвий практичний ефект).
3. Намагаємося розвинути зацікавленість до кожної з них, смакуючи як ягідку, по черзі.
4. Усвідомте, наскільки ця ідея (закономірність) допомагає зрозуміти інші зв'язки, закономірності, положення (інший фрагмент, матеріал, текст). Знайшли? Чудово! Смакуємо, радіємо знахідці й цій закономірності.

З'ясуйте, наскільки ця ідея (закономірність) є перспективною. Намагайтеся знайти їй практичне застосування. Знайшли? Прекрасно! Смакуємо, отримуємо задоволення від цієї ідеї (закономірності).

Не поспішайте. Опрацюйте цю ідею із усіх боків. Спробуйте встановити її зв'язок із іншими фрагментами тексту, з іншими положеннями та ідеями. Вийшло? Пречудово! Смакуйте, радійте, усотуйте в себе всю принадність, чарівність і силу ідеї (закономірності).

Поставте кілька запитань до цього фрагменту тексту. Віднайдіть відповіді на них. Знайшли? Молодець! Смакуйте, одержуйте задоволення, усвідомте той факт, що ви вже здатні відчувати інтелектуальну насолоду.

Поділіться своїмиміркуваннями з іншими людьми. Спробуйте передати їм своє захоплення, свою зацікавленість до цієї ідеї (закономірності).

6.9. УЯВНА РОЗМОВА ЗІ СВОЄЮ ПРОФЕСІЄЮ

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації.

Ваша професія — це не лише диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не тільки у зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчути на дотик. Ваша професія — це і ви із усією психічною енергією, яку виділяєте і вкладаєте у неї. Вона — це тисячі інших людей, які теж наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що ваша професія — це жива

істота. Як і з будь-якою живою істотою, з нею можна і потрібно спілкуватися: дякувати їй, хвалити, поважати, просити тощо. Полюбіть свою професію — і вона полюбить вас!

Можна витратити десятиліття на свою професійну діяльність, але якщо працювати «без вогника», «без душі», без інтересу, то й результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте у такому разі віддачі від неї.

Але якщо працювати творчо, вкладаючи усю душу в роботу, результат, як правило, не змусить себе чекати.

Завдання

1. Після професійної діяльності подякуйте вашій професії за приємні миті (адже вони були!), за творчі ідеї, цікаві зустрічі, матеріальні та інші дивіденди, які ви одержуєте.
2. Подякуйте вашій професії за успіхи та досягнення.
3. Поспілкуйтеся із вашою професією стосовно ваших досягнень. Подякуйте їй за те, що вдалося прогресувати, досягти позитивних зрушень у професійній сфері.
4. Попросіть у вашої професії позитивних змін у роботі, нових успіхів, досягнень. Нехай ваші прохання будуть конкретними.
5. Поставте перед собою конкретну мету і попросіть у вашої професії натхнення, енергії, допомоги у досягненні успіху.

6.10. ПОСИЛЕННЯ БАЖАННЯ СТАТИ УСПІШНИМ ПЕДАГОГОМ

Мета. Розвиток мотивації досягнення та внутрішньої мотивації. Сильне бажання досягти чогось — запорука успіху. Нестримно, жагуче бажаючий чогось індивід обов'язково досягне своєї мети. Величезне бажання щось мати не дає йому спокою, спонукає до пошуку шляхів, методів досягнення мети й активної діяльності. А слабке бажання — головна причина пасивності та ліні.

Іноді людині здається, що її бажання є досить сильним. Але чому ж тоді вона нічого не робить?

Наприклад, ви хочете стати успішним педагогом. Як часто ви думаєте про успіхи у своїй діяльності? Найімовірніше, ви думаєте про їхню відсутність. А чи замислювалися ви над новими можливостями, способами покращення своєї професійної діяльності?

Очевидно, бажання стати успішним учителем ще єне достатньо сильним. Суб'єкт, який прагне успіху, постійно думає про нього, завжди активний, робить реальні кроки задля його досягнення, весь час працює над собою.

Інший приклад. Один учитель постійно скаржився, що відчуває певне розчарування через те, що так і не розпочав вивчення досвіду педагогів-новаторів. Було «величезне» бажання, стільки разів збирався, але так і не зібрався. В обох випадках у людини існувало певне бажання, час від часу воно давалосявзнаки (актуалізувалося), іноді суб'єкт навіть відчував розчарування і, можливо, навіть страждав через нереалізацію цього бажання.

Бажання є сильним тоді, коли воно спонукає вас до активності (коли, залишивши все інше, ви вживаєте певних заходів задля його реалізації).

Виникає дещо парадоксальна ситуація: бажання є вашим (воно виходить із ваших основних потреб), його незадоволення завдає вам багато страждань і неприємностей. І водночас бажання має недостатню спонукальну силу (оскільки ви нічого не робите, не вдаєтеся до конкретних кроків).

Тому насамперед варто посилити своє бажання настільки, щоб воно спонукало вас до активної діяльності. Лише сильне бажання мотивуватимевас на здійснення конкретних кроків для його задоволення.

Завдання

1. Уявіть, що ви уже маєте бажаний предмет чи якість, ви одержали те, що хотіли (наприклад, квартиру, бажану роботу, професійну майстерність тощо) і насолоджуєтеся цим. Візуалізуючи, уявляйте собі, що ви із задоволенням користуєтеся цим предметом (тобто живете у новій затишній квартирі, зацікавлено займаєтеся педагогічною діяльністю, успішно використовуєте отримані знання тощо).
2. Якщо вам складно візуалізувати, якщо у вас недостатньо розвинена уява, спочатку подивіться на реальну річ чи фотографію (які схожі на предмет ваших мрій чи бажань). Це допоможе вам яскравіше уявити його. Візуалізуючи (прокручуючи подумки«кінофільм»), насичуйте уявні картинки новими, привабливими для вас елементами, ситуаціями, сюжетами.
3. Подумайте і запишіть, які вигоди обіцяє вам реалізація вашої мети і бажання.

4. Візуалізуйте, додавайте до планувашої уяви всі ті вигоди, користь, які матимете від реалізації бажання і володіння бажаним об'єктом чи якістю.
5. Уявіть собі, візуалізуйте, що, маючи бажане, ви радієте цьому, насолоджуєтеся цим, одержуєте величезне задоволення від користування цим.
6. Повісьте на видному місці (на стіні) картинку, фотографію чи малюнок бажаного предмета.
   Коли бажаний об'єкт перебуватиме постійно у вас перед очима, то ймовірність того, що бажання частіше актуалізуватиметься, збільшиться.
   Це завдання допоможе особливо тим, кому складно яскраво візуалізувати. Подивившись спочатку на картинку, легше буде уявити бажане.
7. Придумайте напис чи девіз до картинки або фотографії (це посилить ваше бажання і спонукатиме до активності).
8. Поспілкуйтеся із людиною, у якої є схоже бажання.
   Спілкування зі «спорідненою душею» здатне підтримати ваш інтерес і посилить ваше бажання.
9. Подумайте і напишіть, що б ви сказали іншій людині (дитині, другові, підлеглому), прагнучи запалити у ньому аналогічні бажання, зацікавити, захопити його своєю мрією.

6.11. ЗАБОРОНЕНИЙ ПЛІД СОЛОДКИЙ, АБО КРИСТАЛІЗАЦІЯ БАЖАНЬ

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації. Не поспішайте задовольняти свої потреби і бажання, дайте можливість їм розвинутися.

Якщо виникло бажання, інтерес до певної діяльності, не поспішайте виконувати роботу одразу. Відклавши на певний час роботу, намагайтеся плекати в душі це бажання, дозвольте пристрасті розгорітися з більшою силою. Пам'ятайте, що слабкий вогник (тобто інтерес, бажання) — це слабке джерело енергії, сили і натхнення; і навпаки — сильний вогонь — це могутній мотиваційний (що спонукає до діяльності) чинник.

Забороняючи щось виконувати (тимчасово, звісно) чи відкладаючи виконання діяльності на той момент, коли з'явилося бажан-

ня її виконувати, ви посилюєте інтерес. Заборонений плід солодкий— про це знають усі, але чи всі використовують цей принцип на практиці?! Згадайте, який інтерес до речі або предмета діяльності виникає у дитини, якщо їй забороняють саме це: у такому разі з'являється цікавість, почуття таємничості, дитина заінтригована.

Те, що забороняється, інтригує, приваблює, зачаровує. Якщо людина утрималася від виконання цікавої справи (тобто від «забороненого плода»), то інтрига наростає, інтерес посилюється, привабливість забороненого об'єкта (чи діяльності) збільшується.

Ви можете також використовувати цю закономірність й стосовно учня. Тут важливо не тільки забороняти, але одночасно і заінтриговувати, генерувати відчуття таємничості. З одного боку — ви запалюєте інтерес, створюєте ситуацію таємничості, незвичайного, а з іншого — забороняєте, не дозволяєте людині це виконати на цей момент часу. Однак забороняти потрібно так, щоб людина після деякого зусилля через певний проміжок часу змогла це виконати.

Принцип забороненого плода або генерування інтересу із затримкою виконання можна використовувати і з метою самомотивації. Для максимального мотиваційного ефекту слід почекати, доки інтерес до діяльності (чи предмета) підвищиться, і лише потім розпочинати роботу.

Однак не слід відкладати виконання надовго. Тут потрібне почуття міри і важливо відчути момент, коли бажання кристалізувалося, інтерес суттєво підвищився (і немає сенсу надалі відкладати роботу).

Щоб закон індукування інтересу із затримкою виконання діяв, варто дотримуватися двох важливих правил:

1) у людини, стосовно якої ви збираєтеся застосовувати «ефект забороненого плода», повинен бути хоча б невеликий інтерес до діяльності чи предмета;
2) недоцільно відстрочувати (затримувати) виконання діяльності на тривалий час, інакше інтерес, досягнувши свого піка, може згаснути. Наприклад, якщо інтерес до діяльності протягом тривалого часу не актуалізуватиметься, то він ослабне.

Завдання

1. Зачекайте моменту, коли вам захочеться займатися необхідною для вас діяльністю, однак не кидайтеся негайно її виконувати.

2. Оцініть: бажання це чи примушування?
   Якщо ви відчуваєте, що це швидше примушування, зовнішнє спонукання задля його виконання, відшукайте привабливі моменти у роботі, «родзинку», те, що змогло б вас заінтригувати, зацікавити, привабити.
   Подумайте, що дасть вам виконання цієї діяльності, які перспективи пов'язані з нею.
3. Якщо бажання є все-таки справжнім, відчуйте його, порадійте йому, подякуєте йому (і Богові) за те, що воно прийшло.
   Зафіксуйте у своїй емоційній пам'яті ці миті актуалізації (прояви) бажання для виконання діяльності. Плекайте його (це посилить його мотиваційну дію).
4. Відкладіть виконання діяльності (і задоволення бажання) на певний час (наприклад, на завтра). Передбачайте, візуалізуйте в своїй уяві (і смакуйте) задоволення, які на вас очікуватимуть завтра.
   Наприклад, ви можете сказати собі: «Тебе, моя діяльносте (моє бажання), я хочу завтра, на десерт, як винагороду за свою працю. Я завтра чудово проведу час!».
5. Якщо бажання до діяльності прийде завтра (а воно неодмінно прийде), намагайтеся плекати, кристалізувати, накопичувати його, не поспішайте негайно задовольняти його.
   Така затримка виконання діяльності (за умови наявності інтересу, внутрішнього спонукання до виконання) може вилитися через певний час бурхливим потоком діяльності, що захопить вас.

6.12.ДОДАТКОВА САМОМОТИВАЦІЯ

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації.

Спостерігаючи за собою й за іншими, ви неодноразово помічали, що свій успіх людина виражає рухами рук і тіла (тобто невербально, як кажуть психологи). Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе у груди (від захвату і радості!), інший піднімає руки догори, третій плескає в долоні,

четвертий пританцьовує тощо. Те ж саме можна сказати й щодо будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг тощо. У кожного суб'єкта існує індивідуальний набір таких рухів. Один індивід, зустрічаючи цікаву ідею (чи фразу) у тексті, плескає при цьому в долоні; інший — від захоплення б'є себе в груди; третій піднімає догори палець («люкс!»); четвертий — починає стукотіти пальцем (чи руками) по столі.

Уявіть собі, скільки разів у житті ви показували зовні, невербально (фізичними рухами) свої позитивні емоції (захоплення, радість, здивування тощо). За кожним із ваших улюблених рухів закріпилося стільки емоційного (і мотиваційного) заряду! Відтворюючи цей рух, поєднуючи його із певними ідеями, фразами, можна посилити інтерес до них.

Завдання

1. Визначте, яким саме чином (якими рухами) ви виражаєте свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх).
2. Вивчаючи щось чи працюючи розумово над чимось, відзначте ідеї, фрази, концепції, які вам сподобалися (чи важливі, корисні, продуктивні). Виділіть те, що є цікавим, корисним, важливим саме для вас.
3. Переглядаючи знову ці ідеї, фрази (по черзі, не поспішаючи, при цьому насолоджуючись, відчуваючи їхню важливість), одночасно виконуйте і відповідні рухи(поплескування, постукування тощо), викликаючи у такий спосіб закріплені за ними позитивні емоції.

   Це характерно і стосовно ваших улюблених мелодій. Коли у людини підвищений настрій, коли їй щастить, вона наспівує мелодії, ритми («пам-пара-па...»чи «тра-та-та-та...»). Ваші улюблені мелодії і ритми, «мелодії успіху і радості»— величезне джерело позитивних емоцій і мотиваційного заряду. Відтворюючи їх, асоціюючи (паруючи) їх із певними ідеями, фразами, концепціями, ви здатні посилити інтерес до них.
4. Визначте, які мелодії, ритми ви наспівуєте у ситуації успіху, радості.
5. Відзначте ідеї, фрази, які вам цікаві.
6. Переглядаючи кожну із цих ідей, фраз, наспівуйте свою улюблену мелодію.

6.13. СХВАЛЕННЯ

Чи знаєте ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті, в педагогічній діяльності? Чи вмієте підбадьорювати себе та інших?

Учитель постійно вдається до схвалення та підбадьорювання своїх учнів. Вас теж, очевидно, неодноразово хвалили. Це додавало вам сил, надихало на подальшу роботу. Внаслідок похвали ви відчували емоційне піднесення і прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху.

Вам часом не все вдавалося і ви розчаровувалися, втрачали віру в себе, а позитивного емоційного підкріплення (похвали) від оточуючих не було. За таких обставин ви втрачали впевненість у своїх силах і були знемотивованими (не відчували спонукання, стимулів до роботи). Але раптом пригадали свої успіхи минулого, актуалізувалися слова-схвалення на вашу адресу від учителя (керівника). Вам стало легше, знову захотілося працювати. У вас виникає думка: чому я маю чекати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку від самого себе? Виявляється, що це цілком можливо.

Мета. Тренуючись і міркуючи над тим, як схвалювати, підтримувати і спонукати самого себе, ви з часом здивуєтесь, що не вдалися до таких ефективних засобів раніше.

Завдання

1. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, здатних забезпечити вам успіх у педагогічній діяльності.
2. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з учнями, іншими людьми.
3. Пригадайте і запишіть свої успіхи минулого та їхній вплив на ваше життя і діяльність. (Не просто ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а значні успіхи, які емоційно були досить привабливими для вас, про які приємно згадати і які мали суттєвий вплив на ваше життя і діяльність).
4. Пригадайте і запишіть слова-схвалення, які були висловлені на вашу адресу іншими людьми (учителями в інституті, друзями тощо) і які вплинули на ваше життя чи діяльність, тобто слова, що спонукали вас до активності, надихали на певні

досягнення тощо. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звернутися до них.

5. Запишіть, як ви підбадьорюєте самого себе, коли вас спіткала невдача, коли не все виходить, коли відчуваєте труднощі у роботі.
6. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування і значні труднощі?
7. Пригадайте і запишіть, як ви підбадьорювали самого себе, коли досягли певних успіхів.
8. Ураховуючи досвід, поміркуйте і запишіть новий ефективний текст для самосхвалення у випадку досягнення вами певних успіхів, подолання труднощів тощо.
9. Пригадайте і запишіть, як ви підбадьорюєтеучнів, інших людей, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.
10. Ураховуючи досвід і знання, поміркуйте і напишіть новий текст схвалення учнів, інших людей у разі досягнення ними позитивного результату.
11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь створити таке схвалення і підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших успіхів.

6.14. САМОПІДКРІПЛЕННЯ

Мета. Розвиток здатності до самопідкріплення.

Самопідкріплення (заохочення, похвала і винагорода самого себе) має низку переваг порівняно із підкріпленням (тобто з одержанням похвали і винагороди від інших людей). Ви можете хвалити, заохочувати себе, коли хочеш і скільки хочеш. У будь-який час доби ви можете похвалити себе за вдало виконану роботу (чи навіть за старанність, за зусилля), відзначити невеликий прогрес, винагородити себе чимось бажаним (зробити самому собі подарунок за досягнення успіху). Це стимулюватимевас на докладання відповідних зусиль у такій діяльності.

Інші люди далеко не завжди схильні нас заохочувати та підтримувати. Часто від інших людей не дочекаєшся похвали, підтримки, нагороди. Нерідкісними є випадки негативної реакції, недоброзичливості, заздрості з боку людей на твої успіхи. І це недивно: адже твій успіх — це невдача інших (принаймні, декого), твій успіх б'є по їхній самооцінці! Однак варто вибачити їм такі слабкості і, не дивлячись на таке ставлення, прагнути до своєї мети.

Щоб підтримувати свій інтерес до роботи, щоб не зникло бажання досягати мети, слід вдаватися до самозаохочення. Той, хто уміє хвалити і винагороджувати себе, той меншою мірою залежить від зовнішніх обставин і не зігнеться під натиском недоброзичливців. Така людина не чекатиме заохочення, похвали, винагороди від інших людей.

Пропонуємовам виконати прості (але надзвичайно корисні) вправи, які допоможуть вам розвинути здатність до самозаохочення.

Завдання

1. У процесі виконання вашої діяльності зупиніться, зробіть невелику перерву. Усвідомте той факт, що ви працюєте, удосконалюєтеся, що саме по собі чудово. Похваліть себе за ретельність, старанність.
2. Після успішно виконаної роботи похваліть себе, відзначте свої старання, ретельність, наполегливість.
   Не лише за великі досягнення слід себе заохочувати. Можна похвалити себе за виконання звичайної для вас діяльності, яку ви хочете підсилити, закріпити (наприклад, розв'язання задач, написання творів, глибокий аналіз розділу із підручника).
3. Пригадайте, у чому саме (в якому компоненті діяльності) є хоча б невеликий прогрес. Похваліть себе за це. Порадійте цьому. Побажайте собі на майбутнє перевершити ці результати.
4. Винагороджуйте себе час від часу.
   Якщо ви досягли позитивних результатів чи виконали задумане (заплановане), похваліть себе, відзначте цю подію, купіть собі хоча б невеликий, скромний подарунок (адже ви на нього заслужили).
5. Пригадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Згадайте емоційний стан (задоволення, піднесення), у якому перебували в ситуації успіху і перемоги.
6. Похваліть себе. Скажіть собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі продовжуй!».
7. Зобов'яжіть себе й надалі так працювати (наприклад, проявити наполегливість, цілеспрямованість тощо).

6.15. БУДЬТЕ СТІЙКИМИ ДО КРИТИКИ Й ОСУДУ

Мета. Розвиток мотивації досягнення і стійкості до невдач.

Недоброзичливі коментарі, негативні реакції з боку інших людей можуть ґрунтовно підірвати мотивацію людини, особливо тоді, коли вона долучилася донової діяльності.

У цій ситуації варто усвідомити, що деякі люди не тільки не схильні підтримувати починання інших, але й готові загальмувати роботу, зусилля, просування до мети іншого. Їх дратують амбіції, домагання та успіхи іншої людини. Навіть доброзичливо налаштовані щодо нас люди часом бувають необ'єктивними, не завжди схильні позитивно реагувати на наші успіхи та амбіції. А недоброзичливці й поготів схильні «утопити» і нас, і наші починання. (Звісно, подібне виникатиме і у вашому становленні на педагогічній ниві). І тому потрібно бути до цього готовим.

Навчіться розумітимотиви колег, учнів і вибачайте їм: адже ваш успіх — це їхня невдача, їхнє приниження і сумніви у власній здібності досягти успіху. Намагаючись принизити вас, «поставити вас на місце» і загальмувати ваше просування до мети, вони таким чином оберігають свою самооцінку і самоповагу.

Якою б зневажливою не була критика, усвідомте, що вибір за вами: чи зупинятися перед кожним бар'єром (після кожного недоброзичливого зауваження), чи долати його.

Пам'ятайте, що це ваша робота, ваш вибір, ваш шанс дійти до фінішу (і лише наприкінці буде видно, хто на що здатен). А недоброзичливі випади, образи на вашу адресу — це для полохливих (а ви, певно, до таких не належите). Приниження і перешкоди — ще не привід впадати у зневіру, розчаровуватися і зупинятися. Якщо ви дійсно прагнете дійти до поставленої мети — будьте готовим одержувати удари. Аналізуйте уроки із власних помилок (щоб «не наступати на граблі»), удосконалюйтеся і непохитно просувайся уперед до своєї мрії стати успішним педагогом. Сприймайте усі труднощі й критику як невеликі іспити, тест на витримку та зрілість.

Якщо хтось говорить вам: «Ти слабкий і нездатний, ти невартий», подумайте, що рухає таким суб'єктом, котрий прагне «підрізати вам крила» і загальмувати ваше просування. Ніщо і ніхто, крім вас самого, не здатен приборкати ваше бажання досягнути успіху.

Рішучість, прагнення досягти своєї мети спонукають людину просуватися в обраному напрямку навіть за несприятливих обставин. Наполеглива людина незважаючи на сувору критику і недоброзичливе ставлення інших людей, навчається, розвиваючись, виправляючи свої помилки й недоліки.

А уроки такі от: навіть друзі внаслідок своєї вимогливості (а, можливо, і заздрості) іноді схильні гальмувати наше просування до мети. А «вороги» завжди схильні «підрізати нам крильця», принизити нас, підірвати нашу самооцінку. Слід пам'ятати це, як і те, що людина — істота, яка розвивається. Ви здатні, виправивши свої недоліки, змінивши підхід до справи, удосконалити свої навички, досягнути поставленої мети навіть під градом критики і за найнесприятливіших обставин.

