Калошин В.Ф. Адаптація молодого вчителя. – К.: Редакція загальнопед. газет, 2012, - 128 с.

АДАПТАЦІЯ МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ

КИЇВ-2012

Калошин В.Ф. Адаптація молодого вчителя – К.: «Шкільний світ», 2013. – 128 с.

Навчально-методичний посібник розроблено з метою надання практичної допомоги молодим вчителям швидше адаптуватися до педагогічної діяльності. Реалізації цієї мети досягається на основі використання теорії Я-концепції в поєднанні з сучасними психологічними прийомами формування особистості, тренінгами, практичними порадами.

В цілому, активне, творче опрацювання посібника дозволить молодому вчителеві швидше адаптуватися до своєї професії, підвищити якість та ефективність діяльності в різних ситуаціях, оцінити власні якості, поліпшити свою педагогічну культуру, скласти план розвитку власної педагогічної майстерності та отримати задоволення від своєї діяльності.

Матеріали посібника корисні також і для широкого загалу освітян.

Посібник підготував: кандидат технічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України старший науковий співробітник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України Калошин В. Ф.

ЗМІСТ

ВСТУП

1. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Я-концепція - ефективний інструмент щодо формування особистості

1.1.1. Сутність Я-концепції

1.1.2. Вимоги до створення нової Я-концепції

1.1.2.1. Створення проекту — образу свого бажання (нової Я-концепції)

1.1.2.2. Дія відповідно до проекту бажання

1.1.2.3. Відчуття задоволення від процесу просування до бажаного

1.1.2.4. Подяка за результат

1.1.3. Поради щодо успішного самопрограмування (зміни Я-концепції)

1.1.3.1. Усунення сумнівів щодо того, якою людиною ви хочете стати

1.1.3.2. Використання стверджень, установок, що притаманні новій Я-концепції

1.1.3.3. Зосередження на тому, за що, а не, проти чого ви виступаєте

1.1.3.3. Нагадування собі щодня, що ви маєте власне призначення

1.1.3.4. Створення списку своїх намірів

1.1.3.5. Віра в можливість ваших намірів

1.1.3.6. Розслаблення

1.2. Практичні прийоми щодо формування формування нових якостей (нової Я-концепції)

1.2.1. Візуалізація

1.2.2. Твердження

1.2.3. Вербалізація

1.2.4. Виконання ролі

1.2.5. Вплив на всіх навколишніх

1.2.6. Знайомства

1.2.7. Взяття зобов'язань

1.2.8. Спілкування з людьми, що мають ті якості, які потрібні вам

1.2.9. Наповнення свого мозку позитивними думками й образами

1.2.10. Навчання інших

1.2.11. Використання мови оптимізму

1.2.12. Зосередження на своїх минулих успіхах, а не на невдачах

1.2.13. Ретельна підготовка до проведення занять

1.2.14. Звернення до інших за порадою й допомогою

1.2.15. Навчання попередньо програвати подумки бажані результати

1.2.16. Звернення уваги на свій «позитив»

1. 3. Мінітренінг для педагогів: формуємо впевненість

1.3.1. Відмовлення від самоприниження

1.3.2. Контраргументи

1.3.3. Контракт із самим собою

1.3.4. Фіксація успіхів

1.3.5. Розмова з незнайомцем

1.3.6. Одяг і зовнішність

1.3.7. Вітання

1.3.8. Анонімна бесіда
1.3.9. Компліменти
1.3.10. Зустріч із людьми
1.3.11. Мати, що сказати
1.3.12. Психогімнастика
1.3.13. Хода, посмішка, жести, рухи
1.3.14. Голос: розмова по телефону
1.3.15. Сила мови
1.3.16. Аналіз сили впливу слів
1.3.17.Як відповідати в різних ситуаціях
1.3.18. Емоційний стан

2. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (МОТИВАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ)

2.1.Придумайте девіз
2.2.Ставте великі цілі
2.3.Сформуйте позитивний Я-образ
2.4. Позбавтеся образу невдахи
2.5.Розвивайте впевненість у своїх здібностях
2. 6.Створіть собі ситуацію успіху
2.7. Збереження позитивних емоцій
2.8. Актуалізація інтересу до роботи (педагогічної діяльності)
2.9. Уявна розмова зі своєю професією
2.10. Посилення бажання стати успішним педагогом
2.11.Заборонений плід є солодким (або кристалізація бажань)
2.12.Додаткова самомотивація
2.13. Схвалення
2.14. Самопідкріплення
2.15. Будьте стійким до критики й огуди

3. МЕТОДИЧНІІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З САМООЦІНКИ ТА САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ

3.1. Особливості професійного самопізнання вчителя
3.2. Практичні рекомендації щодо сапопізнання та саморозвитку вчителя
3.2.1. Оцінка особистих якостей вчителя
3.2.5. Виховна робота вчителя з учнями
3.2.6. Вчитель у педагогічному колективі
3.2. 7. Вчитель на педагогічній раді
3.2.8. Взаємовідносини вчителя з керівництвом навчального закладу
3.2.9. Прагнення до смовдосконалення
3.2.11. Визначення здібності до самопізнання.
3.2.12. Чи вмієте ви слухати учня?
3.2.13. Анкета для визначення почуття гумору
3.2.14. Чи гарний у вас характер?
3.2.15. Складання характерисики на себе
3.2.16. Визначення рівня упевненості і задоволеності собою.
3.2.17. Визначення орієнтованості педагогів на навчально-дисциплінарну

або особистісну модель взаємодії з учнями
3.2.18. Вивчення основних проявів морально-психологічного клімату в колективі
3.2.19. Анкета-тест для оцінки і самооцінки ефективності і якості навчально-виховної роботи вчителя
3.2.20. Визначення здатності вчителя до саморозвитку
4.КОРИСНІ ПОРАДИ МОЛОДИМ УЧИТЕЛЯМ
ПІСЛЯМОВА
ЛІТЕРАТУРА

ВСТУП

Вчитель повинен бути не тільки предметником, але й вихователем, любити свою професію, бути освіченою людиною, знати психологію та педагогіку, володіти педагогічною майстерністю.

К. Ушинський

Загальні положення щодо адаптації до професійної діяльності. Професійну адаптацію визначають як багаторівневий, функціонально детермінований процес адаптації до праці із включенням у нього фізіологічних, індивідуально-психологічних, поведінкових і соціальних компонентів. С точки зору роботодавця, професійна адаптація – система заходів, що сприяють професійному становленню працівника, формуванню в нього відповідних соціальних і професійних якостей, установок і потреб до активної творчої праці, досягнення вищого рівня професіоналізму. Адаптація до професійної діяльності, суттєво позначається як на ефективності діяльності окремих індивідів і робочих колективів, так і на стані здоров'я й тривалості активного періоду життя.

Звичайно при професійній діяльності на людину впливає комплекс адаптогенних факторів, специфіка, інтенсивність і тривалість яких визначаються змістом професійної діяльності й умовами середовища, у яких ця діяльність здійснюється.

Стадія адаптації до професії наступає після завершення професійної освіти, коли молоді фахівці приступають до самостійної трудової діяльності.

Професійна адаптація – це процес взаємодії особистості і соціального середовища з метою досягнення таких стосунків між ними, які в найбільшій мірі забезпечують ефективність професійної діяльності, розвиток трудового колективу і особистісну задоволеність професійною самореалізацією.

Кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і принципово новий вид провідної діяльності. Етап первинної адаптації (входження в професійну діяльність) здійснюється по декільком напрямкам:

- Умови діяльності (робоче місце, фізичне середовище);
- Професійні завдання;
- Керівництво;
- Соціальні фактори професійного середовища (формування відносин до організації, колективу, установлення міжособистісного контакту в робочій групі й ін.).

Основною причиною настання кризи на етапі професійної адаптації вважають розбіжність реального професійного життя з очікуваннями та уявленнями, що сформувалися. Невідповідність професійної діяльності очікуванням викликає *кризу професійних експектацій*, переживання якого виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами, умовами роботи й зарплатою.

Можливі два варіанти розвитку кризи:

- Конструктивний: активізація професійних зусиль по якнайшвидшій адаптації й придбанню досвіду роботи;

• Деструктивний: звільнення, зміна спеціальності; неадекватне, неякісне, непродуктивне виконання професійних функцій.

Статистика свідчить, що найбільша кількість прийнятих на роботу звільнюються у перші три місяці. Основні причини - розбіжність очікувань і дійсності, а також складності адаптаційного процесу. Молодому фахівцю потрібна адекватна оцінка праці у формі зарплати й премій; соціальна захищеність (оплачувані відпустки, лікарняні аркуші і так далі); гарантії росту й розвитку; певна ділянка роботи з певними правами й обов'язками; комфортні умови праці; творча взаємодія з іншими співробітниками.

В цілому професійна адаптація виступає важливим складовим елементом системи підготовки кадрів і є регулятором зв'язку між системою освіти й виробництвом. Будь-яка професія висуває певні вимоги до організації життя людини.

Розрізняють наступні види процесу виробничої адаптації співробітника: професійну, психофізіологічну, соціально-психологічну, організаційну, економічну й санітарно-гігієнічну.

Професійна адаптація полягає в освоєнні професійних навичок, з'ясуванні специфіки роботи. Кожний новачок проходить стадію учнівства, форма якого залежить від характеру організації й попереднього досвіду роботи. На виробничих підприємствах практикується наставництво, коли досвідчений працівник передає знання й навички молодому в процесі ділового спілкування на робочому місці. Дуже розповсюджений інструктаж – наочна демонстрація приймань і навичок роботи.

Часто помічники менеджера вчаться в старшого товариша техніці продажів, манері спілкування із клієнтом; помічниці бухгалтера вивчають механізми фінансових операцій, постійно консультуючись із колегою. Звичайно, якщо новачок уже має досвід роботи по даній спеціальності, то наставництво й інструктаж ухвалюють форму обміну професійними знаннями з метою виробити навички, найбільш прийнятні для досягнення цілей організації. У сучасних великих корпораціях використовують таку форму навчання на робочому місці, як ротація. Вона полягає в короткостроковій роботі нового співробітника на різних посадах у різних підрозділах. Це дозволяє відносно швидко вивчити роботу колективу в цілому й придбати багатобічну кваліфікацію.

Психофізіологічна адаптація – пристосування співробітника до умов праці й відпочинку. Дана форма адаптації найбільш важлива для виробничих підприємств і організацій, де використовується складна технологія й існує небезпека одержання виробничих травм. Психофізіологічна адаптація проходить швидко й безболісно й визначається головним чином станом здоров'я й правильною організацією режиму праці й відпочинку відповідно до прийнятих санітарно-гігієнічних норм.

Соціально-психологічна адаптація припускає встановлення міжособистісних і ділових відносин з товаришами по роботі, освоєння цінностей і групових норм поведінки. Новачок знайомиться з розміщенням сил у підрозділі, з'ясовує значимість того або іншого співробітника, включається до складу формальних і неформальних груп. Соціально-психологічна адаптація може виявитися важкою й довгочасною. Колектив зустрічає новачка

насторожено, розглядає «під мікроскопом» кожний його крок. Тому треба запастися терпінням (прихід нового співробітника може займати загальну увагу не більш декількох тижнів), бути по можливості товариським, доброзичливим, демонструвати готовність вислухувати поради.

Організаційна (організаційно-адміністративна) адаптація припускає ознайомлення зі структурою організації, визначення в ній власної ролі. Останнім часом стали говорити не тільки про адаптацію працівника, але й про пристосування роботи до людині.

Економічна адаптація визначається розмірами заробітної плати й відповідністю зарплати виконуваному обсягу роботи.

Санітарно-гігієнічна адаптація припускає готовність робочого місця до трудового процесу, готовність співробітника виконувати правила внутрішнього розпорядку. Тут можна згадати створення відповідного робочого місця, корекцію графіка під індивідуальні особливості особистості, індивідуалізацію системи заохочень і покарань.

На процес адаптації впливають як зовнішні так і внутрішні фактори. Тому розглянемо їх.

Так виявлено основні недоліки в організації й умовах праці, які негативно впливають на його ефективність, процес професійної адаптації й стан здоров'я працівників. У їхнє число входять:

- Незручне робоче місце,
- Недостатня забезпеченість необхідними матеріалами,
- Неясність у визначенні посадових обов'язків,
- Неритмічна робота («штурмівщина),
- Незручний режим роботи (початок і закінчення робочого дня, ступінь волі й ін.)
- Далекість роботи від місця проживання,
- Невисока заробітна плата,
- Відсутність можливості підвищення кваліфікації,
- Неясні перспективи просування по службі (кар'єри),
- Недостатня кваліфікація керівництва,
- Негативні особливості соціального середовища (соціально-психологічний клімат у колективі, можливості соціального забезпечення працівників).

Серед об'єктивних факторів, що виявляють вплив на особливості проходження адаптаційного процесу, відзначають наступні:

1. Вік:
   - Молоді люди краще адаптуються до умов діяльності, професійним завданням.
   - З віком накопичується досвід соціальної адаптації, що знаходить вираження в поведінці працівників, у їхній здатності проявляти гнучкість, іти на компроміс, уникати категоричних суджень.

2. Стать: у жінок переважає орієнтація на соціальну адаптацію, у чоловіків - орієнтація на адаптацію до змісту професійної діяльності.

3. Індивідуальні особливості:
   - Тип нервової системи (особливо по характеристиці рухливості-інертності),

- Мотивація,
- Самостійність,
- Схильність до співробітництва,
- Адекватна самооцінка особистісних якостей і професійних можливостей,
- Самоконтроль,
- Емоційна стійкість,
- Рівень тривожності.

Знаючи фактори, що впливають на процес адаптації, можна свідомо управляти ними, щоб забезпечити молодому фахівцеві швидке входження в лад.

В цілому оптимізація адаптаційного процесу професійної діяльності спрямована на скорочення строків адаптації й досягнення відповідного рівня адаптованості, при якому можлива реалізація заданої ефективності й надійності роботи. Це здійснюється як шляхом прямого впливу на її механізми, так і непрямим впливом, тобто шляхом зміни зовнішніх і внутрішніх умов професійної діяльності.

Особливості адаптації педагога. Звернемося до аналізу труднощів адаптації молодого педагога. Останні виникають як у молодих вчителів, так і в досвідчених. Аналізуючи працю молодого вчтеля (він тільки починає адаптуватися до нових умов діяльності), можна виділити кілька відмінних особливостей: ставить грандіозні цілі, висуває незмінні вимоги; податливий; високо відповідальний, прагне усе робити добре; недостатньо реально відноситься до себе, колег і учнів. Контрастність — одна з основних рис діяльності молодого вчителя. Перед ним постійно стоїть питання: « Чи зможу Я?».

У наслідок невідповідності між бажаним і дійсним у молодих вчителів частіше виникають психологічна напруга і важко керовані емоційні стани. Але в них є і позитивні сторони: зокрема, спілкування з учнями має більш партнерський характер, вони більш щирі, вчитель уважно відносяться до проблем учнів. У той же час, якщо його погляди не збігаються з поглядами учнів, молодий вчитель менше схильний до компромісів, ніж досвідчений.

Згідно з опитуваннями, ***лише 7% молодих учителів вважають, що без усяких проблем включилися в діяльність.*** Причиною цього є кардинальна зміна ролі зі слухача на вчителя. 45% молодих учителів скаржаться, що їм не даються контакти з учнями. У молодих фахівців яскраво виражена потреба в підтримці й схваленні, обумовлена непевністю у своїх силах. Їх особливо пригнічують ситуації, коли, як їм здається, вони можуть виявити власну професійну неспроможність.

Це виявляється в тім, що у випадку конфлікту вони прагнуть придушити його розвиток будь-якими, часто, навіть, неконструктивними способами.

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що ввесь час перед ним стоять нові і складні задачі, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш удалого рішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважає навчання стресовим заняттям, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, „професійного вигорання вчителя”. Як наслідок цього, до **80% вчителів знаходиться у досить напруженому стані.** Цьому також, звичайно, сприяє, в цілому негативне, ставлення учнів до школи:

15% випускників ставляться до школи негативно;
44% - байдуже;
6% - ненавидять школу;
31% - позитивно характеризують школу;
4% - ставляться до неї з любов'ю.

Саме тому у кожного вчителя виникають ситуації, зустріч із якими або їх очікування несе сильне емоційне напруження, якого він прагне уникнути.

Аналізуючи результати опитування вчителів гуманітарних спеціальностей, Н. А. Сохань склала **список основних «страхів»:** *байдужості з боку учнів, заперечення, сказаного з боку учнів, що усі учні будуть займатися своїми справами, великої аудиторії, спрямованої уваги великої кількості учнів, виявитися смішним, критики з боку адміністрації, невміння установити оптимальну дистанцію з учнями, виявитися фамільярним, розчарувати учнів, якщо вони добре відносяться до вчителя, дати недостатньо правильну інформацію, тиші й уважного ставлення до себе, нерозуміння з боку учнів, відповідальності, що не будуть любити.*

В цілому, якщо узагальнити, то можна представити наступну класифікацію страхів і труднощів вчителів.

1. Поводження учнів: страх байдужості, страх провокаційних дій, питань, активне негативне відношення, страх аудиторії (великої кількості учнів, їх складу, незручного розташування тощо)

2. Дії адміністрації: страх оцінки, страх осуду (покарання)

3. Ускладнення в спілкуванні:

3.1. Ускладнення в сприйнятті й розумінні людини людиною: страх нерозуміння, страх відсутності емоційного контакту, страх показатися смішним.

3.2. Слабке володіння технікою налагодження комунікативних відносин: страх втрати інтересу в спілкуванні, страх невдачі.

4. Особистісні особливості:

4.1. Комплекс неповноцінності: невпевненість у своїй компетентності, нездатність адекватно реагувати на нестандартні ситуації, низька оцінка своєї зовнішньої привабливості, низька оцінка свого загальнокультурного інтелектуального розвитку.

4.2. Завищена самооцінка, страх повторення негативного досвіду.

Страхи й побоювання — ірраціональні стани, хоча вони мають під собою логічну основу. Особливе місце вони займають на першому етапі діяльності вчителя. У цьому контексті цікаві дані опитувань про ознаки, по яких в учнів складається перше враження про педагога, яке для нього дуже важливе і яке його постійно бентежить:

Зовнішні дані (манера триматися, як ввійшов в аудиторію, чи представився учням, виразність особистості, жестикуляція). 37,2% опитаних назвали цю ознаку.

Особливості першого заняття (мова, емоційність, уміння викладати матеріал, відразу переходити до справи) — 34% опитаних.

Відношення до учнів (вимогливість, уміння стежити за поводженням учнів, контакт із ними, увага до них) — 17% опитаних.

Ерудиція, що виявляється, інтелект. 8,5% опитаних назвали цю ознаку.

Приведені вище чинники негативно впливають на психологічний стан вчителя, що суттєво впливає на його професійну діяльність, здоров'я, самореалізацію.

Саме через це у вчителя періодично виникає стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього настроювання на необхідне поводження, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії.

Психологічні дослідження показали, що стан готовності до педагогічної діяльності включає декілька компонентів:

- інтелектуальний - розуміння задач, обов'язків, знання засобів досягнення мети, прогноз діяльності;
- емоційний - упевненість в успіху, наснага, почуття відповідальності;
- мотиваційний - інтерес, прагнення домогтися успіху, потреба успішно виконати поставлену задачу;
- вольовий - мобілізація сил, зосередженість на задачі, відволікання від перешкод, подолання сумнівів.

В цілому, існує багато видів діяльності, у яких від учасників потрібний стан підвищеної готовності: спортивна й військова діяльність, праця актора, бізнесмена і т.д. **Але в роботі вчителя формування готовності ускладнюється тим, що різні її компоненти можуть мати протилежні спрямованості**. Так, інтелектуальність — це і компонент готовності, як розуміння задач і обов'язків, і основна складової самої діяльності - знання свого предмета й розуміння його проблем. Емоційність - настроєність на даний момент, і емоційність як комунікативна культура вчителя. Між цими двома компонентами готовності можуть виникати дисгармонійні відносини.

Наприклад, підвищений емоційний настрій, наснага, контакт з аудиторією призводять до того, що учні виходять після занять у прекрасному настрої, але із зовсім порожньою головою. Розповідь була дуже цікавою, але, про що?... Або протилежний результат - дуже цікаво, але так сухо, що через 15 хвилин учні засипають. Або ж: вчитель поводить себе добре доти, доки аудиторія поводиться так, як планувалося, але, якщо у відношенні аудиторії до вчителя виникають якісь непередбачені зміни, це відразу ж викликає зрив діяльності.

Вчителю доводиться кілька разів протягом дня формувати в себе стан готовності, приводячи в гармонію його компоненти.

Крім того, на його психічний стан негативно впливає і ситуація в світі. Так 21 століття характеризується як століття тривоги, депресії, саме тому психіатри настирливо вимагають виділення нових асигнувань на дослідження депресії, попереджаючи: депресія – «рак 21 століття». Ця вимога прозвучала на всесвітньому форумі в Давосі.

За останні 50 років кількість неврозів збільшилася в 25 разів. 85% хвороб - психосоматичні (від нервів). Біля 80% населення – песимісти. Більшість ліків, що зараз розробляються психотропні. П***рофесійної психотерапевтичної допомоги потребує біля 75% населення.***

В цілому, для сучасної людини характерна невротична поведінка, неадекватне, надмірне реагування на життєві події та вчинки, негативні думки та емоції, які негативно впливають на всі сфери життєдіяльності

людини. Наша психіка виникла і формувалася для реалізації простих біологічних завдань — виживання індивіда, групи, виду. Нам же доводиться освоюватися в світі вже не природному, а соціальному, закони якого подібні природним з точністю до навпаки.

І ось до такого світу наш мозок не зміг адаптуватися і тому часто наша поведінка неадекватна ситуації, яка притаманна майже всім людям, а особливо педагогам.

На підтвердження наведеному вище розглянемо невелику замальовку з життя сучасної середньої школи, яку зробила вчителька з достатнім досвідом роботи.

«Шкільний учитель у своїй діяльності стикається з колективом дітей-учнів, їхніх батьків і колективом учителів.

Найкраще, що є в школі, - це діти, особливо маленькі. Доводилося досить багато з ними працювати. Бувало, утомлювалася, але ніколи не було, щоб діти вибивали з колії, спустошували. Учительський колектив в основному жіночий. Бувають пересуди, плітки.

Одного разу директор школи сказала, що батьки мого класу скаржаться, що я багато задаю, особливо з дитячого фольклору. Я запитала: «Чому з них ніхто не підійшов ні до мене, ні до завуча по початкових класах?» Щоб з'ясувати це непорозуміння, я вирішила зібрати батьківські збори. Директора школи теж попросила прийти. Вона спочатку погодилася. Через 10 хвилин вона сказала, що в неї цей день - методичний. Я сказала, що перенесу збори. Тоді вона почервонів як рак і, ледве не плачучи, сказала, що я її хочу приперти до стінки. Я вирішила не загострювати відносини. Це їй було уроком. (Пізніше я з'ясувала, що вона зберігала довгі роки на мене образу за те, що я на самому початку своєї роботи не змогла збрехати, коли треба було сказати, що вона не тягала за вухо одного учня.) Так я захистилася, нападаючи.

Але гірше всього - це батьки, що постійно звертаються з претензіями. Мало хто з них займається вихованням своїх дітей, а винуватих шукають у школі. Я намагалася завжди бути подалі від них.

Ось приклади. Учень став одержувати двійки: не робив домашні завдання. Мама прийшла й відразу почала з претензій, що я ставлю йому "2" і "3" через те, що вона не відвідувала мене в лікарні, коли мені робили операцію. Я відповіла, що, очевидно, вона сама поводилась би так себе, а мені навіть у голову таке не приходило. Треба дитину контролювати й, якщо треба, допомагати.

Дівчинка постійно спізнювалася на 1 урок. Кілька разів викликали тата. Один раз він раптом перейшов на «ти» і сказав, що зустріне після школи, і мені буде гірше. Я була зовсім спокійна. І сказала, що погроз його не боюся.

Інший тато тероризував батьківський комітет через фінансові витрати. Мене ця ситуація теж виснажувала. Як тільки вольовим зусиллям, самонавіянням я досягла спокою в цьому питанні - ситуація покращилося.

Однак одна моя знайома вчителька все-таки зуміла залучити на свою сторону батька учня, довівши йому, що при такому відношенні до навчання син ніколи не зможе прийняти керівництво батьківською фірмою. На слова батька, що зараз можна керувати й без освіти, вона сказала йому, що все-

таки без освіти син зможе в найкращому разі працювати в нього ж охоронцем. Її зненацька підтримала мати, і сина вдалося приструнити».

Як бачимо, вчителеві доводиться переживати досить великі психологічні навантаження. Яке ускладнюється матеріальним становищем вчителів. Незначне підвищення зарплати відстає від темпів інфляції, росту цін і загального падіння рівня життя. Злиденна людина, за винятком таких екзотичних варіантів, як ритуальна вбогість юродивого або дервіша, не може бути ні щасливою, ні гармонічною, ні захищеною. Однак у цьому випадку хочеться зупинитися не на самоочевидній проблемі соціальної захищеності вчителі, а на психологічних складностях його роботи. Головні психологічні травми сучасний учитель одержує від наступного:

- усе більше зухвалих учнів, що не бажають учитися й дотримувати навіть мінімальної дисципліни на уроках (особливо це стосується дітей багатих батьків, що ставляться до вчителів із прогресуючою недбалістю);
- їхніх батьків, що бездумно критикують учителів у присутності дітей, що сприймають учителів як другосортну прислугу (найбільші тут «досягнення» у заможних батьків, дітям яких ставити двійки й трійки для вчителів робиться просто небезпечним):
- шкільного й районного начальства, яке, як і в радянські часи, заважає вчителям надмірними перевірками, контролем і опікою:
- колег, що інтригують у боротьбі за місце під сонцем проти будь-якого вчителя, що хоч у чомусь виділяється із загального тла.

Звичайно, такий психологічний фон призводить до виникнення у вчителів стресового стану, який вкрай негативно впливає на ефективність педагогічної діяльності. І ця ситуація найбільш характерна для молодих вчителів.

Отже, основна психологічна проблема в діяльності вчителя — це періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього настроювання на необхідне поводження, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії.

В цілому, особливості (труднощі) педагогічної діяльності призводять до виникнення у вчителів напруженого стану від якого “крок до стресу”, що досить негативно впливає як на їх діяльність, так і на здоров’я.

Псилюється цей стан для молодого педагога тим, що на початку педагогічної діяльності для нього характерна невпевненість, а як наслідок цього, тривога, страхи, надмірні негативні емоції (досить часто вони суто віртуальні, але це не міняє ситуації). Статистика свідчить, що у багатьох вчителів цей період досить тривалий та складає від 1-3 років. Звичайно, знаходячись в такому стані він не може якісно проводити заняття, адекватно поводитись з учнями, колегами, керівництвом тощо, що вкрай негативно впливає на ефективність навчально-виховного процесу та гальмує професійне становлення вчителя.

В цій ситуації професійна адаптація забезпечить можливість прискореного ефективної праці молодого вчителя в змінених обставинах життя.

Для того, щоб скоротити цей період та допомогти вчителю саморелізуватися йому потрібна як психологічна так і професійна допомога, саме для цього і підготовлений даний посібник. Він складається з 3 розділів.

Перший розділ присвячений сучасним психологічним підходам, що дозволяють сформувати у вчителя впевненість та інші якості, які дозволять йому швидко адаптуватися до професії.

В другому розділі приведені матеріали мотитиваційнного тренінгу для вчителя навчальному процесі.

Третій розділ присвячений методичним рекомендаціям вчителю з самооцінки та саморозвитку. І, нарешті останній розділ закінчується корисними порадами молодому вчителю, які допоможуть йому адаптуватися до нової діяльності.

1. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Щоб не відбулося, не втрачайте впевненості.

Л. Толстой

Психологічно професійна адаптація молодого вчителя проявляється у формуванні уявлень про ситуаційну та бажану реальність. Коли ці уявлення будуть максимально близькими, тоді можна зробити висновок, що підсумком професійної адаптації молодого вчителя стануть особистісні новоутворення – злиття нової Я-концепції з образом професії. Тобто адаптація до нової ситуації, засвоєння нових соціальних характеристик, надбання нових вмінь і досвіду – усе це викликає якісні зміни і перебудову самої особистості, забезпечуючи її професійний розвиток.

1.1. Я-концепція - ефективний інструмент щодо формування особистості.

1.1.1. Сутність Я-концепції. Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожний з нас носить у собі уявний образ або портрет самого себе. Часом перед нашим внутрішнім поглядом він з'являється мрячним, розпливчастим або взагалі свідомо не сприймається. Але він є, він присутній у нас у всіх дрібних деталях. У цьому образі втілена наша концепція своєї особистості, уявлення про самого себе як про людину й особистість, що сформувалося на основі власних думок про себе. Ці думки в більшості випадків складаються несвідомо, під враженням минулого досвіду, успіхів, невдач, пережитих образ і тріумфів, а також на підставі відносин до нас інших людей, особливо в дитинстві. У результаті ми вже не сумніваємося в дійсності наших уявлень про себе й діємо так, немов вони відповідають істині.

Цей уявний образ людини в психології називається Я-концепцією (образом власного Я). Опановуючи розумінням Я-концепції, учачись модифікувати (формувати) її й пристосовувати для досягнення поставлених цілей, людина одержує надзвичайну владу над собою й зміцнює впевненість у собі.

Я-концепція визначає й діапазон можливостей людини - те, що вона може або не може здійснити. Розширюючи діапазон власного образа, людина розширює для себе й сферу можливого. **Створення адекватного, реалістичного (іноді необхідного) уявлення про самого себе наділяє людину новими якостями, новими можливостями.**

Збагнення того, що наші дії, почуття й поводження є лише результатом наших уявлень і переконань, дає нам у руки потужний засіб, у якому психологія завжди мала потребу для зміни властивостей особистості. Це відкриття значно допомагає людині на шляху до майстерності, успіху, щастю.

Експериментальне підтвердження можливості та ефективності зміни Я-концепції. Численні експерименти абсолютно чітко продемонстрували, що, як тільки змінювалася Я-концепція, проблеми й завдання, пов'язані з нею, вирішувалися швидко й без надмірних зусиль. Найбільш переконливі експерименти в цьому напрямку провів Прескот Леки (американський педагог та вчений), один з перших дослідників у психології образа власного Я.

Їм було встановлено, що труднощі багатьох учнів у школі не є наслідком їх розумової або фізичної неповноцінності, а є, насамперед результатом їхньої уяви про себе як не здатних до навчання.

Будучи вчителем, Леки мав можливість перевірити справедливість своєї теорії на тисячах учнів. На погляд Леки, якщо в учня виникали труднощі при вивченні якого-небудь предмета, то тільки тому, що, з погляду учня, робота над даним предметом суперечила сформованій системі ідей. Леки вважав, що, змінивши Я-концепцію учня, що лежала в основі згаданої точки зору, можна радикально змінити його відношення до даного предмета. Таким чином, міркував Леки, якщо спонукувати учня скорегувати власне уявлення про себе (змінити Я-концепцію), то відбудеться зміна в його здатностях до навчання. Практика підтвердила правильність цих міркувань.

Так, учні, що допускали багато орфографічних помилок, через рік стали одними з кращих у правописі. Ці учні не були дурні, здатностей їм вистачало. Але всім їм був властивий неадекватний образ власного Я («У мене немає математичного мислення»; «Я від природи слабкий у правописі» і т.п.). Вони ототожнювали себе зі своїми помилками й невдачами. Замість того щоб сказати: «У мене сталася невдача» (що було б вірно із всіх точок зору), вони говорили: «Я – невдаха». Відомі й інші аналогічні приклади із практики П. Леки.

В експерименті, що проводив психолог Р.А. Вендал виявлено, що якщо спортсмен щодня певний період часу проводить перед мішенню, уявляючи себе, що кидає в неї дротики, то його результат поліпшується в такій же мірі, як якби він справді щодня в цьому тренувався.

Відомо також про вплив уявного тренування на підвищення майстерності при виконанні штрафних кидків у баскетбол. Перша група студентів фактично щодня протягом 20 днів практикувалася в киданні м'яча. Її результати фіксувалися в перший і останній день експерименту.

Друга група, у якої також були взяті показники першого й останнього дня зазначеного періоду, не тренувалися зовсім.

Учасники третьої групи після першого контрольного дня проводили щодня 20 хвилин на баскетбольній площадці, уявляючи, що закидають м'яч у кошик. Передбачувані помилки відповідно коректувалися.

При підведенні підсумків експерименту виявилося, що перша група поліпшила свої показники на 24%, друга група не мала зрушень, а третя група, яка тренувалася тільки подумки, поліпшила результати **на 23%**.

Знаменитий піаніст, що постійно концертує, Артур Шнабель брав уроки в продовження лише семи років. Він не витримував монотонних і нескінченних вправ протягом скільки-небудь тривалого часу. Коли його запитали, як йому вдається домагатися таких успіхів при зовсім незначному часі, що віддається їм репетиції на роялю, у порівнянні з іншими піаністами, він відповів: «Я вправляюся в голові».

Голландець К.Г. Кіп, відомий музичний педагог, рекомендує всім піаністам тренуватися подумки. Усяку нову композицію, стверджує він, потрібно «програти в голові» і запам'ятати ще до того, як пальці торкнуться клавіш.

Використовуючи цю можливість (впливати на свою Я-концепцію), успішні люди з незапам'ятних часів використовували уявні «картинки» і вправи, щоб

домогтися бажаних результатів. Наполеон, наприклад, подумки вправлявся у військовій справі задовго до того, як почав брати участь у справжніх боях. Конрад Хілтон уявляв себе директором готелю ще в часи дитячих ігор (а зараз його готелі - одні із кращих в усьому світі).

Не дивно, що мистецтво «уявного зображення» у минулому іноді асоціювалося з «чарівництвом». Але ніякого «чарівництва» не існує. Просто людьми несвідомо використується закономірність впливу такого зображення на психіку людини. Отже перш ніж зробити те, що потрібно, необхідно ясно відтворити це у своїй уяві. Коли ви подумки бачите те, чого хочете досягти, ваш «автопілот» (підсвідомість) приймається за справу й виводить вас на досягнення мети краще, ніж могли б це зробити ви зусиллям волі.

Таким чином, щоб змінити власну Я-концепцію необхідно подумки намалювати самого себе таким, яким ви хотіли б стати, і «побачити себе» у цій новій ролі. Таке бачення - неодмінна умова будь-якої трансформації особистості, незалежно від застосовуваного методу. Отже, якщо людина хоче перемінитися (риси характеру, поведінку в певних обставинах), вона повинна «побачити» себе в новій ролі та «програти» її.

Дана методика використовувалася при лікуванні людей від алкоголізму, допомагаючи алкоголікам перейти від старого уявлення про себе до нового позитивного образу власного Я.

З ними щодня проводився сеанс: закрити очі, повністю розслабитися й подумки «дивитися кінофільм» в якому вони бачили себе людьми, що позбавилися від алкогольної залежності. У цих уявлюваних фільмах вони бачать себе тверезими, шановними людьми, які насолоджуються життям без алкоголю. Звичайно, при лікуванні використовував й інші засоби, але згадана методика - основна, яка мала найвищий показник рятування алкоголіків від їхньої недуги.

Доктор Найт Данлоп все життя присвятив вивченню процесу формування звичок і придбання знань, і в цій галузі провів багато експериментів. Його методики успішно застосовуються для подоланя від різноманітних негативних звичок, причому від таких, які не піддаються усуненню іншими методам. *Досліди Данлопа підтвердили, що кращий спосіб перебороти яку-небудь звичку - це подумки сформувати чіткий образ бажаного кінцевого результату й діяти без усяких зусиль у досягненні наміченої мети*. Він установив, що якщо постійно тримати у своїй уяві бажану кінцеву мету, то вона обов'язково буде досягнута.

Узагальнюючи, можна сказати, що успіхи в школі, на роботі й у житті більше визначаються уявою людини про свої здатності, ніж самими здатностями, і змінивши уявлення про себе (свою Я-концепцію), можна одержати позитивні результати.

Це положення обґрунтоване багатьма дослідниками, і активно впроваджується в практику, у тому числі, і розроблювачем психокибернетики М. Мольцом. Він установив: багато пацієнтів очікують, що за зробленою їм косметичною операцією й зміною зовнішності негайно почнуться серйозні особистісні зміни. Однак у більшості випадків навіть радикальні зміни не роблять ніякого впливу на реальні проблеми, тому що внутрішній імідж пацієнтів, їхнього переконання із приводу самих себе залишаються незмінними.

Тільки після досягнення внутрішніх змін (зміни Я-концепції) доктор М. Мольц зміг продемонструвати видатні результати своєї роботи - зміни особистості.

Таким чином, відкриття Я-концепції дало людині ефективний інструмент щодо зміні особистості. Ще раз нагадаємо, що ваша Я-концепція - це набір переконань, думок про самого себе, установок про кожну зі складових свого життя, про свій світ. Це - геніальна програма комп'ютера вашої підсвідомості, в якій зафіксовані ваші переконання. А саме вони визначають реальність, адже ви завжди дивитеся на світ через екран упереджень, сформованих структурою власних переконань. Ваша концепція самого себе, система переконань, передує отриманим результатам і поводженню в кожній з областей життя, пророкує їх. Ваша лінія поводження завжди погоджується з концепцією самого себе, з системою власних переконань про себе та світ.

Іншими словами, ви перебуваєте там, де перебуваєте, саме через власні уявлення про себе. Багаті ви або бідні, щасливі або нещасні, впевнені або невпевнені, всім цим ви зобов'язані власним уявленням. *Однак якщо ви почнете змінювати ці обмежуючі уявлення, вони відразу почнуть втрачати владу над вами.* У результаті поступової зміни вашої Я-концепції ваш реальний потенціал стає необмеженим.

Змінивши уявлення в будь-якій області власного життя, ви починаєте негайно змінюватися й самі. Ваші очікування, відношення, поводження й результати - все це зміниться.

Ваш зовнішній світ - це вираження світу внутрішнього, і по-іншому бути не може. “Ви не те, що самі про себе думаєте, але ви стаєте тим, про що думаєте”.

Кожний з нас запрограмований рухатися, говорити, думати й поводитись так, як ми це й робимо. Не можна мислити, почувати або поводитися зовні іншим способом, не змінивши свою програму, концепцію самих себе, те, що перебуває усередині. Негативна або помилкова ідея в концепції самого себе буде виражатися в негативному відношенні й поводженні у всьому вашому житті, включаючи і взаємини з вашими учнями.

Але можна змінити концепцію, замінивши самообмежуючі ідеї й переконання (я не зможу ніколи спокійно проводити заняття, мені не вдасться встановити доброзичливі відносини з учнями, тощо) на більше конструктивні й необхідні вам (зможу…, вдасться тощо). Можна почати представляти себе таким, яким ви хочете бути, а не таким, який ви є насправді. Ви можете вирішити зробити кожну складову свого життя позитивною, цікавою, надихаючою. Можна зробити своє життя шедевром. При цьому ви побачите, як нові конструктивні думки починають перетворюватися в реальність.

Що ж потрібно зробити для того, щоб змінити Я-концепцію?

1. 1.2. Вимоги до створення нової Я-концепції.

До створення нової Я-концепції пред'являється три вимоги. Вони є ключовими для зміни, власне, вашого життя.

По-перше, ви щиро повинні хотіти змінитися. Ви насправді повинні мати бажання почати позитивно ставитися до себе й своїх можливостей. У вас повинно бути сильне, пекуче бажання стати більш кращим, більш впевненішим ніж ви були раніше.

Вихідна точка на шляху перетворення в кращу людину - це відчуття необхідності змін. Зміна, мета, нова якість особистості повинні узгоджуватися з вашими власними цінностями, вашими ідеалами, з тією людиною, якою ви хочете стати.

По-друге, ви повинні щиро бажати цих змін. Багато хто говорить, що хочуть змінитися, але в глибині душі вони зовсім не бажають відмовитися від колишнього життя, старих зв'язків і від усього іншого, чим наповнено їхнє життя. Людина може хотіти бути здоровою, але не має бажання відмовитися від паління. Інша може хотіти домогтися фінансового успіху, але не хоче відмовитися від щоденних розваг зі своїми друзями.

Ви повинні відмовитися від себе колишнього. Тільки тоді ви змінитеся на краще. Ви повинні бажати припинити робити ряд певних речей, незважаючи на несхвалення ваших друзів, щоб почати робити те, що погоджується з оновленою особистістю.

По-третє, ви повинні мати бажання прикласти зусилля. Ви повинні мати бажання бути наполегливим під час відсутності явних ознак прогресу. Ваша мета - фундаментальне довгострокове поліпшення життя. Вам потрібні були роки на те, щоб стати тим, хто ви є. Ви повинні мати бажання завзято працювати для зміни себе самого.

Крім того, створений вами образ повинен відповідати деяким вимогам:

1) викликати яскраві, позитивні почуття, що збільшують ваш ентузіазм;

2) бути яскравим, акцентованим на вашу мету; якщо образ розпливчастий і неясний, то сконцентруйтеся на якийсь час і подумайте, з якими почуттями зв'язаний цей образ; опираючись на почуття (відчуття в тілі), відшукайте асоціативний образ;

3) включати вас, припускати ваша участь; ви - головна діюча особа, ви - центр;

4) бути втіленим фізично: намальований, виліплений, зшитий, склеєний з паперу, зроблений з вирізок журналів і т.д.; зроблене вами повинне бути реально, привабливо, завдяки використанню колірної гами.

Отже, для того, щоб можна було сформувати нову Я-концепцію (образ власного Я) потрібно наступне:

1.1.2.1. Створення проекту — образу свого бажання (нової Я-концепції). Якщо ми звільнилися від старих переконань, що ми хочемо помістити на їхнє місце? «Чого я хочу?» - часто це питання здається простим, банальним, але як важко часом відповісти на нього просто і ясно. Це теж вимагає мобілізації зусиль і певних навичок по формуванню переконань, образів. Адже є сама думка (словесна формула) і є асоціативний образ цієї думки (зоровий образ).

Ясна думка - це чіткий проект того, чого ми хочемо. І чим чіткіше ми бачимо результат своїх устремлінь, тим більше ймовірність їхньої реалізації.

Задати конкретний образ вашого бажання потрібно не десь там у майбутньому, а тут і зараз. Намалювати у своїй уяві якнайдетальніше образ того, чого ви хочете досягти. Без проекту будинку - його неможливо побудувати. Навіть якщо старі майстри й не вміли малювати проекти на папері, то у голові в них однаково був детальний план побудови. Не замислюйтеся, як це повинне бути здійснене. Ваше завдання - детально намалювати план. Чітке

знання, що я - це зроблю, є установкою, що ліквідує всі сумніви, та негайно приступає до виконання. У кожному разі, спочатку все повинно «народитися в нашій голові». Бажання повинне бути чітким; відчуйте різницю між бажаннями - «я не хочу хворіти» і «я хочу бути здоровим» і «Я здоровий». У першому випадку - образ хворого, у другому - образ здорової людини. Звичайно, щоб здійснилося ваше бажання, необхідно якнайчастіше набудовувати свою свідомість на бачення свого здорового образа й знати, що іншого варіанта немає. Необхідно зріднитися зі своїм новим образом, щоб він зміг витиснути з вас старий варіант вашого Я. У даному прикладі образ здорової людини повинен витиснути образ вашого хворого Я. Посиленням цієї роботи може бути проказування вголос вашого образа. Наприклад: «Я здорова людина!»

Перший раз це пролунає зовсім непереконливо (вам навіть захочеться сказати, що все це безглуздя), але все-таки продовжуйте повторювати цю фразу. Повторюйте доти, поки вона не буде звучати впевнено. І коли ви вимовите дану фразу переконливо, ви самі відчуєте, - наскільки змінився ваш внутрішній стан (фізичний, до речі, теж). Для полегшення можна уявити, що ви не просто повторюєте цю фразу, а наприклад, розповідаєте це своїм друзям. Головне, щоб про своє здоров'я ви говорили в теперішньому часі, а не в майбутньому. Уголос робити це спочатку сутужніше, але зате ефективніше, ви це відчуєте відразу, як тільки зможете вимовити дану фразу впевнено й переконливо.

1.1.2.2. Дія відповідно до проекту бажання. Ви повинні стати цілісним, а ваші дії не повинні суперечити й скасовувати те, що ви створили в новому образі. Наприклад, якщо ви хочете побудувати будинок, станьте не «бажаючим побудувати будинок», а «будуючим будинок». Починайте діяти:

а) мислити, як мислить людина, що будує будинок, а не мріє про нього, тобто почніть збирати інформацію про всі можливі варіанти, способи побудови;

б) діяти, як діє людина, що будує будинок, говорити про можливості, а не шукати причини для відкладання задуманого;

в) написати конкретні строки виконання, план дій і прорахувати необхідну суму;

г) виглядати відповідно до людини, що будує будинок;

е) заробити необхідну суму, саме заробити (на зекономлені гроші будинок не побудуєш, додому необхідно саме заробити гроші). А для цього дана сума спочатку повинна бути в образі, потім ви повинні стати людиною, «заробляючою цю суму».

І знову по колу: почати мислити як людина, «що заробляє гроші на будинок», а не людина «знаюча, що це не можливо». Напевно ви зрозуміло, що ці дві людини думають і діють по-різному, а значить і результати отримають теж різні. У них різні цілі: в однієї - побудувати будинок, в іншої - довести, що це не можливо! Один діє, а інший мріє й ображається на долю, що ніяк не дає йому шанс. І підсвідомість кожної людини виконує саме його бажання (воно таке). Реальні дії є підтвердженням такого бажання, а от бездіяльність може стати скасуванням його.