Нижче наведено висловлювання та судження інших, що обмежують (гальмують) вашу активність:

1) Ти ще не готовий до виконання цієї роботи;
2) Тобі ще рано це робити;
3) Навіть такі «зубри»-вчителі, як Іванов і Сидоров, не беруться за таку справу; тобі тим паче це не під силу.

Твердження інших, які принижують твою гідність і гальмують твою активність:

1) Ти дуже слабкий у...;
2) У нас такий рівень не проходить;
3) Порівняно з Петром Івановичем (учителем фізики) ти недостатньо досвідчений;
4) Я очікував від тебе набагато більшого, ти хоч це (...)умієш робити?

Одна людина під ударами нещадної критики (чи приниження) зривається, зупиняється і ніколи більше не піднімається (або ж «відходить» через великий проміжок часу).

Інший суб'єкт злегка загальмувавши, згодом відходить від отриманих ударів і набирає нового розбігу.

Третій — не тільки не зупиняється, а відразу ж збільшує зусилля. Критика для такої людини — стимулятор активності. Така людина мислить у такий спосіб:

«Критикувати завжди легше».

«Багато ви від мене хочете».

«Заздрість, добродії, заздрість».

«Оскільки хтось прагне загальмувати мою активність, отже, він передбачає можливість мого успіху, тобто боїться його. Отже, я на правильному шляху».

Завдання

1. Проаналізуйте мотиви людей, котрі недооцінюють ваші досягнення, принижують вас, гальмують вашу активність.
2. Визнавайте за собою право на помилки і слабкості.
   Аналізуючи негативну оцінку, зневажливу критику (недоброзичливі коментарі) на вашу адресу, усвідомте, що автори такої оцінки можуть мати рацію лише частково. Сприймайте (і проаналізуйте) це таким чином, що щось у вашій діяльності потребує корекції, щось слід удосконалити, змінити, поліпшити, відкоригувати. Що саме?
   Проаналізуйте, у якому компоненті діяльності є недоліки, проблеми, що саме потребує зміни (удосконалення).
3. Визнайте за іншими право критикувати вас (навіть нещадно і необ'єктивно).
   Вибачайте людину, яка скривдила, принизила, недооцінила вас. Подякуйте їй за критику (якою б неадекватною і недоброзичливою вона не була!). У будь-якому разі — це досвід, можливість краще зрозуміти себе, інших і свою діяльність. Навіть якщо ваша робота є ідеальною (чого практично ніколи не буває),ви можете краще розібратися у тому, як взаємодіяти із деякими («важкими») людьми, або ж вирішите не взаємодіяти із ними взагалі. Слід розробити програму розвитку.
4. Пам'ятайте, що зі слабкості народжується сила. Постійно працюючи над своїми недоліками, постійно прагнучи успіху і долаючи труднощі, ви здатні досягнути суттєвих результатів:
   а) Що саме слід поліпшити?
   б) Якими методами це можна зробити?
   в) У який термін (термін виконання)?
5. Пригадайте позитивне оцінювання своєї роботи (своїх якостей та переваг), отриману від доброзичливо налаштованих до вас людей.
6. Міркуйте над своїми перевагами, сильними сторонами, які ви можете використовувати і які забезпечать вам успіх.
   Проаналізуйте, як їх використовувати ефективніше.

Розділ VII

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ САМООЦІНКИ ТА САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ

Освіченалюдинатим
івідрізняється від неосвіченої,
що продовжує вважатисвою освіту
незакінченою.

К. Симонов

Сучасний учитель — людина, яка веде за собою, створює настрій, спонукає до дії, яка поруч із учнями й водночас дещо попереду; людина, яка вміє вислухати, порадити, здатна визнати свої помилки; людина, яка не зупиняється на досягнутому, навчається у старших і прислухається до думок молоді, аналізує, творить; людина, яка просто живе, живе так, як вимагає того сучасний світ. Байдужому, лінивому, хтивому, зарозумілому не бути вчителем, бо із ним учням нецікаво.

Вихователь, який перебуває нарівні із сучасним ходом виховання, почувається живим, діяльним членом великого організму, який бореться із неуцтвом та пороками людства, посередником між усім, що було шляхетного і високого в історії людей, і новим поколінням, охоронцем святих заповітів людей, які боролися за істину і благо. Він відчуває себе живою ланкою між минулим і прийдешнім, могутнім ратоборцем істини й добра і усвідомлює, що його справа, скромна зовні — одна із найвизначніших справ в історії, що на цій справі ґрунтуються царства і нею живуть цілі покоління.

Таку характеристику вчителю дав класик педагогіки Костянтин Ушинський. У ній подані досить високі вимоги до педагога.

А за сучасних умов, умов гуманізації та демократизації освіти вимоги до педагогів значно підвищуються.

Проте на сучасному етапі рівень їхньої підготовки (особливо психолого-педагогічної)не дозволяє якісно вирішувати поставлені перед ними завдання. Самі педагогічні працівники теж достатньо критично оцінюють рівень своєї психолого-педагогічної підготовки. Проте ще Макаренко підкреслював ґрунтовну необхідність навчати педагогів їхній професії так, як треба навчати лікаря його майстерності, як треба навчати музиканта. Це особливо є актуальним для нашої ситуації, коли кожен молодий учитель розпочинає свою професійну діяльність. Однак протягом багатьох десятиріч психолого-педагогічна підготовка й загалом сама педагогічна діяльність була та й поки ще залишається в тіні під час оцінювання діяльності вчителя.

Звичайно, вирішенню цієї проблеми певним чином має сприяти існуюча система підготовки педагогічного складу для освітніх закладів. Проте вона не забезпечує якісної підготовкиучителів. Крім того цією системою охоплено невелику частку вчителів та й програми навчання щодо психолого-педагогічної підготовки не повною мірою, як за обсягом, так і за якістю, відповідають сучасним вимогам.

Одним із засобів вирішення цієї проблеми є активна та наполеглива праця кожного учителя, а особливо молодого педагога стосовно підвищення власної психолого-педагогічної культури. І, мабуть,у цій ситуаціїкожен педагог повинен сам за себе це вирішити і або шукати іншу спеціальність, або серйозно займатися роботою над собою. Як? Та дуже просто. Наслідувати Козьму Пруткова: «Якщо хочеш бути щасливим — будь ним; якщо хочеш бути добрим — будь ним; якщо хочеш бути успішним учителем — будь ним». Отже, потрібно стати на шлях «САМО-» (-розвитку, -навчання, -виховання), а для цього слід спочатку зайнятися професійним самопізнанням.

7.1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ УЧИТЕЛЯ

Як і самопізнання у цілому, професійне самопізнання актуалізується під впливом певної мотивації, яка визначається своєрідністю діяльності, спілкування і особи педагога. Мотиви професійного самопізнання різноманітні. Найтиповіші з них такі.

По-перше, професійне самопізнання спонукається інтересом до себе, прагненням розібратися у своїх сильних і слабких якостях як професіонала, розширити кругозір про власну особу.

По-друге, необхідність самопізнання виникає, коли учитель виявляє дисбаланс між своєю працею і її результатами, що також стимулює процес пізнання себе. Наприклад, погана успішність учнів змушує учителя замислитися про те, що саме у його поведінці, методиці викладання призводить до незадовільних результатів або конфліктів із учнями, колегами, адміністрацією. Вивчення себе, виявлення причин дисбалансу дають можливість педагогові усунути недоліки у діяльності, поведінці, взаємодії, відновити рівновагу між собою і оточуючими та ліквідувати негативні емоційні переживання, які супроводили дисбаланс.

По-третє, самопізнання активізується внаслідок критичних зауважень на свою адресу інших: адміністрації, колег, батьків, іноді й учнів. Реакція на критику може бути різною: деструктивною — критика відкидається, супроводжуючись образами, бажанням помститися; конструктивною — відкидається тільки те, що, на думку вчителя, не відповідає реальному стану справ, визнаються деякі його недоліки і недоробки. У будь-якому випадку конструктивний підхід спонукає до самопізнання й оцінювання власної діяльності.

По-четверте, стимулами самопізнання можуть бути мотиви професійного саморозвитку: самоствердження, самоудосконалення, самоактуалізація.

Іншими словами педагог пізнає себе для того, щоб істотно поліпшити свою діяльність, самому особистісно зростати, досягти у своїй роботі значних результатів. Якщо говорити про мотиви самоствердження, то вони суттєво різняться за своєю цінністю. В одних випадках вчитель пізнає себе, щоб мати владу над іншими і через це самоствердитися; в інших — приміряє свої можливості до нової педагогічної технології, досягаючи високих результатів в оволодінні нею, самостверджується як професіонал. Якщо ж домінуючу роль починають виконувати мотиви самоудосконалення і самоактуалізації, то самопізнання наповнюється глибоким сенсом, пов'язаним із усвідомленням необхідності особистого зростання. Спрямованість роботи вчителя над собою визначається його педагогічною центрацією, яка характеризується тим, яку сферу своєї професійної праці педагог виділяє як основну. Виділяється сім основних педагогічних центрацій:

- на інтересах свого «Я»;
- на інтересах адміністрації, керівництва;
- на інтересах колег по роботі;
- на інтересах і запитах батьків;
- на вимогах технології навчання і виховання;
- на інтересах і потребах навчатися;
- гуманістична, тобто центрація на інтересах (проявах) своєї суті й суті інших людей: адміністрації, колег, батьків, учнів.

Отже, мотивація поведінки та діяльності педагога визначається типом його центрації, що спрямовує і своєрідність професійного самопізнання. Наприклад, учитель центрований на інтересах адміністрації, через що активізуються мотиви відповідати вимогам і очікуванням директора, завуча та чітко виконувати їхні вказівки, щоб заслужити похвалу, бути наближеним тощо. Тому пізнавати, відкривати у собі потрібно саме такі якості й риси особистості, які найповніше дозволили б задовольнити такий мотив. Аналогічні міркування можна зробити і щодо інших типів центрації. Найціннішою є гуманістична центрація, зумовлена мотивацією саморозвитку, глибшого і всебічного пізнання себе як особи і професіонала.

Що стосується способів професійного самопізнання, то вони такі ж, як і при самопізнанні особистості у цілому: виявлення, фіксація, аналіз, оцінювання і прийняття, а ось засоби професійного самопізнання своєрідні й визначаються характером педагогічної роботи.

Аналіз власної діяльності, спілкування — це провідний засіб, який педагог практично використовує щодня, оцінюючи те, як йому вдалося провести урок, свої досягнення і недоліки, емоційний стан, рівень своєї упевненості й багато чого іншого. Під час такого аналізу вчитель досліджує власну особу, визначає свої сильні та слабкі сторони, відшукує причини можливих конфліктів. На жаль, виявлення недоліків і конфліктів далеко не завжди співвідноситься із власною особою. Існує чимало прикладів, коли відповідальність за промахи, конфлікти покладається не на себе, а на інших (погана успішність — учні нездібні; конфлікти із батьками — батьки винні тощо). Така позиція не стимулює самопізнання, а навпаки, гальмує його, будучи захисною реакцією індивіда.

Порівняння себе з певною нормативною моделлю педагога або ідеалом, а також із конкретними людьми, що займаються педагогічною діяльністю. У будь-кого, хто обрав педагогічну професію (це характерно і для будь-якої іншої професії), із часом формується певний норматив, або ідеальний образ, вихователя, вчителя тощо. Цей образ може бути у вигляді абстрактної чи конкретної особи (наприклад, я хочу бути схожим на вчителя, який навчав мене фізиці у школі), чітко усвідомленої або неусвідомленої. Але у будь-якому разі прагнення особистості відповідати нормативу або ідеалу є природним. Якщо під час порівняння робляться висновки на користь близькості своєї особистості до нормативу, педагог задоволений, у нього підвищуються самоповага і рівень самосприйняття.

В іншому випадку актуалізуються дві тенденції: або зниження самоповаги, зростання незадоволеності, які не супроводжуються прагненням до удосконалювання, або на фоні схвалення себе розвиваються мотиви професійного самовиховання. Порівняння себе відбувається не лише із нормативною моделлю або ідеалом, але і з конкретними людьми, своїми колегами, які працюють поряд. Тут також виявляються різні варіанти реагування на результати порівняння: якщо індивід оцінює себе вище за інших, підкріплює цю оцінку реальними результатами роботи, він відчуває задоволення, ідентичність із собою, високий рівень самоповаги і самосприйняття; якщо ж таке порівняння не на його користь, то педагог відчуває заздрість, вважаючи інших «везунчиками», намагається утвердитися будь-якими способами, використовуючи механізми обману, маніпулювання і влади, але нічого не змінюючи у собі, або в іншому, кращому разі — здорова заздрість інтенсифікує самопізнання і саморозвиток («Я можу бути не гіршим за інших і домогтися таких же, якщо не вищих, результатів»).

Оцінювання педагога та його діяльності іншими людьми. Педагогічна діяльність як жодна інша схильна до інтенсивної оцінної діяльності. Педагоги часто дають відкриті уроки, їх заняття із учнями відвідує адміністрація, проводяться різного роду перевірки тощо. Крім того, учителіодержують постійний зворотний зв'язок від учнів у вигляді реакцій інтересу, захопленості, результативності, організованості,певну інформацію про себе тощо. Педагог частіше за інших піддається критиці, будь то розбір уроку, позакласного заходу, спілкування із учнями, адміністрацією

тощо. Адміністрація, висуваючи вимоги до вчителя, стежить за їх виконанням, інакше критикує його. Ставлення до критики — одне із мірил зрілості педагога. Критика може бути стимулом для пізнання себе, але й може відбити будь-яке бажання займатися самопізнанням. Проте оцінювання власної особи з боку інших є могутнім чинником розвитку мотивації самопізнання і розгортання цього процесу.

Систематичне підвищення своєї кваліфікації на педагогічних курсахтакож може стимулювати самопізнання, а не тільки бути умовою підвищення професійної компетентності. Підвищуючи свою кваліфікацію, опановуючи нові знання, уміння, технології, педагог одночасно пізнає і самого себе. Проведення із педагогами тренінгів самопізнання, самоудосконалення, особистісного зростання дає можливості й розвиватися, й пізнавати себе.

Самоосвіта. Будь-яка професія вимагає самоосвіти, але педагогічна — постійної, упродовж всього життя, інакше втратиш форму. Самоосвіта у першу чергу — чинник саморозвитку, який містить численні завдання із самопізнання (будь-яка нова, одержана самостійно інформація, співвідноситься із власним досвідом, власною особистістю, унаслідок чого і сама особистість піддається постійній переоцінці). Нагадаємо, що з погляду оптимізації самопізнання чималі результати дають самостійні заняття психологією — як її теоретичними, так і прикладними напрямами, пов'язаними з освітою і особою педагога. Методики вивчення особистості педагога і його діяльності, що існують у сучасній психології, можуть допомогти учителю скласти цілісну самохарактеристику, дати собі всебічну оцінку.

Мають свою специфіку і механізми самопізнання — **ідентифікація та рефлексія**. Ідентифікуючись із ідеалом, нормативним образом або конкретною людиною своєї професії, а також з різними аспектами своєї особистості, діяльності та спілкування, педагог має нагоду виділити і зафіксувати свої особистісні якості, поведінкові характеристики. Рефлексія дає можливість провести різний за глибиною аналіз і оцінити себе. У сучасній психології є багато експериментальних даних, які доводять, що високий рівень рефлексії педагога сприяє глибокому всебічному пізнанню, оптимізує стратегії розвитку професійної компетентності. Низький рівень рефлексії спільно із вираженою тенденцією

до стереотипізації різко знижує можливості індивіда у пізнанні себе і в постановці цілей свого професійного саморозвитку.

Що стосується результатів самопізнання, то їх своєрідність полягає у повноті, всебічності та глибині уявлень про себе, своїх викладацьких здібностях, педагогічній спрямованості мислення тощо; у професійній Я-концепції у цілому. На зміст самопізнання накладаються певні оцінки: висока чи низька самоповага, відчуття ідентичності чи неідентичності із собою, рівень самосприйняття. Оптимальна Я-концепція педагога, високий рівень самосприйняття є умовами найадекватнішої побудови відносин із усіма учасниками педагогічного процесу, формування адекватної позитивної Я-концепції в учнів різного віку.

У цілому, *процес самоудосконалення учителя містить такі етапи*:

- самоаналіз власної особистості, діяльності та спілкування. Під час самопізнання уточнюється уявлення про себе, про свої сильні та слабкі сторони, опрацьовують механізми самосприйняття особистості. Залежно від того, приймає себе особистість чи ні (приймає чи не приймає окремі свої якості), залежатиме вибір стратегій самоудосконалення;
- формування ідеального образу «Я» здійснюється за допомогою задіювання механізмів самопрогнозування; сам цей образ може бути більш-менш узагальненим чи конкретизованим;
- формулювання програми саморозвитку, де визначаються порядок і послідовність дій педагога щодо самоудосконалення, час, умови, прогнозовані результати, способи та прийоми самовиховання і самоосвіти;
- реалізація програми;
- контроль та оцінювання ефективності проведеної роботи із внесенням корективів до подальшої роботи над собою щодо свого професійного розвитку.

У психології існує розвинений інструментарій, який може допомогти педагогові в організації свого професійного самопізнання. Це різного роду тестові методики, а також методики, що ґрунтуються на самооцінюванні. Для прикладу відтворимо перелік простих запитань, які рекомендує англійський психолог Р. Бернс. Відповідаючи на них, учитель може *поглибити саморозуміння і усвідомлення своєїЯ-концепції*.

1. Чи вважаю я себе завершеною, цілком сформованою особистістю, чи є у мене резерви внутрішнього зростання та розвитку?
2. Чи достатньо я упевнений у собі?
3. Чи здатний я терпляче сприймати різні точки зору? Чи досить у мене інтелектуальної гнучкості, щоб уникати догматизму і не стверджувати, скажімо, що: є лише один метод розв'язання певної задачі; тільки один підручник, де цю тему викладено правильно; тільки один спосіб навчитися чомусь тощо?
4. Чи здатен я сприймати на свою адресу критику, необхідну для мого особистісного та професійного розвитку? Чи можу я відверто обговорювати з іншими свої особисті й професійні проблеми?
5. Чи знаю я насправді як мої учні сприймають світ? Яким учителем я їм уявляюся? Чи можу я поглянути на себе їхніми очима?
6. Чи подобаються мені близькі контакти із учнями,чи я віддаю перевагу безособовому, відчуженому спілкуванню з ними? Що для мене важливіше: зміст навчального предмета чи потреби і особливості сприйняття учнів?
7. Чи прагну я установити причину труднощів, які виникають перед учнем у навчанні, чи я завжди готовий віднести їх до його нездібності? Чи намагаюся я змінити характер навчальних занять відстаючих учнів, щоб дати їм відчути успіх, розуміння, упевненість у собі? Чи вірю я в необхідність ураховувати індивідуальні відмінності розвитку учнів? Чи мої уроки дають кожному учневі продемонструвати свої можливості?
8. Чи спонукає мій стиль викладання любов до навчання і інтерес до мого предмета в учнів?

Нижче розглянемо практичні поради, які дозволять учителю пізнати себе та зайнятися власним саморозвитком.

7.2. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ

У поданих рекомендаціях застосовано метод активного соціологічного тестованого аналізу й контролю, за допомогою якого вже розроблялися подібні рекомендації для керівників, учителів

різних навчальних закладів. Усі вони були високо оцінені тими, хто ними користувався, оскільки їхнє систематичне, послідовне застосування сприяє здобуттю знань, формуванню професійних умінь та навичок.Вважаємо, що за серйозного творчого підходу та регулярного застосування цих методичних рекомендацій учителі теж зможуть значно збагатити зміст, форми і методи своєї педагогічної діяльності.

Сподіваємося, що вчитель у процесі роботи доповнюватиме і удосконалюватиме ці рекомендації відповідно до кваліфікації і власного педагогічного досвіду.

Під час роботи із цими методичними рекомендаціями доцільно керуватися ось чим.

1. Уважно прочитайте подані рекомендації і виділіть ті з них, які найбільше вас зацікавили. Для цього у графі «Оцінка важливості» навпроти кожної рекомендації поставте за п'ятибальною системою оцінку. Якщо рекомендація важлива і цілком підходить вам — «5»; є у ній щось позитивне— «4»; є раціональне зерно — «3». Якщо ви вважаєте, що ця рекомендація не для вас, не відповідає вашим умовам праці або власному досвіду — ставте «1» і до певного часу не звертайте на неї особливої уваги. Та все ж врахуйте, що для значної частини ваших колег ця рекомендація виявилася корисною у їхній практичній діяльності.
2. Після того як оцінки важливості вами виставлені, проставте проти кожної рекомендації у графі «Оцінка виконання» оцінку, яка показує, наскільки послідовно ви реалізуєте її на практиці.
   Критерії цієї оцінки можуть бути такими:
   а) систематично намагаюся працювати саме так — «5»;
   б) роблю так досить часто — «4»;
   в) інколи використовую — «3»;
   г) ще не користуюся, але шукаю шляхів застосування її у своїй діяльності — «2»;
   д) рекомендацію не виконую — «1».
   Порівнявши оцінки важливості й виконання рекомендацій, ви одразу побачите, на що слід звернути особливу увагу в своєму самовдосконаленні.
3. Розробіть заходи на найближчий час і на перспективу з метою ліквідації виявлених прорахунків у вашій діяльності.

4. Періодично проглядаючи рекомендації і виставляючи олівцем оцінки їх виконання, систематично відзначайте, наскільки поліпшилася ваша педагогічна діяльність.
5. У процесі накопичення досвіду ви можете доповнити наведені рекомендації власними, виклавши їхній зміст на спеціальних вкладних аркушах.
6. Пам'ятайте, що ваша оцінка важливості рекомендацій із часом може значно змінитися. Те, що вчора здавалося вам неприйнятним,через певний час може стати важливим для вашої роботи із учнями, колегами.
7. Аналіз методичних рекомендацій бажано здійснювати за розділами і домагатися не кількості, а якості, глибини усвідомлення і можливості тієї чи іншої рекомендації для вашої практичної діяльності.

Найважливішим для досягнення головної мети є дати кожному вчителеві можливість побачити і замислитися над тим, що і як слід було б робити і як він це робить у реальній практичній діяльності.

7.2.1. Оцінювання особистих якостей учителя

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Оцініть широту свого кругозору і наукової ерудиції, необхідні для виконання педагогічних функцій		
2. Оцініть рівень власного розвитку загальної культури, духовного багатства та емоційної стійкості		
3. У якому поєднанні перебувають ваша професійна підготовка, наполегливість, витримка, терпіння із чуйністю, співчуттям і доброзичливістю?		
4. Якою мірою ви володієте педагогічними здібностями: • дидактичними; • академічними; • перцептивними; • експресивними; • організаторськими; • комунікативними; • педагогічною уявою; • педагогічним тактом; • гностичними; • мажорними?		

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
5. Будьте вимогливим до себе — це допоможе вам стати вимогливими до учнів і своїх колег		
6. Будьте принциповими, але стежте, щоб ваша принциповість не перейшла у надмірнувпертість		
7. Умійте вибачати завдані вам образи, завжди дивіться на них із точки зору громадських інтересів. Враховуйте, що слова і дії, які здалися вам образливими, могли бути сказані без злого наміру		
8. Охайний зовнішній вигляд і акуратність — обов'язкова якістьучителя		
9. Стежте за своєю мовою, намагайтеся чітко формулювати власну думку, уникати штампів та іншого словесного сміття		
10. Якщо ви не маєте рації — не соромтеся визнати це чесно перед учнями чи колегами		
11. Будьте стриманими і стежте за тим, щоб ваші особисті неприємності не впливали на учнів та оточуючих		
12. Якщо хочете, щоб люди ділилися із вами своїми думками, переживаннями, навчіться слухати і намагайтеся не говорити про те, що не цікавить вашого співрозмовника		
13. Оцініть свої здібності вчителя шляхом аналізу власної діяльності за останнє півріччя навчального року (на прикладі різних педагогічних ситуацій)		
14. Ви маєте володіти такими обов'язковими якостями: • терпляче ставитися до вад, властивих багатьом учням і колегам; • бути непримиренним до всього, що шкідливо відбивається на навчанні та вихованні учнів		
15. Важливим для оцінювання ваших можливостей та результатів праці є ваш щоденник педагогічних спостережень. Оцініть ваше ведення щоденника. Чи допомагає він вам отримати більш повну модель ваших реальних думок і дій, нахилів і звичок? Чи дозволяє об'єктивніше побачити ваше людське і професійне «Я»?		

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
16. Оцініть свою педагогічну роботу на підставі оцінювання насамперед досягнень ваших учнів		
17. Визначте ваші конкретні завдання щодо навчання та виховання учнів найближчі 1–4 місяців		
18. Оцініть складений вами план підвищення власної кваліфікації		
19. Оцініть свою витривалість і працездатність. Чи завжди ви маєте запас сил і енергії для виконання раптового завдання, наказу?		
20. Оцініть власну поведінку в складних психолого-педагогічних ситуаціях		
21. Чи вмієте ви планувати свій робочий і власний час? Чи відзначається гнучкістю складений вами план?		

7.2.2. Програма вивчення умінь і навичок професійно-педагогічного спілкування

Запитання і пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Чи відчуваєте ви постійну потребу в спілкуванні зі своїми учнями?		
2. Чи думаєте ви про своїх вихованців у вільний від роботи час?		
3. Чи трапляються у вас такі ситуації: ви читаєте книгу чи газету, дивитеся фільм або спектакль, знайомитеся із якими-небудь фактами чи явищами, і у вас виникає бажання розповісти про це своїм вихованцям?		
4. Як впливає на вас сам факт вашої появи у навчальному закладі чи аудиторії (мобілізує, бадьорить, пригнічує тощо)?		
5. Чи можете ви з легкістю подолати власне роздратування через слабко підготовлених або недисциплінованих учнів?		
6. Чи цікаво вам із учнями на заняттях?		
7. Як ви себе почуваєте, коли відносини із учнями у вас не складаються?		
8. Чи буває у вас відчуття задоволення, якщо заняття пройшло добре?		

Запитання і пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
9. Чи виникає у вас потреба поговоритиіз учнем, якщо ви випадково його зустрінете?		
10. Що для вас важливіше на заняттях: прагнення зрозуміти учнів чи незалежно від їхнього настрою реалізувати свій план?		
11. Коли ви готуєтеся до занять, чи продумуєте паралельно із його змістом і методикою можливий процес спілкування?		
12. Чи існують у вас відносно стійкі прийоми, які ви використовуєте у системі педагогічного спілкування із учнями?		
13. Чи не помічали ви, що прийоми педагогічного спілкування інколи переносяться вами і до сфери спілкування з іншими людьми?		
14. Проаналізуйте, які труднощі навчально-виховного процесу сфері спілкування зучнями виникають у вас, з'ясуйте їх причини		
15. Навчіться керувати власним творчим самопочуттям під час спілкування із учнями		
16. Спробуйте висловити власні педагогічно доцільні переживання і передати їх учням у різних психологічних ситуаціях		
17. Намагайтеся виробляти у себе навички педагогічної імпровізації під час спілкування із учнями		

Спробуйте якомога точніше відповісти на ці запитання й оцінити себе. Як тільки но ви відчуєте, що із якогось параметра спілкування ви явно відстаєте, майте на увазі, що саме у цьому напрямі вам необхідно працювати над собою.

7.2.3. Тестова картка оцінювання стилю комунікативної діяльності учителя

Попросіть кого-небудь із своїх колег побувати на ваших заняттях і охарактеризувати особливості вашого спілкування з учнями за такою шкалою (за їх відсутності це можна зробити самостійно):

доброзичливість	5 4 3 2 1	недоброзичливість
байдужість	1 2 3 4 5	зацікавлення
заохочення	5 4 3 2 1	примушування
закритість	1 2 3 4 5	доступність
активність	5 4 3 2 1	пасивність
жорсткість	1 2 3 4 5	гнучкість

Визначте самостійно негативні риси вашого стилю спілкування із учнями, колегами та шляхи їх подолання. Складіть такий список рис.

Наступний крок — ознайомлення із спискомтих людей, із якими у вас близькі, дружні стосунки і з якими ви часто спілкуєтеся: ваших колег, рідних, друзів. Досвід доводить, що вони із радістю погоджуються доповнити список. Названі ними недоліки спочатку можуть вас приголомшити. Але вони вам дуже допоможуть.

Таким чином, ви готові застосувати запропонований метод. А якщо так, то далі втілюйте у життя таку програму:

- протягом тижня працюйте над удосконаленням чи викоріненням однієї із зазначених у спискурис;
- оцінюйте свої успіхи за п'ятибальною системою;
- після закінчення спискурозпочинайте усе спочатку;
- проводьте таку роботу протягом не менше одного року, а щоб її прискорити, користуйтесь матеріалами розділу 1. Ми не можемо змінити свою особистість лише одними побажаннями, для цього потрібнастаранна праця. Як сказав Аристотель, «наш характер — це результат нашого способу життя». Кожен із нас має певні негативні риси характеру, і ми не можемо їх просто «носити», як одяг протягом певного часу, й замінити тими, які нас більше влаштовують. Тут потрібні дві речі: наполеглива праця і час. Ну і, безумовно, ваше бажання.

Не виключено, що дехто із учителів засумнівається: а чи дійсно потрібно навчатися науці спілкування, чи не прийде вона сама собою? Із такими поглядами погодитися складно, бо опанування педагогічним спілкуванням шляхом спроб і помилок коштує досить дорого. Та й час масового дилетантства, на щастя, минає.

Під час побудови педагогічних відносин учителю доцільно керуватися такими порадами.

Відносини «учитель — учні»

1. Ваші відносини з дітьми непомітно, але постійно впливають на педагогічний процес загалом і персонально на особистість кожного вашого вихованця.
2. Організовуйте своє педагогічне спілкування із дітьми не лише з позицій функціональних особливостей професії, але й враховуйте те, чого дітям хочеться, і тоді вони потраплять у зону вашого педагогічного бачення.
3. Організовуючи своє педагогічне спілкування, намагайтеся точно й адекватно орієнтувати свої висловлювання на конкретну дитину, а це сприятиме переведенню спілкування із функціональної сфери у сферу міжособистісної взаємодії, що є найважливішим у спілкуванні «учитель — учень».
4. Не обмежуйтесь у педагогічному спілкуванні лише функцією надання інформації, а організовуйте обмін інформацією, пізнавайте особистість дитини у процесі обміну та цілеспрямовано впливайте на неї.
5. Диплом учителя не дає вам права автоматично бути ведучим у спілкуванні з дітьми. Це велике педагогічне право треба заслужити у спілкуванні з дітьми, які намагаються зберегти власну самостійність і значимість у цих відносинах.
6. Намагайтеся відчувати психологічну атмосферу в класі на кожному конкретному уроці — без цього продуктивний навчально-виховний процес неможливий (а для цього непомітно спостерігайте за дітьми: за виразом їхніх очей, мімікою, експресією, поведінкою, настроєм і будьте при цьому пластичними, оперативними у своїх реакціях на поведінку класу).
7. Навчіться бачити себе ніби збоку очима учнів, а для цього частіше аналізуйте власну діяльність; поставте себе на місце учня; відвідайте уроки колег у цьому класі та порівняйте себе з ними; чесно визнавайте свої помилки, не соромтеся сказати дітям, що ви чогось не знаєте; частіше організовуйте контакти з дітьми у вільний час; якщо у вас є прізвисько, не ображайтеся, а з'ясуйте, які ваші недоліки сприяли її появі.
8. Умійте уважно вислухати кожну дитину. Це важливий показник вашої уваги до конкретної особистості.
9. Постійно та систематично проводьте спостереження за психологічною атмосферою класу на конкретному уроці й відповідно до динаміки цієї атмосфери вносьте корективи до методів навчання.
10. У разі виникнення конфлікту в процесі педагогічного спілкування ми не маємо професійного права ображатися на дітей.

11. Якщо у процесі спілкування виникає потреба дискусії, проведіть її, переконайте у неправильності позиції, покажіть помилковість думки своїх опонентів, але при цьому не ображайте їх.
12. Якщо ви хочете подолати неконтактність учнів, намагайтеся, щоб ваше звернення до учнів розпочиналося із запитань: «Чому?», «Як саме?», «Для чого?»тощо. Це стимулює розвиток спілкування.
13. Будьте ініціативними у спілкуванні з дітьми: пам'ятайте, що ініціатива у спілкуванні допоможе вам успішно керувати пізнавальною діяльністю, організовувати педагогічне співробітництво.
14. Уникайте штампів у спілкуванні з дітьми, насамперед намагайтеся уникати «психологічної скритості», коли вчитель на уроці реалізує себе як педагогічний функціонер, але не розкривається як людина.
15. Організовуючи педагогічне спілкування зі школярами, враховуйте, що воно має бути різним для хлопчиків і дівчаток. Дівчатка більш емоційні, чутливіше реагують на нетактовність, гостріше переживають неуважність до них, маскують своє ставлення до педагога, негативно реагують на прямийпедагогічний вплив.
16. Намагайтеся долати негативне ставлення до деяких школярів, що склалось як результат неправильних відносин, уникайте небажання переглянути їх, негативні стереотипи, нав'язані колегами, причиною яких може бути, зокрема, неуспішність учня, негативне ставлення до учня, його прагнення виділитися.
17. У спілкуванні з дітьми елемент критики (і насамперед бездоказова критика) не має домінувати, бо це призводить до втрати психологічного контакту, викликає злість на вчителя і формує занижену самооцінку.
18. Частіше посміхайтеся дітям. Посмішка при вході у клас — ознака того, що така зустріч вам приємна. Ваша посмішка сприяє спілкуванню, викликає бажання працювати.
19. Намагайтеся, щоб у процесі спілкування з дітьми частіше звучало схвалення, заохочення — це важлива ознака спільної творчої діяльності.

Діти повинні знати, як и до них ставитеся. Позитивне, доброзичливе ставлення до учнів суттєвим чином впливає на навчально-виховний процес. Треба навчитися демонструвати у класі своє ставлення до дітей.

Відносини «учитель — батьки»

1. Відчувати моральну відповідальність перед батьками за навчання та виховання їхніх дітей.
2. Активно і постійно шукати педагогічних контактів із батьками не тільки коли потрібна їхня допомога, а для того, щоб порадитися про дитину, більше дізнатися про неї.
3. Не допускати образи батьківських почуттів зневажливою і необґрунтованою оцінкою поведінки чи успішності їхніх дітей. Замість роздратування — доброзичливість і чуйність!
4. Сприяти підвищенню авторитету батьків у очах дітей (негатив: «Залиш своє «не хочу» для тата з мамою»).
5. Тактовно і обґрунтовано висувати належні вимоги до батьків учнів, не перекладаючи на них при цьому своїх обов'язків (негатив: запис у щоденнику: «Розмовляв на уроці. Розберіться!»).
6. Терпляче вислуховувати критичні зауваження, рахуватися з ними (позитив: критика менше образить учителя, якщо він сам попросить батьків висловитися про його роботу, дати пораду).

Відносини «учитель — учитель»

1. Бути добрим, дружнім та чуйним до своїх колег.
2. Спілкуватися із колегами тактовно і приязним тоном.
3. Не заздрити успіхам колег.
4. Ділитися своїм досвідом із колегами.
5. Не соромитися навчатися у колег.
6. Не поводитися зневажливо зі своїми колегами.
7. Шанувати добре ім'я своїх колег.
8. Не намагатися піднести авторитет свого предмета за рахунок приниження інших.
9. Бути непримиренним до фактів антипедагогічної поведінки колег.

7.2.4. Підвищення кваліфікації учителя

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Вивчайте праці А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського, досвід відомих педагогів-новаторів Ш. О. Амонашвілі, Є. М. Ільїна, С. М. Лисенкової, В. Ф. Шаталова та ін. Відбирайте те, що можна використати у ваших умовах		
2. Завжди і скрізь пам'ятайте, що ви тільки у тому випадку педагог, якщо постійнозаймаєтеся самоосвітою, самовихованням, самовдосконаленням		
3. Вивчення та опанування педагогічної етики допоможе вам уникнути багатьох педагогічних помилок		
4. Якими б досвідченими ви не були, не нехтуйте досвідом інших учителів, які працюють разом із вами, частіше радьтеся з колегами		
5. Підвищуйте свій професійно-педагогічний рівень шляхом відвідування занять, які проводять досвідчені вчителі		
6. Учні початкових класів школи В. О. Сухомлинського мали у власних бібліотечках по 100 книг. А скільки книг у вашій особистій бібліотеці загалом і зокрема з педагогіки?		
7. Намагайтеся використовувати педагогічний досвід роботи учителів-новаторів, для цього регулярно переглядайте і читайте педагогічні журнали та газети		
8. Культура сучасної людини особливо швидко проявляється в мовному спілкуванні з іншими людьми,у єдності слова та діла, в умінні чітко формулювати свої думки і висловлюватисвої почуття. Спробуйте поглянути на себе очима учня, своїх колег		
9. Досвід, почерпнутий із художньої літератури, не менш важливий, ніж відомості, викладені у спеціальних педагогічних виданнях. Умійте взяти і використати корисні приклади з книг, радіо- і телепередач		
10. Спробуйте розвинути в собі педагогічні вміння і навички починаючи із найпростіших, суто технічних (володіння голосом, мімікою, пантомімікою), і закінчуючи складними (уміння впливати на колектив, створювати потрібний клімат у колективі)		

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	виконання
11. Педагог,якікерівник, зобов'язаний знайти час, щоб... нічого не робити. Це час, коли продумуються і оцінюються найвідповідальніші справи, приймаються рішення		
12. Ви періодично проходите переатестацію, у процесі якої вас і вашу діяльність оцінює спеціальна комісія, педагогічний колектив, керівництво школи		
13. Уявіть собі, що вам потрібно найближчим часом пройти переатестацію. Спробуйте самі себе оцінити і дати відповідіна такі **запитання**: • Які три головні ваші якості як учителя? • Що нового принесли ви із собою у школу? • Яка ваша педагогічна філософія? • Як ви домагаєтеся правдивості від учнів? • Ви впевнені, що всі ваші учні обдаровані й талановиті? • Що для вас є найважливішим у відносинах із учнями такерівництвом школи? • Який ваш найбільший недолік у відносинах із учнями?		

7.2.5. Виховна робота учителя із учнями

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Виховуючи учнів, проявляйте якнайбільше вимогливості та поваги до них		
2. Усі виховні заходи намагайтеся застосовувати до учня тактовно, щоб він не відчував себе об'єктом виховання		
3. Усі ми знаємо, що педагог має бути чуйним і уважним, шукати до кожного учня індивідуальний підхід. А як це робите ви? Чи багато ви знаєте про кожного вашого вихованця, його мрії та плани?		
4. Проявляйте максимум поваги навіть до найслабшого учня. Бо саме ви маєте довести йому, що «людина — це звучить гордо!»		
5. Умійте знайти і в девіантного учня хоча б щось позитивне, зверніть на це увагу колективу класу		

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
6. Знайдіть можливість похвалити не тільки учня, який добре навчається, але й менш здібного, цим ви зміцните в ньому впевненість у собі. Будьте завжди справедливими		
7. Допоможіть учневі повірити у свої сили і зрозуміти, що помилку нескладно виправити		
8. Постійно пам'ятайте, що виховні бесіди, якщо їх занадто багато, викликають протилежний ефект		
9. Будь-яке заохочення чи покарання має бути аргументованим. Уміння говорити із учнями коротко, просто, чесно є дуже важливим		
10. Повідомляючи суспільну думку, будьте обережними, щоб вона не викликала відчуженості та замкненості учня		
11. Допоможіть нетовариським чи відлюдькуватим учням освоїтися у колективі. Для цього дайте їм невеликідоручення із урахуванням їхніх інтересів і здібностей		
12. Намагайтеся не примушувати учня робити те, що йому не подобається. Навчіть його із ентузіазмом виконувати найнепривабливішу роботу		
13. Існують десятки найрізноманітніших висловлювань про те, що школа має бути другою домівкою для учня, що процес навчання має викликати задоволення, що жартувати на заняттях можна, сердитися — ні. Як часто ви жартуєте в аудиторії? Що буває частіше на вашому обличчі: посмішка чи насуплені брови?		
14. Якщо ви ніколи не хвалили учня, не чекайте, що на вашу критику він відреагує позитивно		
15. Критикуйте лише ті дії та недоліки, які учні здатні виправити		
16. Багато хороших якостей належить вам виховати в учнів, але, мабуть, найголовнішими є відповідальність за свої справи, вчинки, чесність і почуття відповідальності, дисципліни		

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
17. Намагаючись уплинути на учня, краще впливати не стільки на нього, скільки на групу учнів, до якої він належить		
18. Не лайте учня за випадкові помилки. Важливо домогтися, щоб вони не повторювалися		
19. Наскільки ви вважаєте за можливе дозволяти критику учнів на свою адресу?Чи завжди правильно ви реагуєте на неї?Чи допомагає це вам у роботі з учнями?		
20. Не намагайтеся приховати від учнів свої недоліки, яких вам ще не вдалося позбавитися, жартуйте і виправляйте їх якомога швидше. А чи завжди ви терпляче ставитеся до недоліків учнів?		
21. Втрата ініціативи, тупцювання на місці згубні скрізь, де існує рух. Тільки знаючи і розуміючи учнів, можна сподіватися, що вони повірять і довіряться вам		

7.1.6. Учитель у педагогічному колективі

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Дотримання єдиних педагогічних вимог можливе лише за наявності колективу педагогів, що працює за єдиними принципами і єдиним підходом до учнів. Поцікавтеся, наскільки вимоги і підходи колег співпадають із вашими власними? Якщо відповідності немає, то кому слід їх змінювати?		
2. Кожен учитель проводить свої заняття один. Це може спричинити помилкову думку, що результати його праці залежать лише від його власних зусиль, здібностей та підготовки. Але що відчуєте ви, якщо ваш колега залишить вам учнів, які працювали всю перерву іне відпочили, або агресивно налаштовану групу?		
3. Будьте доброзичливими, і не лише на словах, намагайтеся допомогти іншим учителям, особливо молодим		

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
4. Дружні стосунки з колегами не повинні заважати принциповому і критичному підходу до оцінювання навчально-виховної роботи. Чи дотримуєтеся ви крилатого виразу: «Платон мій друг, та істина дорожча»?		
5. Ставтеся з інтересом і симпатією до намагань і захоплень своїх колег		
6. Усі рішення приймайте з позиції педагогічного колективу, а не ваших особистих. Частіше замислюйтеся над тим, яківаші дії сприяють успіху і процвітаннюколективу. Але пам'ятайте, що колектив не завжди має рацію. Відстоюйте свою думку		
7. Критичні зауваження висловлюйте не за спиною колеги, а наодинці, оскільки присутність третьої особи посилює захисну реакцію й ускладнює ситуацію. Критикуйте вчинки, а не людину		
8. У кожної людини є особисті переконання, які певним чином впливають на сприйняття того, що вона чує. Зловживання правом думати про людину необ'єктивно може вам зіпсувати взаємовідносини зколегами, а в підсумку — і вашу роботу з учнями		
9. Ви повинні навчитися терпляче вислуховувати інших і намагатися розуміти те, про що вони говорять		
10. Намагайтеся створити собі таку репутацію на кафедрі, факультеті, щоб ваші колеги вважали, що вас варто послухати, радитися з вами щодо конкретного питання		

7.2. Учитель на педагогічній раді

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Формулюючи власну думку, спочатку подумайте про інтереси учнів, навчального закладу, а потім — особисті. Така позиція допоможе вам об'єктивно висловити свої думки		
2. Краще перед виступом скласти тези, аніж після виступу пропонувати список проблем, про які ви забули сказати		

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
3. Використовуйте конкретні факти, аргументи та конструктивні пропозиції для поліпшення навчальної, виховної роботи у школі		
4. Завжди слід відрізняти факти і думки. Не поспішайте з висновками		
5. Вжодному разі не переривайте мовця: не згодні з ним — зробіть позначку у своєму нотатнику і попросіть слово для виступу		
6. Не дозволяйте собі читати газету чи книгу, розмовляти з колегою, навіть з приводу своєї незгоди із тим, що відбувається на засіданні		
7. Якщо вирішили виступити — пам'ятайте, що ваше завдання: не висловитись з певного питання, а внести конкретну пропозицію. Намагайтеся установити істину, а не демонструвати своє красномовство		
8. Навіть якщо вас у чомусь звинуватили, головне ваше завдання: не виправдовуватися, а чітко визначити стан справи, причини недоліків, реальні шляхи їх подолання		
9. Уникайте у виступі образливих реплік, поважайте думку своїх колег, намагайтеся зрозуміти її раніше, ніж критикувати. Проявляйте скромність і самокритичність, умійте з гідністю визнавати свої недоліки		
10. Педагогічний професіоналізм і педагогічна майстерність приходить не через зазубрювання істин, а через напружену працю розуму і серця. Через це вирішувати будь-які питання слід відповідально, зі знанням справи, без зведення групових чи особистих рахунків, чесно і з повагою одне до одного, керуючись інтересами навчання і виховання учнів. Якщо не вистачає для цього педагогічної культури — потрібно навчатися, опановувати педагогічну етику		

7.2.8. Взаємовідносини учителя із керівництвом навчального закладу

Поради та рекомендації	Оцінка	
	важливості	виконання
1. Наскільки є важливим, на вашу думку, вміння учителя сприймати критику об'єктивно? Чи намагаєтеся ви знайти у критиці пораду щодо поліпшення вашої роботи?		
2. Проаналізуйте свою поведінку і оцініть, наскільки ви справедливі до критичних зауважень керівників навчального закладу і колег щодо вашої роботи		
3. Що, на вашу думку, важливіше: привертати увагу керівника до своєї праці чи до своєї персони?		
4. Не шукайте співчуття від керівників. Що б ви не робили, не додавайте до їхніх турбот свої, оскільки ви ризикуєте почути від них: «Хто хоче працювати, той шукає засоби здійснення задумів і планів»		
5. Умійте навіть у недоброзичливій критиці на вашу адресу знаходити раціональне зерно й виправляти недоліки в роботі або у ваших взаємовідносинах із учнями, колегами, керівниками		
6. Оцініть, наскільки важливо у роботі вчителя не виставляти напоказ свої недоліки, а також не намагатися постійно виправдовуватися		
7. Наскільки часто ви дотримуєтеся правила: «Звертайтеся за вказівками керівників лише тоді, коли вони вам насправді необхідні»?		
8. Коли вам потрібно щось нагадати керівникові, намагайтеся зробити це тактовно і з користю для справи		
9. Чи вмієте ви своєю думкою впливати на рішення, які приймає керівник?		
10. Чи завжди ви поважаєте право керівників керувати? Наскільки важливо для вас, щоб і вони поважали ваші права?		