Перестаньте запускати бажання - «хочу», переведіть своє бажання в розряд - «маю», як в образах, так і в діях. Ваша підсвідомість для реалізації ваших бажань може використовувати тільки вас, ваші сили, знання ваші й тих людей,

які є відбиттям вашого внутрішнього світу. Підсвідомість може дати вам можливість удосконалити ваші знання, сили й можливості, але діяти знову прийдеться вам саме в реальності. Станьте людиною, що йде до своєї мети, а не просто мріє. Думка первинна, але її однієї не завжди досить. Бездіяльністю можна перекреслити (скасувати) будь-яку думку.

Станьте цілісним: нехай ваша думка, тіло працюють над реалізацією вашої мети. Якщо ж допустити, що кожний цей елемент вашого Я стане діяти протиречиво, підсвідомість не зможе реалізувати ваше бажання. При формуванні нового образу потрібно виявити велике терпіння, пам'ятаючи про існування закону психічної імпресії (для створення нового Я-образу – програмування підсвідомості – потрібно багаторазово подумки його повторювати).

1.1.2.3. Відчуття задоволення від процесу просування до бажаного. На шляху до мети може й не бути перешкод, це ідеальний варіант. Але так не завжди буває; всі ми живі люди, яким властиві емоції, у силу чого в нас часто зникають самі правильні думки, знання й принципи. І все-таки, якщо ви почнете робити акценти не на невдачах, а на успіхах, навіть самих незначних, радіти кожному кроку, що наближає вас до результату, одержувати задоволення від того, що у вас є мета, є сенс життя; є до чого прагнути й чому вдосконалюватися, то перешкоди самі почнуть зникати з вашого шляху. Необхідно почати концентрувати свою увагу не тільки на меті, а й на самому процесі, він повинен вас захопити. Моменти вашого життя під час просування до мети не можна відкидати, викреслювати з життя, вони повинні стати самою прекрасною його частиною. Адже підготовка до свята дуже часто буває приємніша самого свята.

1.1.2.4. Подяка за результат. Почуття подяки на кожному етапі шляху — це теж стан задоволення й задоволення, спрямованого до свого божественного початку, тобто до підсвідомості. **Хваліть себе за зроблене! Відзначайте будь-які перемоги, а не промахи.** Наголошуйте на тім, що у вас вийшло, а не на тім, що ще не досягнуто.

Адже це надасть сили діяти далі, за рахунок підвищення самооцінки. А ось образа на себе за помилки або за незроблене віднімає останні сили, тому що ви стаєте невпевненими в собі. Отже, формування нової "Я-концепції" буде відбуватися ефективніше, якщо після кожного етапу програмування підсвідомості ви нагородите себе за добре виконання «нової ролі» звичною для себе радістю /чашкою кави, цукеркою, цікавою або книжкою, просто похвалити себе, кожному своє/. В цьому випадку посилюється мотивація виконувати «нову роль».

Однак дуже часто люди наприкінці робочого дня, переробивши безліч справ, умудрялися закінчити роботу словами, що нічого не встигли зробити. Тобто насварити себе, замість слів подяки видати собі порцію негатива. Невже вам немає за що похвалити себе щодня? Головне, щоб подяка була щирою. Так, результату ще не має, і хочеться навпаки «поплакатися на долю». Але вас уже можна похвалити за те, що у вас є мета. Адже безцільне життя - це більша проблема: людина, не розуміючи, для чого вона живе, починає повільно «вбивати себе».

Звичайно ж у читача виникло запитання: «А скільки часу буде потрібно для зміни Я-Концепції?

Багато чисельними експериментальними дослідженнями доведено, що зміна Я-концепції **відбувається за двадцять один день.** ***Ви здивовані? Але це доведено багатьма дослідниками (насамперед розробником психокібернетики М.Мольцем).*** Один з найбільш продуктивних способів змінити власні звички, риси характеру (наприклад подолати невпевненість) й, в цілому, майбутнє своє життя - сісти на двадцятиоднодневну "дієту" за назвою "позитивне ментальне відношення" Протягом кожного із двадцяти одного дня ви підтримуєте повну погодженість своїх думок і дій з наміченими цілями й образом тої людини (або звичкою, рисою характеру), у яку хочете перетворитися.

Така "дієта" протягом двадцяти одного дня необхідна по двох причинах.

По-перше, дорослій людині потрібно до двадцяти одного дня на вироблення нових звичок мислення, нових "нейроканавок" у мозку. Це схоже на стежку, уторовану худобою через пасовище. Часом ви будете відзначати в собі досить швидкі явні зміни. Але звичайне рятування від звичок, що здобуваються протягом всього, життя вимагає досить тривалого часу.

Друга причина, по якій необхідно практикувати цю ментальну «дієту» протягом двадцяти одного дня, криється в необхідності знаходження терпіння й наполегливості. Двадцять один день спокою, терпіння й тепла потрібно курці для висиджування яєць. Якщо курка зі своїм мозком розміром з горошину може дисциплінувати себе й насиджувати яйця протягом двадцяти одного дня; не спостерігаючи ніяких змін, то й вам також не важко буде виявити наполегливість і терпіння й почекати стільки ж до появи змін. Терпіння відіграє ключову роль у самовдосконаленні.

Чудесна властивість вашої Я-концепції полягає в безперервності її еволюції. Ви безупинно прогресуєте, ростете, розвиваєтеся в напрямку власних домінуючих думок. Змінивши свої домінантні думки (переконання, установки) про себе в будь-який момент часу, ви тим самим зміните свою Я-концепцію (переконання, установки), їхню еволюцію в тім же напрямку. Але не всім це вдається. Чому?

Причина, згідно якої Я-концепція багатьох людей не перетерплює істотних змін у часі, полягає в тому, що вони не перестають думати про те ж саме, тим же самим способом день за вдень, рік за роком. Відомий американський психолог Вільям Джеймс писав: "Коли я дивлюся сьогодні на себе такого, який я був у минулому, то хочу, щоб моє минуле повстало знову й стало моїм майбутнім".

Якщо ви поставите собі сьогоднішньому й майбутньому більші, гідні цілі, а потім станете міркувати про їх щодня, то візьмете під повний контроль власну ментальну еволюцію й напрямок руху свого життя. Ви перетворитеся в того, про кого думаєте. ***Як це робити?***

У цьому вам допоможуть наведені нижче умови успішного само програмування та прийоми контролю свого ментального життя. Для насичення свого розуму позитивними ідеями й забезпечення його безперервного бомбардування судженнями, що погоджуються з образом, до якого ви прагнете, потрібно вживати ряд щоденних дій.

Подумайте про себе без напруги й особливого зосередження: яким ви хотіли б стати, якими якостями хотіли б володіти. Почніть із наступного: уявіть, яким би могло бути ваше життя, як би виглядав ваш будинок, на що була б схожа ваша робота, яким був би стан вашого здоров'я, який би рівень життя вас улаштував. Дайте волю фантазії, поніжтеся в мріях і почуттях, що викликані досягненням поставлених цілей. Це заняття - перша ознака того, що новий напрямок програмується у вашій підсвідомості, у вашому біокомкомп'ютерові формується нова програма.

1. 1.3. Поради щодо успішного самопрограмування (зміни Я-концепції).

1.1.3.1. Усунення сумнівів щодо того, якою людиною ви хочете стати. Ви живете в ментальному світі. Усе, що ви знаєте про себе як фізичну істоту, відповідає ментальному еквіваленту або вірі, якої ви дотримуєтеся. Якщо ви помічаєте вади у своїй особистості, це відбувається тому, що у вашій системі переконань є еквівалент вади. Це називається сумнівом.

Постійно нагадуйте собі, що все, чим ви стали, є результатом всіх ваших думок. Ваш інтелект, рівень упевненості в собі, таланти, страхи, звички - все це прояв ментального еквівалента у фізичному світі. Змінити ці ментальні еквіваленти можна через спокійне, постійне й завзяте осмислення того, ким ви щиро хочете стати. Ці думки стануть насінням, яке ви сіяєте у фізичному світі. В остаточному підсумку ви створите у своєму фізичному світі саме те, що відповідає вашим ментальним образам.

1.1.3.2. Використання стверджень, установок, що притаманні новій Я-концепції. Якщо ви називаєте себе обмеженим, дурним, боягузливим, невпевненим, ви блокуєте свої здатності до зміни.

Почніть процес створення установок, що характеризують впевненість в собі й сили, обговорюючи свою необмежену здатність зформувати будь-яку нову навичку й оцінюючи страхи, які вам удалося перебороти. У бесідах з іншими людьми й із самим собою наголошуйте на те, наскільки ви здатні. Пам’ятайте: те, про що ви думаєте й говорите, перетворюється в реальність. Якщо ви розмовляєте про свої слабості й захищаєте їх, отже, ви й думаєте про їх. Майте на увазі, що те, що ви говорите іншим, є відбиттям вашого внутрішнього ментального еквівалента. Якщо ви хочете, щоб упевненість ширилася у вашім житті, ви повинні говорити про свою впевненість і приводити приклади цієї впевненості, діяти так, як діє впевнена людина. Якщо ви хочете, щоб ширилася ваша невпевненість, тоді говоріть іншим про свої страхи у всіх подробицях, які будуть підтримувати у вас віру у ваші слабості. Зберігайте зону самовпевненості у своєму розумі й практикуйтеся, дозволяючи цим новим чудесним думкам розвивати свій матеріальний еквівалент у вашій діяльності.

1.1.3.3. Зосередження на тому, за що, а не, проти чого ви виступаєте. Наприклад, не думайте про те, що ви більше не будете ні на кого ображатися, бо при цьому ви продовжуєте думати про образи й, отже, саме в такому напрямку будете поводитися в матеріальному світі.

Замість цього думайте про те, що вам бажано. Думайте про здоров'я, гармонію, любов, і ви будете діяти відповідно. Якщо ви вважаєте, що вам не дістає таланту або інтелекту, не говоріть: "Я не буду думати про себе як про

безталанну людину", тому що в цьому випадку ви мислите про неуцтво й підкріплюєте ментальний еквівалент обмежень. Замість цього фокусуйте свій розум на таких образах: "Я володію всім необхідним для втілення моєї мрії". Такого роду образи значно змінять ваше відповідне фізичне поводження. Ви будете діяти на основі цього нового бачення себе й побачите себе людиною, що творить чудеса, які колись здавалися вам зовсім неможливими.

1.1.3.3. Нагадування собі щодня, що ви маєте власне призначення. Коли ви живете відповідно до призначення, щасливим чином віддаючи себе, ваша особистість буде відбивати це щастя. Ви виявите весь талант і інтелект, необхідний вам для виконання свого призначення (наприклад бути прекрасним педагогом). Це не вимагає боротьби або детального пророблення цілей. Ваша здатність вносити зміни у свій характер уже повноцінна. Вам не потрібно здобувати додатковий інтелект, таланти, навички й упевненість у собі ззовні. Всі ці компоненти вже є у вас. Вам потрібно лише здійснити зрушення в стан призначення, стан, у якому ви почуваєте себе натхненним, впевненим і значним. Якщо це визначить стан вашого розуму, отже, все, що вам буде потрібно для зміни вашої особистості, вийде на поверхню.

Пам’ятайте, що ваш характер був вам даний не родиною, і не суспільством. Ви самі створили його! "Ви створили саме ту особистість, що була вам необхідна в житті в той момент. Тепер ви можете перенаправляти свою енергію на справу вашого життя. Ви не зобов'язані продовжувати пожвавлювати й використовувати старі установки, якщо вони більше не функціональні. Підтримуйте в собі почуття призначення, і ви у своєму мисленні не будете оперувати, ні з яких дефіцитів.

1.1.3.4. Створення списку своїх намірів. Не список бажань, але того, що ви маєте намір створити для себе. Якою б людиною ви не хотіли стати, на це ви маєте право з усіма необхідними для створення такої особистості інгредієнтами. Ви повинні насамперед *знати* це. Потім ви висловлюєте свій намір. "Я має намір виявити необхідні таланти й інтелект, щоб стати тою людиною, якою я покликаний бути». Така внутрішня відданість власній досконалості є суттю чудотворства.

У вас покращиться пам'ять, якщо ви маєте намір домогтися цього. Замість того щоб фокусуватися на тім, як багато ви забуваєте, ви будете концентрувати свій розум на всім тім, що ви здатні запам'ятати. «Я без утруднень зумів пригадати ім'я тої людини. Пам'ять у мене явно поліпшується». "У мене вперше вправа по самонавіюванню вийшла без утруднень. У мене проявляється новий талант». «Я перевершив самого себе при проведенні уроку. У мені розвивається впевненість». Фокусуйте свій розум на тім, чого ви маєте намір досягти, а не на своїй нездатності до чого-небудь. Таким чином, ви зробите перехід від наміру до дії, і, крім того, ваші наміри будуть сприяти чудесним змінам у вашій особистості.

Отже, простором для втілення нашого образа (Я-концепції) повинне бути ясне устремління бажань. Але іноді цього недостатньо, необхідно ще більш ясний, чіткий стан свідомості, що ні на секунду не коливається, а точно знає результат, вірить у його реальність.

1.1.3.5. Віра в можливість ваших намірів. Віра — це те джерело сили, на якому вибудовуються всі наші життєві можливості. «По вірі й віддасться» ця

мудрість знайома всім, проте, багато хто досить абстрактно уявляють собі систему своїх вірувань. Розмитість цілей, як і розмитість, нечіткість вірувань, знижують нашу ефективність, тому що розшаровують несвідомі, інстинктивні потенції (життєву енергію). Віра - це силовий стрижень усередині нас, який сприяє мобілізації, концентрації внутрішніх сил.

У релігійних вченнях віра - це показник зрілості людини. Вибудовування «системи віри» у священнослужителів - важкий, тривалий процес. Перевірка, випробування на силу віри - це той іспит, ритуал, що дозволяв перевірити духовні можливості людини, обсяг її духовних психічних сил.

Повірити - значить прийняти у своє життя, зробити вибір.

Вірити - значить дивитися вперед, висвітлювати спереду дорогу життя й сміло крокувати по ній.

Не вірити - значить оглядатися, дивитися по сторонах і постійно збиватися зі шляху.

Вірити у свою обрану мету (образ успішного, впевненого у власні сили педагога) - значить чітко рухатися у вибраному напрямку, добре знаючи координати.

1.1.3.6. Розслаблення. Крім того в процесі зміни ваших звичок, настрою тощо дуже важливу роль відіграє розслаблення. Більшість наших нинішніх переконань - добрі вони чи ні, правильні чи хибні - склалися без будь-яких зусиль з нашого боку, без залучення сили волі. Наші звички - корисні чи шкідливі - виникли за аналогічних обставин. Отже, для формування нових переконань і звичок слід рухатися тим же шляхом, тобто в стані розслаблення.

Що ж дає розслаблення ?

Виявляється цей стан ґрунтується на тому, що повне розслаблення наших м'язів, усіх без винятку, починаючи від надбрівних дуг і завершуючи ступнями ніг, спричиняє відключення великої кількості сигналів, що надходять з периферії до центру (нашого мозку) і, відповідно, перехід нашої свідомості в "напівсонний" стан. Саме в цьому стані наша психіка /підсвідомість/ найбільш ефективно сприймає «синтетичний досвід» (уяву, слово, емоції). Як же розслаблюватися?

Можна скористатися, наприклад, тими вправами, які рекомендуються в літературі з практичної психології. Багато психологів визнають за кращу вправу, яка полягає у тому, що потрібно лише намагатися відновити в пам'яті найбільш приємні та заспокійливі епізоди з минулого.

В житті кожної людини обов'язково були моменти чи періоди, коли вона почувала себе легко, вільно. Виберіть зі свого минулого потрібні сцени та спробуйте їх подумки відтворити якомога докладніше. **Чим більше деталей ви пригадаєте та подумки уявите, тим кращим буде результат.**

Щоденна практика дасть вам можливість бачити ці сцени все яскравіше та чіткіше і, крім того, набиратися досвіду. Вона зміцнить зв'язок між уявними образами та фізичними відчуттями. Ви все більше та краще будете оволодівати технікою розслаблення, і це відкладеться в пам'яті нервової системи та знайде застосування в подальших вправах.

І нарешті, можна скористатися тим, що **сама природа дає нам двічі на добу: перед засинанням і відразу після сну наша свідомість перебуває у напівсонному (просоночному) стані.** Найбільш характерні види цього стану -

це час, коли ми тільки починаємо засипати (готуємося до сну), або коли тільки прокинулися, але ще не знаходимося в бадьорому стані. *Як виявилося, саме в ці моменти наша психіка найбільш схильна сприймати візуалізацію.*

Ось в ці періоди і потрібно «програмувати свою підсвідомість», змінювати "Я-концепцію" без використання вправ на розслаблення.

Якщо звернутися до багатовікового релігійного досвіду, то можна зазначити, що напівсонний стан свідомості використовувався для молитовного ритуалу. Цей стан має цілющу властивість. Саме тому психотерапевти рекомендують своїм пацієнтам навчитися використовувати його для самонавіювання.

Отже, можна зробити висновок: сила втілення задумів залежить від ясності мети, віри в неї й у свої власні можливості, а також наявності стану розслаблення при проведенні тренінгу.

Звичайно, у кожної людини, яка вирішила сформувати новий образ, звичку тощо, виникає запитання: «А скільки часу необхідно для цього?»

Не зневірюйтесь, коли вам здається, що жодних змін не відбувається, не зважаючи на те, що ви сумлінно виконуєте вправи на зміну "Я-концепції". Дуже багато людей, які зараз мають успіхи, мають їх, завдяки перешкодам на початку своєї діяльності. Саме перешкоди спонукали їх до великих зусиль і наступних великих винагород.

Краще відкласти остаточний висновок, як мінімум на 21 день. **Це мінімально необхідний період для якихось помітних змін в "Я-концепції" людини.** Після пластичних операцій, як правило, минає 21 день, перш ніж пацієнт починає освоюватися з новими рисами обличчя. Коли хворому ампутують руку чи ногу, «кінцівка-фантом» часто продовжує відчуватися протягом 21 дня. Давно помічено і в багатьох інших ситуаціях, що для зміни старих уявлень на нові потрібно близько трьох тижнів.

Зрім того, ви набудете більше корисного з практики самопрограмування, якщо погодитесь утриматися від критики приблизно на цей термін. Протягом цього терміну не намагайтесь постійно «озиратися назад» і скрупульозно вимірювати власні успіхи: не заперечуйте, не намагайтеся спростувати обрану вами технологію, не дебатуйте з самим собою стосовно того, чи справить вона на вас вплив. Ви неухильно вірите в успіх і ... він неодмінно відбудеться.

Виконуйте необхідні вправи навіть тоді, коли вони будуть видаватися вам безглуздими /хоча чітке усвідомлення механізму зміни "Я-концепції" має усунути такі думки. Неухильно продовжуйте виконувати взяту на себе нову роль: уявіть себе вже наділеним новими якостями (конструктивно ставитесь до виникаючих проблем, вірите у власний успіх, надієтесь завжди на краще, контролюєте свої думки, не «дозволяючи» надовго зосереджуватись на негативних думках тощо), навіть якщо вам буде здаватися, що Ви в цьому випадку трохи лицеміритe, або ж новий образ власного "Я" почне викликати почуття незручності, виглядати, на вашу думку, неприродним.

Проте розуміння суті формування "Я-концепції" неодмінно вплине позитивно на вашу віру в успіх. Проте ви самі зможете впевнитися в їх ефективності, тільки випробувавши та оцінивши кінцеві результати через 21 день. Внаслідок цього ви повірите в свої безмежні можливості та й, звичайно ж,

будете більш щасливою, радісною, впевненою, талановитою, здоровою людиною, націленою на успіх, - оптимістом.

1.2. Практичні прийоми щодо формування формування нових якостей (нової Я-концепції).

1.2.1. Візуалізація. Перше з таких дій - візуалізація. Імовірно, це найбільш потужний спосіб модифікування ментальних образів із всіх доступних людству. Ваші зорові образи стають реальністю. Вони підсилюють бажання, поглиблюють віру. Вони сприяють зміцненню сили вашої волі й наполегливості. Їхня міць виняткова.

Візуалізація характеризується чотирма параметрами. Посилення кожного з них прискорює процес створення фізичного еквівалента уявної картини вашого життя.

Перший із цих параметрів - частота. Частота, з якої ви уявляєте собі конкретну майбутню подію, мету, лінію поводження, впливає на ваше мислення, почуття й поводження. Для людей, що домагаються виняткових результатів, характерна безперервна візуалізація бажаних результатів. Вони постійно думають про те, до чого прагнуть. Вони знову й знову програють ідеальний образ майбутнього у своїх думках, подібно тому, як відбувається проекція слайдів на екран. У дійсності частота візуалізації не тільки свідчить про те, наскільки велике ваше бажання реалізувати картинку на ділі, але також підсилює це бажання й переконаність у його здійсненності.

Другий параметр візуалізації - чіткість. Мається на увазі ясність, з якої ви малюєте картини у своїй уяві. Існує прямий зв'язок між чіткістю картинки уявлюваної мети або результату й швидкістю втілення.

Коли ви думаєте про щось бажане, спочатку думки розпливчасті й неясні, але в міру міркування, у міру збору інформації, уявна картина чогось бажаного стає усе ясніше. Нарешті наступає момент, коли ви можете закрити очі й бачити дрібні подробиці картинки, немов вона вже матеріалізувалася в реальності. Саме так досягається більшість цілей.

Щасливі люди завжди точно знають, чого хочуть. Звичайно ж, це пов'язане із чіткістю їхніх уявних картинок. Невдахи завжди невпевнені у тім, чого хочуть і що роблять. Їх розпливчасті уявні картинки занадто розмиті, щоб створювати мотив, активізувати різноманітні ментальні закони й змусити їх працювати на благо людини.

Третій параметр візуалізації - інтенсивність. Мається на увазі кількість емоцій, об'єднаних в одній уявній картинці. Сильно чогось бажаючи, випробовуючи ентузіазм і збудження у зв'язку з поставленими цілями, глибоко вірячи в здійсненість завдань, над якими ви працюєте, ви одержуєте результат набагато швидше. Можливо, тому Р. Емерсон писав: “Ніщо велике не досягається без ентузіазму”.

Невдахам бракує мотивації й ентузіазму із приводу тої справи, якою вони зайняті, і того напрямку, у якому вони рухаються. Звичайно вони випробовують песимізм, що втримує їхню енергію на низькому рівні. Вони пасивні, приймають речі такими, які вони є, і не палають ентузіазмом із приводу того, якими вони могли б бути.

Четвертий параметр візуалізації - тривалість часу, протягом якого ви втримуєте картинку чогось бажаного у свідомості. Чим довше ви уявляєте бажану майбутню подію, з тим більшою ймовірністю воно відбудеться. По можливості намагайтеся дістати реальні зображення речей або ситуацій, що становлять предмет ваших бажань, і дивіться на них знову й знову, поки ваша підсвідомість не сприйме їх у вигляді команди. Незабаром ваша Я-концепція зміниться таким чином, щоб досягалася погодженість із новими візуальними командами.