7.2.9. Прагнення до самовдосконалення

Ви вирішили перевірити, чи є у вас прагнення до постійного самовдосконалення, до творчої діяльності. Дайте відповіді на подані запитання анкети.

Запитання анкети	Відповіді	
	так	ні
Гадаю, що успіх у житті переважно залежить від особистих зусиль, а не від випадку		
Якщо я не зможу бути вчителем, то життя для мене втратить сенс		
Для мене в будь-якій справі найважливіше — процес її виконання, а не кінцевий результат		
Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, аніж від поганих взаємин із близькими		
На мою думку, більшість людей живуть далекими перспективами, а не близькими		
У житті в мене було більше успіхів, аніж невдач		
Емоційні люди мені подобаються більше, ніж ділові		
У своїй педагогічній діяльності я постійно намагаюся удосконалювати деякі її елементи		
Захопившись думкою про успіх, я можу забути про себе		
Коли я навчався в інституті, педагоги вважали, що я мігби домогтося великих успіхів, якби був більш цілеспрямованим		
Думаю, що у моїх невдачах винні швидше обставини, аніж я сам		
Вважаю, що контроль за моєю діяльністю з боку керівництва надміру суворий		
Терпіння у мене більше, ніж здібностей		
Зайнятість, а не сумнів в успіху змушує мене нерідко відмовлятися від власних добрих намірів		
Думаю, що я упевнена в собі людина		
Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо аргументи не на мою користь		
Я не досить старанна людина		
Коли все йде добре, моя енергія посилюється		
Якби я був журналістом, я би більше писав про оригінальні винаходи, а не про події		
Мої знайомі, як правило, не схвалюють моєї зайнятості		
Рівень моїх захоплень нижчий, ніж у моїх колег		
Мені здається, що наполегливості у мені більше, ніж здібностей		

Підрахуйте кількість відповідей «так» (кількість балів) і отриману кількість порівняйте із психодіагностичною шкалою, що наведена нижче.

*Низький*рівень — 0–10 балів.

*Нижчий за середній*рівень — 11–12 балів.

*Середній*рівень — 13–14 балів.

Вищий за середній рівень — 15–16 балів.

Високий рівень — 17 і вище балів.

Особи з високим рівнем потреби досягнень мають такі характерні риси: наполегливість у досягненні мети; невдоволення досягнутим; постійне прагнення зробити краще, ніж робив до того; схильність захоплюватися роботою; нездатність погано працювати; відсутність духу суперництва. Необхідно відзначити й такі риси характеру, як прагнення постійно удосконалювати методи, прийоми і засоби навчання; готовність прийняти допомогу і допомогти колегам по роботі; бажання загального успіху в праці.

Прагнення завоювати авторитет, за будь-яких умов зробити кар'єру не характерне для людей із високою потребою досягнень.

7.2.10. Чи знаєте ви дидактику?

Вам пропонується 28 запитань. Запишіть своє ставлення до тверджень, використовуючи такі оцінки:

- упевнено «так»;
- більше «так», аніж «ні»;
- не впевнений, не знаю;
- більше «ні», аніж «так»;
- упевнено «ні».

Що змушує вас вивчати проблемамидидактики і педагогічної психології?

1. Вимоги керівництва; вимоги, що випливають із навчальних програм підвищення кваліфікації.
2. Необхідність звітувати щодо окремих питань курсу дидактики і педагогічної психології.
3. Інтерес до окремих проблем цих предметів.
4. Знання з педагогіки і педагогічної психології необхідні мені у щоденній професійній діяльності.
5. Прагнення знати все нове у педагогіці.
6. Я маю знати більше за моїх колег.

7. Окремі проблеми курсу дидактики та педагогічної психології мене дуже цікавлять.
8. Теоретичні положення дидактики і педагогічної психології — основа технології викладання.

Яким формам навчальної діяльності ви віддаєте перевагу?

9. Цілком достатньо оглядових лекцій.
10. Віддаю перевагу семінарським заняттям, обміну досвідом роботи, «круглим столам», перегляду відеозаписів.
11. Доцільніше самостійне вивчення першоджерел із подальшим обміном досвідом практичної роботи.
12. Найбільше мені подобаються навчально-педагогічні ігри, де вдало поєднується знання теорії із практикою.

Як ви ставитеся до теорії?

13. На лекціях не варто розглядати різні точки зору вчених на вирішення однієї й тієї ж проблеми.
14. Як правило, лише окремі положення дидактики і педагогічної психології можна використовувати у практичній діяльності.
15. Вивчення психології та педагогіки — дуже важливий елемент загального розвитку вчителя.
16. Чи прагнете ви знайти вирішення тієї чи іншої практичної проблеми, спираючись на теоретчні положення дидактики і педагогічної психології?
17. Чи не вважаєте ви, що значення досвіду новаторів, майстрів педагогічної праці дещо перебільшене пропагандистами передового досвіду?
18. Передовий досвід учителів ще досить незадовільно пропагується нашою педагогічною пресою.
19. Чи вважаєте ви, що вам необхідні знання з технології викладання новаторів, майстрів педагогічної праці?
20. Чи вивчаєте ви досвід роботи учителів свого закладу, інших навчальних закладів?

Ваше ставлення до педагогіки (педагогічної психології) як однієї з основних наук, яка вимагає вашої постійної уваги.

21. Чи можна сказати, що вас не цікавлять останні результати досліджень дидактів і психологів, оскільки всі їхні висновки мало що дають практику?
22. Чи можна сказати, що вивчення монографій дидактів і психологів, особливо сучасних, мало допомагає практикам?

23. Чи можна сказати, що окремо, вибірково ви все ж читаєте монографії сучасних дидактів, педагогів, психологів?
24. Чи можна сказати, що ви серйозно вивчаєте всі нові роботи відомих дидактів і психологів?
25. Чи можна сказати, що проблеми дидактики і педагогічної психології вас не настільки хвилюють, щоб стати предметом вашої самоосвіти?
26. Чи можна сказати, що у вашу самоосвіту завжди входить вивчення статей, монографій відомих дидактів і психологів?
27. Чи часто під час підготовки своїх виступів ви використовуєте журнали з педагогіки, педагогічної психології?
28. Чи пишете ви статті до журналів та газет, науково-методичних збірок, які займаються обговоренням проблем педагогіки і педагогічної психології?

Після отримання відповідей на всі запитання проаналізуйте їх та окресліть план щодо підвищення власної дидактичної освіти.

Як ви вважаєте, хто написав «рецепт» поведінки педагога, який нижче вам пропонується?

Спокій повний, принаймні зовні.

Прямота у словах і вчинках.

Продуманість дій.

Рішучість.

Не говорити про себе без потреби жодного слова.

Не проводити час неусвідомлено; робити те, що хочеш, а не те, що доводиться.

Жодного разу не вихвалятися ні тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде.

Цей«рецепт»із щоденників К. Д. Ушинського. Коли ми зустрічаємося з творами наших великих класиків, то розуміємо, наскільки мало ми освічені.

7.2.11. Визначення здібності до самопізнання

Уважно прочитайте кожне твердження і оберіть тільки один із чотирьох варіантів відповідей, з яким ви згодні найбільшою мірою. Якщо вас жоден із варіантів не влаштовує, все одно потрібно віддати перевагу одній із відповідей.

1. Пізнання себе — це:
   а) розвага;
   б) радісне відкриття нового;
   в) страждання;
   г) важка, але цікава робота.

2. Коли мене щось неприємно вражає в діях інших, я:
   а) подумки засуджую, але не втручаюся;
   б) обурююсь або намагаюся переконати людину так не чинити;
   в) мене захоплює пошук причини таких дій;
   г) приймаю людину такою, якою вона є.
3. Людину треба оцінювати:
   а) за результатами її дій;
   б) за результатами дій, але із урахуванням мотивів поведінки;
   в) насамперед за мотивами дій і відчуттями;
   г) людину взагалі ніяк не треба оцінювати.
4. Коли людина не хоче мати чітких життєвих цілей і через це часто не може досягти успіху ані в матеріальних питаннях, ні у просуванні службовими сходами, я вважаю, що:
   а) вона просто дурна і непрактична;
   б) їй не пощастило із вихованням;
   в) це недоліки у розвитку творчої особистості;
   г) людина інтенсивно розвивається.
5. Найцікавіше вивчати:
   а) незвичайні явища природи і парапсихологію;
   б) постаті видатних людей і геніїв;
   в) внутрішній світ своєї особистості;
   г) загальні закономірності людської психіки.
6. Мотиви своїх учинків я цілком усвідомлюю:
   а) завжди у момент, що передує дії;
   б) переважно у момент здійснення дії;
   в) найчастіше вже після здійснення вчинку;
   г) переконаний, що мотиви дій людини завжди неусвідомлені.
7. Поми ки у пізнанні себе:
   а) рідко про це думаю;
   б) прагну усунути, використовуючи кожну можливість;
   в) постійно над цим працюю;
   г) раніше постійно думав, а зараз використовую кожну слушну нагоду для самоаналізу.

8. Пізнати щось нове про себе — це:
   а) цікаво;
   б) не тільки цікаво, але й завжди корисно;
   в) знайти пояснення питанням, які цікавили мене тривалий час;
   г) перебудувати свою поведінку і особистість.

9. Самопізнання — це:
   а) спосіб проведення дозвілля;
   б) засіб досягнення професійних і життєвих цілей;
   в) «кара» і потреба кожної людини;
   г) мета і сенс життя.

10. Процес самопізнання:
   а) не заважає працювати і відпочивати;
   б) допомагає правильно діяти;
   в) іноді допомагає, а іноді шкодить, заважає жити;
   г) завжди допомагає, якщо навчитися правильно діяти.

11. Вивчення діяльності мозку:
   а) допомагає мені краще зрозуміти людську психіку;
   б) є необхідною умовою і основою пізнання себе;
   в) шкодить самопізнанню;
   г) відволікає від самопізнання.

12. Дати об'єктивну характеристику знайомій людині для мене:
   а) досить легко;
   б) вимагає додаткових зусиль;
   в) практично ніколи не вдається;
   г) вважаю за краще описати, як вона на мене вплинула.

13. Я прагну краще пізнати себе, тому що:
   а) це цікаво;
   б) будь-яке знання корисне і може знадобитися у житті;
   в) не можу цим не займатися;
   г) таким чином я вирішую усі суттєвіпроблеми.

14. Результати психологічного тестування є:
   а) «фотографією на пам'ять»;
   б) авторитетним діагнозом особистості;
   в) первинною гіпотезою для вивчення людини;
   г) одним із варіантів спрощеного уявлення про особистість.

15. Якщо я бачу людину, упевнену в своїй доброті й чуйності до людей, це означає, що:
   а) у неї є для цього достатні підстави;
   б) вона може помилятися, але головним чином з'ясовується, що діяла правильно;
   в) вона постійно бореться зі своєю байдужістю, зарозумілістю і жорсткістю;
   г) їй властиві байдужість і жорсткість або ж вона неминуче рухається у цьому напрямі.

16. Якщо людина має силу волі, то вона:
   а) щаслива людина, здатна завжди домогтися успіху;
   б) досягне багато чого;
   в) недостатньо інтелектуально розвинена;
   г) найчастіше догматична і здатна тільки до однозначних рішень.

17. Коли людина постійно бореться зі своїми недоліками, то:
   а) інші «сідають їй на шию»;
   б) врешті-решт перемагає;
   в) вона розвивається як особистість;
   г) вона не знає, як це робити ефективніше.

18. У пізнанні себе й інших я вважаю за краще:
   а) вірити тільки своїм очам і фактам;
   б) спиратися на логіку або поради фахівців;
   в) спиратися на власну інтуїцію;
   г) спиратися на психологічні ідеї, перевірені особистим досвідом.

19. Коли неприємні переживання з приводу невдачі або якихось подій минулого посилюються, я найчастіше:
   а) обговорюю їх із друзями та знайомими, щоб одержати підтримку і заспокоїтися;
   б) прагну відвернутися, займаючись улюбленою справою, слухаючи музику тощо;
   в) вирішую все-таки розібратися до кінця у тому, що трапилося, щоб на майбутнє знати, як треба діяти;
   г) відкидаю всі свої припущення і самовиправдання й тим самим заспокоююся, плануючи повернутися до проблеми пізніше.

20. Людина, яка відчайдушно докоряє собі за низький вчинок, швидше за все:
    а) відчуває свою провину і соромиться свого вчинку;
    б) має совість і прагне стати кращою;
    в) відчуває радість і гордість від усвідомлення своєї здатності долати у собі зло;
    г) хоче пробачити собі, щоб надалі чинити так само.

Обробка результатів

Підрахуйте, скільки разів ви обрали відповіді «а», «б», «в» або «г».

Найбільше відповідей «а» або «б»: ви — людина практичного складу розуму, вважаєте, що у вас немає серйозних психологічних проблем, які вимагають самопізнання, тому майже не маєте досвіду самоаналізу. Більшість внутрішніх суперечностей — для вас наслідок зовнішніх причин і конфліктів, тому разом із успіхами у практичній діяльності ви можете несподівано зіткнутися із невдачами і розчаруваннями особистого плану. Подумайте, чи не змішуєте ви близькі за відчуттями, але протилежні за змістом життєві цінності: гострі відчуття і яскраві, емоційні враження із відчуттям справжнього щастя; дружнє проведення часу із емоційною близькістю і теплотою; заспокоєність або безпечність із рівновагою духу; тривожність і недовірливість із чуйністю та чутливістю; обмін інформацією або новинами із дружнім спілкуванням тощо?

Більше відповідей «а», ніж «б»: ви найімовірніше відчуваєте себе людиною, у якої усе ще попереду. У такому разі використовуйте свої сильні сторони — оптимізм і безпосередність сприйняття — для поглиблення самопізнання, тоді досягнете успіху. Завадити вам можуть: нерегулярність занять; робота за настроєм; орієнтація на думку друзів і знайомих; дуже жорсткі й однозначні установки і оцінки, міцно засвоєні у навчальних закладах або у сім'ї. Різка зміна офіційних цінностей, норм і оцінок, властива періодам соціальних потрясінь і змін, може провокувати крайнощі у вашій поведінці: агресивність або розчарування від втрати етичної опори.

Найбільше відповідей «б»: ви здатні до систематичної роботи із самопізнання, яку успішно можете поєднувати з практичними справами. Ви — або професійний педагог, або маєте схильність до педагогічної діяльності. Ви достатньо зріло і відповідально прагнете дивитися на своє життя і все, що відбувається поряд, але вас може зрадити звичка довіряти словам і авторитетам більше, ніж відчуттям. Ви ще не готові прийняти суперечності й парадокси людської психіки. Перевірте, чи не відірвані ваші знання про себе від ваших дій? Чи не накопичилися випадкові та неперевірені думки, оцінки, твердження тощо? Чи не є ваша робота із саморозвитку лише бажанням уникнути зовнішніх конфліктів, звичкою вимагати від себе того, що чекають (або раніше суворо вимагали) значущі для вас люди?

Найбільше відповідей «в»: ви схильні до вивчення психології і змушені поєднувати самопізнання, яке постійно відбирає велику частину вільного часу, із роботою і навчанням за іншим фахом. Краще все-таки зайнятися психологією серйозно і професійно вивчати ті проблеми, які вас хвилюють.

Вам складно зважитися на якусь практичну дію, постійно долають сумніви, зате ви досягли багато чого у спогляданні свого внутрішнього світу і в інтуїтивному розумінні суті людської психіки, її складності, суперечності. Чутливість і вміння помічати найтонші рухи душі можуть поєднуватися у вас із грубими помилками, конфліктами і практичним невмінням будувати комфортні взаємовідносини із оточуючими. Самопізнання — більше ваша доля, аніж свідомий вибір, але на перспективу ви зможете успішно вирішувати проблеми, щохвилюють вас.

Найбільше відповідей «г»: ви — професійний психолог або психотерапевт, можливо — письменник. В будь-якому разі, незалежно від професії у вас є всі підстави вважати себе «знавцем людських душ», і ви вважаєте, що знаєте навіть дуже багато про людину взагалі й про себе зокрема. Але ця впевненість може іноді підвести вас у найпростіших ситуаціях.

7.2.12. Чи вмієте ви слухати учня?

Ви хочете знати, що про вас думають учні? Тоді перевірте насамперед своє уміння слухати і чути учня.

Намагайтеся чесно відповісти на поставлені запитання («так» або «ні»).

1. Чи переконують мої вчинки і поведінка учнів у тому, що мене справді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони підходять поспілкуватися зі мною?
2. Чи відкладаю ясвої справи, коли учень починає відповідати?

3. Чи дивлюсь я в очі учня, коли він розмовляє зі мною, чи дивлюсь я на учня, коли він відповідає біля дошки?
4. Чи підтверджую я мімікою, жестом, поглядом, рухом, що уважно слухаю, коли учень відповідає або 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 чи 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 учнів мені добре знайомий і я борюся із ним постійно, оскільки моє мовлення — взірець точних і влучних висловлювань, які не ображають нікого своєю «сірістю», шаблонами і убогістю?
9. Чи приділяю я належну увагу кожному учню?

Дев'ять відповідей «так» означають, що ви не лише вербально доводите своїм учням,наскільки важливо вміти слухати і чути, але й власними діями — діями вихованої людини — навчаєте їх цього.

7.2.13. Анкета для визначення почуття гумору

Почуття гумору — це здатність людини помічати у явищах їх комічні сторони, емоційно відгукуватися на них. Оцінювати наявність чи відсутність гумору можна за тим, як людина розуміє жарти, анекдоти, шаржі, карикатури, вловлює комізм ситуації, за здатністю сміятися не тільки над іншими, але й над собою, ставши об'єктом жарту. Відсутність чи недостатня вираженість почуття гумору свідчить як про знижений емоційний рівень, так і про недостатній інтелектуальний розвиток особистості.

На кожне запитання відповідайте «так» або «ні».

1. Чи любите ви фантазувати, уявляти себе у різних ситуаціях?
2. Чи легко у вас викликати гнів?
3. Чи залежить ваш настрій від удалого (невдалого) заняття?
4. Чи смієтеся ви на занятті, якщо вам справді смішно?
5. Чи можуть вам зіпсувати настрій безглузді запитання учнів?

6. Чи любите ви компліменти, чи тішатьвони вас, підвищують настрій?
8. Чи любите ви спілкуватися із учнями поза заняттями?
9. Чи часто ви нудьгуєте?
10. Чи дорікаєте ви учневі за невдалий жарт?
11. Чи можете ви сказати, що маєте отримувати більшу платню, ніж ваш колега, котрий викладає той самий предмет?
12. Чи можна сказати, що ви любите ризикувати і експериментувати на своїх заняттях?
13. Чи можете ви на безтактність відповісти жартом?
14. Чи вважають вас колеги щирою людиною, із якою легко знаходити спільну мову?
15. Чи засуджуєте ви екстрасенсів, парапсихологів, астрологів, чаклунів?
16. Чи візьметеся ви за організацію КВК?
17. Чи братимете участь у грі разом із учнями?
18. Чи хвилюєтеся ви, коли ваші учні змагаються у грі?
19. Чи любите ви слухати веселі історії, анекдоти?
20. Чи засмучує вас безлад в аудиторії?
21. Чи вважаєте ви, що мета виправдовує засоби?
22. Чи є для вас неприємною думка колег про відсутність у вас почуття гумору?

Підрахуйте відповіді «так» і отриману кількість порівняйте із психодіагностичної шкалою.

17–20 балів. Ви маєте почуття гумору. Воно у вас стійке і постійне. Але чи не дивує колег ваша життєрадісність тоді, коли умови вимагають інших почуттів?

10–16 балів. Ваше почуття гумору делікатне і конструктивне, ви добре розумієте, коли гумор є недоцільним.

6–9 балів. Не можна вважати, що почуття гумору у вас зовсім відсутнє, хоча воно і не є характерною вашою рисою. Якщо у вас зіпсувався настрій, зусиллями волі намагайтеся посміхнутися, підбадьоритися, подивитися на все із почуттям гумору.

0–5 балів. Ви дуже серйозні. Посмішка на вашому обличчі — нечаста гостя. Які б не вишукали складнощі у житті, навчіться сміятися, якщо над цим сміються інші, не дивіться на життя крізь темні окуляри. Ви швидко переконаєтеся, що так легше жити і вам, і разом із вами тим, кого ви любите.

7.2.14. Який у вас характер?

На кожне запитання тесту відповідайте «так» або «ні».

1. Чи вважаєте ви, що у багатьох ваших знайомих кепський характер?
2. Чи дратують вас щоденні дрібні обов'язки?
3. Чи вірите ви, що ваші друзі віддані вам?
4. Чи неприємно вам, коли незнайома людина говорить вам «ти»?
5. Чи можете ви вдарити собаку чи кішку?
6. Чи часто ви вживаєте ліки?
7. Чи часто ви змінюєте крамницю, до якої щодня ходите за продуктами?
8. Чи продовжуєте ви наполягати на своєму, розуміючи, що помилилися?
9. Чи обтяжують вас громадські обов'язки?
10. Чи здатні ви чекати більшеп'яти хвилин партнера, який запізнюється на побачення, не виявляючи при цьому нетерпіння?
11. Чи часто вам приходить в голову думка про ваш неталан?
12. Чи збереглася у вас фігура порівняно з минулим?
13. Чи можете ви із посмішкою сприймати жарти друзів?
14. Чи подобається вам сімейне життя?
15. Чи злостиві ви?
16. Чи не здається вам, що увесь час переважає погода, нетипова для певного сезону?
17. Чи трапляється вам із самого ранку перебувати у поганому настрої?
18. Чи дратує вас сучасний живопис?
19. Чи набридає вам присутність у квартирі чужих дітей більше ніж годину?

Поставте собі по одному балу за кожну ствердну відповідь на запитання 3, 9, 10, 13, 14, 19.

Поставте собі по одному балу за кожну заперечну відповідь на запитання 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18.

Підрахуйте бали.

Якщо ви набрали *більше 15 балів*, у вас згідливий характер і ви переповнені доброзичливим ставленням до людей.

Якщо у результаті ви отримали *від 8 до 15 балів*, у вас єнедоліки, але знайти спільну мову з вами можна.

При результаті, *нижчому за 8 балів*, вашим друзям можна поспівчувати.

7.2.15. Складання характеристики на себе

Ви складаєте характеристику на підставі відповідей на такі запитання.

1. Чи є у вас почуття гумору?
2. Чи довіряєте ви друзям і чи відверті ви з ними?
3. Чи багато у вас друзів?
4. Чи вмієте ви розважати гостей?
5. Чи притаманні вам точність і пунктуальність?
6. Чи вважаєте ви, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?
7. Чи виявляєте ви публічно свою антипатію до кого-небудь?
8. Чи зарозумілі, чванливі ви?
9. Чи сильний у вас дух заперечення?
10. Чи намагаєтеся ви стати центром уваги у компанії?
11. Чи вживаєте ви брутальні слова, розмовляючи із людьми?
12. Чи любите ви похвалитися напередодні перевірки, що все знаєте?
13. Чи трапляється у вас бажання вразити друзів,колег своєю оригінальністю?
14. Чи приносить вам задоволення висміювати інших людей?
15. Чи подобаються вам більше професії артиста, журналіста, телевізійного диктора аніж професія педагога?
16. Чи суворо ви дотримуєтесь у ваших листах правил пунктуації?

Дайте свою характеристику для аналізу і оцінювання своїм друзям, колегам. Вони допоможуть вам її уточнити.

7.2.16. Визначення рівня упевненості та задоволення собою

Інструкція. Уважно прочитайте запитання, оберіть той варіант відповіді, який відповідає вашій думці.

1. Як часто вас мучать думки, що вам не слід було щось говорити або робити?
   а) Дуже часто (*1 бал*);
   б) іноді (*3 бали*).

2. Якщо ви спілкуєтеся із дотепною людиною, ви:
   а) спробуєте перемогти її своєю дотепністю (*5 балів*);
   б) не вплутуватиметеся у змагання, віддавши їй належне, уникнете розмови (*1 бал*).

3. Оберіть одну із думок, яка найближча вам:
   а) те, що багатьомздається таланом, насправді — результат наполегливої праці (*5 балів*);
   б) успіхи часто залежать від щасливого збігу обставин (*1 бал*);
   в) у складній ситуації головне — не наполегливість або талан, а людина, яка зможе похвалити або поспівчувати (*3 бали*).

4. Вам показали шарж або пародію на вас, ваша реакція:
   а) розсмієтеся і зрадієте тому, що у вас є щось оригінальне (*3 бали*);
   б) спробуєте знайти щось смішне у вашому партнері й висміяти його (*4 бали*);
   в) образитеся, але не покажете цього (*1 бал*).

5. Ви завжди поспішаєте, вам не вистачає часу чи ви беретеся за виконання завдань, які перевищують можливості однієї людини?
   а) Так (*1 бал*);
   б) ні (*5 балів*);
   в) не знаю (*3 бали*).

6. Ви обираєте парфуми (одеколон) подрузі (другові) у подарунок, купуючи:
   а) які подобаються вам (*5 балів*);
   б) які, як ви вважаєте, сподобаються подрузі (другу), хоча вам особисто вони не до смаку (*3 бали*);
   в) ті парфуми (одеколон), які нещодавно рекламували (*1 бал*).

7. Ви любите уявляти собі різні ситуації, у яких ви поводитеся абсолютно інакше, аніж у житті?
   а) Так (*1 бал*);
   б) ні (*5 балів*);
   в) не знаю (*3 бали*).

8. Чи вражає вас те, що ваші колеги (особливо молоді) досягають більшого успіху, аніж ви?
   а) Так (*1 бал*);
   б) ні (*5 балів*);
   в) іноді (*3 бали*).

9. Чи приносить вам задоволення сперечатися із кимось?
   а) Так (*5 балів*);
   б) ні (*1 бал*);
   в) не знаю (*3 бали*).

10. Закрийте очі та спробуйте уявити собі три кольори:
   а) голубий (*1 бал*);
   б) жовтий (*3 бали*);
   в) червоний (*5 балів*).

Обробка результатів. Додайте отримані бали.

50–38 балів — ви задоволені собою й упевнені у собі. У вас є велика потреба домінувати над людьми, любите підкреслювати своє «Я», виділяти свою думку. Вам байдуже те, що про вас говорять, але самі маєте схильність критикувати інших. Чим більше у вас балів, тим більше вам підходить визначення: «Ви любите себе, але не любите інших». Ще один недолік — дуже серйозно до себе ставитеся, не приймаєте жодної критичної інформації. А шкода...

37–24 бали— ви живете у згоді із собою, знаєте себе і можете собі довіряти. Маєте цінне уміння знаходити вихід із складних ситуацій як особистого характеру, так і у взаємовідносинах із людьми. Формулу вашого ставлення до себе і оточуючих можна висловити так: «Задоволений собою, задоволений іншими». У вас нормальна, здорова самооцінка, ви вмієте бути для себе підтримкою і джерелом сили і — що найголовніше — не за рахунок інших.

23–10 балів— очевидно, ви незадоволені собою, вас мучать сумніви і незадоволення: своїм інтелектом, здібностями, досягненнями, своєю зовнішністю, віком... Зупиніться! Хто сказав, що любити себе погано? Хто сказав вам, що мисляча людина повинна бути постійно собою незадоволена? Звісно, ніхто не вимагає від вас самовдоволення, але ви повинні приймати себе, поважати себе, підтримувати у собі цей вогник.

7.2.17. Визначення орієнтування педагогів на навчально-дисциплінарну або особистісну модель взаємодії з учнями

Щоб педагог міг створити умови для учнів, необхідні для їхнього самопізнання і саморозвитку, він має бути орієнтований на особистісну модель взаємодії. Нижче пропонується методика, яка виявляє рівень їхньогоорієнтування на відзначені моделі взаємодії.

Інструкція. Пропонується ряд думок; визначте за п'ятибальною системою ступінь орієнтованості учителя на процес навчання і виховання школярів:

5 балів — цілком згоден із наведеною думкою;
4 бали — швидше згоден, аніж не згоден;
3 бали — і так, і ні (однаковою мірою);
2 бали — швидше не згоден;
1 бал — цілком не згоден.

1. Учитель — головна фігура, від нього залежить успіх і ефективність навчально-виховної роботи.
2. Краще працювати із таким учнем, який виконує всі указівки, аніж з ініціативним і активним.
3. Більшість батьків не уміють виховувати своїх дітей.
4. Творчість учителя — це лише побажання, його реальна діяльність цілком зарегламентована.
5. Краще провести урок, використовуючи готові методичні рекомендації, аніж щось вигадувати самому.
6. Для успіху роботи у школі важливо опанувати технологію навчання, аніж розкривати себе як особистість учням.
7. Учень подібний до глини, за бажання із нього можна ліпити все, що завгодно.
8. Виконуй точно всі вказівки адміністрації, і у тебе буде менше клопотів.
9. Хороша дисципліна — запорука успіху в навчанні та вихованні.
10. Навчальний заклад повинен навчати, а сім'я — виховувати.
11. Використовуючи поняття «успішність», «дисципліна», «зовнішній вигляд», можна дати точну і ґрунтовну характеристику учневі.
12. Покарання — не найкращий захід, але воно необхідне.

13. Хороший той учень, який добре навчається.
14. У школі більше не дуже розумних дітей, аніж здібних.
15. Суворий учитель зрештою виявляється кращим, аніж великодушний.
16. Із учнями не варто бути надто привітним, інакше вони «сядуть на шию».
17. Юнаки у школі потребують більшого контролю, аніж дівчата.
18. Підтримувати слід лише ту ініціативу учнів, яка відповідає поставленим педагогом завданням.
19. Хороший той учитель, який уміє контролювати поведінку учнів.
20. Необхідно враховувати індивідуальні здібності учнів.
21. Основну відповідальність за поведінку і виховання учнів несе сім'я, а не школа.
22. Якщо учень дружить із «поганими» учнями, бажаємо ми цього чи ні,— його поведінка погіршиться.
23. Завдання учня одне — добре навчатися.
24. Кращеучня зайвого разу посварити, аніж перехвалити.
25. Здається, батьки висувають завищені вимоги до школи.
26. У конфліктних ситуаціях частіше має рацію учитель (він досвідченіший), аніж учень.
27. Головне завдання учителя — реалізувати вимоги програми навчання.
28. Які батьки, такі й діти.
29. Слово вчителя — закон для учня.
30. «Двійка»— не тільки негативна оцінка, але й важливий засіб виховання.

Обробка результатів. Додайте отримані бали.

101 бал і вище — виражене орієнтування на навчально-дисциплінарну модель взаємодії педагога із учнями;

91–100 балів— помірне орієнтування на навчально-дисциплінарну модель;

81–90 балів — помірне орієнтування на особистісну модель взаємодії;

80 балів і нижче— виражене орієнтування на особистісну модель взаємодії з учнями.

Отже, чим більша кількість балів, тим більше орієнтування учителя на навчально-дисциплінарну модель взаємодії з учнями.

7.2.18. Вивчення основних проявів морально-психологічного клімату в колективі

З лівого боку сторінки описані якості колективу, які характеризують сприятливий психологічний клімат, справа — несприятливий. Ступінь виразності тих чи інших якостей визначається за допомогою семибальної шкали (від +3 до −3).

У запропонованій картосхемі слід спочатку прочитати речення, розміщені зліва, а потім — справа і після цього у середній частині сторінки виставити оцінку, яка найбільше відповідає істині. При цьому мати на увазі, що оцінки означають:

+3 або −3— властивість проявляється завжди;

+2 або −2 — властивість виявляється у більшості випадків;

+1 або −1 — властивість виявляється досить часто;

0 — жодна із властивостей не виявляється яскраво або проявляються однаковою мірою.

	+3 +2 +10 −3 −2 −1 0	
Переважає бадьорий і життєрадісний настрій		Переважає пригнічений настрій, песимістичний тон
Переважає доброзичливість у відносинах, взаємні симпатії		Переважає конфліктність у стосунках, агресивність, антипатії
У стосунках між групами всередині колективу існує взаємоповага і розуміння		Групи конфліктують між собою
Членам колективу подобається бути разом, брати участь у спільних справах, разом проводити вільний час		Члени колективу виявляють байдужість до більш тісного спілкування, висловлюютьнегативне ставлення до спільної діяльності
Успіхи чи невдачі окремих членів колективу викликають співчуття усіх членів колективу		Успіх та невдачі членів колективу залишають байдужими решту, а інколи викликають заздрість і зловтіху
Переважають схвалення і підтримка; критика висловлюється із добрими намірами		Критичні зауваження мають характер відвертої і прихованої неприязні
Члени колективу із повагою ставляться до думок одне одного		Уколективікожен вважає свою думку головною і нетерпимий до думок інших

	+3 +2 +10 −3 −2 −1 0	
У складні для колективу хвилини відбувається емоційне єднання за принципом «Один — за всіх, усі — за одного»		У складні хвилини колектив «скисає» з'являється розгублення, виникають суперечки, взаємні звинувачення
Досягнення чи невдачі колективу переживаються усіма як свої власні		Досягнення чи невдачі не знаходять відгуку в колективі
Колектив уважно і доброзичливо ставиться до нових членів, намагається допомогти їм звикнути		Новачки почувають себе зайвими, чужими, до них нерідко проявляється ворожість
Колектив активний, повний енергії		Колектив пасивний, інертний
Колектив швидко відгукується, якщо потрібно зробити корисну справу		Колектив неможливо підняти на спільну справу, кожен думає лише про власні інтереси
У колективі існує справедливе ставлення до всіх членів, тут підтримують слабких, виступають на їхній захист		Колектив поділяється на привілейованих і зневажених: тут із презирством ставлятьсядо слабких, висміюють їх
У членів колективу виявляється почуття гордості за свій колектив		До похвали і заохочень колективу тут ставляться байдуже

Щоб одержати загальну картину психологічного клімату викладацького чи учнівського колективу, всі позитивні та негативні бали слід додати. Отримані результати умовно можуть бути характеристикою психологічного клімату. Чим більша кількість балів, тим сприятливішим є морально-психологічний клімат у колективі.При цьому слід мати на увазі, що морально-психологічний клімат — явище складне і вимагає більш уважного, додаткового вивчення.

7.2.19. Анкета-тест для оцінювання і самооцінювання ефективності та якостінавчально-виховної роботи учителя

Основні показники (параметри)	Самооцінка і оцінка (у балах)
I. *Знання і методика навчання* 1. Знання предмета на рівні сучасних вимог 2. Знання традиційних і нових методів 3. Уміння раціонально використовувати методи 4. Знання проблеми міжпредметних зв'язків 5. Уміння установлювати міжпредметні зв'язки 6. Уміння пов'язувати теорію із практикою 7. Знання і володіння сучасними ТЗН 8. Уміння використовувати наочність і ТЗН 9. Уміння визначати обсяг завдань на самостійну роботу 10. Уміння давати завдання, забезпечити систему повторенння закріплення знань	
II. *Знання і методика виховання* 1. Знання сучасних досягнень теорії і практикивиховання 2. Уміння вивчати особистість учня, колектив 3. Уміння проектувати виховання особистостіучня, учнівського колективу 4. Знання традиційних і нових методів 5. Уміння використовувати комплекс методів 6. Уміння організовувати колектив учнів 7. Уміння поєднувати індивідуальну та колективну діяльність 8. Уміння вивчати процес і результати діяльності 9. Уміння розподіляти і кооперувати роботу 10. Уміння пов'язувати виховання учнів ізбагатогранним життям суспільства	
III. *Організаторські знання та вміння* 1. Знання теорії і практики наукової організації роботи 2. Уміння формулювати мету і завдання 3. Уміння обирати доцільні методи, засобинавчання та виховання 4. Уміння ґрунтовно планувати і нормуватидіяльність 5. Уміння контролювати і обліковувати 6. Уміння приймати оптимальні рішення 7. Уміння визначати перспективи і стимулюватидіяльність 8. Уміння комплексно розв'язувати питання 9. Уміння запроваджувати науку в практику 10. Уміння виховувати в учнів організаторські вміння	

Основні показники (параметри)	Самооцінка і оцінка (у балах)
IV. *Ставлення до роботи* 1. Любить свою справу, працює із захопленням 2. Систематично удосконалює процес своєї роботи 3. Досягає високих результатів 4. Прагне вивчати особистості учнів, знає їх 5. Уміє управляти своїм настроєм 6. Уміє розрядити обстановку, ліквідуватиконфліктну ситуацію 7. Проявляє уважність, чуйність, турботу до учнів 8. Робить критичні зауваження 9. Тримається вільно, невимушено 10. Є прикладом для наслідування	
V. *Ставлення учителя до учнів* 1. Доброзичливість виявляється у голосі й манеріповедінки 2. Чуйний до учнів завжди готовий прийти надопомогу 3. Похвала і критика завжди ґрунтуються на фактах,не робить похопливих висновків 4. Не проявляє особливого ставлення до кого-небудь 5. Не проявляє недоброзичливості до кого-небудь 6. Виявляє увагу до думокучнів 7. Вимогливий, непримиренний до недоліків 8. Оцінки завжди виставляє справедливо 9. Прагне, щоб допомога була непомітною для учнів 10. Веде облік і аналіз роботи з учнями	

На кожне запитання анкети виставляється оцінка у балах (від 1 до 5). Після відповідей на всі запитання бали додаються по кожному розділу і по всій анкеті. Після проведення анкетування і обробки результатів робляться висновки щодо ефективності та якості навчально-виховної роботи вчителя, а також поради для їх підвищення.

Для підвищення надійності отриманих оцінок доцільно до анкетування залучати своїх колег. Але учителеві доцільно не очікувати цієї «акції», а провести самооцінювання, яке за певної принциповості безумовно буде корисним для учителя.

7.2.20. Визначення здатності учителя до саморозвитку

Визначте за п'ятибальною шкалою ступінь здатності учителя до саморозвитку.

5 балів — твердження цілком відповідає дійсності;

4 бали — твердження швидше відповідає дійсності;

3 бали — і так, і ні;

2 бали — твердження швидше не відповідає дійсності;

1 бал — твердження не відповідає дійсності.

1. Я прагну вивчити себе.
2. Я залишаю час для розвитку, як би не був зайнятий роботою і домашніми справами.
3. Перешкоди, що виникають, стимулюють мою активність.
4. Я шукаю зворотного зв'язку, оскільки це допомагає мені пізнати і оцінити себе.
5. Я аналізую свою діяльність, виділяючи на це спеціальний час.
6. Я аналізую свої відчуття і досвід.
7. Я багато читаю.
8. Я широко дискутую з питань, що цікавлять мене.
9. Я вірю у свої можливості.
10. Я прагну бути відкритішим.
11. Я усвідомлюю вплив на мене оточуючихлюдей.
12. Я займаюся своїм професійним розвитком і маю позитивні результати.
13. Мені приносить задоволення, коли я одержую щось нове.
14. Зростаюча відповідальність не лякає мене.
15. Я позитивно б поставився до свого кар'єрного зростання.

Обробка результатів. Додайте отримані бали.

75–55 балів — активний розвиток;

5436 балів— відсутня система саморозвитку, орієнтація на розвиток занадто залежить від умов;

35–15 балів— розвиток зупинився.

Опрацювавши наведені вище анкети і тести учитель уточнює інформацію про себе як педагога, позитивні та негативні риси, і на їх підставі розробляє план щодо самовдосконалення.

У цілому модель професійного розвитку характеризується проявами власне внутрішньої рефлексії, яка ніби припиняє потік життя і виводить людину за його межі, прояснює як цінності життя, так і саму людину. За такої стратегії існують три стадії самосвідомості, що виділяються за критерієм повноти усвідомлення себе і своїх мотивів життєдіяльності.

Причому саморозвиток виступає як безперервний процес самопроектування особистості вчителя і тісно пов'язаний зі стадіями розвитку самосвідомості. Розглянемо їх.

Самовизначення — співвідношення знань про себе відбувається у межах зіставлення «Я й іншого» (учителя, учня, батька). Спочатку певна якість сприймається і розуміється в іншій людині, а потім переноситься на себе й таким чином відбувається свідомий акт вибору, виявлення і ствердження необхідності власних змін і перетворень. Збагатившись чужим досвідом, важливо залишатися самим собою, не розгубити власних професійних поглядів, не піддатися негативним впливам педагогічного середовища.

Самовираження — де співвідношення знань про себе відбувається у системі «Я і Я». Учитель оперує вже готовими знаннями про себе. На цій стадії він співвідносить свою поведінку з тією мотивацією, яку реалізує. Оцінюються й самі мотиви з погляду суспільних і внутрішніх вимог. Головний мотив — прагнення учителя до якнайповнішого прояву своїх можливостей.

Самореалізація — співвідношення знань про себе відбувається у межах «Я і вище Я» (ідеальне «Я», творче «Я»). На цій стадії формується життєва філософія вчителя у цілому, усвідомлюється значення життя, своя суспільна цінність. Розширення меж усвідомлення самого себе, свого місця у житті вступає в суперечність із можливістю реалізувати себе у професійній діяльності. Усвідомлюючи однобічність свого професійного розвитку, вчитель долає її і таким чином задовольняє потребу всебічного розвитку, тобто потребу реалізації свого творчого «Я».

Таким чином, професійне самопізнання і професійний саморозвиток є тісно пов'язаними одне з одним, визначаючи вектор і стратегії розвитку педагога як професіонала.

Залежно від співвідношення рівня самосприйняття особистості як найважливішого показника зрілості професійного самопізнання і тенденції до самоудосконалення як референтного показника саморозвитку виділено чотири типи педагогів:

1) самоактуалізучий — високе самосприйняття поєднується із вираженим прагненням до самоудосконалення;
2) самодостатній — високий рівень самосприйняття поєднується із відсутністю прагнення до самоудосконалення;
3) самоствердний — низький рівень самосприйняття поєднується із вираженим прагненням до самоудосконалення;
4) внутрішньоконфліктний — низьке самосприйняття, що поєднується із відсутністю прагнення до самоудосконалення.

Подамо коротку характеристику названих типів.

Самоактуалізуючий тип відрізняється високим схваленням інших, упевненістю, гнучкістю, спонтанністю поведінки, чутливістю, відсутністю прагнень домінувати, пригнічувати інших, відвертістю, самоповагою, хорошими адаптивними здібностями, емоційною комфортністю, що сприятливо позначається на професійній діяльності вчителя, зокрема на розвитку комунікативної компетентності (компетентності у спілкуванні). Людина цього типу практично не схильна до відходу від проблем, у неї низький рівень внутрішньої конфліктності.