З'єднуючи елементи частоти, чіткості, інтенсивності й тривалості у візуалізації всього, чого ви хочете домогтися, ви заряджаєте себе й прискорюєте рух уперед до наміченої мети. Ви відпускаєте на волю свою сховану міць, здатну привести до успіху й втягнути в справу ресурси, що дозволяють досягти чогось більшого, ніж вдавалося колись.

Успішні люди мають здатність створювати ясні, чіткі уявні образи самих себе й своїх занять за допомогою практики. І оскільки зовнішні досягнення завжди перебувають у гармонії із внутрішніми образами, те, бачачи себе відмінним батьком, чоловіком, керівником або педагогом, ви здобуваєте відчуття більшого спокою, упевненості й відповідності цієї ролі. Бачачи себе незграбним і неповоротким у якійсь певній ролі, ви відчуваєте напруженість і занепокоєння щораз, коли попадаєте у відповідні обставини.

Практичне застосування. Приміром, дуже багато хто (включаючи і педагогів) відчувають страх перед публічними виступами, перед необхідністю стояти віч-на-віч із аудиторією. Перебороти його можна в такий спосіб - за допомогою методик ментального програмування й творчої візуалізації, формування впевненості в собі.

Насамперед, почніть думати про себе як про вмілого педагога. Тільки уявіть, наскільки впевнено ви змогли б себе почувати й наскільки б виросла повагу й замилування з боку учнів після проведення вами вдалого уроку. Потім побудуйте уявну картину, що зображує вас під час виступу перед учнями. Пригадаєте ситуації, у яких вами доводилося виступати перед друзями, членами родини, на вечірці. Представте себе розслабленим і щасливим. Відчуйте спокій, упевненість і гордість, згідно ефектно проведеного уроку.

Щораз представляючи себе як ви проводячи заняття з учнями, згадайте цю позитивну уявну картину та й учнів, які підтримують вас.

Для прискорення модифікування вашої Я-концепції придбайте літературу про технологію проведення ефективного уроку. Читаючи її, уявляйте, себе виконуючої все те, про що пише автор. Прослухайте курс на аудіокасетах, що навчає методам підготовки й організації уроків. Ви довідаєтеся, як побудувати вступну частину, основний зміст уроку та його завершення. Можна відвідати уроки, які проводять досвідчені та успішні педагоги. Виконуючи все це, представляйте себе успішним педагогом, якому вдається зацікавити своїх учнів. Згодом ви побачите, що страх поступово пройде, а ваше бажання проводити заняття збільшується. Чому? Ваша підсвідомість не може відрізнити реальний досвід від уявлюваного. Щораз пригадуючи, нагадуючи собі й переживаючи деяку подію у свідомості, ви змушуєте підсвідомість прийняти його й зберегти таким чином, нібито воно тільки що повторилося.

Це означає наступне: якщо у вас є один-єдиний позитивний досвід у якійсь з областей вашого життя, то, міркуючи про нього знову й знову, ви програмуєте себе на його повторення. А якщо у вас дотепер немає такого досвіду (ви тільки починаєте свою педагогічну діяльність), то уявіть або створіть його подумки, а потім почніть про нього міркувати. Ваша підсвідомість і не здогадається, чия це робота.

Сила візуалізації поширюється й на негативний досвід. Одна негативна подія, про яку ви постійно думаєте, здатна знищити всі ваші мотиви й відбити бажання що-небудь робити в конкретній області. Тому будьте обережні у виборі уявних картин.

Маючи всього один позитивний досвід в проведенні занять з учнями, можна пригадати й пережити його при проведенні кожного заняття. Такий процес повторюваної візуалізації дозволяє запрограмувати себе на впевненість і відмінний результат у майбутньому.

Відчувши в собі відсутність упевненості в якійсь ситуації, відкидайте негативні думки шляхом повторної візуалізації себе в спокійному стані, з почуттям упевненості й розслабленості при кожному повторенні цієї ситуації. Згадайте ситуацію, пов'язану із прекрасними хвилинами, проведеними в компанії інших людей. Щораз, коли ви нервуєте, перебуваючи серед людей, переміните уявну картинку й думайте про попередній позитивний досвід. Зрештою підсвідомість перенесе позитивні почуття, пов'язані з позитивною ситуацією, на ті обставини, які звичайно викликають у вас напругу й занепокоєння. Ваші страхи поступово розсіються й зникнуть.

Застосовуйте візуалізацію з першою ж нагодою для наповнення своєї свідомості картинами ідеального життя. Один зі способів зробити це - створення “карти скарбів”, що ви зможете розглядати. Виготовте настінний плакат, у центрі якого помістите зображення себе самого або тієї мети, до якої ви прагнете. Потім виріжте картинки, заголовки й витримки з журналів і газет і наклейте їх на плакат. Створіть потужну візуальну презентацію компонентів, що символізують ваш успіх і досягнення.

Щодня знаходите час на те, щоб постояти перед плакатом і увібрати в себе його образи, дати ним просочити власну підсвідомість. Міркуйте про успішний досвід, реальний й уявлюваний, у кожній сфері свого життя (включаючи й педагогічну діяльність). Згадуйте кожну з його подробиць так часто, як зможете. Щораз міркуючи про успішний досвід, ви записуєте його в підсвідомість таким чином, немов це ще один досвід того ж типу.

За допомогою візуалізації можна переконати свою підсвідомість у кількаразовій побудові успіху. У результаті підсвідомість почне управляти вашими словами, учинками й емоційним відгуком так, щоб вони відповідали образам успіху, які ви йому поставляли.

Помилка, чинена багатьма, полягає в тому, що вони міркують і ясно уявляють собі свої невдачі, зроблені помилки й промахи. А потім дивуються, відчувши напругу й тривогу при виникненні подібної ситуації.

Всі поліпшення в житті починаються з удосконалювання уявних картин. Уявні зображення викликають думки, почуття, слова й вчинки, що погоджуються з ними. Візуалізація активізує всі ментальні закони, включаючи

закон притягання, залучення людей і ресурсів у ваше життя для допомоги при трансформації уявних образів у реальність.

1.2.2. Твердження. Другий прийом ментального програмування складається у використанні тверджень. *Твердження характеризуються наступними трьома рисами:* вони позитивні, відносяться до теперішнього часу й мають особистий характер. Твердження - це вагомі вказівки або команди свідомості для підсвідомості. Вони стирають стару інформацію й закріплюють нові позитивні думки.

Твердження "Я собі подобаюся" позитивно, відноситься до теперішнього часу й носить особистий характер. Безупинно його повторюючи, ви домагаєтеся його прийняття як реальний опис тої дійсності, до якої прагнете. Ви й справді починаєте більше подобатися собі у всім, що робите. Незабаром це твердження записується поверх старої інформації, що не відповідає новій Я-концепції.

Твердження роблять ваш потенціал необмеженим. Сильні, вагомі твердження, наповнені почуттям і повторювані з переконаністю, дуже часто призводять до негайних особистісних змін. Можна збільшити власний ентузіазм, сміливість, впевненість і контроль над власними емоціями й підвищити ступінь самоповаги, повторюючи твердження, що відповідають уявленням про ту людину, якої ви хочете стати.

Те, що ви самі собі говорите, у що вірите, впливає на вашу підсвідомість. Твердження типу "Я можу це зробити!" або "Я заробляю ось стільки-то за рік", або «Я можу проводити успішно заняття з учнями» можуть викликати істотні зміни у вашій Я-концепції й результатах, що досягаються вами.

Всі зміни починаються зсередини та виявляються назовні. Всі зміни починаються з Я-концепції. Спочатку потрібно стати тим, ким ви хочете, внутрішньо, а вже потім вже й станете таким і зовні (впевненим, успішним, щасливим)..

Ваша підсвідомість дуже прямолінійна. Чим простіше команда від свідомості, тим більший вплив вона зробить на ваше мислення. Наприклад, потужне твердження, яким користуюся успішні люди, таке: "Я вірю в чудовий результат кожної моєї життєвої ситуації".

Це твердження приносить вам спокій, позитивний настрой і відсутність напруги, незважаючи ні на які труднощі. Це дивний антидот занепокоєнню.

Він простий, ясний і відноситься до теперішнього часу. Підсвідомість відгукується тільки на команди такого типу, на твердження й уявні образи, представлені в термінах "зараз", начебто мета або якість уже досягнуті.

Приміром, замість слів "Я ніколи більше не буду успішним педагогом" (тут все негативно й відноситься до майбутнього часу) вам краще сказати "Я – успішний педагог".

Це - спосіб "сказати правду заздалегідь". Так ви переконуєте свою підсвідомість у тім, що бажана умова вже існує. Підсвідомість потім починає вводити ті зміни, які потрібні для "припасування" вашого внутрішнього світу до бажаної зовнішньої реальності.

Звичайно ж за одну ніч звички не міняються. Потрібне терпіння й наполегливість у твердженні й візуалізації, тверда віра й очікування того, що все відбудеться тільки тоді, коли ви будете готові, нітрохи не раніше.

1.2.3. Вербалізація. Цей прийом складається у, проголошенні тверджень уголос (вербалізації) у суспільстві інших людей або ж на самоті. Знаходячись перед дзеркалом і говорячи цілком чітко й емоційно: “Я можу це зробити, я можу це зробити, я можу це зробити!”, ви застосовуєте потужний спосіб посилення своєї впевненості перед можливими труднощами. Все вимовлене вами вголос із переконаністю й ентузіазмом подвоює ефект від твердження, вимовленого про себе.

Говорячи в присутності навколишніх про свою здатність або намір щось зробити, ви впливаєте на свої думки й наступне поводження. Наприклад, спортсмени користуються цим методом в присутності навколишніх, для того щоб підготуватися до гри. Вони збадьорюють один одного перед початком змагань.

Нехай ваші слова, сказані протягом дня, будуть погоджені з тим, що повинне відбутися відповідно до ваших бажань. Не обговорюйте свої страхи й промахи. Нехай всі ваші слова будуть позитивними й оптимістичними. Будьте веселі. Ви вразитеся, наскільки краще ви себе відчуєте, наскільки впевнено ви станете поводитесь, коли ваша мова і ви орієнтовані на успіх.

1.2.4. Виконання ролі. **Цей** прийом ментального програмування (метод «діяти так, начебто...») полягає в тому, щоб рухатися, говорити й поводитися у відповідності зі своїм ідеальним образом (тим успішним педагогом), до якого ви прагнете. *Поводьтеся так, немов ви вже досягли поставлених перед собою цілей. Поводьтеся так, немов ви визнані й всіма шановані. Поводьтеся так, немов ви вже успішний педагог, який з радістю йде на заняття. Міць цього прийому пояснює закон оборотності.*

Цей закон стверджує, що позитивні й оптимістичні думки, почуття викликають до життя дії й поводження, що узгоджуються з ними. Вірно й зворотне. Якщо ви не настроєні позитивно, але однаково повні ентузіазму й веселі, незважаючи на власні почуття, ваше позитивне поводження генерує позитивні емоції точно так само, як ваші позитивні емоції генерують позитивне поводження. Ваші почуття й поводження оборотні.

Зовсім неможливо відігравати роль щасливої й веселої людини більше п'яти-шести хвилин, не одержуючи зворотного зв'язка, у результаті якої дії створюють відповідні їм емоції. Іншими словами, “причиняйтеся, поки не вийде”. Поводьтеся позитивно й з ентузіазмом, і незабаром ви відчуєте позитивний настрой і ентузіазм.

Застосовуйте метод «діяти так, начебто...», навіть якщо ви не почуваєте себе повністю впевненим у собі. Але «діяти так, начебто...» потрібно тільки тоді, коли у вас насправді є необхідні знання й навички або ви хочете одержати або засвоїти їх по ходу справи. Так званий «мова тіла» (жести, манери, хода, постава й т.д.) також важливий «передавач» упевненості в собі. Устаньте (або сядьте) випрямившись, подивитеся прямо в очі своїм учням й почніть розмову спокійним, рівним і рішучим тоном.

Причина моці цього прийому криється в тім, що навіть при неможливості контролювати свої почуття в цей момент ви можете контролювати свої вчинки. А, управляючи вчинками, ви можете створювати бажаний емоційний стан на основі закону оборотності.

За допомогою цього прийому можна цілеспрямовано формувати в собі ментальні якості успішного педагога, який вірить в себе та впевнено проводить заняття з учнями, реалізуючи в повній мірі свій потенціал.

Ви зможете діяти, керуючись метою, із упевненістю, сміливістю, компетентністю й розумом. Уявивши собі, що ви вже маєте всі ці якості, ви незабаром до власного подиву виявите, що всі вони у вас і справді є. При цьому люди приймуть вас і стануть реагувати на вас як на ту людину, якою ви хочете стати.

Учиться діяти так, немов життя, що ви візуалізуєте, вже відбувається. Дійте так, немов те, що ви сприймаєте у своєму розумі, уже є в наявності у фізичному світі. Почніть ставитися до своїх думок і бачень як до чогось більшого, ніж просто аморфного блукання свого розуму. Ви створюєте свої думки, думки створюють наміри, наміри створюють вашу реальність. Отже, ви повинні навчитися ігнорувати свої сумніви щодо важливості вашого внутрішнього світу й почати діяти так, немов образи, яких ви бажаєте, уже становлять вашу реальність. Це може звучати як самообман, але це єдиний відомий спосіб перебороти обмеження, які ви нав'язуєте собі.

Якщо ви хочете бути енергійним, а дієте як втомлений, ви саботуєте власне бачення. Навіть якщо ви дивитеся в дзеркало й бачите зморшки та інші свідчення вашої утоми, ви повинні почати діяти так, немов ваше бачення власної енергійності - уже ява. Не дозволяйте втомленій людині надягати вашу оболонку ні за яких умов. Стверджуйте, що енергійна, впевнена людина, якою ви хочете бути, бачення, що ви тримаєте в голові, - уже реальність і впроваджуйте цю реальність у практику, займаючись обраною вами справою. Це вже не просте бажання, ця людина уже є. Дійте так, немов ви володієте всім необхідним.

Ви можете стати такою особистістю, яка вам найбільше подобається, починаючи із сьогоднішнього дня. Так, саме так, ви можете формувати будь-які якості своєї особистості. Чому б ні? Ви протягом всього життя вибираєте, якою саме людиною хотіли б стати. У тім невидимому царстві, де ви приймаєте всі рішення, що стосуються вашого життя, поведінки, ви вибирали й певний тип особистості для себе з усіма його специфічним страхами, звичками, звичаями, рівнем впевненості в собі, інтелектуальними здатностями й так далі.

Якщо ви закриєте очі й візуалізуєте на мить, якою людиною вам хотілося б бути, який образ вимальюється? Спробуйте точно запам'ятати його подумки, навіть якщо ви вважаєте його втілення в реальності неможливим. Хіба це не диво: зменшити страхи, переборювати свою боязкість, позбутися від фобії, дивитися на себе в дзеркало позитивно й з любов'ю?

Забудьте на мить, що вас учили тому, начебто ви не можете змінити свою особистість, начебто ви успадкували її від батьків або начебто люди не можуть по-справжньому змінюватися. Забудьте про те, що в одних людей інтелект вище, ніж в інших, або що талант успадковується й вам його недодали. Нехай такі думки зникнуть, і ви просто побачте себе в новому, бажаному для вас образі. Ви повинні розвити в собі нову навичку, що дає вам здатність через своє невидиме духовне "я" створювати будь-які зміни, які ви тільки, можете подумати для себе. Тобто, якщо ви по-справжньому вірите в щось, ви можете створити це.

Ви створили свою особистість і, отже, здатні змінювати будь-яку її частину. Ви можете досягти реальної магії у своєму внутрішнім житті й стати людиною, про яку ви раніше мріяли. Ви вже володієте всім, що вам необхідно для того, щоб це трапилося, вам не потрібно нічого іншого.

1.2.5. Вплив на всіх навколишніх — і неважливо, хочуть вони вашого чи впливу ні. Неважливо навіть, вплинете ви на них чи ні. Важливо інше. Ви збережете й підсилите ті позитивні зміни у вашім характері, які принесуть вам величезну користь.

Пам'ятаєте фразу: «Кращий захист - це напад»? Якщо у вас потік інформації спрямований назовні, то усередину нічого не потрапить. Якщо ви будете постійно думати про те, як зробити навколишніх такими ж, яким стали ви, якщо у вільне від міркувань час ви будете переконувати їх стати таким же позитивним, як стали ви, якщо ви перестанете бути байдужим до їхніх доль і думати в стилі «моя хата скраю, нікого не знаю», якщо ви станете пропагандистом своїх нових ідей, то неважливо, чи підуть за вами навколишні (хоча ми впевнені, що ви зможете багатьох переконати). Важливо інше: на вас ніхто не зможе вплинути. У них просто не буде ні часу (ви увесь час говорите, і вони змушені тільки захищати свої застарілі погляди, а не нападати на ваші нові), ні можливості, тому що навіть коли ви мовчите, ви думаєте про те, як їх урятувати від оман. Це як клапан - працює тільки в одну сторону!

Якщо ви постійно впливаєте на багатьох людей, то вони будуть знати вас у новому статусі, і тому вони почнуть створювати навколо вас нові умови, нове ментальне поле, у якому ви будете не просто носієм нових ідей, а ще і їхнім втіленням. Тому, коли ви раптом з'явитеся без посмішки, ви почуєте: «Ти що з глузду з'їхав? Чому ти не посміхаєшся? Ти на мене образився...» - і вам нічого іншого не залишиться робити, як відповідати новому статусу.

Насамперед впливайте на своїх близьких. Як відомо, 80% впливу на нас роблять ті 20% людей, з якими ми спілкуємося постійно. Ви робите багато речей або точно так само, як вони, або навпаки (у цьому випадку причина теж у їхніх діях). Чоловіки й дружини можуть статі або самими найкращими помічниками, або самими великими гальмами.

Прийміть на себе зобов'язання поліпшити себе й своє життя й оголосіть про нього своїм близьким. Запросіть їх бути вашими партнерами в цьому процесі. Потім починайте впливати на них 24 години на добу. Намагайтеся їх змінити, і вони замість того, щоб нападати на вас, змушені будуть або змінитися, або почати захищати свою позицію. У кожному разі «війна» буде вестися на їхній території, а ваші позитивні зміни збережуться й підсиляться.

1.2.6. Знайомства, які допоможуть вам створювати нове «ментальне поле», що буде підтримувати ваші нові позитивні зміни й рішення. Нові люди у вашім оточенні будуть знати вас уже новим. Позитивним і активним, який має ті якості, які вам дуже подобаються. Вони будуть знати вас таким і своїм знанням про вас будуть сприяти вашим позитивним змінам. А вам це тільки й потрібно! Вони будуть зустрічати вас на вулиці й чекати вашої підтримки, вашого впливу, і ви будете змушені «входити» в цей стан. Як тільки таких людей буде більше, ніж тих, які знали вас в минулому (наприклад, невдахою), - ви створите непереборну силу, що буде підтримувати вас у позитивних змінах. Пам'ятайте, що психологічно ви є середнім арифметичним від тих п'яти людей,

з якими ви найчастіше спілкуєтеся. Подумайте про це. Хто ці п'ятеро, і чи хотіли б ви бути їх середнім арифметичним?

1.2.7. Взяття зобов'язань. Звичайно ми боїмося встановити чітко і ясно нові границі своєї особистості. Адже ми боїмося не впоратися й намагаємося підготувати собі дороги до відступу. Згадайте, скільки разів ви кидали виконувати ранкову зарядку або сідали на дієту, розібратися з інноваційними методами навчання? Для того, щоб не було потім соромно... ви вирішували нікому не говорити. Тому вам не соромно, і ви відмовляєтеся від свого рішення. Ви заздалегідь здалися.

Якщо ви, прийнявши які-небудь рішення, дійсно хочете його реалізувати, хочете по-справжньому, без дурнів, то оголосіть всім навколишнім про свої нові прагнення. Скажіть їм, щоб глузували з вас, якщо ви не впораєтеся. Зробіть їх своїми «союзниками». Острах того, що над вами будуть сміятися, і буде тією рушійною силою, що допоможе вам виконати своє зобов'язання!

Якщо у вас відбулися позитивні зміни - будьте сміливими! Це ваше життя й ваше рішення. Оголосіть про нього всім навколишнім й візьміть зобов'язання вистояти - і ви переможіть! Знайомтеся, знайомтеся, знайомтеся... нові люди навколо будуть створювати силове поле, що буде вас підтримувати в новій ролі.

1.2.8. ***Спілкування з людьми, що мають ті якості, які потрібні вам.*** Прикладом тут може бути відвідування парфумерного магазина. Ви ходите серед прилавків, розглядаєте парфуми. Коли ви виходите, то весь одяг просочений парфумами. А якщо ви зайшли на кілька хвилин у магазин, що торгує шкіряним одягом, те, вийшовши з нього, ви пахнете шкірою. Так само й будь-яке спілкування: відбуваються дифузія й взаємопроникнення. Спілкуйтеся більше з успішними позитивними людьми (наприклад, з педагогами-новаторами) - і ви будете увесь час підсилювати свою енергетику, наснагу й віру в себе.

Спілкуйтеся з переможцями. Літайте з орлами, замість того щоб длубатися в оточенні індиків. Через сильний сугестивний вплив людей на вас, як гарного, так і поганого, виявляйте особливу обережність при виборі людей для спільної діяльності. Тому що вибір “групи з негативною репутацією” уже достатній для того, щоб приректи людини на промахи й низькі досягнення в житті. Ваше оточення - це ті люди, з ким ви себе асоціюєте, з ким працюєте, проводите час, живете й спілкуєтеся поза роботою. Як хамелеон, ви неусвідомлено переймаєте відношення, звички, поводження й думки найбільш близьких вам людей.

Вибираючи компанію для спільного проведення часу, дійте за порадою Барона де Ротшильда й “не заводьте марних знайомств”. Для зустрічі з новими, корисними людьми звичайно потрібно припинити зв'язок зі старим оточенням, особливо позбутися від негативістів. Вони служать основним джерелом всіх нещасть у вашім житті.

Пам’ятайте, що немає могутнішого сугестивного впливу, ніж вплив оточуючих вас людей. Тому вибирайте їх з особливою старанністю.

1.2.9. Наповнення свого мозку позитивними думками й образами. Читайте книги й журнали про особисте й професійне зростання. По можливості слухайте навчальні аудиозаписи. Переглядайте навчальні відеокурси.

Відвідуйте семінари й беріть додаткові уроки для прискорення розвитку нових розумових звичок.

Чим більше ви читаєте, розглядаєте й вивчаєте будь-який предмет, тим впевненіше й сильніше ви себе почуваєте в даній області. Займаючи педагогічну посаду й постійно навчаючись новим, більше ефективним методам навчання та виховання, ви всі частіше бачите себе й думаєте про себе як про відмінного фахівця у своїй області. Займаючись педагогічною діяльністю й постійно наповнюючи свій розум інформацією й ідеями, що дозволяють удосконалюватися, ви знаходите все більшу впевненість у власних здатностях і в дійсності виявляєтеся здатні більш успішно проводити заняття з учнями. Удосконалюючи внутрішнє розуміння, ви поліпшуєте й зовнішні результати.

Для придбання впевненості у власних силах і становленні молодого педагога велику роль грає самоосвіта. Згадайте, що з цього приводу говорив один із класиків педагогіки: «Педагог, що перестає вчитися, перестає бути ним».Вивчення базових основ професійної діяльності й завзяте тренування за допомогою запропонованого в посібнику підходу, із закріпленням його у своєму поводженні й педагогічній діяльності - ось головне в зміцненні віри у своїх сили й короткий шлях до майстерності

1.2.10. Навчання інших. Цей прийом складається в навчанні інших тому, чому ви навчилися самі. Намагаючись висловити й роз'яснити комусь нову інформацію для надання цій людині допомоги, ви самі розумієте й интерналізуєте її ще краще. У дійсності ви знаєте предмет тільки в тім ступені, у якій можете навчити інших, для того щоб вони його засвояли та застосували у своєму житті.

1.2.11. Використання мови оптимізму. Виключте зі своєї життєвої практики самосаботаж, самобичування й негативний внутрішній діалог. Регулярно використовуйте позитивні твердження щодо власних здатностей і потенційних можливостей. Свідомо виключте зі свого лексикона фрази типу «не можу спокійно проводити заняття» «боюся, що в мене нічого не вийде», «це неможливо», «я ніколи цього не зможу, я занадто безпорадний для... [вписати самостійно]» тощо. Ці фрази означають надмірне й шкідливе узагальнення, пророкують негативний результат і відхиляють або ігнорують потенційні можливості педагога.

1.2.12. Зосередження на своїх минулих успіхах, а не на невдачах. Смутно, що ми звикли сприймати свої успіхи як належне, але часто зосереджуємося на невдачах.

Комплексуючи з приводу своїх помилок, ми створюємо ґрунт для нових невдач. Замість цього корисно зосередитися на своїх минулих успіхах. Запитайте себе: «Які фактори привели до успіху в кожному окремому випадку? Що я можу застосувати в наступній аналогічній ситуації?» Разюче, але якщо попросити кого-небудь розповісти про своє велике досягнення, то дуже багато хто відразу починають згадувати про те, що і як пішло не так і що не вийшло по ходу досягнення цього успіху. Ми схильні фокусувати свою увагу на негативних аспектах навіть тоді, коли нам супроводжував успіх. Ми час від часу робимо помилки й іноді терпимо невдачі. У деяких від цього може розвитися комплекс неповноцінності й пропасти впевненість у своїх силах.

Занадто часто ми очікуємо негайного успіху у всьому, чим тільки не займаємося. Коли трапляється помилка, ми роздмухуємо її понад усяку міру. Кожний робить помилки, і ненавмисних помилок нам нема чого соромитися. Чим більше ми будемо сприймати себе й навколишніх як людей, що роблять помилки, тим легше нам стане дивитися на власні прорахунки як на ціннний зворотний зв'язок або можливість витягти урок на майбутнє, при цьому відокремлюючи ці помилки від загальної думки про себе (і навколишніх). Згадайте відоме прислів'я, що допомагає позбутися від непотрібних переживань із приводу допущеного промаху: «Бог дарував нам завтра, щоб можна було виправити свої вчорашні помилки».

Вона є гарним нагадуванням про те, що нема рації «застрявати» у минулому, а, навпаки, потрібно націлитися на новий день і використовувати ще один шанс, щоб усе поправити.

1.2.13. Ретельна підготовка до проведення занять. Іноді зміцнення впевненості в собі - це не що інше, як ретельна підготовка. Вона включає репетиції й тренування, що дозволяють людині відточити її вміння, передбачати можливі труднощі й уникнути помилок. Щораз, коли ви збираєтеся проводити заняття подумки прокрутіть його, перевіривши тим самим готовність до нього. Нічого не залишайте на «долю випадку» або в надії на удачу; немає краще «вдачі», ніж ретельна підготовка.

1.2.14. Звернення до інших за порадою й допомогою. **В**певненість у своїх силах дуже тісно пов'язана з такими поняттями, як «віра» і «переконання». А віра, як ми вже знаємо, має на увазі довіру до себе, іншим з метою пошуку підтримки й керівництва, коли це необхідно. Отже, для зміцнення впевненості у своїх силах педагог повинен повністю покладатися на свою віру й переконання. Крім того, інші також можуть допомогти йому зміцнити впевненість у собі, якщо будуть нагадувати йому про його здатності й можливості. Іноді нам не вистачає такої впевненості, тому що ми не знаємо, наскільки талановиті й обдаровані від природи. Якщо ви - керівник, то на вас лежить відповідальність і обов'язок допомогти іншим довідатися про свої таланти й сильні сторони. Треба завжди «шукати битву», тобто створювати або шукати такі обставини для своїх підлеглих, у яких вони могли б черпати натхнення й зміцнити впевненість у своїх силах.

1.2.15. Навчання попередньо програвати подумки бажані результати. Наприклад, якщо ви почуваєте, що вам не вистачає таланта для співу або малювання, спочатку подумки проживіть своє життя на духовній основі, а потім спробуйте перенести це у свій матеріальний світ. Побачте себе успішним вчителем, подібно тому, як ви бачите себе в сні. Без зусиль і суджень, пливучи за течією. Намагайтеся частіше ставати цим духовним консультантом свого фізичного світу. Уявляйте себе вчителем, якому все вдається: прекрасно розуміти дітей, упевнено діяти в різних педагогічних ситуаціях тощо.

Забудьте про всіх людей у фізичному світі й про їхню можливу реакцію. Просто дайте волю своєму внутрішньому таланту. Саме так ви створюєте чудесний талант, що ніколи не вважали за можливе для себе. Ви, у першу чергу, живете духовно, тобто переживаєте все це в розумі: свої звички, свій характер, своє здоров'я, своя впевненість. Приділяйте найбільшу увагу своєму внутрішньому виміру й знайте, що все створене вами як фізичною істотою має

усередині вас свій ментальний еквівалент. Саме в цьому вимірі ви повинні повністю ~~визнати~~ свою велич. Не судити, нічим себе не обмежувати, а просто плисти по своєму морю рясних внутрішніх можливостей. Вам не потрібно ні з ким ділитися цими внутрішніми репетиціями, це може бути вашою приватною подорожжю. Воно приведе вас у світ реальної магії, якщо ви віддастеся йому безумовно.

1.2.16. Звернення уваги на свій «позитив». Нагадуйте собі, що, якщо ви судите себе за якісь недоліки, ваші недоліки будуть продовжувати проявлятися, поки ви фокусуєте на них увагу. Ви ніколи не одержуєте вдосталь того, чого ви не хочете. Ваша низька самооцінка буде продовжувати руйнувати вас. Ваші знижені інтелектуальні здатності будуть залишатися при вас, поки ви переконуєте себе й інших у своїй обмеженості. Все у вас, що ви сприймаєте як недолік, буде збільшуватися, поки ви не пізнаєте себе іншим. А те, що ви знаєте про себе, вибираєте ви самі. Якщо у вас є право вибору в тім, що знати про себе, тоді чому вам не знати позитивні речі замість негативних? Ваша самооцінка - ваш вибір. Зрозумійте цю просту річ, і вона добре послужить вам у створенні чудес (формуванню позитивної Я-концепції, досягненню щастя та успішній педагогічній діяльності).

Приведені вище прийоми достатні для зміни вашої Я-концепції, а отже і вашої особистості. Почніть із думок про себе як про уявний ідеал. Потім візуалізуйте себе у всіх деталях так, немов ви вже стали тою людиною (успішним педагогом), яким ви хотіли стати. Скористайтеся твердженнями й вербалізацією, вимовляєте вголос і голосно вагомі, позитивні твердження, що відповідають вашим цілям. Пам'ятайте, що одночасно із цим слова створюють емоції й кристалізують думку. І нарешті, приведіть своє поводження у відповідність у новими уявленнями про успіх, щастя, в своїй професійній діяльності.

Щоб витягти максимум із цих прийомів, потрібно сильне, пекуче бажання самовдосконалення. Необхідно мати здатність вірити й терпляче, наполегливо трудитися, знаючи, що існує кумулятивний ефект від всіх ваших зусиль і що ви зрештою одержите багатства й нагороди, яких бажаєте.

Звичайно, у читача може виникнути питання, якими з описаних прийомів варто користуватися. Доцільно використовувати такі прийоми, які вам зручно, і ті з них, які є найбільш зручними в певний момент часу. В ідеалі весь ваш день повинен бути одним безперервним твердженням. Варто рухатися, говорити й поводитися у радісній і позитивній манері, викликаючи в собі й відчуваючи ентузіазм із приводу всього, чим ви займаєтеся.

Ваші ментальні фільми в сполученні з емоціями - це передбачення ваших справжніх життєвих радостей. Ваша головна справа - забезпечити достатній самоконтроль, майстерність і дисципліну, необхідні для того, щоб удержати слова, думки й образи вдалині від того, чого вам не хочеться, зосереджуючи їх повністю на тім, що вам потрібно. Додайте сюди впевнене очікування, і ви відчуєте себе на шляху до позитивного умонастрою й щасливого життя, що приносить задоволення вам і вашим учням.

Наведені вище прийоми спрямовані на вивільнення моці вашої підсвідомості. Вони забезпечують включення в спрямовану й систематичну роботу ментальних законів. Яким чином?

Ви активізуєте закон контролю, свідомо вирішивши дивитися на себе як на джерело активного творчого впливу на власне життя. Взявши розум під контроль, ви впевнено стаєте архітектором власного майбутнього.

Ви звільняєтеся від чинності закону випадковості, довідавшись про роль власних думок у визначенні курсу вашого життя (пригадайте: які думки, таке й життя).

Ви включаєте закон причини й наслідку, відсторонившись від повсякденного життя й міркуючи про неймовірне число збігів, що сформували вас таким, яким ви є сьогодні. Ви бачите, що нічого не відбувається випадково. Ви розумієте, що все відбувалося й відбувається в результаті чинності невблаганного закону, навіть якщо ви не здатні ясно зрозуміти, у якому напрямку розвивається ваше життя в даний момент.

Ви змушуєте працювати закон віри, визнавши, що ваше життя й досвід ведуть до досягнення чогось важливого. Чим більше ви думаєте про це як про неминучий, тим з більшою ймовірністю воно здійснюється. Ваша віра стає вашою реальністю.

Ви застосовуєте закон очікувань, упевнено чекаючи одержання чогось цінного, якщо не безцінного, від усього того, що відбувається з вами. Це відношення впевненого очікування перетворює ваше життя в пригоду, з невідомим, але щасливим кінцем подій, кожне з яких має позитивний результат. Ви стаєте оптимістичнішим, впевненішим й спокійнішим, у міру того як ваші очікування перетворюються у виконані пророцтва.

Ваше позитивне, орієнтоване на майбутнє мислення вводить у дію закон притягання. Ви починаєте притягати людей і обставини, що перебувають у гармонії з вашими домінантними думками, повними надії, оптимізму й упевненості. Чим більше ви про себе думаєте, тим більше ви залучаєте до себе ідеї, можливості й людей, що допомагають здійснити ваші цілі.

Відповідно до закону відповідності ви розглядаєте себе як незвичайну людину, послану на Землю з особливою метою (бути Педагогом), і ваш зовнішній світ взаємин, здоров'я, робота, матеріальне благополуччя починають відбивати ваш внутрішній настрій і відношення.

Після того як зерна цих думок будуть посіяні вами в підсвідомості в результаті постійного втримання їх у свідомості, підсвідомість починає діяти за законом діяльності, приводячи ваші слова, почуття, дії й навіть язик вашого тіла у відповідність із новою Я-концепцією й новими цілями.

Ви безупинно користуєтеся законом підстановки, пам'ятаючи про головний свій обов'язок у цьому процесі - утриманні негативних думок, страху, злості й сумнівів у собі поза свого мозку. Ви робите це, заміняючи їх на віру, надію й любов доти, поки нові думки не вкореняться, не почнуть рости й самостійно набирати силу.

Ви застосовуєте закон концентрації, безупинно міркуючи про мужність і впевненість, надію й любов, про чудове майбутнє (Я самий найкращий педагог. У мене самі найкращі учні), що вас очікує. Ви щодня знаходите час, щоб присісти й увібрати в себе позитивні й надихаючі вас думки, знаючи про те, що все, про що ви міркуєте досить довго й з більшою завзятістю, зрештою матеріалізується у вашім зовнішньому світі.

Вироблення нових, позитивних звичок мислення - справа зовсім непроста й вимагає внутрішньої ретельності. Ніколи не робіть виключень доти, поки звичка не вкоренилася. Роблячи час від часу перерви, ви перестаєте про неї міркувати. Ваше завдання - зосереджувати свою свідомість із усією інтенсивністю в напрямку руху, на домінантних цілях, на тій новій людині, у яку ви хочете перетворитися.

Усе, що ви безупинно втримуєте в розумі, неодмінно збудеться. Забудьте про те, яким ви були в минулому. Викиньте старі ярлики. Ваше майбутнє залежить від того, яким ви себе бачите, як говорите про себе й надходите зараз.

Бачачи себе таким, яким хочете стати, ви в дійсності матеріалізуєте свої домінантні думки й мети. Ви станете таким, яким себе представляєте більшу частину часу. *З чого почати?* Виберіть одну позитивну звичку, рису (наприклад, бути впевненим), яку б вам хотілося розвити, і змусьте себе протягом двадцяти одного дня думати, візуалізувти, вербалізувати, вимовляти твердження й міркувати про свою мету. Мисліть в термінах того, "як" цього можна досягти. Якщо це можливо, уявіть, немов це вже стало реальністю. І, нарешті, поводьтеся так, немов досягнення поставленої мети неминуче.

Ключовий момент у використанні цих прийомів для свого блага складається в демонстрації самому собі здатності виробити одну важливу звичку або підхід у даній області за своїм вибором. Одного разу довівши це собі, ви знайдете досить упевненості й сил для здобутку будь-яких змін і досягнення будь-якої мети, яку б ви не поставили. Місце побажань і очікувань займе впевненість у необмеженості власних можливостей.

Найважливіше, що вам необхідно, - це терпіння, спокій і довіра. Ви досягнете всього, що задумано, тоді, коли до цього будете готові, коли до цього буде ретельно підготовлений ваш розум. Все, чого ви хочете, хоче вас. Все, чого ви бажаєте, рухається вам назустріч уже зараз, точно так само як і ви рухаєтеся йому назустріч. Ваше головне завдання - вирішити, чого ви хочете, а потім звільнити самому собі дорогу.

Вироблення позитивного, конструктивного відношення до власного життя вимагає глибоких міркуванні. Досягнення вищого рівня мислення вимагає більшої зосередженості, уваги й тривалого пильнування. Гармонізація всіх ментальних законів для всебічного поліпшення вашого життя має на увазі нове відношення до себе й власних здатностей.

Спочатку все це може здатися важким, але витрачені зусилля окупляться у вигляді відчуття внутрішнього комфорту, самоконтролю й майстерності, більше позитивного умонастрою й чудового почуття збагаченості всіх сторін вашого життя.

Таким чином, формування нової Я-концепції ви домагаєтеся шляхом того, про що думаєте більшу частину часу. Ваші домінантні думки й устремління стають вашою реальністю. Те, про що ви міркуєте, то, як ви міркуєте, визначає ступінь вашого здоров'я, багатства й щастя в кожній з областей життя.

Ви можете визначити, наскільки сильно вам чогось хочеться, по тому, наскільки ви готові дисциплінувати власне мислення, сконцентрувавши його винятково на обраному предметі, відкинувши убік все непотрібне.

Ваше сьогоднішнє життя - результат усього попереднього ходу ваших думок. Ви перебуваєте десь і є кимсь тільки завдяки самому собі. Можна змінити своє майбутнє в будь-який момент, взявши під усвідомлений контроль власне мислення. Можна зробити своє життя воістину чудесної, відчути волю, радість, здоров'я, щастя, домогтися процвітання всього лише в результаті ухвалення відповідного рішення, одночасно відмовившись від всіх суперечливих (негативних, неадекватних) думок. Усе у ваших руках.

Крім приведених вище п**рактичних прийомів щодо формування нової Я-концепції (формування нових якостей)** молодому педагогу в формуванні впевненості в собі допоможе використання тренінгів.

1. 3. Мінітренінг для педагогів: формуємо впевненість

Упевненість у собі, оптимізм формуються у людини за рахунок успішного виконання різноманітних завдань, які перед нею постійно ставить життя. Але, щоб навчитись їх виконувати, потрібно почати з малих справ, поступово піднімаючи планку.

Насамперед треба, звичайно, вирішити, чого ви хочете домогтися. Виберіть три цілі, яких хотілося б досягти протягом найближчого місяця. Нехай вони будуть конкретні й здійсненні. Нереалістично планувати стати «першою дамою» Києва або молодому педагогу стати найкращим вчителем в Україні за 3-4 місяці роботи в школі. А ось сходити на круглий стіл й поспілкуватися хоча б з декількома колегами - цілком реально. Виберіть спочатку із трьох великих цілей одну й підрозділіть її на більш дрібні. Що варто почати в першу чергу? Що потім? І так далі. Складіть план, у якому ви могли б зафіксувати виконання кожної частини. Сформулюйте найближчі завдання. Якщо хочете, наприклад, привселюдно виступити, подумайте, що саме збираєтеся сказати. Виступ можна попередньо записати й відрепетировати.

Після того, як перший крок успішно завершений, нагородіть себе компліментом, походом у парк, чашечкою кави - тим, чого ви, на вашу думку, заслужили.

Потім приступайте до наступного кроку. І так далі, поки не буде досягнута головна мета.

Насолодіться відчуттям успіху. Голосно похваліть себе за зроблену справу.

Після цього зверніться до досягнення наступної мети, також підрозділіть її й приступайте до виконання. Все, чого ви хочете в житті, може бути розділено на більш дрібні завдання й здійснено крок за кроком!

Нижче приведені поради-мікротренінги, які допоможуть вам стати більш впевненою людиною.

1.3.1. Відмовлення від самоприниження. Відзначте всі самі негативні моменти вашого життя протягом останніх двох тижнів, що змусили вас думати про себе погано. Що, по-вашому, постійно викликає приступи самоприниження?

Серйозно розберіться в самозвинуваченнях. Щораз, коли ви почали обвинувачувати себе, скажіть собі «Стоп. Годі. Зупинись». Робіть це доти, поки зовсім не відвикнете від самоприниження.

Відзначте, скільки разів протягом дня вам удалося втриматися від подібних думок. Винагородіть себе за це.

1.3.2. Контраргументи. Складіть список своїх негативних якостей. Розташуєте їх на лівій половині аркуша паперу. На правій, проти кожного пункту вкажіть те позитивне, що цьому можна протиставити. Наприклад:

Жодному з тих, хто мене знає, я не подобаюся. - Ті, хто дійсно мене знають, ставляться до мене добре.

У мені майже немає привабливих рис. - У мені багато привабливих рис.

Розгорніть і обґрунтуйте контраргументи. Знайдіть їм підходящі приклади. Почніть думати про себе в термінах правого стовпчика, а не лівого.

1.3.3. Контракт із самим собою. Жоден профспілковий діяч, що проводить переговори про поліпшення умов праці, не задовольниться, якщо йому запропонувати лише загальний план змін. Йому необхідний договір, у якому детально зафіксовані засоби досягнення його цілей. Тільки в цьому випадку успіх гарантований, а обман виключений.

Приступаючи до самовдосконалення свого життєвого стилю, ви повинні пред'явити собі подібні вимоги. Прийшов час скласти докладний контракт із самим собою. У ньому необхідно вибирати реалістичні цілі.

Виступити перед аудиторією в 400 чоловік нереально для того, хто боїться навіть спілкування один на один. Ціль можна підрозділити на більше дрібні й легко здійсненні частини. Наприклад, якщо вам хочеться завести більше друзів, першим кроком може бути просто обмін репліками з декількома новими знайомими, колегами, учнями.

1.3.4. Фіксація успіхів. Для того щоб зафіксувати свої досягнення, заведіть таблицю або журнал. Можна попросити когось із друзів, колег відзначати ваші успіхи.

Винагороджуйте себе за виконання кожної частини контракту.

«Щораз, коли я привітаюся з незнайомою людиною, я відчую себе краще й винагороджу себе прогулянкою, плаванням в озері або прогулянкою по парку». Будьте готові й здатні винагородити кожний свій крок, що відповідає вибраному стилю поводження. Словесне схвалення повинне випливати негайно. Щораз говоріть собі: «Як добре я зробив», «Я задоволений тим, як поводився».

На випадок невиконання контракту призначте собі відчутне покарання. Це може бути якась неприємна й стомлююча робота.

1.3.5. ***Розмова з незнайомцем.*** Якщо вам складно вголос звернутися до кого б то не було, спробуйте зробити наступне.

Подзвоніть на телефонний довідковий вузол і уточніть номера, по яких будете далі дзвонити. Крім того, що ця дія - елемент практики, до того ж ви будете впевнені, що набираєте правильні номери. Подякуйте оператора й відзначте його реакцію.

Подзвоніть в найближчий магазин і довідайтеся про ціну якого-небудь товару.

Подзвоніть на радіо, висловіть свою думку про яку-небудь передачу, задайте яке-небудь питання.

Подзвоніть в найближчий кінотеатр і поцікавтеся часом початку сеансів.

Подзвоніть в спортивний відділ міської газети й довідайтеся про рахунок останніх матчів по футболі.

Подзвоніть в довідковий відділ бібліотеки й запросіть інформацію, що вас цікавить.

Телефон дозволяє звернутися до незнайомої людини й при цьому самому залишитися анонімним. Згодом ви можете ускладнити своє завдання й навіть привітати на вулиці незнайому людину, що вам симпатична.

1.3.6. Одяг і зовнішність. Рідко хто з нас виглядає, як кінозірки. Але кожний може мати гарний вигляд, мабуть, навіть кращий, ніж ми собі звичайно дозволяємо.

Зробіть собі зачіску - ту, котра вам більше пасує, а не супермодну. Волосся повинне бути чистим. Щоб підкреслити привабливі риси обличчя, скористайтеся косметикою (але не перестарайтеся!).

З'ясуєте, який одяг вам пасує. Якщо самі не можете вирішити, зверніться до друзів. Які кольори вам більше всього подобаються? Використовуйте саме їх. Одяг повинен бути чистим й вигладженим. Коли ви добре й зручно одягнені, то почуваєте себе краще. Принаймні, одяг не повинен бути предметом переживань.

1.3.7. Вітання. На наступному тижні намагайтеся привітати кожного, з ким зустрінетеся в школі, інституті, на роботі, просто на вулиці. Посміхніться й скажіть: «Прекрасний день, не чи так?» або «Ви коли-небудь бачили стільки снігу?». Більшість із нас до такого не звикли й, імовірно, багато хто будуть дивитися на вас із подивом. Хтось не відповість, але в декількох випадках вам відповідять настільки ж доброзичливо.