Самодостатній тип характерний нижчими значеннями адаптивності, емоційного комфорту, впевненості, чутливості, спонтанності поведінки, конструктивності у поглядах на співрозмовника і вищими показниками внутрішньої конфліктності, відходу від проблем, відвертості та самоцінності. Проте ці відмінності в переважній більшості випадків не дуже суттєві порівняно з першим типом. У результаті педагог цього типу має менш сприятливі особистісно-професійні особливості, ніж учитель першого типу, але сприятливіші, ніж представник третього і четвертого. Імовірно, самосприйняття забезпечує достатньо високу узгодженість усіх інстанцій особистості, породжуючи у цілому задоволення собою. Це добре адаптований тип. Але хороша адаптація без саморозвитку зрештою може призвести до стагнації.

Самоствердний тип— неприйняття себе, внутрішня конфліктність породжують прагнення до самоудосконалення, але воно йде у більшості випадків шляхом виправлення своїх промахів та помилок, боротьби зі своїми недоліками. Самоудосконалення відбувається більшою мірою за рахунок опанування методики і технології діяльності, аніж за рахунок розвитку в собі певних якостей особистості.

Внутрішньо-конфліктний тип має найбільш сприятливе поєднання особистісно-професійних характеристик порівняно з іншими типами. Не приймаючи себе, вчитель не приймає і учнів, у ситуаціях педагогічної взаємодії поводиться негнучко, поведінка неприродна, йому не притаманна спонтанність, надмірно схильний до стереотипів. Прагнучи не замислюватися над труднощами, уникає проблем. Відчуває емоційний дискомфорт, не прораховує варіантів можливих дій, не чутливий до інших, керується у своїй поведінці ситуацією і вирішує ситуативні завдання. Таким чином,

відсутність адекватного самосприйняття, нелюбов до себе у поєднанні з відсутністю прагнення розвиватися, просуватися уперед народжують внутрішні конфлікти, незадоволеність життям, своєю роботою, оточуючими, у першу чергу дітьми, які сприймаються як погані, нездібні, вороже налаштовані до педагога, що і спонукає виплеснути назовні внутрішню роздратованість, конфліктність (у вигляді агресії), підвищену вимогливість. Низькі показники адаптованості свідчать про те, що саме такий тип становить групу ризику і готовий перейти у стадію стагнації.

Наведена типологія показує, що оптимальним є тип самоактуалізуючих педагогів, у якого самосприйняття і самоудосконалення перебувають у сприятливому поєднанні. Проте таких педагогів тільки 25%. Що ж заважає учителям стати на шлях самовдосконалення? Відповідь на це запитання підводить нас упритул до розгляду перешкод на шляху до самовдосконалення.

Є категорія педагогів, які можуть займатися саморозвитком практично в будь-яких умовах, долати будь-які бар'єри. Вони — справжні творці, «фанати» своєї справи. Водночас немало і таких, кого потрібно спрямовувати, мотивувати, надавати необхідну підтримку і методичну допомогу, створювати сприятливі умови. Тому дуже важливо у школі створити таку творчу атмосферу, настільки згуртувати колектив, щоб практично у кожного педагога виникла потреба і у самопізнанні, і у саморозвитку.

На шляху до самовдосконалення, окрім наведеного вище, нагадаємо про надзвичайно важливе значення для підвищення ефективності навчання та мотивації учнів, яке має настанова вчителя стосовно учнів. Вона має бути безумовно позитивною. Для її реалізації корисними будуть такі поради.

- Учень постійно має відчувати, що на нього зважають, цінують його думку, довіряють, радяться.
- Педагог дійсно повинен вірити у можливості кожної дитини і будь-які відхилення в її розвитку сприймати насамперед як результат недиференційованого методичного підходу до неї. Сприймати природні невдачі учня як його нездарність і реагувати на це із засудженням, без орієнтації на їх обов'язкове подолання в майбутньому,— негуманно у ставленні до дитини.
- Учитель має відверто радіти за кожен успіх свого учня, висловлюючи задоволення своїм класом, своїм учнем. При цьо-

му треба навчати дітей радіти успіхам своїх однокласників, переживати їх як спільну радість.

- Позитивне висловлення педагогом свого смутку з приводу невдачі, що спіткала учня, має будуватися на вірі у його майбутні успіхи. Воно повинно мати форму співчуття — підбадьорення, що говорить: «я відчуваю твою біду, як свою, і готовий прийти тобі на допомогу». Наприклад: «Давай разом спробуємо ще раз!»,«Ти обов'язково цього досягнеш, якщо будеш уважнішим...»,«Якщо тобі знадобиться моя допомога, кажи!».
- Іноді учителеві можна попросити учнів написати йому листа про те, що подобається і що засмучує їх на уроці, які поради вони дали б, щоб уроки стали кращими. Вважається, що вчитель не повинен радитись із учнями про шляхи удосконалення навчально-виховного процесу, говорити учням, що йому потрібна їхня допомога, що він чогось не знає. Усе це нібито може принизити авторитет і гідність педагога...
- Педагог не має права шкодити репутації учня перед товаришами і батьками. Такі прояви педагогічного егоцентризму, як підвищення голосу, крик, лайка, неуважність, погрози, не можна маскувати тим, що вони продиктовані любов'ю до дітей.
- Виявляти жваве зацікавлення захопленнями, інтересами та справами кожного учня. Ця зацікавленість має проявлятися не у формі допиту: «Скажи, будь ласка, чим ти цікавишся, що читаєш?». Основна мета полягає в тому, щоб учень бачив у вчителеві друга, якому справді цікаві його колекції марок, книги, музика, спорт, він сам.
- Будьте обережними!
- Не помиліться!
- Будьте надією для учня! Даруйте себе дітям! Знайте, чого прагнете!
- Постійно шукайте в учневі багатство його душі! Будьте терплячими в очікуванні дива і будьте готовими до зустрічі з ним у дитині!

Розділ VIII

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД НА ШЛЯХУ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Найголовніша перешкода на шляху до самовдосконалення, щастя людини — це сама людина.

Багато людей намагаються покращити своє життя, вони планують сформувати якості успішної людини, тобто сформувати нову Я-концепцію. Особливо це актуально для людей, які займаються педагогічною діяльністю. Чому? Бо перед кожним учителем постає завдання щодо виховання активної, творчої, оптимістичної, успішної, щасливої особистості. А як можна виховати таку особистість? Порада одна: самому стати такою особистістю. Проте відомий фахівець з досягнення успіху Наполен Хілл стверджує, щомало хто досягає його (лише 2–5 % бажаючих).

Схожа ситуація наявна і для педагогів, у яких на шляху досаморозвитку, самовдосконалення постають певні бар'єри — це ті перешкоди, які з'являються на життєвому шляху кожної людини, але далеко не кожен здатний безболісно їх подолати (для деяких вони взагалі залишаються нездоланними). Що стосується бар'єрів саморозвитку, то вони бувають зовнішніми і внутрішніми, обумовлені об'єктивними і суб'єктивними чинниками.

***Зовнішні об'єктивні бар'єри*:**

- низька заробітна платня, яка не задовольняє мінімальних життєвих потреб; педагог працює через обставини, що склалися, але як тільки він знаходить роботу, де вища зарплата, то звільняється із навчального закладу;

- велика сім'я, необхідність піклуватися про своїх учнів і родичів — все це відбирає багато часу, тут уже не до професійного самовдосконалення;
- велика завантаженість на роботі — 1,5–2 ставки (нікому працювати), що не залишає часу і можливостей для саморозвитку;
- поганий стан здоров'я, необхідність підтримувати його блокують професійне зростання.

Зовнішні суб'єктивні бар'єри:

- у навчальному закладі навмисне не створюються умови для сприятливого саморозвитку педагогів;
- ворожість, заздрість і тиск з боку оточення (керівництва, колег), наявність конфліктів — все це блокує прагнення конкретної особи до саморозвитку;
- відсутність підтримки і допомоги в цьому питанні з боку адміністрації, якій не потрібні творчі педагоги, що саморозвиваються (ними складно управляти).

Внутрішні об'єктивні бар'єри:

- відсутність здібностей до саморозвитку, схильність до шаблонів і стереотипів;
- відсутність мотивів і потреб саморозвитку;
- нерозвиненість психологічних механізмів самопізнання і саморозвитку: ідентифікації та рефлексії, самоприйняття та самопрогнозування;
- слабке володіння технологіями саморозвитку і самовиховання.

Внутрішні суб'єктивні бар'єри:

- власна інертність, лінь, нездатність і небажання мобілізувати себе на зміни, особисте зростання;
- розчарування у професії через невдачі, сприйняття професії як невдячної, вимотуючої нерви, яка не дає життєвого задоволення;
- самовпевненість: «Я і так все знаю, все умію, мені немає чого підвищувати освіту», яке блокує прагнення до змін;
- негативне ставлення до інновацій (упровадження нового), які порушують звичний устрій і змушують працювати над собою; людина переконана, що будь-які інновації шкідливі й не потрібні в системі освіти.

Щоб розібратися у причинах такого невтішного стану справ, розглянемо найбільш значимі перешкоди на шляху людини до зміни Я-концепції (самопрограмування, самовдосконалення), які безпосередньо залежать від її особистої поведінки і світовідчування, а не від зовнішніх причин. Вони мають різну природу: одні пов'язані з неправильним відношенням до зовнішнього світу й часу; інші — з невмінням продуктивно ставити цілі та працювати над ними тощо. Для людини, яка планує зайнятися самовдосконаленням, найголовніше — навчитися їх долати, навчитися адекватно реагувати на невдачі, які безумовно зустрічатимуться на її шляху до самовдосконалення. Знання та вміння долати перешкоди безумовно допоможе кожному, хто став на шлях самовдосконалення, досягнути поставлених цілей. Розглянемо їх детальніше. Вони є загальними для більшості людей, включаючи, звичайно й педагогів. Для чого їх розглядаємо? Звісно, щоб бути готовими до їх подолання.

8.1. ВАНТАЖ ПОПЕРЕДНІХ НЕВДАЧ

Людина у минулому часто ставила цілі, але не досягала їх, мала розчарування і поразки, намагалася й не могла вибудувати життя так, як їй хотілося. Із великим ступенем імовірності можна сказати, що й у подальшому (наприклад,формування молодим учителем впевненості у собі) вона зазнає невдачі. Попередні невдачі дуже часто ніби спресовуються, стають певною матеріальною силою, що гальмує процес самовдосконалення і змушує обставини повертатися спиною до невдахи. Більшою мірою це пов'язано із особливим внутрішнім світом людини, яка звикла зазнавати поразки: навчена гірким досвідом, вона не вірить у себе й у свої сили, та заздалегідь орієнтується на програш.

Така людина проектує своє негативне ставлення до сьогодення і майбутнього на оточуючий світ, провокує своїми рисами інших людей на негативне до себе ставлення, створює передумови для поразки. Украй складно домогтися перемогиу пригніченому стані духу, який став звичкою. Сподіватися на те, що ситуація сприятливо вирішиться сама собою (наприклад, я зможу впевнено діяти у будь-якій педагогічній ситуації), у цьому випадку не варто. Це тільки у звичайних людей життя йде смугами: смуга

світла — смуга темна. У хронічного ж невдахи світлих смуг не буває, а чергуються менш темні з більш темними періодами.

Для того щоб вибратися із кільця невдач, такій людині потрібно відчути необхідність змінити себе, навчитися мислити, відчувати і діяти по-іншому, підготувати підґрунтя для майбутньої удачі. Адже успіх — не випадковий збіг обставин, а певна комбінація, підготована попереднім досвідом та діями людини. Людина, яка звикла перемагати, навіть із невдач уміє отримати зерна досвіду, розгортаючи ситуацію в цілому на свою користь. Людина ж із психологією невдахи навіть сприятливий шанс знищить або не помітить у темній хмарі своїх невдалих реакцій.

1. Перегляньте своє життя і складіть список своїх невдач: йдеться про великі справи, які не закінчилися вдало або ні до чого не призвели. Окремий список складіть для невдач, що відбулися за останній рік.
2. Подумайте над кожним пунктом і відзначте причини, через які трапилася невдача. Випишіть їх. Подумайте, яких причин ви можете легко позбутися.
3. Спробуйте мислити пзитивно, припускаючи, що вихід із ситуації є — а вихід завжди є, якщо людина готова працювати. Робіть висновки із попередніх невдач, але намагайтеся долати те негативне почуття, що «пригинає» вас і розвиває певну безкрилість. Невдача — це насамперед вантаж. Долаючи її, вам стає краще, і ви почуваєте приплив сил.
4. Перед кожною справою (включаючи і ваш намір швидше адаптуватися до нової діяльності, учнів, необхідності відповідати на їхніпідступні запитання), за яку ви беретеся, уявляйте собі, що ви привертаєте на себе енергію успіху, що успіх йде до вас, як ріки до моря.

8.2. ОСТРАХ ПОРАЗКИ

Сильна людина не боїться поразки, навіть якщо вона із усією очевидністю загрожує їй. Езотеричні вчення говорять про те, що до поразок, як і до труднощів, потрібно ставитися з радістю: вони — горно, де утворюється досвід.

Лише той, хто набив достатню кількість ґуль, чогось вартий. Майстри бойових мистецтв відзначають, що виграє той, хто

не боїться бути переможеним. Уявіть, що це в порядку речей, все теж саме, тільки кількома синцями більше, тому не бійтеся програти. Той, хто боїться поразки,— уже переможений. Він настільки скутий, настільки паралізований цією думкою, що це визначає розвиток майбутніх подій. Сконцентрований на програші, саме цю можливість і притягує на себе. Його думки, викликані майбутньою поразкою,притягують відповідні зовнішні обставини. Спрацьовує один із усесвітніх законів: подібне притягуає подібне.

1. Спробуйте усвідомити, що ваші невдачі минулого і ви тут і тепер — це різні речі. Можливо, ваш цикл невдач уже закінчився, можливо, сьогодні ви краще підготовані до двобою із реальністю.
2. Спробуйте проаналізувати ваш страх. Вивчайте його, спробуйте визначити його причини.
3. Не бійтеся нової невдачі. Подумайте, чи так уже страшно буде, якщо вона дійсно станеться. Діючи, поставте собі за якнайперше завдання не потрапляти під владу страху, а вивчати його в дії — так ви станете над ним і вийдете з-під його контролю.
4. Коли ви навчилися справлятися зі страхом, навчіться входити в образ переможця, розчиняйте страх у спокої й у цілеспрямованості. На фундаменті спокою можна зростити емоцію упевненості.

8.3. НЕПРАВИЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПЕРЕШКОД

Один із чинників неуспішності — неправильне ставлення людини до виникаючих перешкод.

Подумки вона націлена на більш легкий шлях, ніж їй визначений. Така людина не вміє внутрішньо гармонійно співіснувати із цими перешкодами, шкодує про кращу долю, думаючи, що вона для неї можлива. Вона внутрішньо не сприймає такого вольового, спортивного у психологічному значенні цього слова стилю життя, як самоподолання. Вона не навчається щодня підніматися, пробуджуватися зі спячки та рухатися знову й знову. Вона йде шляхом найменшого опору, подумки проклинаючи перешкоди, завдяки чому вони тільки збільшуються, споруджуючи

стіну неприйняття між собою і внутрішнім джерелом радості, що перебуває усередині людини, відтинаючи таким чином себе від радощів життя. Залишаються одні перешкоди: безрадісні, складні, проблемні, які не обіцяють нічого хорошого ані сьогодні, ані в майбутньому.

Таке ставлення до перешкод є одним із головних чинників, що заважають досягненню успіху в будь-якому починанні.

1. Думайте про перешкоду не тільки як про неприємну річ, а намагайтеся відчути її принадність, запал, молодість, волю, бадьорість — все позитивне, що вона може вам дати.
2. Важливо пам'ятати, що у перешкодах зосереджена енергія. Ваше завдання — переспрямувати її й направити її не проти, а за себе, як кажуть, повернути ріки так, щоб вода лилася на ваш млин, щоб енергія перешкод лилася до вашого основного прагнення. Коли людина опановує це вміння, перешкоди їй стають корисними (вони сприяють її зростанню). Фраза «краще гір можуть бути лиш гори, на яких ти ще не бував» відбиває сенс цієї установки, коли перешкоди обертаються радістю і зростаючою силою. Коли людина подолала двадцять перешкод, шансів здолати двадцять першу в неї незмірно більше, ніж у того, хто взяв тільки одну-дві вершини.

8.4. НАДМІРНА КОНЦЕНТРАЦІЯ НА ПЕРЕШКОДІ

Якими б не були перешкоди — зовнішнімичи внутрішніми (можливі перевірки інспекторів, нерозуміння учнів тощо) — цілісна, спрямована до перемоги людина мислить ніби «крізь них». Її уявна енергія є настільки сильною, що вона бачить себе вже поза межами перешкоди, для неї внутрішньої енергії перешкоди практично не існує. Людина із негативним мисленням ще й не підійшовши до перешкоди внутрішньо перед нею відступає. Реакцією страху перед перешкодою лише посилює його і послаблює людину. Замість того щоб налаштуватися на подолання перешкоди, вона уповільнює крок, переминається з ноги на ногу, починає щось обмірковувати і в результаті втрачає темп, або і взагалі припиняє своє починання. Є сама проблема, а є ставлення до неї. Культивуйте у собі безпроблемне ставлення до проблем.

Це не означає, що ви маєте їх ігнорувати, просто намагайтеся полегшувати їхнє сприйняття своїм ставленням (наприклад, «Вінших виникали більш суттєві проблеми, і вони їх долали. А я хіба гірше за них? І я зможу!»).

1. Якщо ви відчуваєте себе невпевнено, уявіть на своєму місці іншу, життєрадісну й самостійну людину, котра цієї проблеми навіть не помітить.
2. Спробуйте змінити своє ставлення до проблеми. Уявіть, що ви йдете не в гору, а по-під гору, несете не величезний рюкзак із цеглами-проблемами, а мішок грошей, що ви не просто йдете, а їдете на лижах. Спробуйте створювати такі образи і спостерігайте, як змінюються ваші відчуття. Як правило, зміни не змушують на себе довго чекати.

8.5. ВІДКЛАДАННЯ НА ПОТІМ

Людина, що постійно вчасно не встигає виконувати різноманітні завдання, сама собі створює передумову поразки. Так недовго відстати навіть від самого себе. Іноді трапляється й таке: ставиться мета, плануються терміни її досягнення. Випущена енергія починає створювати образ результату. Однак згодом первісний запал спадає — це процес природний. Якщо людина недостатньо внутрішньо дисциплінована, то ось тут і розпочинаються запізнення, відкладання на потім. Людина припиняє підігравати собі, перестає «підкидати дрова в грубку», шукана мета починаєслабшати, відсуватися на більш пізній строк, процес взагалі згасає.

Схожа ситуація зустрічається іу молодого педагога. У нього виникає безліч нових для нього завдань: навчитися швидко та правильно реагувати на різноманітні ситуації, які виникають під час його взаємодії з учнями, їхніми батьками, колегами, керівництвом, вчасною розробкою безлічі документів, знайомиться з інноваціями у навчально-виховному процесі тощо). Встигати їх виконати — означає відповідати потоку обставин, узятих у часі, потоку життя, від якого не можна відставати.

1. Поставивши мету, обов'язково плануйте строки, у які вона має бути досягнута, оптимальні та граничні.
2. Докладайте зусиль задля того, щоб досягати мети у поставлений термін, прагнучи не доводити справу в самий кінець запланованого терміну.

3. Керуйтеся порадою: «краще робити менше, але повністю і своєчасно, аніж багато, але із запізненням і не до кінця».
4. Навчіться контролювати (відчувати) час. Сядьте із закритими очами і поставте перед собою годинник. Сконцентруйтеся на диханні. Коли ви закінчите цю вправу, спробуйте відгадати, скільки часу минуло. Чим ближчим ваш результат буде до показань циферблата, то більш точне почуття часу ви маєте.
5. Поставтеся до проблеми запізнень як до чогось життєво важливого, поставте собі за мету не спізнюватися, підкоріть час своїй волі.

8.6. НЕПРАВИЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО МИНУЛОГО

Людина, невдячна минулому за те, що воно було таким, яким було,— навіть якщо у ньому трапилося багато невтішного, невдалого,— не може отримати із нього позитивного досвіду. Вона позбавляє себе благодійного ресурсу. З іншого боку, людина, яка беззастережно вихваляє минуле, не вміє його критично переосмислити, також не використовує його досвід, не отримує із минулого необхідних уроків. Людина, яка не пам'ятає минулого або не схильна міркувати над ним, також не використовує його багатства.

1. Ставтеся до минулого як до ресурсу, але не будьте його заручником. Візьміть звідти все корисне і рухайтеся уперед.
2. Стежте за тим, щоб не ототожнювати себе з минулим, яким би воно не було чудовим, відчувайте себе у теперішньому часі.

8.7. НЕПРАВИЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЬОГОДЕННЯ І МАЙБУТНЬОГО

Керуватися закликом латинської приказки «лови момент» і витрачати час на задоволення, не піклуючись про завтрашній день, звісо, легко і приємно. Для багатьох така позиція — наслідок відчуття ефемерності життя: «Можливо, ми завтра помремо, так навіщо нам піклуватися про майбутнє?».

Однак імовірність того, що ми залишимося живими, настільки ж велика, що про всяк випадок варто підготуватися і до цього. Безтурботно, без будь-якої остороги на майбутнє розтрачуючи час, ви ризикуєте опинитися у положенні бабки із байки Глібова. Зворотна ситуація, яка також провокує невдачі,— коли людина занадто сконцентрована на меті, на майбутньому і не зосереджується на сьогоденні, на процесі. Плани про майбутнє залишаються мріями, а у сьогоденні вона нічого не робить. Перебувати тут і зараз означає не розслабленість думки й тіла, а зосередженя на теперішньому моменті, усвідомлення своєї присутності, свого спектра можливостей, найбільш імовірні варіації розвитку подій. Зміцнитися у сьогоденні — це узяти на себе відповідальність за вчинені дії.

Людина має шукати потреби кожну мить свого життя вдосконалюватися, а не гаяти життя тільки на постійні задоволення. Інакше у майбутньому на неї очікує банкрутство.

1. Ставтеся до майбутнього як до вашої мети, до об'єкта прагнень, але не як до фантазії.
2. Потрібно бути сконцентрованим на сьогоденні, на яке падають тіні вашого майбутнього, вашого настрою. Ви повинні робити його якомога більш радісним та ефективним.
3. Шукайте у кожний момент більш нагальну справу, що відповідає вашій меті.