1.3.8. Анонімна бесіда. Гарний спосіб практикуватися в розмовних навичках - абсолютно безпечна бесіда в громадських місцях: у супермаркеті, у театрі, у приймальні лікаря, на стадіоні, в ощадкасі, у церкві або в бібліотеці. Почати розмову можна по загальній проблемі, що займає в цей момент усіх. Наприклад:

«Яка довга черга в касу! Напевно, фільм дуже цікавий».

«Ви не знаєте, це гарна книга? Я її не читав».

«Який гарний светр (портфель тощо)! Де ви його купили?»

1.3.9. Компліменти. Удалим початком розмови й способом створити гарний настрій в іншої людини (та й у самого себе) є комплімент.

Прокоментувати можна наступне:

- те, що людина носить: «Мені подобається ваш костюм»;
- зовнішність людини: «У вас прекрасна зачіска»;
- уміння: «Ви чудовий садівник»;
- особливості особистості: «Мені подобається ваш сміх, він так заразливий»;
- майно: «У вас приголомшлива машина»
- поведінка учня: «Ти чудово впорався з домашнім завданням!».

Висловіть схвалення лекторові після цікавої лекції, вашим батькам після якоїсь їхньої доброї справи, вашому керівництву у зв'язку з його далекоглядним рішенням і, звичайно, вашим учням. Слова схвалення легко сказати й приємно почути. Не жалуйте їх для тих, хто в них бідує.

1.3.10. Зустріч із людьми. Постарайтеся зустрічатися як можна з більшою кількістю людей. Спочатку важливіше навіть кількість, а не якість. Підіть туди,

де ви почуваєте себе комфортно: в універсам, у книгарню, у бібліотеку, у музей. Куди б ви не пішли, прагніть хоча б один раз завести з кимсь розмова.

Підіть у ті місця, які вас приваблюють, але які менш «безпечні», ніж звичні для вас. Можливо, це кафе або клуб по інтересах. Якщо ви не хочете спочатку почувати себе ніяково, підіть разом із другом. Але краще йти одному. Прийшовши, зразу ж почніть розмову на тему, що представляє спільний інтерес.

Відправляйтеся куди-небудь зі своїми друзями: складіть їм компанію, коли вони йдуть на якісь заняття, на спортивні заходи або в гості, і прагніть, щоб вони представили вас своїм друзям. Будьте уважні до тих, хто також виявився там випадково. Такі люди, швидше за все, охоче підуть на контакт із вами.

Складіть календарний план ваших виходів. Відправляйтеся куди-небудь не менш трьох разів у тиждень протягом місяця. Розподіліть тиждень за тижнем, куди підете й з ким. Якщо плануєте залучити друзів, то попередньо з ними про це домовтеся. Почніть зі звичних місць, потім відправляйтеся в місця менш знайомі. Якщо це необхідно, то оформіть свої плани у вигляді контракту із самим собою.

Щораз записуйте, куди ходили, що відбулося, що ви відчули. Відзначте, що викликало позитивні й негативні емоції.

1.3.11. Мати, що сказати. Щоб почати розмову, потрібно мати, що сказати. А для цього треба бути досить інформованим.

Читайте новини у газетах і журналах. Будьте в курсі політичних подій у вашім місті, країні, світі.

Читайте рецензії на нові книги й кінофільми. Вникайте в проблеми, що стосуються музики, живопису, театру, політики, науки або ще чого-небудь, що вас цікавить. Якщо потрібно, підіть у бібліотеку й зробіть відповідні виписки.

Майте про запас кілька цікавих історій, цікавих і хвилюючих подій, які з вами відбулися. Відрепетируйте, як будете їх розповідати, перед дзеркалом або за допомогою магнітофона.

Запишіть декілька цікавих історій, які почули від інших. Запам'ятовуйте анекдоти, які вважаєте пристойним повторити. Якщо ж ви погано запам'ятовуєте сюжет, то анекдоти не для вас.

Коли ви зустрічаєтеся з людьми, майте напоготові кілька історій, які могли б розповісти, або, принаймні, якісь зауваження й коментарі, які могли б зробити. Потренуйтесь спочатку в колі друзів. На репетиції співрозмовника може замінити дзеркало або магнітофон.

Відзначте, скільки історій вам удалося розповісти людям за тиждень. Поступово розширюйте свій репертуар і намагайтеся оцінити, наскільки ваша розповідь відповідає аудиторії. Адже комусь інша розповідь може сподобатися.

1.3.12. Психогімнастика. Зобразіть перед дзеркалом різні емоційні стани - радість, гнів, страх, ніжність, задоволення, здивування, інтерес, розпач. Поки що не включайте сюди впевненість і непевність. Зображуйте це спочатку статично, у вигляді скульптури - позу й обличчя, причому доводьте кожну рису до межі, начебто ви ліпите скульптуру горя, радості, гніву. Нехай це буде трохи перебільшено, не страшно.

Спочатку скульптура гніву, маска гніву. Прислухайтеся до себе, хоч трохи ви відчуваєте, нехай не гнів, тінь гніву? Зробіть глибокий вдих і розслабте всі м'язи. Чи відчуваєте ви, що стали спокійніше?

Давайте «виліпимо скульптуру», що зображує страх. Спочатку маска: брови майже прямі й здаються піднятими. Вони небагато зрушені друг до друга, і на чолі горизонтальні зморшки. Очі широко розкриті, рот відкритий, губи напружені й небагато розтягнуті. Добре. Тепер поза. Наприклад, така: голова утягнена у плечі, самі плечі трохи підняті, руки міцно стислі.

Міняйте пози й маски. Нехай після зображення подиву виникне зображення радості, після розпачу - смуток. Після того як «скульптура виліплена», затримайте подих і відчуйте, запам'ятаєте відчуття від м'язів обличчя, тіла. Потім швидко видихніть і розслабте м'язи, всі м'язи. Відчуйте, що таке спокій, відсутність напруги, запам'ятаєте ці відчуття. «Ліпіть» кожну «скульптуру» по двох-трьох разів.

Після того як ви добре опануєте вмінням створювати «скульптури», підключіть рухи, жести. Приймайте самі різні пози. От, наприклад, людина, якій дуже, ну дуже нудно: голова лежить на долоні, очі напівприкриті, рот важко стримує позіхання й тому напіввідкритий. Які в нього ледачі, уповільнені рухи, як знехотя він все робить. А ось поза учня, що чекає оцінки: тіло напружене, сидить прямо, ноги щільно зведені й стоять на підлозі. Очі дивляться на вчителя. Придумуйте й грайте самі різні сценки. Тільки пам’ятайте: ми з вами поки в театрі пантоміми, а це значить, що кожний жест, кожний рух, як і кожне вираження обличчя, треба доводити до можливого максимуму, так, щоб легко було відчути й запам'ятати їх. Ви вже знаєте, зручніше за все це робити на затримці вдиху, а потім - швидко видихнути й розслабитися.

1.3.13. Хода, посмішка, жести, рухи. Засуньте руки якнайглибше в кишені, зсутультеся й дивіться на підлогу, піднімайте очі тільки зрідка й в основному дивіться нагору. Подобається? Як ви думаєте, легко підійти до такої людини й заговорити з нею? А ось хода мрійника: він іде розслаблено, голова піднята, у руках, може бути, квітка... Хода самовдоволеної, зарозумілої людини, вона не йде, а крокує, як говориться, «несе себе».

Примірте перед дзеркалом самі різні посмішки. Добру, глузливу, змовницьку, цинічну, радісну, відкриту, «крізь зуби», увічливу, холодну, гордовиту - чим більше, тим краще. Згадайте: посмішка - один з найбільш надійних способів зняття напруги, тривоги. Одночасно посмішка - знак того, що ви впевнені в собі й готові діяти. Саме з її ми й почнемо репетицію репертуару поводження впевненої людини.

Придумайте й зобразіть якнайбільше варіантів «упевнених» і «невпевнених» посмішок. І взагалі - посміхайтеся частіше! Посміхатися навіть тоді, коли це зовсім не хочеться, це сприяє не тільки, нехай незначному, підвищенню настрою, але й збереженню енергетичного тонусу.

Тепер можна відпрацювати перед дзеркалом «скульптури», рухи, жести впевненої й невпевненої в собі людини. Природно, чим більше варіантів, тим краще. Використайте всю свою «колекцію». Сподіваємося, вона вже досить велика? Продовжуйте поповнювати її. Як ходить людина, упевнена у собі? Зобразіть різні ходи тощо.

Пам’ятайте, що найкраще «працювати на контрастах», зіставляти форми впевненого й невпевненого поводження.

На наступному етапі ускладніть вправи. Розіграйте те, що актори називають «етюдами». Ось, наприклад, такий.

Ви входите в кімнату, де сидить кілька людей. Вам треба прослизнути на місце непомітно. А тепер навпаки - вам треба, щоб усі звернули на вас увагу. Як ви пройдете по кімнаті в кожному випадку? Вас скривдили, і ви хочете, щоб цього ніхто не помітив. Вас скривдили, і ви хочете показати це всім. Які ваші жести? Хода? Вираження обличчя?

Вам треба щось взяти з ящика письмового стола, а в кімнаті лежить собака, щоправда, вона зайнята своєю справою - гризе кістку. Спробуйте пройти по кімнаті так, начебто собака вас зовсім не знає; знає, але зовсім погано; нарешті, якщо це ваш власний собака.

Ви бачите, вправ може бути безліч. Придумайте їх побільше для того, щоб відробити впевнене й невпевнене поводження. Намагайтеся приблизити їх до умов професійної діяльності.

Звичайно, наш стан визначають не тільки міміка й пантоміма, але й те, як і що ми говоримо. Саме тому, емоційний стан космонавтів, що перебувають у польоті, багато в чому контролюють по голосу. Але так само як поза, жести, вираження обличчя, наша мова, наш голос не тільки виражають наш стан, а можуть і впливати на нього, заспокоювати, надавати впевненість. Тому якщо впевнено говорити, то й відчути себе можна набагато впевненіше.

1.3.14. Голос: розмова по телефону. Подивіться на себе в дзеркало, коли ви говорите по телефону. Правда, цікаво? Співрозмовник вас не бачить, а ви однаково жестикулюєте. А тепер - увага! Ніяких жестів. Замість обличчя - маска. Тільки за допомогою голосу розлютіть, насмішіть, налякайте, переконайте уявлюваного співрозмовника. Добре контролювати себе за допомогою магнітофона. Правила всі ті ж, максимальна виразність - запам'ятовування - і розслаблення.

А тепер продовжимо займатися своїм голосом. Протягом декількох днів читайте (краще вголос) самі різні тексти - бажано цікаві, але можна й просто підручник, виражаючи різні емоції, передаючи стан впевненості й непевності. Не витрачайте на цю вправу більше 10-15 хвилин у день. Важливо, щоб ви навчилися при відповідному звуці голосу «настроюватися» на різні стани й голосом їх виражати.

1.3.15. Сила мови. Найкраще цю вправу виконувати з партнером, хоча можна й одному.

Сядьте обличчям до партнера й, дивлячись йому в очі, скажіть три фрази, які будуть починатися зі слів «Я повинен». Те ж саме можна робити, сидячи в кріслі перед дзеркалом. Потім нехай партнер також скаже три фрази, які будуть починатися із цих же слів. На фрази один до одного реагувати не треба. Знову вимовте ці фрази, замінивши «Я повинен» на «Я хочу».

Далі. Три пропозиції «Я не можу»! змініть на три «Я не хочу». Потім три пропозиції «Я боюся, що» змініть на три «Я хотів би». Все інше залишається без змін.

1.3.16. Аналіз сили впливу слів, якими ми користуємося в спілкуванні з навколишніми й звертаючись до самим себе. Використання цих слів сприяє

збереженню почуття провини стосовно минулого досвіду й страху стосовно майбутнього... Чим глибше ми усвідомимо, що використання певних слів перешкоджає встановленню внутрішньої рівноваги, тим легше нам буде виключити їх з наших думок і з нашого словника. Можливо, для нас виявиться корисним уявити собі дошку й крейду. Щораз, коли ви вживаєте одне із цих слів, уявіть собі його написаним на дошці й... стирайте його з дошки...

Ось список слів, вживання яких треба по можливості уникати: *неможливо, не можу, намагатися, обмеження, якщо тільки, так, але, важко, зобов'язаний, повинен, сумніву.*

Ці слова характеризують невпевнену в собі людину.

1.3.17. Як відповідати в різних ситуаціях. Вправа полягає в наступному. Пропонується набір ситуацій, звичайно досить важких для невпевнених у собі людей. Треба продемонструвати, як у кожній із цих ситуацій буде виглядати впевнена, невпевнена й агресивна відповідь. Для цього розглянемо приклад. Уявіть, що друг «забув» повернути гроші, які він позичив у вас. Агресивне поводження може виражатися наступними висловленнями: «Чорт візьми! Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші. Я хочу одержати свої гроші!» Непевність у поводженні може виражатися висловленням типу: «Я знаю, що набридаю тобі, але, чи не зможеш ти повернути мені гроші найближчим часом?» Упевнена відповідь може бути таким: «Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв мені повернути гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо ти принесеш гроші саме пізніше в п'ятницю»

Підберіть 10-15 таких ситуацій, які важкі для вас (наприклад, зробив помилку на уроці, конфлікт з учнем тощо). До кожної ситуації напишіть необхідні три варіанти відповіді. Потім розіграйте ці ситуації. Краще, якщо ви зможете зробити це з партнером. Коли будете грати, не забудьте звернути увагу на жести, вираження обличчя, звучання голосу. Верескливий, зривистий на лемент тон може свідчити про брутальність і одночасно невпевненість; боязкий, запобігливий тон - про сильну непевність, відмову від своїх прав; рівний, спокійний голос, що не загрожує, але й не принижується, - свідчення вашої впевненості. Підключіть ще один важливий елемент - погляд.

Насправді, погляд - сильний і потужний засіб впливу на іншу людину, на її емоційну сферу. Приведемо деякі цікаві дані про погляд. Багато хто з нас, без сумніву, вважають, що люди, які не дивляться нам в очі, щось приховують. Люди дивляться один на одного від 30 до 60 % часу спілкування.

А якщо два співрозмовники дивляться один на одного більше 60% часу, то вони, імовірно, більше зацікавлені в співрозмовнику, чим у тім, про що вони говорять. Крайності в цьому спектрі - закохані, які з обожнюванням дивляться одне на одного, і два розгніваних чоловіки, готових до бійки. Крім того, ті, хто мислить абстрактними категоріями, прагнуть до більшої кількості контактів очей на відміну від тих, хто мислить конкретними поняттями.

Прямий, відкритий, доброзичливий або спокійний погляд, що направляється на співрозмовника й відводиться час від часу убік, свідчить про щирість, упевненість, увазі до нього. Напружений, наполегливий, пильний погляд, «блискотіння очами» - все це ознаки агресивного поводження. Погляд, спрямований убік від співрозмовника, скороминущі короткі зустрічі очами, що

залишають відчуття незручності, свідчать про непевність або про почуття провини.

Потренируйте перед дзеркалом різні погляди. А потім включіть погляд у сцени, що розігруються вами.

Упевненість у собі виражається не тільки в тім, як ви говорите, ходите, дивитеся, але й у тім, як ви вмієте слухати. Дуже важливо при спілкуванні використовувати активне слухання. Уміння слухати свідчить про людину, про її відношення до себе не менше, ніж її висловлення.

Включіть роль «слухача» у набір ситуацій, які ви граєте.

Дуже істотний момент у формуванні впевненості в собі - уміння говорити про свої переживання, потреби.

Причому не просто говорити, а називати те, що ви насправді почуваєте, що ви насправді хочете Особливо це важко, коли мова йде про негативні емоції в той момент, коли ви їх переживаєте. Але саме можливість зрозуміти своє почуття, назвати його «по імені» і виразити його не лементом, а словами: «Мені боляче, коли ти так говориш...», «Я почуваю себе приниженої...» тощо. характеризує впевнену в собі людину. Зверніть увагу. Тут ми використовуємо « Я-Висловлення»: «Я почуваю біль» замість «Ти ображаєш мене». Останнє характерно для невпевненого, а якщо до цього додається ще бажання зачепити почуття іншого, то це агресивне поводження.

Для формування цієї навички виконайте наступне завдання. Протягом найближчих п'яти днів, випробовуючи яку-небудь емоцію, почуття, особливо сильні і неприємні, обов'язково усвідомте, яке саме почуття ви випробовуєте. Коли це перестане становити для вас особливі труднощі, переходьте до наступного етапу - навчатися словами виражати свої емоції, розповідати про їх співрозмовникові.

Ми звикли до того, що наші емоції «зчитуються» іншими людьми по наших жестах, позам, інтонації, звикли й навіть чекаємо й вимагаємо цього. Ображаємося: «Невже він не бачив, як я засмучена», «Ти сама повинна була догадатися, що я хочу з тобою піти». Але чому б прямо й відкрито не сказати про свої бажання, про свої почуття?

Якщо ви не змогли впоратися зі своїми емоціями, вони буквально «розривали вас на частини», спробуйте відкласти свою реакцію. Не назавжди. Просто відстрочіть її. І через якийсь час, коли ви усвідомлюєте її й зрозумієте, як про неї краще сказати, обов'язково скажіть людині, що скривдила вас. При цьому, не забувайте описувати свої переживання й те, як ви їх аналізуєте й називаєте. Можливо, вам можуть не підійти слова зі звичайного переліку емоцій: гнів, розпач, страх. Можливо, для вас більше виразними виявляться порівняння, метафори. І це дійсно справжня мова наших почуттів. Відпрацьовуйте ці вміння доти, поки у вас вони не стануть звичкою.

1.3.18. Емоційний стан. Наскільки добре ви взагалі вмієте розбиратися у своєму емоційному стані? Наскільки знаєте, розумієте, які почуття у вас найбільше виражені? Виконайте таку **вправу.**

Напишіть автобіографію свого емоційного життя. Потім свій емоційний автопортрет у теперішньому часі. І, нарешті, дайте майбутню емоційну біографію, причому як бажану, так і небажану. Звернеться до того, хто вас

давно знає й кому ви довіряєте, нехай він скаже, наскільки справедливі, з його погляду, автобіографія й портрет.

Звичайно, ви зовсім не повинні з ними погоджуватися. Адже ваші почуття - це ваша власність. Ніхто краще вас не знає їх. Те, що вам скажуть, важливо, однак з іншого погляду - з погляду того, як ви виражаєте ваші почуття.

Є емоції, почуття, наприклад гнів, соціально прийнятне вираження яких дуже утруднено. Є інші, наприклад ненависть, заздрість, які людина може придушувати в собі, тому що вони не відповідають його уявленню про «гарний», тобто тому ідеалізованому образу, що він прагне в собі втілити. При цьому потрібно знати, що немає заборонених і «правильних почуттів», всі почуття належать людині, усі важливі для неї. Інша справа, як вона виражає їх зовні. Невербальні форми вираження емоцій (міміка, жести, подих), скажемо так, «важко окультурюються». Стримування своїх емоцій, до чого нас часто призивають, означає просто, що людина може загальмувати, не виявити їх. Але це не призведе до звільнення від емоції.

Так, добре відомо, що переживання багатьох емоцій, таких, наприклад, як гнів, страх, коли це відбувається часто, руйнівно впливає на організм. Особливо небезпечно це в тих випадках, коли ми відмовляємо деяким своїм почуттям у праві на існування, оскільки заборона лише підсилює стрес, напругу.

Визнаючи, що маємо право на всі почуття й уміємо виражати їх у словесній формі, ми тим самим позбуваємося від багатьох небезпек, про які говорилося вище.

Чому ми займаємося емоційним станом? Тільки для того, щоб підкреслити: упевненість у собі багато в чому пов'язана з визнанням свого права мати будь-які почуття й знання про те, що в тебе є засіб виразити ці почуття, не принижуючи себе й інших. Ви можете бачити, що для формування впевненості в собі безглуздо просто розвивати деякі навички, засоби, важливо піклуватися про ті особистісні якості, які їх породжують. Це вулиця із двобічним рухом: упевненість у собі сприяє зміцненню самоповаги, а самоповага, у свою чергу, породжує впевненість. І ми, готуючись до боротьби з непевністю, повинні пройти цю вулицю по обидва боки.

Практикуйте, практикуйте, якнайбільше. І через якийсь час Ви, шановний педагог, безсумнівно, придбаєте впевненість у собі, будете справжнім оптимістом і прекрасним прикладом для своїх учнів. Однак пам’ятайте, що «дорогу подужає той, хто йде». А в цьому вам допоможе філософія позитивного мислення, яка включає наступні положення.

Кожна людина має безмежні можливості та може досягати в житті щастя, успіх, самореалізуватися. *Але для цього вона повинна:*

•повірити в себе, у свої сили й можливості;

•дійсно захотіти (дуже захотіти) того, чого вона бажає собі;

•вселити собі те, що їй треба й відповідно настроїти себе;

•дійсно намагатися зробити себе такою, якою їй хочеться бути (стати).

•бути готовою в чомусь перебороти себе, тим самим - відкрити або осягти в собі щось нове.

Кожна людина – потенційний геній, невідома планета. *Якщо інші в чомусь перевершують вас, то й ви в інших аспектах перевершуєте їх.*

Шукайте, виявляйте, реалізуйте все краще, що є у вас. Але визнайте й поважайте те ж саме в інших.

Все в житті залежить від людини. *Тому кожен у житті має все, що хоче, а якщо чого і не має, то недостатньо того хоче. Всі перемоги починаються з перемоги над собою. Людина лише там чогось досягає, де вірить у власні сили. Ми самі відповідаємо за все, що маємо у своєму житті (інші люди відповідають за своє життя самі). Кожна людина може змінити свою (не інших!) ситуацію на краще в будь-який момент часу. Для цього їй потрібно лише усвідомити, яким чином вона створила собі проблеми, і змінити своє відношення до цієї ситуації.*

Перш ніж змінювати життя, які-небудь обставини, необхідно змінитися самому. *Спроба змінити обставини — усього лише даремна витрата дорогоцінного часу й сил, оскільки ми не змінюємо при цьому основну причину — власні відношення до них. Кожна людина може змінити свою (не інших!) ситуацію на краще в будь-який момент часу. Для цього їй потрібно лише усвідомити, яким чином вона створила собі проблеми, і змінити своє відношення до цієї ситуації.*

Не об'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття їх, їхня оцінка. Ми почуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого, як його оцінюємо. *Тому наше щастя залежить значно більше від того, як ми зустрічаємо події нашого життя, ніж від природи самих подій.*

Думка матеріальна. Життя наше таке, яким його наші думки роблять, а ними можна управляти. *Доки людина не усвідомить, що за свої думки вона так само відповідальна, як і за вчинки, вона не зможе зробити ні кроку до щастя, успіху, самореалізації. Нове тисячоліття вимагає, щоб людина відповідала за своє мислення.*

Змінюючи аспекти нашого мислення, можна змінити своє життя. *Негативні думки і емоції ослабляють нас, роблять хворими, а позитивні – сильними, здоровими і щасливими. Всі обставини та події нашого життя цілком залежать від якості наших думок. Наша свідомість у вигляді явних і схованих думок і установок визначає наші вчинки, а наші вчинки формують те буття, яким ми незадоволені. Отже, змінивши думки, ми змінимо вчинки й свою реальність.*

Все будується і непохитно тримається на бадьорій активності, оптимізм – це наріжний камінь в житті сучасної людини. *Саме оптимізм допомагає людині з гідністю пережити важкі етапи свого життя і продовжувати жити та творити. Оптимізм - світосприйняття, яке характеризується, бадьорістю, вірою в майбутнє, в успіх, схильність в усьому бачити добрі, світлі сторони. Оптимізм - це джерело безстрашності та віри в себе. Оптимізм - могутня броня, яка захищає від усіх труднощів та перешкод на шляху людини. Оптимізм - це відкритість і готовність до зустрічі з невідомим. Це якість, яка необхідна кожній людині для сприйняття нових ідей, подолання життєвих перешкод, створення здорового та щасливого життя.*

Кожна криза, помилка в житті людини, це не катастрофа, а шанс змінити життя на краще. Безвихідних ситуацій немає (безвихідна ситуація – це слабкість духу і визнання поразки).

Якщо вчитель буде керуватися та діяти згідно цієї філософії, він обовязково швидко адаптуться до нової діяльності та стане успішним Педагогом, не зважаючи на перешкоди, що будуть траплятися на його шляху.

2. Практичні поради щодо формування мотивації до педагогічної діяльності (мотиваційний тренінг)

Майстерність вихователя не є якимось особливим мистецтвом, що вимагає таланту, але це спеціальність, якої треба навчатись.

А.С. Макаренко

Молодому вчителю на початку своєї педагогічної діяльності приходиться адаптуватися до нового педагогічного колективу, учнів, неперервної підготовки до різноманітних уроків, влаштовувати свій побут тощо. І звичайно на цьому життєвому етапі у нього може виникати велика кількість проблем, з якими він не завжди може впоратися. І, звичайно, це буде негативно впливати на інтерес до педагогічної діяльності. Протидіяти цій ситуації вчителю поможуть вправи мотиваційного тренінгу, які спрямовані на розвиток мотивації до діяльності.

Що ж дає нам ретельне виконання тренінгових вправ? Звичайно підвищує інтерес і прагнення до виконання діяльності (робить діяльність цікавою і привабливою для педагога); організовує його і його діяльність; а також розвиває здібності до самомотивування і самоспонукання (педагог набуває вмінь надихати і спонукати самого себе до дії).

Як же працювати над вправами:

1.Ретельно виконуйте усі елементи інструкції до кожної вправи.

2.Проаналізуйте ефективність вправи. Поміркуйте, що можна змінити на краще, вдосконалити. Визначте, які вправи були ефективними.

3.Прагніть допомогти іншим. Запропонуйте цю вправу (звичайно, з деякими змінами, із урахуванням вікових особливостей) своїм колегам.

4.Поміркуйте, наскільки доцільно (корисно) виконувати цю вправу саме вам. Може виявитися, що вам немає необхідності виконувати саме цю вправу, наприклад, якщо впевненість або інші риси, на які спрямовано певні завдання, розвинуті у вас достатньою мірою.

2.1.Придумайте девіз

Мета. У кожної людини є певні принципи, яких вона прагне дотримуватися і які скеровують її поведінку. Кожен індивід діє згідно зі своїми внутрішніми настановами і 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». Впевнену у собі людину може підбадьорювати девіз: «Я зможу досягти цього, ніщо мене не зупинить!» А, можливо, вас надихатиме таке гасло: «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 (в процесі саморозвитку, роботи над собою) цілеспрямовано формувати у самого себе певні принципи і 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 позитивне мислення 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 визначає ваше ставлення і, відповідно, дії).

Завдання

1.Уявіть, що ви людина з високою мотивацією досягнення: прагнете досягати значних успіхів в 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, налаштувати на наполегливу роботу.

2.Доберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом вибрати найкращий з них. Різноманітність девізів необхідна також для того, щоб були відображені різні аспекти мотивації досягнення.

1-й варіант (на формування наполегливості і здатності долати труднощі й 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 вдосконалювати, поліпшувати свою майстерність).

3.Зробіть табличку з написом свого девізу. Доберіть відповідний колір та малюнок-символ. Помістіть табличку на робочому столі (або стіні), щоб ви могли постійно її бачити.

4.Час від часу змінюйте деякі слова (для різноманітності, щоб уникати механічного сприймання). Певний ефект справляє і переформулювання девізу (і зміна малюнка-символу), зберігаючи зміст і спрямованість девізу. Придумайте чотири варіанти девізу, виразіть цю ідею різними способами.

5.На окремому аркуші паперу напишіть оповідання на тему, пов'язану з вашим девізом. Спробуйте якомога яскравіше уявити ситуації відповідно до девізу, обставини, людей та виразити своє ставлення і почуття.

2.2.Ставте великі цілі

Мета. Велика мета породжує жагуче бажання її досягти, викликає величезну 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 й автор «Йогасутри» писав: «Коли Ви захоплені великою метою, деяким видатним проектом, то ваші думки розривають усі окови. Ваш розум долає усі межі і обмеження; ваша свідомість розширюється; ваші здібності і таланти оживають з *новою силою».*

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

Лише слабкість бажання може бути істотною перешкодою в досягненні Вашої мети. Але, виконуючи психологічні вправи, його можна значно підсилити, розпалити настільки, наскільки це потрібно для досягнення мети.

Ставлячи перед собою великі цілі, прагнучи вирвати в долі (Всесвіту) якнайбільше благ, людина й одержує відповідно. А очікуючи невеликих подачок від долі, суб'єкт, відповідно, й одержує мало.

Завдання

1. Виберіть «велику» (привабливу для Вас) ціль. Вона повинна бути конкретною (стати тим-то, заробляти стільки-то в рік, зробити те-то).

При постановки цілі виходьте з ваших інтересів, здібностей, достоїнств: у цікавій для Вас діяльності набагато легше досягати поставлених перед собою цілей.

2. Сформулюйте ціль письмово:

а) ціль повинна бути сформульована позитивно, тобто без вживання частки «не»;

б) формулювання повинно бути лаконічним, що легко запам'ятовується.

3. Встановіть терміни. (Через який час Ви очікуєте одержати результат).

Зважайте на те, що багато залежить від Ваших ресурсів, наявних засобів, масштабу мети. Наприклад, якщо Ви молодий педагог програмуєте себе «Я стану Заслуженим вчителем України, то мрія може реалізуватися не раніше, ніж через 15-20 років. А якщо Ви зараз - молодий педагог, то успішним вчителем можна стати і через кілька років.

Дайте необхідний час на «розкручування» вашій підсвідомості і силам, які їй допомагають. Пам'ятайте, що деякі бажання виповнюються через роки чи навіть десятиліття, а інші (більш реальні) - через кілька місяців або навіть тижнів.

4. Запишіть Вашу ціль на видному місці.
5. Якнайчастіше повторюйте про себе формулювання вашої цілі

Для кращого ефекту можна візуалізувати, уявляти собі подумки, начебто Ви вже досягли своєї мети (стали успішним учителем, впевнено поводитесь під час проведення занять в школі тощо)

2.3.Сформуйте позитивний Я-образ

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

Коли ви почуваєте себе безпорадними і безсилими в певній діяльності, то звісно, що не будете докладати значних зусиль; ваша мотивація у такому разі буде низькою. А коли ви впевнені в собі загалом і, зокрема, у вибраній діяльності, то ваше ставлення до неї буде зовсім іншим.

Мета. **П**ідвищити самооцінку і сформувати позитивний Я-образ.

Завдання

1. Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси, які допомагають вам у роботі (учінні, научінні) та в житті.

2.Згадайте і запишіть ваші колишні успіхи в будь-яких сферах діяльності, включаючи і самі незначні успіхи на новому місці роботи (школі, ПТНЗ, ВНЗ тощо). Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.

3.Поміркуйте (або порадьтеся зі своїми колегами по педагогічній діяльності, психологом) щодо перспектив, можливостей і методів розвитку деяких здібностей і навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди є можливості для

вдосконалення, а усвідомлення шляхів і методів розвитку дасть вам значний мотиваційний заряд.

4.Згадайте і запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, вчителів, теперішніх учнів. Який мотиваційний вплив вони мали?

5.Виберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти набути позитивний Я-образ. Згадайте про її позитивні риси й особливості. Поміркуйте і запишіть, яким чином, використовуючи їх, можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувалася у своїй діяльності, 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 спроможні придумати багато нового, що може змінити не тільки вас, а й допомогти іншим (насамперед це стосується вашої професійної діяльності). Усвідомлення перспектив, можливостей змінити на краще є не лише істотним мотиваційним фактором, а й підвищує у вас самооцінку і впливає на позитивність Я-образу.

7.Згадайте, які зрушення на краще у вашій діяльності мали місце за останній період. Можливо, діяльність загалом і не була успішною, але у певних її компонентах завжди можна знайти позитивні зміни. Поміркуйте, як можна було б розвинути ці невеличкі успіхи.

8.Поміркуйте, як можна було б організувати вашу діяльність, щоб можна було фіксувати (бачити) й аналізувати навіть незначні зміни. Виділіть п'ять компонентів (напрямів), у яких ви плануєте розвиватися (удосконалюватися), і поміркуйте, як можна фіксувати навіть невеликі зміни (щоб відслідковувати, чи розвиваєтесь ви).

9.Випишіть усе хороше, що ви могли б сказати про себе. Поміркуйте і складіть для себе текст (щось на зразок невеличкої промови чи тексту для самонавіювання), який допомагав би вам підтримувати позитивний Я-образ і спонукав би на досягнення успіхів у майбутньому.

2.4. Позбавтеся образу невдахи

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

«Невдаха», який сидить у вас, гальмує усі ваші поривання й ініціативи. Сприйняття самого себе як невдахи не можна зупинити зусиллям волі чи самонаказом. Часто існує підстава, причина, виходячи з якої людина сприймає себе саме так, а не інакше. Нове уявлення про себе нелегко створити, оскільки низка поразок і невдач у минулому 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, коли дотримуватиметесь наведених нижче принципів.

1. *Ви повинні дуже прагнути досягти певної мети, і сама мета буде*

вести вас до успіху.

2. *Міркуйте постійно про кінцевий результат, про свою мету, і засоби для її досягнення (як це часто буває) знайдуться обов'язково.*
3. *Не бійтеся помилок або тимчасових невдач. Долаючи труднощі і невдачі, ви будете вдосконалювати методи роботи. Помилки і труднощі спонукатимуть вас до пошуку більш ефективних засобів.*
4. *Дійте так, ніби все гаразд.*

2.5.Розвивайте впевненість у своїх здібностях

Мета. Посилення у педагогів почуття компетентності і 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. Важливо тільки Ваше нестримне бажання досягти мети; і тоді прокинуться Ваші сплячі сили, здібності, таланти.

Відкиньте всі сумніви, всі упередження. Чим вищою, більшою є Ваша ціль, чим сильнішим є Ваше бажання її досягти, тим більше Вам будуть допомагати, сприяти люди, обставини, Бог, Всесвіт, «підтягуючи» Вас до необхідного рівня, даруючи Вам натхнення, енергію, творчі ідеї.

Якщо Вам здається, що у Вас мало шансів, що Ви дуже далекі від мети перепрограмуйте свою психіку, налаштуйтесь на те, що Ви обов'язково досягнете своєї мети.

Завдання

і. Проаналізуйте свої сильні сторони, переваги, здібності, навички, риси характеру, які можуть допомогти Вам досягнути мети.

2. Напишіть речення, твердження, девізи, які б Вас підбадьорювали і надавали впевненості в собі. Враховуйте при цьому Ваші сильні сторони і переваги.

3. Оформіть це естетично і розмістіть на видному місці (над столом, на столі під склом, на обкладинках Ваших зошитів тощо). Щодня повторюйте мотивуючі Вас твердження і девізи принаймні по 10 разів.

4. Щодня візуалізуйте, уявляйте собі ситуації свого майбутнього, в яких Ви досягнули своєї мети.

2. 6.Створіть собі ситуацію успіху

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

Завдання

Технологія («секрети») створення ситуації успіху може бути такою:

1. Сплануйте досягнення певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід вибрати середньої складності, оскільки досягнення легких цілей не переживається як успіх, а досягнення надто складних часто 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 відчували?

3. Розбийте мету на ряд конкретних проміжних етапів і усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних (і реальних) цілей і прагніть досягти їх. Які конкретні етапи досягнення мети?

5. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення у вашій справі. Це надасть вам азарту і додаткової спонукальної сили (як у спорті, де кількість набраних очок стимулює).

6. Похваліть самого себе за те, що досягли навіть незначного успіху. («Який я молодець!»). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.

7. Відзначте себе за досягнення навіть незначного успіху, «нагородіть» себе чимось за цей успіх. Який приз чи винагороду ви собі приготували?

8. Використовуючи запропоновані нижче та інші вислови, напишіть текст (щось на зразок тексту для самонавіювання), який можна перечитувати і підтримувати свою мотивацію на успіх.

Вислови:

- *Людина повинна все життя йти вперед.*
- *Впевнені в собі люди стають щасливими.*
- *Я обов'язково доб'юсь успіху в своїй справі.*
- *Готовність до успіху - майже половина секрету його досягнення.*
- *Я зроблю все, що задумав.*
- *Я вже привчив свідомість до того, що досягну мети.*
- *Я досягну свого, навіть якщо на це піде решта мого життя.*
- *Я не буду відмовлятися від справи при першій невдачі.*
- *Успіх приходить до того, хто мислить категоріями успіху.*
- *Я буду працювати до 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, поки не визнав себе переможеним.*
- *Я впевнений, що є якийсь спосіб, і знаю, що знайду його.*
- *Я буду намагатись перетворювати невдачі в перемогу.*
- *Я вірю в себе.*
- *Успіх залежить від моїх зусиль і бажання досягти його.*
- *Я задоволений своєю роботою.*
- *Віра в успіх, величезне бажання й уява, наполегливість у досягненні поставленої мети - складові успіху.*

2.7. Збереження позитивних емоцій

Мета. Посилення почуття компетентності і впевненості в 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. Ці позитивні емоції проходять, «випаровуються», залишаючи сліди в емоційній пам'яті, забарвлюючи позитивно події нашого життя чи

предмети діяльності. Ми можемо знову пережити приємні миттєвості, воскрешаючи в пам'яті події, людей, предмети - джерела позитивних емоцій. Наприклад, згадуючи про свої минулі перемоги, успіхи, зустрічі тощо, ми у такий спосіб актуалізуємо позитивні емоції, що супроводжували їх.

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

Отже, будемо вчитися 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 та інші символи успіху і та. ін.).

Завдання

1) Визначте предмет (чи символ), на який ви будете спрямовувати (у якому будете акумулювати) свої позитивні емоції.

Бажано, щоб це був невеликий, привабливий для вас предмет, символ, . чи предмет-символ, що постійно при вас. Було б непогано, якби цей предмет чи символ був би для вас талісманом, атрибутом, символом успіху.

2) Згадайте свій успіх і доторкніться до предмета-символу.

Відчуваючи позитивні емоції, переживаючи заново успіх, асоціюйте його з предметом-символом; уявіть собі, що заряд позитивних емоцій вливається в нього, концентрується (акумулюється) у ньому.

3) Згадуючи свої успіхи, перемоги, приємні моменти зі свого минулого, намагайтеся «заземлювати» позитивні емоції на вашому предметі-символі.

Кількість і сила емоційного заряду, що ви зможете акумулювати у вашому предметі-символі, залежить від того, як часто ви будете виконувати цю вправу і від ваших здібностей «заземлювати» позитивні емоції на предметі.

4) Акумульований у предметі-символі позитивний заряд потрібний для того, щоб використовувати його з метою «підживлення» необхідної діяльності.

Наприклад, ви хочете підсилити інтерес (збільшити мотивацію) до педагогічної діяльності. Як «витягати» той заряд позитивних емоцій, що акумульований у предметі-символі? Для цього:

а)доцільно поєднати певну кількість разів діяльність і предмет-символ. Наприклад, після виконання визначеного обсягу роботи можна позначати (малювати) в зошиті символ, візуалізувати одержання нагород, асоціювати в уяві діяльність і предмет-символ, подякувати предмету-символу, погладити ЙОГО.

б)щоб від предмета-символу щось одержувати (а саме позитивні емоції, натхнення тощо), потрібно спочатку в нього щось вкласти. І тому акумуляція позитивних емоцій у ньому - запорука успіху, гарантія того, що ви зможете «підключитися» до нього й одержати необхідні вам позитивні емоції.

2.8. Актуалізація інтересу до роботи (педагогічної діяльності)

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації (інтересу до процесу і змісту діяльності).

Істотним недоліком нашої роботи є те, що ми не завжди схильні радіти, насолоджуватися предметами, ідеями, поняттями. Життя, робота, навчання стає нудним, одноманітним, позбавленим привабливості і загадковості. Уміти 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 добре розібралися, які ретельно пережували і перетравили.

2) Виділяємо також 3-4 ідеї, твердження, закономірності, котрі Вам сподобалися, або які, на Ваш погляд, є перспективними (тобто обіцяють суттєвий практичний ефект).

3) Прагнемо розвинути інтерес до них, «смакуючи», як ягідку, кожну з них по черзі.

4) Усвідомте, наскільки ця ідея (закономірність) допомагає зрозуміти інші зв'язки, закономірності, положення (інший фрагмент, матеріал, текст).

Знайшли? Відмінно! Смакуємо, радіємо знахідці і цій закономірності.

5) Усвідомте, наскільки ця ідея (закономірність) є перспективною.

Намагайтеся знайти їй практичне застосування.

Знайшли? Чудово! Смакуємо, відчуваємо задоволення від цієї ідеї (закономірності).

6) Не поспішайте. «Обсмокчіть» цю ідею з усіх боків.

Спробуйте установити зв'язок з іншими фрагментами тексту, з іншими положеннями й ідеями.

Вийшло? Відмінно! Смакуйте, радійте, усмоктуйте у себе всю привабливість, чарівність і силу ідеї (закономірності).

7) Поставте кілька питань до цього фрагменту тексту.

Шукайте відповіді на них.

Знайшли? Молодець! Смакуйте, одержуйте задоволення, усвідомте той факт, що ви вже здатні відчувати інтелектуальну насолоду

8) Поділіться своїм розумінням з іншими людьми. Спробуйте передати їм свій захват, своє захоплення, свій інтерес до цієї ідеї (закономірності).

2.9. Уявна розмова зі своєю професією

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації.

Ваша професія - це не тільки диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не тільки в зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчути на дотик. Вона - це і Ви з усією кількістю психічної енергії, яку Ви виділяєте і вкладаєте у Вашу професію. Вона - це тисячі інших людей, котрі теж наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що Ваша професія - 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 і результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте в такому разі віддачі від неї.

А якщо працювати творчо, з «вогником», вкладаючи всю душу в роботу, результат, як правило, буде значним.

Завдання

1.Після професійної діяльності подякуйте Вашій професії за приємні миті (але ж вони були!), за творчі ідеї, цікаві зустрічі, матеріальні та інші дивіденди, які Ви одержуєте.

2.Подякуйте Вашій професії за успіхи і досягнення.

3.Поспілкуйтеся з Вашою професією стосовно Ваших досягнень. Подякуйте їй за те, що вдалося прогресувати, досягти позитивних зрушень у професійній сфері.

4.Попросіть у Вашої професії позитивних зрушень у роботі, нових успіхів, досягнень. Будьте конкретними у Ваших проханнях.

5.Поставте перед собою конкретну мету і попросіть у Вашої професії натхнення, енергії, допомоги в досягненні успіху.

2.10. 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 і до активної діяльності. А слабке бажання - головна причина пасивності і лінощів.

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

Наприклад, Ви хочете стати успішним педагогом. Як часто Ви думаєте про успіхи в своїй діяльності? Ви думаєте про їхню відсутність. А чи задумувалися Ви про нові можливості, способи покращити свою професійну діяльність? Очевидно, що бажання стати успішним учителем ще є не досить сильним. Суб'єкт, який прагне успіху, постійно думає про нього, завжди активний, здійснює реальні кроки для його досягнення, весь у роботі. Інший приклад. Один вчитель багато разів скаржився,, що відчуває деяке розчарування через те, що так і не приступив до вивчення досвіду педагогів-новаторів. Було «величезне» бажання, стільки разів збирався, але так і не почав. В обох випадках у людини було певне бажання, час від часу воно давало про себе знати (актуалізувалося), іноді суб'єкт навіть відчував розчарування, і, можливо, навіть страждав через не реалізацію свого бажання.

Бажання є сильним тоді, коли воно спонукає Вас до активності (коли, залишивши все інше, Ви починаєте щось робити для його реалізації)

Виникає дещо парадоксальна ситуація: бажання є Вашим (виходить з Ваших основних потреб), його незадоволення заподіює Вам багато страждань і неприємностей. І в той же час бажання має недостатню спонукальну силу (оскільки Ви нічого не робите, не вдаєтесь до конкретних кроків).

Тому, насамперед, варто підсилити своє бажання настільки, щоб воно спонукало Вас до активної діяльності. Тільки сильне бажання буде мотивувати Вас здійснювати конкретні кроки для його задоволення.

Завдання

1.Уявіть, що Ви уже володієте бажаним предметом чи якістю, що Ви одержали те, що хотіли (наприклад, квартиру, бажану роботу, професійну майстерність тощо) і насолоджуєтеся цим.

Візуалізуючи, уявляйте собі, що Ви з задоволенням користаєтеся цим (тобто живете в новому затишній квартирі, з інтересом займаєтесь педагогічною діяльністю, успішно використовуєте отримані знання тощо).

Якщо Вам складно візуалізувати, якщо у Вас недостатньо сильно розвинута уява, то спочатку подивіться на реальну річ чи фотографію (які схожі на предмет Ваших мрій і бажань). Це допоможе Вам яскравіше уявити його.

2.Візуалізуючи (прокручуючи в уяві «кінофільм»), насичуйте уявлювані картинки новими, привабливими для Вас елементами, ситуаціями, сюжетами.

3.Подумайте і запишіть, які вигоди обіцяє Вам реалізація Вашої мети і бажання.

4.Візуалізуйте, включайте в план Вашої уяви всі ті вигоди, дивіденди, що обійде Вам реалізація бажання і володіння бажаним об'єктом або 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 або малюнок бажаного предмета.

Коли бажаний об'єкт буде постійно у Вас перед очима, то імовірність того, що бажання буде частіше актуалізуватися, збільшиться.