8.8. МНОЖИННІСТЬ І СУПЕРЕЧЛИВІСТЬ БАЖАНЬ

Завжди і скрізь для того, щоб одержати очікуваний результат, ми повинні вкласти певний запас енергії, подолати певні перешкоди.

Людина вирішила побудувати будинок. Для цього потрібно багато грошей, часу, будівельних матеріалів, робочих рук. Якщо грошей у неї обмаль, а часу взагалі немає, якщо їй ніхто не допомагає, то, якщо вона дійсно хоче побудувати будинок, незважаючи на всі перешкоди, їй потрібно напружитися і знайти необхідні ресурси.

На період будівлі будинку їй, швидше за все, доведеться обмежувати себе в інших потребах: якщо вона розкидатиметься, то за обмеженого запасу ресурсів вона не зможе нічого досягти. Так

само і з іншими, не настільки матеріальними, цілями — Цезарів серед нас мало, тому множинність занять, множинність цілей часто призводить до розсіювання сил. Якщо цілі протилежні, то «віз точно нікуди не поїде»: «і безвинність дотримати, і капітал придбати» взагалі нікому не вдається, навіть Цезарям. Хаос різноманітних бажань руйнівно діє на психіку, гальмує рух особистості. «Якщо людина береться за дві справи, прямо протилежних одна одній, одну з них їй неодмінно не вдасться зробити»,— так ще в давні часи сформулював цю просту мудрість Езоп.

1. Складіть списки своїх основних цілей і бажань загаломі на певний період часу зокрема. Проаналізуйте, чи не суперечать одне одному ваші стратегічні плани і ваші цілі на сьогодні. Оцініть, чи працюють ваші дрібні цілі сьогодення на майбутнє на ваші головні цілі.
2. Якщо ви хочете досягти чого-небудь у різних галузях, то будьте готовими до того, що у кожній із них ви досягнете меншого, ніж якщо сконцентруєтеся на меншій кількості головних цілей. Це може обернутися дилетантством у всіх галузях і розбазарюванням життєвої сили.
3. Постарайтеся створити певну ієрархію цілей, де було б одне найголовніше, кілька стратегічних другорядних бажань, які б ішли у фарватері основного, подібно до приток річки, що зміцнюють основний потік, подібно до гілок, що ростуть від одного стовбура.

8.9. НЕЧІТКІСТЬ МЕТИ

Для досягнення успіху людина має дуже добре уявляти своє бажання (наприклад, сформувати впевненість у собі). Дуже часто трапляється, що бажання людини нечіткі й невизначені. Буває, що вона формулює свою мету на вербальному плані, але на емоційному її не знає. Вона не уявляє своєї мети в образах і не усвідомлює шляхів до неї. Мета має бути для людини маяком — для цього вона повинна горіти. Відсутність чітких цілей приводить людину до внутрішньої розхитаності, дисбалансу і стагнації.

1. Спробуйте створити словесний і візуальний образ кожної мети, уявіть її детально. Не загубитися у власних думках і бажаннях допоможуть ручка та папір.

2. Потрапляючи у якусь ситуацію, запитуйте себе: «Чого я хочу? Яка мета мого перебування тут?».
3. Візуалізуйте не лише мету, але й шлях до неї якомога конкретніше й детальніше. Мета без шляху перетворюється на фантом.

8.10. НЕДАЛЕКОГЛЯДНІСТЬ

Людина не завжди може співвіднести сьогоднішні цілі з майбутніми, створити стратегію. Керуючись миттєвими цілями, вона виконуєдії, які шкодять їй у майбутньому, відштовхує корисних людей, «плює у колодязь». Розвивайте у собі далекоглядність. Це приведе вас до того, що ви робитимете менше помилок і менше метушитиметеся, будете обачнішими у своїх діях.

1. Обравши мету на певний час, поставте собі питання: що може відбутися, якщо її буде досягнуто через рік, через два?. Які наслідки вона матиме? Прислухаючись до внутрішньої інтуїції або міркуючи логічно, ви зможете відповісти на своє питання.
2. Стежте за тим, як співвідносяться ваші миттєві цілі з головними.

8.11. ПОМИЛКОВІСТЬ МЕТИ

Трапляється, що людина обирає собі за земну мету те, до чого вона дуже мало схильна, бо введена в оману суспільною думкою або чиїмось впливом. Згодом виявляється, що мета не відповідає її внутрішній природі, відсутні здібності до обраної справи. Ви, певно зустрічали такі ситуації: юнак кілька років підряд ходить до театрального інституту, але не показує сценічних талантів; людина роками намагається створити власну справу, але не просувається в ній тощо.

1. Проаналізуйте, чи не було підкинуто вам вашу мету якимись сторонніми, не потрібними вам упливами. Про такі ситуації давня мудрість говорить досить жорстко: «Краще погана карма, але своя, ніж хороша, але чужа».
2. Потрібно розвивати те, чим ви є, а не приписувати собі те, якими ви не можете бути.

3. Уявіть собі, що ви домоглися своєї мети, подумки перенесіться у те положення, що за цим відбуватиметься. Відчуйте, чи будете ви задоволені ним. Чи це те, чого ви так домагаєтеся, заради чого докладаєте стільки зусиль? Якщо ви бачите помилковість мети, то краще зупинитися пізніше, ніж не зупинитися зовсім.

8.12. НЕЗДІЙСНЕННІСТЬ МЕТИ

Перешкода,трапляється,набуває форми нездійснення задуманого. Людина поставила собі якусь мету і почала до неї рухатися, але потік життя увірвався в її свідомість, закрутив людину, роздрібнив її цілісні стремління, відніс до зовсім інших світів. Рано чи пізно політ закінчується, і людина опиняється перед вибором: відмовлятися від раніше задуманого чи зібрати волю і свідомо повертати себе до колишніх цілей.

1. Перевірте ще раз мету, в якій ви сумніваєтеся або від якої ви відійшли. Якщо мета, як і раніше,являє для вас стратегічний інтерес, якщо вона дозволить подолати вам складнощі та проблеми, не кваптеся від неї відмовлятися. Подумайте, що спонукає вас відступитися від мети, і якщо це сили хаосу або інерції, то не йдіть за ними. Візьміть собі за правило не змінювати мету чи змінювати її лише у крайніх випадках, рідко й обдумано. Не дайте зміні цілей стати звичкою.
2. Спробуйте відновити мету. Насичуйте її силою, заряджайте енергією. Намагайтеся уявити ті переваги, які принесе здійснення окресленого. Можливо, ви не змогли зробити захоплюючим процес. Постарайтеся зібрати емоції задоволення і максимально наситити ними як саму мету, так і процес наближення до неї. Поверніться до мети з радістю, як блудний син повертається у будинок батьків.

8.13. НЕПОВНЕ ЗДІЙСНЕННЯ ЗАДУМАНОГО

Дещо інший тип перешкоди — неповне здійснення цілей людиною. Витрачаються час і сили, але на напівподиху процес зупиняється, завмирає. Людина не може ні повернутися до старого, ні перейти на новий етап. «Дурень той, хто кидає справу на півдорозі й дивиться, що з цього вийде»,— говорив про таких людей Шіллер. Недостатньо розвинена воля, протидія обставин — звичайні причини того, що перешкоду не подолано. Трапляється, людина прагне чого-небудь, але вважає, що чим більше вона виконує рухів, тим міцнішою стає стіна перешкоди, і через це вона залишає справу невиконаною. У людині закладено програму, яка кличе її закінчувати справи, доповнювати своє існування до цілісного образу.

1. Не можна тривалий час перебувати у стані Буриданова осла, що вибирає між двома оберемками сіна. Осел повинен повернутися в якийсь один бік і з'їсти хоч один оберемок. Визначтеся, куди вам іти — «ліворуч чи праворуч».
2. Зробіть ревізію своїх незакінчених справ. Спробуйте все, що можливо довести до логічного кінця, позитивного завершення або до вилучення зі сфери справ. Синдром неповної дії пов'язаний із неосяжним почуттям внутрішнього дискомфорту і дуже чітко відбиває відчуття, пов'язане зпереживання незадоволеності й нецілісності.
3. Налаштуйте себе на переживання повноти, навіть у дрібницях, аж до щоденного прибирання. Робіть кожну справу із повною увагою, намагайтеся виконати її до кінця, перш ніж перейти до іншої.

8.14. НЕАДЕКВАТНА ЦІНА УСПІХУ

Розглянемо тут дві ситуації. За мету заплачено занадто велику ціну. Успіх у якійсь галузі — фінансовій або професійній,— за який довелося віддати все із інших сфер: здоров'я, особисте життя. Покупка, за якої заплачено в десятки разів дорожче, не є вдалою. Успіх, за який віддано занадто велику ціну, повноцінним успіхом не є, він не вартий того. Валюта успіху опиняється підданою інфляції, і людина в підсумку втрачає здоров'я, емоційну рівновагу, інтерес до справи.

За мету заплачено занадто малу ціну. Успіх приходить занадто рано, випадково — і людина виявляється не готовою до успіху. Вона неадекватно ним розпоряджається: або не цінує благ, що прийшли до неї, або успіх просто «зносить їй дах». У таких

випадках успіх легко губиться так само просто, як і прийшов. Він не зароблений людиною, тому й розпоряджаються ним, як дурними грошима. Психологічне дослідження, яке проводилося серед раптово розбагатілих людей, показало, що такі люди дуже часто опиняються у стані, що межує із психічним захворюванням. Вони роблять учинки, раніше їм не властиві, починають скуповувати величезну кількість речей, поводяться підкреслено ексцентрично. У глибині душі вони відчувають певну зніяковілість, що згодом посилюється. Гроші не захищають їх від чужих заздрощів і від внутрішнього неспокою. Тому якщо до вас прийшов несподіваний удача у грошовому світі чи в якійсь іншій галузі, краще сприйняти її як перевірку на стійкість духу, на витримку і на здатність до самоконтролю.

1. Запитайте себе, чи є ціна, яку ви віддаєте роботою за успіх, адекватною витратам. Вона буває великою і малою. Якщо ви поставили велику мету і працюєте замало, то на рахунок не надходить достатня кількість засобів, щоб придбати бажаний вами товар. Якщо ви занадто затягнете, то гроші можуть піддатися інфляції. Трапляється, що за товар платять набагато дорожче, аніж він того вартий.
2. Якщо доля раптово послала вам подарунок, не слід пускати його на вітер. Подякуйте долі за щедрий аванс, але не забувайте про те, що за все потрібно платити і все потрібно відпрацьовувати. Можливо, це перевірка. Згадайте євангельську притчу про зариті в землю таланти і постарайтеся не розбазарювати, а збільшувати дане вам добро.

8.14. НЕПРАВИЛЬНІ ЗАСОБИ

Відоме гасло Макіавеллі «мета виправдує засоби»має свою непродуктивність. Якщо мета досягається якими-небудь протизаконними засобами — і не обов'язково в юридичному, але й у моральному, етичному сенсі цього слова,— то це створює перешкоди як для радості й спокою людини, так і для її майбутніх справ. Коли благородна мета здійснюється непродуманими методами, то часто завдається шкода або собі, або іншим.

1. Проаналізуйте свої дії і поверніться до місця помилки. Зрозумійте, чому її було зроблено. Зважте, що продуктивніше: йти помилковим шляхом, будучи готовим платити, або змініть тактику. Повернення у минуле повинно мати службовий характер, ставити своєю за мету зробити рух уперед більш чітким.
2. Внутрішнє каяття містить у собі можливість нового шляху. Каяття перед собою, перед іншими людьми обов'язково має супроводжувати обіцянка більше не повторювати подібних помилок.

8.15. НЕГАТИВНІ УСТАНОВКИ

Крім того, великою перешкодою на шляху до самовдосконалення є існуючі у нас установки, які досить часто обмежують нас.

Ви живете, зростаєте, вірячи у таку кількість обмежень, що із часом ваше життя справді натрапляє на ці обмеження. Ми чуємо, як інші люди вимовляють слова, які ми приймаємо за істину, хоча насправді це омани, що стали нашою істиною. Доки ви тримаєтеся за велику неправду, «істину» цих оман, ви не можете стати людиною, що може змінити себе. Ось деякі з цих забобонів, що просочують нашу культуру. Майте на увазі, що кожне із них є не більш ніж переконанням, вашою думкою. Чим міцніше ви тримаєтеся за ці думки і переконуєте себе й інших у їх правдивості, тим більше ви робите для того, щоб ця правда не допускала можливості зміни вас і вашого життя.

Я не можу не бути іншим, я завжди був таким. Це чутно від людей майже щодня і ті ж самі люди дивуються, чому це чудеса (зміни на краще) ніколи не відбуваються в їхньому житті.

Якщо ви вірите, що маєте завжди залишатися таким, яким були у минулому завжди, ви заважаєте своєму зростанню. Яким би не був характер вашої особистості — боязким, агресивним,зверненим усередину або зовні — ви маєте позбутися ілюзії, що ви не зможете бути іншим. Ви могли навіть читати книги, слухати людей, які стверджували, що ви не здатні управляти своєю особистістю, що вона просто дана вам і ви не маєте права вибору в цій справі. Ви можете говорити іншим, що хотіли б змінитися, але «такий вже я є» і «я завжди був таким».

Цей внутрішній образ — гарантія того, що змін вам не ніколи не бачити. Проте зміни у вашому характері, що дозволяють

вам стати більш душевним, упевненим у собі, добрим, могли б стати тим самим дивом, якого ви шукаєте.

1. Ви повинні повністю викинути ці виправдання (негативні установки) зі своєї життєвої філософії, замінивши їх на більш конструктивні: «Я можу змінити себе», «я можу стати впевненим у собі».
2. У минулому ви могли бути таким чи іншим, але ви повинні внутрішньо усвідомити, що ви маєте право стати тим, ким ви хочете стати.

«Така моя природа, я таким уродився, і змінити це неможливо», «ти такий же, як твій батько, він був незібраним, і ти такий самий», «ти позбавлений музичного слуху в свого діда по матері, йому теж ведмідь на вухо наступив», «твої брати і сестри всі були слабаками з математиці, це сімейне», «вона сором'язлива, як її мати і мати її бабці». Такі установки тільки зміцнюють велику неправду. Змінинеможливі, тому що ви прийшли до переконання, що ваші обмеження успадковані вами і з генетикою нічого не поробиш. Учені скажуть вам, що через ДНК вам був переданий код, і вам залишається лише користуватися тим, що ви одержали.

1. Щоб перейти до конструктивних змін вашої особистості, ви повинні відкинути ці думки (замінити їх на більш оптимістичні та конструктивні) і стати насамперед духовною істотою, істотою, що не має жодних обмежень у внутрішньому світі, де не існує ніяких обмежень.
2. Ви можете уявити себе ким завгодно, і ніхто не може відняти цього у вас. У цьому царстві ви можете мати безліч талантів, упевненість у собі, безстрашність тощо. Саме тут ви створюєте свої обмеження, і саме тут розпочинається реальна магія.
3. Пам'ятайте, що ваш потенціал безмежний, а ви блокуєте його через свою вперту віру в спадковість. У світі багато людей, які переступили через те, що генетично було їхніми межами. Саме в цьому напрямі вам належить спрямувати свої нові наміри.

«У тому, що я такий, винна моя родина», «я ніколи не зможу вирватися з-під ґноту своєї родини», «моя мати завжди була дуже владною жінкою, а батько залишив родину, коли я був ще дитиною», «у нашій сім'ї усі дівчатка такі, із цим нічого не поробиш».

Ці та багато тисяч інших подібних виправдань складають частину великої неправди про людські можливості. Такого роду твердження — це ті самі внутрішні думки, які ніколи не допустять дивовижних змін у вашій особистості. Доки ви переконані, хоча б частково, що ваша сім'я відповідальна за те, що ви стали такою людиною, якою є сьогодні, ви не зможете вийти із цього замкнутого кола.

1. Ви маєте внутрішньо знати, що у вас не тільки наразі є право вибору того, як реагувати на вплив сім'ї, але що воно було у вас завжди. Члени вашої родини не можуть створювати того, що ви переживаєте, тільки ви здатні на це. Вибір завжди за вами.
2. Ви маєте право змінити поведінку, позиції та переконання, які ви вважаєте гідними заперечення. Хоча ви не можете стерти той вплив, який діяв на вас із дитячого віку, ви,і тільки ви вирішуєте, чи продовжувати йому свою роботу.
3. Культивуйте у собі знання того, що ваша сім'я впливає на вас тільки тією мірою, якою ви вірите у цей вплив. Якщо ви не візьмете на себе повну відповідальність за те, як цей вплив погоджується із вашим життям, ви не допустите яких-небудь будь-якихзмін у вашій особистості. Якщо вами керує хтось інший, отже, ви його жертва, навіть якщо та людина веде вас у позитивному напрямку. Ви повинні стати продюсером, режисером і актором в історії вашого життя, що розгортається.

«Я не можу уникнути дії своєї культури та епохи». Це ще одна неправда, яка змушує вірити, що ваші звички є результатом якоїсь таємничої культури, яканевідступно формує ваше життя. Вплив суспільства є частиною ілюзії, що ваша особистість формується цією більшою і кращою соціальною силою. «Суспільство встановлює правила, і всі змушені їм підкорятися», «ми живемо у культурі, що навчає слухняності, і я — просто одна із тих слухняних душ, що мислить і діє як тотальна череда», «як можна вирватися уперед, коли Верховна Рада, уряд завжди говорять вам, що ви можете й чого не можете робити». Такого роду установки характеризують і формують внутрішню безпорадність людини.

Якщо ви вірите у те, що культура визначає, хто ви є і ким ви будете, виходить, це й стане вашою реальністю. З іншого боку, кожен, хто вносив корективи до оточуючого світу, ставав першовідкривачем.

Кожен із нас є першовідкривачем, а останній не орієнтується на культурні норми і не говорить собі: «Це все, що я можу зробити». Замість цього він дивиться усередину себе і дозволяє вирішувати, ким бути своїй свідомості й відданості своєму призначенню. Коли він йде за своїм призначенням, про суспільство або культуру він навіть не замислюється.

1. Якщо ви збираєтеся знайти своє щастя, змінити себе, ви невдовзі зрозумієте, що не можете «йти за чередою». Використання культури і суспільства як самовиправдання тільки заважає вам внести дивовижні зміни до своєї особистості. Ви не можете залежати від поведінки і схвалення інших суспільних інститутів, які визначають, ким ви можете стати. Ви не можете звинувачувати їх за те, що вам не вдалося стати кимось.
2. Зрозумійте, що ви відповідаєте тотально за все. Ніщо зовні не може управляти тим, що перебуває усередині. Навпаки, як ви мислите, тим ви й будете. Ваше мислення належить вам, воно народжується у вас. Суспільство, у якому ви живете,— це просто сцена, на якій ви граєте свої ролі.

Наведені вище розповсюджені омани складають велику неправду, що падає на вас від самого пробудження вашої свідомості. Якщо якісь із них вам близькі і якщо ви продовжуєте використовувати їх як виправдання відсутності вашого зростання, отже, варто приступитися до програми подолання цих ілюзій. Це подолання відбувається у тому невидимому місці усередині вас, де ви можете назавжди позбавити себе цих отруєних переконань, культивуючи замість них нові перетворюючі думки.

Втім, не варто розглядати наведений вище матеріал як якусь істину, що містить жорсткі схеми і алгоритми життєвого успіху, зміни особистості, які достатньо буде вивчити і механічно впровадити у своє життя.

Досягнення успіху, формування у себе нових якостей завжди пов'язане із творчістю та відкриттям нової комбінації життєвих вражень, нового погляду на світ. Досягти успіху, змінити себе (звички, риси характеру тощо означає не стільки навчитися чомусь зовні, скільки відкрити нове у собі. Яким чином? Сформувавши нову Я-концепцію і виконати ту мету, з якою людина з'являється у цей світ: бути щасливою та реалізувати свій потенціал. Бо саме на це чекає від вас світ і, звичайно, ваші учні.

Успіхів вам у здійсненні ваших шляхетних намірів!

Розділ IX

КОРИСНІ ПОРАДИ МОЛОДИМ УЧИТЕЛЯМ

Усі шукають людину, яка
врятує нас? Нам потрібна така
людина!Не шукайте її.
Вона перед вами.
Ця людина — ви, я, кожен із нас!

О. Дюма

Наостанок — декілька корисних порад молодим учителям, які вперше переступили поріг школи. Їх можна не повторювати. Але якщо ви їх прочитаєте, у вас одразу підвищиться настрій і з'явиться справжній педагогічний запал.

- Будьте оптимістами! Педагогіка — наука суто оптимістична.
- Не забувайте найголовнішого: діти — істоти парадоксальні, алогічні (дорослі теж).
- Що правильно, а що неправильно у спілкуванні, можна визначити дуже просто: правильне рішення — протилежне нашим повсякденним рішенням.
- Не ніяковійте і не бійтеся нічого: досвідчені вчителі знають ще менше за вас, ви ще щось пам'ятаєте, а вони вже все давно забули.
- Як спілкуватися із батьками? Точно так само, як і з дітьми. Деякі наївні люди радяться з батьками, читають їм лекції тощо. Не робіть таких дурниць. Пам'ятайте: дорослі — це дуже втомлені діти. Виходьте також із принципу: не батьки повинні виховувати дітей, а навпаки діти — батьків.
- У відносинах із адміністрацією оптимальною є така тактика: погоджуйтеся абсолютно із усім, що вам радитимутьчи наказуватимуть, але робіть тільки те, що самі вважаєте за потрібне. І не рвіться до кар'єри.

- Пам'ятайте, що відмінність директора від учителя полягає у тому, що його легко зняти з роботи, а учителя складно.
- Не забувайте: у педагогіці вирішальне значення має перший момент входу в клас, перші уроки, перше знайомство із учнями — усе перше.
- Застосовуйте правило контрастів: якщо ви спочатку дасте учням волю, а потім пригорнете, вони вас не любитимуть; якщо навпаки спочатку пригорнете, а потім відпустите — вони вам будуть вдячні.
- Пам'ятайте: ваша головна справа — це спілкування із учнями. Умійте відчувати радість від зустрічі з учнем. Сумовитих діти тихо ненавидять.
- Не стовбичте на очах у дітей без справи.
- Давайте своє тепло, доброзичливість не тим, хто на них напрошується або хто вам подобається, а тим, кому це особливо необхідно.
- Якщо ви сумніваєтеся, як вчинити, краще не кваптеся: «сумніваєшся— утримайся».
- З перших днів виховуйте себе. Учитель повинен бути завжди у формі, завжди підтягнутим, завжди у гарному настрої. Користуйтеся правилом Карнегі: «Якщо хочеш бути щасливим — будь ним!».
- Навчіться вітатися із дітьми, це дуже важливо. Тоном, яким ви говорите просто «доброго дня», теж можна виховувати.
- Постарайтеся усіма можливими засобами довідатися про ваших учнів усі таємниці: як вони навчалися, як жили, якими були раніше буквально із пелюшок. Це потім обов'язково допоможе вам робити педагогічний аналіз.
- Не бентежтеся своїми помилками. Учні, на відміну від дорослих, завжди вибачають нам наші помилки. Діти дуже поблажливі до дорослого. А, крім того, якщо вам не вдалося виховати ваших учнів, отже, їм вдалося виховати вас.
- Хваліть самого себе три рази на день: вранці, вдень і ввечері. Застосовуйте такі магічні формули самонавіяння: «Я — найгеніальніший, найбільший, найдосконаліший педагог, усім педагогам педагог; мене учні слухають, мене батьки поважають, мене адміністрація любить, а вже як я сам себе люблю, цього й сказати не можна», «Я — найкращий учитель! у мене найкращі учні!».

- Умійте лінуватися! Недолік багатьох педагогів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати. Пам'ятайте: думати — ваш головний обов'язок!
- Умійте бути дітьми. Грайтеся з дітьми, дурійте, стрибайте. Сприймайтесвоє учителювання як продовження дитинства.
- Будьте завжди і у всьому взірцем для своїх вихованців.
- Керуйтесь у вихованні «золотим» правилом християнства: «Вчиняй із людьми так, як би хотів, щоб вони чинили з тобою».
- Реалізовуйте у вихованні «головне» правило педагогіки: «Виховання відбувається під час уключення особистості у діяльність, до якої вона має позитивну мотивацію».
- Установлюйте із кожним учнем особисті, довірливі, щирі взаємовідносини.
- Відкривайте перед учнями перспективи їхнього творчого розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху.
- Дивуйтеся, милуйтеся, радійте кожній, навіть невеликій, перемозі вашого вихованця. Не забувайте хвалити.
- Виявляйте і спирайтеся на позитивні якості учнів. Не акцентуйте увагу на поганих звичках, негативних оцінках.
- Якщо учень отримав незадовільну оцінку, його вже покарано. Не потрібно карати ще раз. Краще розібратися і допомогти.
- Не поспішайте у вихованні. Воно потребує надзвичайного терпіння.
- Порівнюйте вихованця із ним самим (яким він був раніше), а не з його товаришами.
- Визначайте право учня на помилку. Доки у вихованців є віра в добро, людину, ідеал, є і виховання.
- У роздратованому стані не виховуйте. Утримуйтеся від оцінок, дій і вчинків учнів, особливо у стані неспокою. Необдумане покарання дуже шкодить.
- Проявляйте своє оптимістичне ставлення до учня. Не кажіть про нього «нездібний», а кажіть «здібності у нього ще не розкриті».
- Не допускайте розходжень між словами і власними діями: «робіть, як я», а не «робіть, як я кажу». Уникайте категоричності у висловлюваннях до учнів.
- Менше критикуйте, більше допомагайте. Будьте великодушними — умійте вибачати. Нетактовність, несправедливість, жорстокість, брутальність вихователя — аморальні.

- Бережіть найвище благо: людську гордість, недоторканість особистості, гідність учня.
- Проявляйте виразний інтерес до життя учня, його радощів, смутку, прагнень, успіхів, невдач, до його особистих переживань; за необхідності співчувайте, допомагайте.
- Любіть, розумійте, шануйте ваших вихованців і вірте у їхні безмежні можливості.
- Полюбіть себе і свою роботу. Приймайте себе таким, яким ви є — приймайте всім серцем, усією душею. І те ж саме зробіть зі своєю професією, зі своєю роботою.
- Не жалійтеся на життя, не скаржтеся на долю: ви будуєте її самі. У жодному разі не сидіть і не переживайте: дійте, робіть хоч що-небудь.
- Надягніть на себе гарний одяг і щасливе обличчя — і нехай ваше життя буде гарним і щасливим! Однак пам'ятайте, що зробити його таким маємо і повинні тільки ми, ми самі!
- Встигайте жити! Так-так, просто ЖИТИ. Адже часто ми встигаємо лише працювати, виконувати численні обов'язки, забуваючи при цьому... ЖИТИ.
- Неодмінно плануйте на кожен тиждень свого життя якусь справу, яка принесе вам радість.Частіше жартуйте зі своїми учнями. Пам'ятайте: учень вижив тому, що сміявся, і учитель вижив тому, що сміявся зі своїми учнями. Презентуйте себе учням, батькам, колегам і шкільній адміністрації красиво, елегантно та з гідністю, невпинно працюючи над власним іміджем: усім своїм виглядом виражайте стовідсоткову впевненість у собі. Голова високо піднята, плечі дивляться в небо, хода впевнена і спокійна — ніякої метушні та нервозності, обличчя — доброзичливо-спокійно-впевнене. При цьому дивимось людям в очі та... посміхаємося.Гасіть конфліктні поривання! Будьте гасителем конфліктів і словесних суперечок у школі.Обов'язково обирайте 15–30 хв на день для особистого відпочинку в цілковитій самотності та тиші. Ніяких справ і нікого навкруг!У будь-якій події, явищі знаходьте щось позитивне.Читайте, читайте, читайте! Завжди що-небудь читайте!Створіть свою власну систему в усьому: в роботі, відпочинку, турботі про власне здоров'я. Створюйте цю систему крок за кроком, неквапливо і терпляче. Геть хаотичність, безглуздість, непослідовність із вашого

життя! Майте друзів, бережіть їх! Упровадьте і практикуйте на роботі, у навчальній аудиторії діловий стиль спілкування і... тільки гарні манери. Не треба володіти класом — треба мати кращі манери спілкування із учнями. Не слід увесь час говорити на своєму уроці. Частіше влаштовуйте собі «хвилини мовчання», даючи таким чином своїм учням можливість висловитися.Не вимагайте і не очікуйте від своїх учнів подяки: діти не можуть відчувати її. Це, до речі, виходить навіть не в усіх дорослих.Просто любіть своїх учнів, щиро і без будь-яких умов, хоча і немає гарантій, що у відповідь отримаєте те ж саме. Припиніть уважати своїх учнів поганими, тупими та хуліганами — і вони перестануть бути такими. Вони звичайні діти, такі, якими вони й мають бути: неслухняні, рухливі й активні.Завжди хваліть своїх учнів. Знайдіть за що. Просто хваліть, і все. Не шукайте винних — шукайте шляхів вирішення проблеми. Тримайте себе не просто у межах, а неодмінно в оптимістичних та успішних межах. Не руйнуйте своє життя власним песимізмом.Мисліть позитивно! Просто викиньте усі негативні думки із голови! Не ідеалізуйте світ і людей навколо. Не очікуйте, що вони зміняться, таке навряд чи станеться. За необхідності змінюйтеся самі — це набагато реальніше і надійніше. Не ображайтеся на весь світ: світ навколо ні поганий, ні хороший. Ми всі, люди, недосконалі істоти. Зате ми живі та реальні.

- Не сприймайте критику на свою адресу як трагедію чи особисту образу, краще замисліться над нею і спробуйте подивитись на себе збоку.
- Не варто завзято бажати того, що є в інших, слід просто цінувати те, що маєте ви — це вдається лише щасливим людям.
- Викиньте із голови всі негативні спогади про минуле і перестаньте заздалегідь переживати за майбутнє — живіть зараз і насолоджуйтесь наявним сьогоденням. Найкращий період у вашому житті — саме зараз.
- Після невдачі або провалу не переживайте, а сміливіше починайте все спочатку.
- Знайдіть хороших, доброзичливих радників. У будь-якому педколективі знайдеться педагог «золотого віку» (як це еле-

гантно звучить англійською, замість нашого похилого), який зможе стати вашим діловим порадником.

- Робіть усе можливе задля досягнення своїх цілей. А якщо все-таки не вийшло, не варто переживати. Просто скажіть собі: «Я зробив усе, що від мене залежало, і навіщо переживати за те, що від мене не залежить і чого я змінити не можу?»— і з оптимізмом рухайтеся далі!
- Керуйтесь такою настановою «Я — найкращий учитель! У мене найкращі учні!».

Післямова

Кожен, хто обирає професію учителя, бере на себе соціальну відповідальність за тих, кого він навчатиме і виховуватиме, разом із тим відповідає за самого себе, свою професійну підготовку, своє право бути Педагогом, Вихователем, Громадянином.

Гідне виконання професійного педагогічного обов'язку вимагає від учителя прийняття певних зобов'язань перед собою та суспільством.

По-перше, слід об'єктивно оцінювати свої можливості як педагога, знати свої слабкі та сильні, значимі для даної професії, якості (особливості саморегуляції, самооцінки, педагогічні здібності тощо).

По-друге, учитель повинен опанувати високу загальну культуру інтелектуальної діяльності (мислення, пам'яті, сприйняття, уваги), психолого-педагогічну культуру, яка забезпечує високу ефективність навчально-виховного процесу, культуру поведінки.

По-третє, для учителя обов'язковою передумовою і основою успішної діяльності є повага, знання і розуміння свого учня. Учня-потрібно розуміти і приймати незалежно від того, чи співпадають їхні системи цінностей, моделі поведінки та оцінок.

По-четверте, учитель є організатором навчальної діяльності учнів, їх співробітництва і одночасно виступає партнером, старшим товаришем і фасилітатором.

Позиція учителя завжди специфічна. З одного боку, він готуєучнів до потреб сьогодення, до конкретних вимог суспільства. З іншого боку, вчитель, об'єктивно залишаючись носієм і провідником культури, несе у собі позачасовий чинник, беручи участь у формуванні особистості майбутнього працівника як носія усіх багатств людської культури. Учитель — це людина, скерована у майбутнє, формує активних, творчих професіоналів, справжніх громадян і патріотів України на засадахгуманізму та демократії. Саме це вимагає від нього усвідомлення інноваційних парадигмальних поглядів до навчально-виховного процесу: утвердження людини як найвищої соціальної цінності; учень — суб'єкт навчально-виховного процесу; створення умов для самонавчання, самовиховання, саморозвиткукожного учня.

Саме тому сьогодення висуває такі основні вимоги до вчителя:

- віддавати безумовну перевагу педагогічній творчості перед звичайними, але застарілими педагогічними парадигмами;
- підвищувати світоглядну спрямованість усього навчально-виховного процесу. Наполегливо домагатися, щоб процес засвоєння учнями світоглядних знань органічно поєднувався із виробленням у них вмінь самостійно аналізувати складні явища суспільного розвитку. Прищеплювати майбутнім фахівцям уміння творчо застосовувати свої знання у професійній та громадській діяльності;
- здійснити рішучий поворот від масового валового навчання до посилення індивідуального. Забезпечити єдність педагогічного та психологічного підходів до кожного учня, вміти бачити у ньому не об'єкт для застосування освітніх та виховних зусиль, а суб'єкт, здібний вступати із учителем у співробітництво. Бачити головну мету навчання в розвитку особистості учня, а не в передаванні йому лише конкретних знань, умінь, навичок, за якими має залишатися роль (щоправда, найважливіша) бути засобом такого розвитку;
- усвідомити, що найбільшу цінність має не слухняність учня, а його самовизначення, яке сприяє більш повному розкриттю особистості. Сміливіше йти на навчання за індивідуальними планами, удосконалювати організацію та всебічне методичне забезпечення, перш за все самостійної роботи учнів, підвищувати їхню відповідальність за результатами своєї навчальної роботи, забезпечувати об'єктивну оцінку їх підготовленості. Використовуючи активні форми та методи навчання і контролю учнів, наполегливо розвивати їхнє аналітичне і творче мислення;
- забезпечити формування фахівців широкого профілю, які раціонально поєднують глибокі фундаментальні знання та ґрунтовну практичну підготовку, орієнтовану на конкретну професійну діяльність;
- докорінно покращити роботу щодо всебічного виховання учнів, подолати її відрив від реальних проблем суспільного розвитку, підготовки висококваліфікованих фахівців. Створити та підтримувати в учнівських колективах культ навчання, умови напруженої боротьби за знання. Досягти ефективного виховного впливу колективу на переконання, поведінку та моральне обличчя кожного із його членів;
- перенести акцент у педагогічному процесі від існуючого стереотипу «вчитель навчає» до ідеалу «учень навчається».

Таким чином, перебудова психології мислення та стилю учителя потрібна для підвищення ефективності його діяльності в інтересах удосконалення всього педагогічного процесу школи. Важливо, щоб у кожного вчителя було бажання, прагнення змінитисяі щоб кожен учитель уявив, яким чином можна досягти бажаного результату.

У цілому, професійні якості педагога мають співвідноситися із такими постулатами — заповітами його різнобічної діяльності:

- поважайте в учневі людину, особистість (що є конкретизацією «золотого» правила давності — ставтесь до інших так, як би ви хотіли, щоб ставилися до вас);
- постійно шукайте можливості саморозвитку та самовдосконалення (бо, як відомо, той, хто не навчається сам, не може розвивати смак до навчання, «розумовий апетит»" у інших);
- давайте учневі знання так, щоб він бажав і міг їх засвоїти, був готовий їх використовувати у різних ситуаціях і для свого саморозвитку;
- відкривайте перед учнями перспективи їхнього розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху;
- вірте у безмежні можливості учнів, будьте оптимістами.

Ці постулати власне конкретизують загальновідому тезу: «Лише особистість виховує особистість, лише характер формує характер».

Ставши на цю шляхетну дорогу, вчитель постійно займається рефлексією свого досвіду, відкриттів, поразок, досягнень, ставить собі безліч питань, а це дозволяє йому оптимізувати свій шлях до пізнання особистості учня і значно підвищити ефективність занять.

Звісно ж,шлях цей складний, але він необхіден, бо всі учні з нетерпінням чекають саме вчителя, який захопить їх своєю особистістю, гуманністю, своїм впливом, своїми знаннями, із яким цікаво. Кожне заняття збагачує. Хочеться самому збагнути.

А з іншого боку тільки (саме) майстерність дозволяє учителеві відчути насолоду від праці, а також новий потяг до творчості, вищого рівня майстерності. І так... без кінця.

Тому,шановні вчителі, не зупиняйтеся у своєму зростанні. Бо кожна ваша зупинка — це крок назад. А ви так багато значите для учнів, для їхнього розвитку, життя, для реалізації радикальних змін у навчальному процесі.Вони хочуть бачити у вас особистість, яка притягує до себе, як магніт; педагога, який ніколи не шкодить; вихователя, який завжди їх зрозуміє та допоможе; громадянина, який плекає у них патріотичні риси; взірцем для свого життя.

У цілому, активне, творче опрацювання матеріалів посібника (прочитав, зрозумів, зробив) дозволить молодому вчителеві швидше адаптуватися до своєї професії, підвищити якість та ефективність діяльності у різних ситуаціях, оцінити власні якості, поліпшити свою педагогічну культуру, скласти план розвитку власної педагогічної майстерності і врешті-решт отримати задоволення від своєї діяльності.

Ми упевнені, що матеріли поданого посібника допоможуть вам швидше відповідати побажанням ваших вихованців та вимогам сьогодення.

Бажаємо вам успіхів!!!

Література

1. *Андреев, В.И.* Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности [Текст] / В. И. Андреев.— Казань: КГУ, 1988. — 285 с.
2. *Арват, Ф.С. та ін.* Культура спілкування [Текст] : Навч.-метод.посібник / Ф. С. Арват та ін. — К.: ІЗМН, 1997. — 323 с.
3. *Вергасов, В.М.* Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе [Текст] / В. М. Вергасов— К.: Вища шк., 1985. — 175 с.
4. *Глассер, У.* Школы без неудачников [Текст] / У. Глассер — М.: Просвещение, 1991. — 184 с.
5. *Занюк, С.* Мотивація тасаморегуляція учня [Текст] / С. Занюк.— К.: Главник, 2004. — 94 с.
6. *Калошин, В.Ф.* Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх [Текст] / В. Ф. Калошин. — Х.: Вид. група «Основа», 2008. — 256 с.
7. *Калошин, В.Ф.* Педагогічні засади розвитку творчості в учнів навчальних закладів ПТО [Текст] / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк, Л. Л. Сушенцева. — К.: Київська Русь, 2008.— 46 с.
8. Основи автодидактики (психолого-педагогічний аспект) [Текст] / В. Ф. Калошин, О. О. Безносюк, О. М. Горбатюк, Г. В. П'янковський. — К. : ВГІ НАОУ, 2003. — 112 с.
9. *Калошин, В.Ф.* Парадокси традиційної системи навчання [Текст]/ В. Ф. Калошин // Управління школою. — 2008. — №1. — С.2–15.
10. *Калошин, В.Ф.* Шлях до подолання негативних педагогічних стереотипів [Текст] / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. — 2005. — №4. — С.32–36.
11. *Калошин, В.Ф.* Парадокси традиційної системи навчання [Текст] / В. Ф. Калошин // Управління школою. —2008. — №1. — С.2–15.
12. *Калошин, В.Ф.* Формування в учнів мотивації до успіху в навчанні [Текст] / В. Ф. Калошин // Управління школою. — 2008. — №5. — С. 2–10.
13. *Калошин, В.Ф.*Допомагаємо кожній дитині розвинути свій талант [Текст] / В. Ф. Калошин // Обдарована дитина. — 2008. — №7. — С. 51–61.
14. *Калошин, В.Ф.* Саморегуляція — шлях людини до щастя, здоровя, успіху [Текст] / В. Ф. Калошин // Управління школою. — 2010. — № 8. — С. 26–31.
15. *Калошин, В.Ф.* Як підвищити ефективність впливу вчителя на учнів [Текст] / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк //Управління школою. — 2010. — № 11. — С. 23–31.
16. *Калошин, В.Ф.* Практичні поради вчителеві щодо проведення різних видів занять[Текст] / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк // Завучу усе для школи. — 2010. — № 21. — С. 16–29.
17. *Калошин, В.Ф.* Як виховувати успішних дітей [Текст] /В. Ф. Калошин, В. І. Заєць // Виховна робота в школі. — 2010. — №11. — С.29–36.
18. *Калошин, В.Ф.* Візуалізація[Текст] / В. Ф. Калошин // Управління школою.— 2011. — №7–9. — С. 81–93.
19. *Калошин, В.Ф.* Ситуація успіху у навчанні: сутність, типи, алгоритми створення [Текст] / В. Ф. Калошин /Педагог професійної школи: Методичний посібник //За заг. ред. Л.В. Несторової. —– К.: ФОП Поліщук О. В., 2011. — Вип. 4. — 300 с. — С. 248–261.
20. *Калошин, В.Ф.* Секреты успешной жизни [Текст] / В. Ф. Калошин. — Х.: Изд. группа «Основа», 2011. — 241 с.

21. *Калошин, В.Ф.*. Як ефективно діяти вчителю в критичній ситуації [Текст] / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк. — Х.: Вид. группа «Основа», 2011. — 128 с.
22. *Крупенин, А.Л*. Эффективный учитель [Текст] / А. Л. Крупенин, И. М. Крохина — Ростов н/Д.: Феникс, 1995. — 480 с.
23. *Куринский, В.А*. Автодидактика [Текст] / В. А. Куринский — М.: Автодидакт, 1994.— 446 с.
24. *Маралов, В.Г*. Основы самопознания и саморазвития [Текст] / В. Г. Маралов. — М.: Академия, 2002.— 356 с.
25. *Маркова, А.К. и др*. Формирование мотивации учения [Текст] / А. К. Маркова и др.— М.: Просвещение, 1990. — 192 с.
26. *Маркова, А.К*. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя [Текст] / А. К. Маркова // Педагогика. — 1995. — №6. — С. 21–25.
27. *Парад* методичних порад [Текст] : Методичний збірник. — К.: НМК ПТО м. Києва, 2008.— 156 с.
28. *Педагогика*[Текст] : Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко и др. — М.: Школа-Пресс, 1997. — 386 с.
29. *Підласий, І.П*. Практична педагогіка або три технології [Текст] : Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти / І. П. Підласий.— К.: Вид. дім «Слово», 2006.— 616 с.
30. *Професія* педагога: розвиток та самозбереження [Текст] /упоряд. Людмила Галіцина. — К.: Шк. світ, 2010. — 128 с.
31. *Слуцкий, В.И*. Элементарная педагогика, или Как управлять поведением человека [Текст] / В. И. Слуцкий — М.:Просвещение, 1992. — 157 с.
32. *Фридман, Л.М*. Психологический справочник учителя [Текст] / Л. М. Фридман. — М.: Совершенство, 1998.— 432 с.
33. *Трейси, Б*. Достижение максимума [Текст] / Б. Трейси. — Мн.: Поппури, 2004. — 368 с.
34. *Цимбалюк, І.М*. Підвищення професійної кваліфікації [Текст] / І. М. Цимбалюк. — К.: Професіонал, —2004. — 265 с.
35. *Якунин, В.А*. Педагогическая психология [Текст] / В. А. Якунин.– СПб: Полиус, 1998. — 463 с.
36. *Як стати* майстерним педагогом [Текст] : Навчально-методичний посібник / Кол. автор.: В. І. Ковальчук, Л. М. Сергеєва та ін. — К.: Тов. «Етіс плюс», 2007.— 184 с.

Навчальне видання

Бібліотека журналу «Управління школою»

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ МОЛОДОМУ ВЧИТЕЛЕВІ. (Частина 2)

Калошин Володимир Федорович,
Гоменюк Дмитро Васильович

Головний редактор *В. В. Григораш*,
редактор *І. Т. Соколянська*, технічний редактор *О. В. Лєбєдєва*

Підписано до друку 10.04.2012. формат 60×90/16. Папір газетн.

Гарнітура Шкільна. Ум. друк. арк. 7. Замовлення № 12-04/16-04.

Виробник: ТОВ «Тріада Принт». Свідоцтво ДК № 1870 від 16.07.07 р.
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15

ТОВ «Видавнича група “Основа”».
Свідоцтво КВ № 11452-325Р від 07.07.2006 р.

61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-32. E-mail: office@osnova.com.ua