Це завдання допоможе особливо тим, кому складно яскраво візуалізувати. Подивившись спочатку на картинку, легше буде пустити в рух свою уяву.

7.Придумайте напис чи девіз до картинки або фотографії (це підсилить Ваше бажання і спонукатиме Вас до активності).

8.Поспілкуйтеся з людиною, у якої є схоже бажання.

Спілкування зі «спорідненою душею» здатне підтримати Ваш інтерес і підсилить Ваше бажання.

9. Подумайте і напишіть, що б Ви сказали іншій людині (дитині, другу, підлеглому), прагнучи запалити в нього аналогічні бажання і зацікавити, захопити його своєю мрією.

2.11.Заборонений плід є солодким (або кристалізація бажань)

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

Якщо виникло бажання, інтерес до якоїсь діяльності, не поспішайте виконувати роботу відразу. Відклавши на певний час роботу, прагніть 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 спонукує до діяльності) фактор.

Забороняючи щось виконувати (тимчасово, звичайно), чи відкладаючи виконання діяльності в той момент, коли з'явилося бажання її виконувати, Ви збільшуєте інтерес. Заборонений плід є солодким, - це знають усі, але чи усі використовують цей принцип на практиці?! Згадайте, який інтерес до речі або предмету діяльності виникає в дитини, якщо їй забороняють дещо: в такому разі з'являється цікавість, почуття таємничості, дитина заінтригована.

Те, що забороняється, інтригує, приваблює, притягує. Якщо людина утрималася від виконання цікавої справи (тобто від «забороненого плоду»), то

інтрига наростає, інтерес підсилюється, привабливість забороненого об'єкта (чи діяльності) збільшується.

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

Принцип забороненого плоду або генерування інтересу з затримкою виконання можна використовувати і з метою самомотивації. Для максимального мотиваційного ефекту варто почекати, доки інтерес до діяльності (чи предмету) розгориться, і лише потім приступити до роботи.

Однак не слід відкладати виконання надовго. Тут потрібно знати почуття міри і важливо відчути момент, коли бажання кристалізувалося, інтерес розгорівся не на жарт (і нема сенсу надалі відкладати роботу).

Щоб закон «індукування інтересу з затримкою виконання» діяв, варто дотримуватися двох важливих правил:

1) у людини, стосовно якої Ви збираєтеся застосовувати «ефект забороненого плоду», повинен бути хоча б невеликий інтерес до діяльності чи до предмета;

2) недоцільно відстрочувати (затримувати) виконання діяльності на тривалий час, інакше інтерес, досягнувши свого піка, може згаснути. Наприклад, якщо інтерес до діяльності не буде протягом тривалого часу актуалізуватися, то він може ослабнути.

Завдання

1.Виждіть момент, коли Вам захочеться займатися необхідною для Вас діяльністю, однак не «кидайтеся» негайно її виконувати.

2.Оцініть, бажання це чи примус?

Якщо Ви відчуваєте, що це скоріше примус, зовнішнє спонукання до його виконання, то шукайте привабливі моменти в роботі, ізюминку, те, що змогло б Вас заінтригувати, зацікавити, привабити.

Подумайте, що обіцяє Вам виконання цієї діяльності, які перспективи пов'язані з нею.

3. Якщо бажання є все-таки щирим, відчуйте його, порадійте йому, подякуєте йому (і Богові) за те, що воно прийшло.

Зафіксуйте у своїй емоційній пам'яті ці миті актуалізації (появи) бажання до виконання діяльності. Плекайте його (це підсилить його мотиваційну Дію).

4. Відкладіть виконання діяльності (і задоволення бажання) на якийсь час (наприклад, на завтра). Передбачайте, візуалізуйте в своїй уяві (і смакуйте) масу задоволень, 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 прекрасно проведу час!

5. Якщо бажання до діяльності прийде завтра (а воно неодмінно прийде), прагніть плекати, кристалізувати, накопичувати його, не поспішайте негайно задовольняти його.

Така затримка виконання діяльності (за умови наявності інтересу, внутрішнього спонукання до п виконання) може вилитися через якийсь час бурхливим потоком діяльності, що захоплює Вас.

2.12.Додаткова самомотивація

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації.

Спостерігаючи за собою і за іншими, Ви неодноразово помічали, що свою удачу людина виражає рухами рук і тіла (тобто не вербально, як кажуть психологи). Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захвату і радості!), інший піднімає руки догори, третій плескає в долоні, четвертий пританцьовує і т.д. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг і т.д. У кожного суб'єкта існує індивідуальний набір таких рухів. Один індивід, зустрічаючи цікаву ідею (чи фразу) у тексті, плескає при цьому в долоні; інший - у захваті б'є себе в груди; третій піднімає догори палець («люкс!»); четвертий - починає стукати пальцем (чи руками) по столі.

Уявіть собі, скільки разів у житті Ви виражали зовні, не вербально (фізичними рухами) свої позитивні емоції (захват, захоплення, радість, подив). За кожним з Ваших улюблених рухів закріпилося стільки емоційного (і мотиваційного) заряду! Відтворюючи цей рух, сполучаючи його з деякими ідеями, фразами, можна підсилити інтерес до них.

Завдання

1.Визначте, яким саме способом (якими рухами) Ви виражаєте свої позитивні емоції (захват, захоплення, радість, успіх).

2.Вивчаючи щось, чи працюючи розумово над чимось, відзначте ідеї, фрази, концепції, які Вам сподобалися (чи які важливі, корисні, продуктивні). Виділіть те, що цікаво, корисно, важливо.

3.Переглядаючи знову ці ідеї, фрази, (по черзі, не поспішаючи, при цьому, насолоджуючись, відчуваючи їхню важливість), одночасно виконуйте і відповідний рух (поплескування, постукування тощо), викликаючи у такий спосіб закріплені за ними позитивні емоції.

Це характерно і стосовно Ваших улюблених мелодій. Коли у людини піднятий настрій, коли їй таланить, то 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 з певними ідеями, фразами, концепціями, Ви здатні підсилити інтерес до них.

4.Визначте, які мелодії, ритми Ви наспівуєте в ситуації успіху, радості.

5. Відзначте ідеї, фрази, які Вам цікаві.

6. Переглядаючи кожну з цих ідей, фраз, наспівуйте свою улюблену мелодію.

2.13. 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.

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

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

Завдання

1. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які здатні забезпечити вам успіх у педагогічній діяльності.
2. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з учнями, з іншими людьми.
3. Згадайте і запишіть свої успіхи в минулому і 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 істотний вплив на ваше життя і діяльність).
4. Згадайте і запишіть слова-схвалення, які були висловлені на вашу адресу іншими людьми (вчителями в інституті, друзями тощо) і які мали вплив на ваше життя чи діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення і таке ін. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звертатися до них.
5. Запишіть, як ви підбадьорюєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все клеїться, коли відчуваєте труднощі в роботі.
6. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування і значні труднощі?
7. Згадайте і запишіть, як ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.
8. Враховуючи досвід, поміркуйте і запишіть новий, ефективніший текст для самосхвалення у разі досягнення вами певних успіхів, переборення труднощів тощо.
9. Згадайте і запишіть, як ви хвалите учнів, інших людей, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.
10. Враховуючи 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 надати таке схвалення і підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших успіхів.

2.14. Самопідкріплення

Мета. Розвиток здатності до самопідкріплення.

Самопідкріплення (заохочення, похвала і винагорода самого себе) має ряд переваг у порівнянні з 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 буде стимулювати Вас до докладення відповідних зусиль у такій діяльності.

Інші люди далеко не завжди схильні нас заохочувати і підтримувати. Часто від інших людей не дочекаєшся похвали, підтримки, нагороди. Нерідкі випадки негативної реакції, недоброзичливість, заздрість з боку людей на твої успіхи. І це не дивно: 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 охолонуло бажання досягати мети, варто вдаватися до самозаохочення. Той, хто уміє хвалити і винагороджувати самого себе, той меншою мірою залежить від зовнішніх обставин і не зігнеться під ударами недоброзичливців. Така людина не буде чекати заохочення, похвали, винагород від інших людей.

Я пропоную Вам 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 трудитеся, удосконалюєтеся, що саме по собі прекрасно. Похваліть самого себе за ретельність, старанність.

2.Після успішно виконаної роботи похваліть себе, відзначте своє старання, ретельність, наполегливість.

Не тільки за великі досягнення варто себе заохочувати. Можна похвалити себе за виконання звичайної для Вас діяльності, яку Ви хочете підсилити, закріпити (наприклад, рішення задач, написання творів, глибокий аналіз розділу з підручника).

3.Згадайте, у чому саме (у якому компоненті діяльності) є хоча б невеликий прогрес. Похваліть себе за це. Порадійте цьому.

Побажайте собі перевершити в майбутньому ці результати.

4.Винагороджуйте себе час від часу.

Якщо досягли позитивних результатів, чи коли виконали задумане (заплановане), похваліть себе, відзначте цю подію, купіть собі хоча б невеликий, скромний подарунок (адже Ви його заслужили).

5.Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Згадайте емоційний стан (задоволення, піднесення), в якому перебували в ситуації успіху і перемоги.

6.Похваліть самого себе. Скажіть самому собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі тримати!»

7.Зобов'яжіть себе і надалі так працювати (наприклад, проявити наполегливість, цілеспрямованість тощо).

2.15. Будьте стійким до критики й огуди

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 вчлючилася в нову діяльність.

В 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 на успіх іншої людини. Навіть доброзичливо налаштовані щодо нас люди часом бувають необ'єктивними, не завжди схильні позитивно реагувати на наші успіхи й амбіції. А недоброзичливці й поготів схильні «утопити» і нас, і наші починання. (Звичайно подібне буде виникати і у вашому становленні на педагогічній ниві). І тому потрібно бути до цього готовим.

Навчіться розуміти мотиви колег, учнів і прощайте їм: адже ваш успіх - це їхня невдача, це їхнє приниження і сумніви у власній здатності 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 переборювати його.

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

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

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

Уроки такі: 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. Варто 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 приведені 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 більше це не під силу.

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

1) Ти дуже слабкий в...;

2) У нас. з таким рівнем не проходить;

3) У порівнянні з Петром Івановичем (вчителем фізики) ти недостатньо сильний;

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 (чи ж «відходить» через великий проміжок часу).

Інший суб'єкт злегка загальмувавши, згодом відходить від отриманих «ударів» і набирає новий розбіг.

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

«Критикувати завжди легше».

«Багато чого Ви від мене хочете».

«Заздрість, добродії, заздрість».

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

Завдання

1. Проаналізуйте мотиви людей, котрі недооцінюють ваші досягнення, принижують вас, гальмують вашу активність.

2.Визнайте за собою право на помилки і слабкості.

Аналізуючи негативну оцінку, зневажливу критику (недоброзичливі коментарі) на вашу адресу, усвідомте, що автори такої оцінки можуть бути праві лише частково. Сприймайте (і проаналізуйте) це таким чином, що щось у вашій діяльності потребує корекції, щось варто удосконалити, змінити, поліпшити, відкоригувати. Що саме?

Проаналізуйте, у якому компоненті діяльності є слабкості, проблеми, що саме потребує зміни (вдосконалення).

3.Визнайте за іншими право критикувати тебе (навіть нещадно і необ'єктивно).

Вибачте людину, яка скривдила тебе, яка 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 в тім, як взаємодіяти з деякими («важкими») людьми (або ж приймеш рішення не взаємодіяти з ними взагалі). А. Розроби програму розвитку.

4. Пам'ятайте, що зі слабкості народжується сила. Постійно працюючи над своїми недоліками, постійно прагнучи до успіху і переборюючи труднощі, ви здатні досягнути суттєвих результатів.

а) Що саме варто поліпшити?

б)Якими методами це можна зробити?

в) У який термін (термін виконання)?

5.Згадайте позитивну оцінку своєї роботи (чи своїх якостей і достоїнств), отриману від доброзичливо налаштованих до тебе людей.

6.Міркуйте над своїми достоїнствами, сильними сторонами, перевагами, які ти можеш використовувати, і які забезпечать тобі успіх.

Проаналізуйте , як їх використовувати ефективніше.

3. МЕТОДИЧНІІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З САМООЦІНКИ ТА САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ

Освічена людина тим і відрізняється від неосвіченої, що продовжує вважати свою освіту незакінченою.

К.Симонов

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

Вихователь, що стоїть нарівні із сучасним ходом виховання, почувається живим, діяльним членом великого організму, який бореться з неуцтвом та пороками людства, посередником між усім, що було благородного й 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 з найвизначніших справ в історії, що на цій справі грунтуються царства і нею живуть цілі покоління.

Таку характеристику вчителю дав класик педагогіки Костянтин Ушинський. В ній представлені досить високі вимоги до педагога.

А в сучасних умовах, в умовах гуманізації та демократизації освіти вимоги до педагогів значно підвищується.

Проте на сучасному етапі рівень їх 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 вчити педагогів їх професії так, як треба вчити лікаря його майстерності, як треба вчити музиканта. Це особливо актуально для нашої ситуації, коли кожен молодий вчитель починає свою професійну діяльність. Однак протягом багатьох десятиріч психолого-педагогічна підготовка і взагалі сама педагогічна діяльність була та й поки ще залишається "в тіні" при оцінці діяльності вчителя.

Звичайно ж вирішенню цієї проблеми, певним чином, повинна сприяти існуюча система підготовки педагогічного складу для освітніх закладів. Проте вона не забезпечує якісної підготовки вчителів. Крім того цією системою охоплена мала частка вчителів та й програми навчання стосовно психолого-педагогічної підготовки не в повній мірі, як по обсягу, так і по якості, відповідають сучасним вимогам.

Одним із способів вирішення цієї проблеми є активна та настирлива праця кожного вчителя, ***а особливо молодого вчителя,*** стосовно підвищення власної психолого-педагогічної культури. І мабуть в цій ситуації кожний педагог повинен сам за себе це вирішити і або шукати іншу спеціальність, або серйозно займатися роботою над собою. Як? Дуже просто. Наслідувати Кузьму 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 спочатку зайнятися професійним самопізнанням.

3.1. Особливості професійного самопізнання вчителя. Як і самопізнання в цілому, професійне самопізнання актуалізується під впливом певної мотивації, яка визначається своєрідністю діяльності, спілкування і особи педагога. Мотиви професійного самопізнання багатоманітні. Найтиповіші наступні.

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

По-друге, необхідність в самопізнанні виникає, коли вчитель знаходить дисбаланс між своєю працею і його результатами, що також стимулює процес пізнання себе. Наприклад, погана успішність учнів примушує вчителя задуматися про те, що в його поведінці, методиці викладання призводить до незадовільних результатів або конфліктів з учнями, колегами, адміністрацією. Вивчення себе, виявлення причин дисбалансу дають можливість педагогу: усунути недоліки в діяльності, поведінці, взаємодії; відновити рівновагу між собою і оточуючими; ліквідовувати негативні емоційні переживання, які супроводили дисбалансу.

По-третє, самопізнання активізується в результаті критичних зауважень на свою адресу інших: адміністрації, колег, батьків, іноді і 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 положенню справ, і визнаються деякі його недоліки і недоробки. У будь-якому випадку конструктивний підхід спонукає до самопізнання і оцінки власної діяльності.

По-четверте, як стимули самопізнання можуть виступати мотиви професійного саморозвитку: самоствердження, самоудосконалення, самоактуалізація.

Іншими словами, педагог пізнає себе для того, щоб істотно поліпшити свою діяльність, самому особистісно вирости, досягти в своїй праці значимих результатів. Якщо говорити про мотиви самоствердження, то вони значно розрізняються по своїй цінності. У одних випадках вчитель пізнає себе, щоб володарювати над іншими і через це самотвердитися; в інших — приміряє свої можливості до нової педагогічної технології, досягаючи високих результатів в оволодінні нею, самотверджується як професіонал. Якщо ж домінуючу роль починають виконувати мотиви самоудосконалення і самоактуалізації, то самопізнання наповнюється глибоким сенсом, пов'язаним з усвідомленням необхідності особистого зростання. Спрямованість праці 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 вчатися;

гуманістична, тобто центрація на інтересах (проявах) своєї суті і суті інших людей: адміністрації, колег, батьків, учнів.

Отже, мотивація поведінки і діяльності педагога визначається типом його центрації, що направляє і своєрідність професійного самопізнання. Наприклад, вчитель центрований на інтересах адміністрації, через це активізуються мотиви відповідати вимогам і очікуванням директора, завуча, чітко і виконувати їх вказівки, щоб заслужити похвалу, бути наближеним т.п. Тому пізнавати, «відкривати» в собі потрібно саме такі якості і риси особистості, які якнайповніші дозволили б задовольнити даний мотив. Аналогічні міркування можна зробити і щодо інших типів центрації. Найціннішою є гуманістична центрація, яка обумовлюється сама і обумовлює мотивацію саморозвитку, найглибше і всебічно пізнання себе як особи і як професіонала.

Що стосується способів професійного самопізнання, то вони такі ж, як і при самопізнанні в цілому особистості: виявлення, фіксація, аналіз, оцінка і прийняття; а ось засоби професійного самопізнання своєрідні і визначаються характером педагогічної праці.

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 і багато що інше. В ході такого аналізу вчитель досліджує власну особу, визначає свої сильні і слабкі сторони, відшукує причини можливих конфліктів. На жаль, виявлення недоліків і конфліктів далеко не завжди співвідноситься з власною особою. Немало прикладів, коли відповідальність за промахи, конфлікти покладається не на себе, а на інших (погана успішність — учні нездібні; конфлікти з батьками — батьки винуваті і т.д.). Така позиція не стимулює самопізнання, а гальмує його, будучи захисною реакцією особи.

Порівняння себе з деякою нормативною моделлю педагога або ідеалом, а також з конкретними людьми, що займаються педагогічною діяльністю. У будь-якого, хто вибрав педагогічну професію (це характерно і для будь-якої іншої професії), з часом формується деякий норматив, або ідеальний образ, вихователя, вчителя і т.п. Цей образ може виступати у вигляді абстрактної або конкретної особи (наприклад, я хочу бути схожим на вчителя, який учив мене фізики в школі), чітко усвідомленої або неусвідомленої. Але у будь-якому випадку прагнення особистості відповідати нормативу або ідеалу природне. Якщо в ході порівняння робляться висновки на користь близькості своєї особистості нормативу, то педагог переживає почуття задоволення, у нього підвищуються самоповага і рівень самовосприйняття.

Інакше актуалізуються дві тенденції: або зниження самоповаги, зростання незадоволеності, які не супроводжуються прагненням до вдосконалення; або на фоні схвалення себе розвиваються мотиви професійного самовиховання. Порівняння себе відбувається не тільки з нормативною моделлю або ідеалом, але і з конкретними людьми, своїми колегами, які працюють поряд. Тут також виявляються різні варіанти реагування на результати порівняння: якщо особа оцінює себе вище за інших, підкріплює цю оцінку реальними результатами

праці, вона відчуває задоволеність, ідентичність з собою, високий рівень самоповаги і самоприйняття; якщо таке порівняння не в її користь, то педагог відчуває заздрість, вважаючи інших «везунчиками», намагається затвердитися будь-якими способами, використовуючи механізми обману, маніпулювання і влади, але нічого не міняючи в собі або в іншому, в кращому разі — здорова заздрість інтенсифікує самопізнання і саморозвиток («Я можу бути не гірше за інших і добитися таких же, якщо не більш високих, результатів»).

Оцінка педагога і його діяльності іншими людьми. Педагогічна діяльність, як ніяка інша, схильна до інтенсивної оцінної діяльності. Педагоги часто дають відкриті уроки, їх заняття з учнями відвідує адміністрація, проводяться різного роду перевірки і т.п. Крім того, вчителі одержують постійний зворотний зв'язок від учнів у вигляді реакцій інтересу, захопленості, результативності, організованості і багато чого іншого. Певну інформацію про себе. Педагог частіше за інших піддається критиці, будь то розбір уроку, позакласного заходу, спілкування з учнями, адміністрацією тощо. Адміністрація, пред'являючи вимоги до вчителя, стежить за їх виконанням, інакше критикує його. Відношення до критики — одне з мірил зрілості педагога. Критика може виявитися стимулом для пізнання себе, але і може відбити всяке полювання займатися самопізнанням. Проте оцінка власної особи з боку інших виступає як могутній чинник розвитку мотивації самопізнання і розгортання цього процесу.

Систематичне підвищення своєї кваліфікації на педагогічних курсах також може стимулювати самопізнання, а не тільки бути умовою підвищення професійної компетентності. Підвищуючи свою кваліфікацію, опановувавши новими знаннями, уміннями, технологіями, педагог одночасно пізнає і самого себе. Проведення з педагогами тренінгів самопізнання, самоудосконалення, особистісного зростання дає можливості і розвиватися, і пізнавати себе.

Самоосвіта. Будь-яка професія вимагає самоосвіти, але педагогічна — постійного, впродовж всього життя, інакше «втратиш форму». Самоосвіта в першу чергу — чинник саморозвитку, який включає численні задачі по самопізнанню (будь-яка нова, одержувана самостійно інформація співвідноситься з власним досвідом, власною особистістю, внаслідок чого і сама особистість піддається постійній переоцінці). Нагадаємо, що з погляду оптимізації самопізнання дуже добрі 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 є в сучасній психології, можуть допомогти вчителю скласти цілісну самохарактеристику, дати собі всеосяжну оцінку.

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

тенденцією до стереотипизації різко знижує можливості індивіда в пізнанні себе і в постановці цілей свого професійного саморозвитку.

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

В цілому, процес самоудосконалення вчителя включаєте себе наступні етапи:

• *самоаналіз власної особистості, діяльності і спілкування. В ході самопізнання уточнюється уявлення про себе, про свої сильні і слабкі сторони, спрацьовують механізми самоприйняття особистості. Залежно від того, приймає себе особистість чи ні (приймає або 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 або конкретизованим;*

• *формулювання програми саморозвитку, де визначається порядок і послідовність дій педагога по самоудосконаленню, час, умови, прогнозуються результати, способи і прийоми самовиховання і самоосвіти;*

• *реалізація програми;*

• *контроль і оцінка ефективності проведеної роботи з внесенням корективів в подальшу роботу над собою по своєму професійному розвитку.*

У психології є розвинений інструментарій, який може допомогти педагогу в організації свого професійного самопізнання. Це різного роду тестові методики, а також методики, засновані на самооцінках. ***Для прикладу відтворимо перелік щодо простих питань, які рекомендує англійський психолог Р.Бернс. Відповідаючи на них, вчитель може поглибити саморозуміння і усвідомлення своєї Я-концепції:***

1. Чи вважаю я себе завершеною, повністю сформувалася особистістю, або чи є у мене є резерви внутрішнього зростання і розвитку?

2. Чи досить я упевнений в 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 тільки один метод вирішення подібної задачі; тільки один підручник, де дана тема викладена правильно; тільки один спосіб навчитися чомусь і т.д.?

4. Чи здатний я приймати на свою адресу критику, необхідну для мого особистісного і професійного розвитку? Чи можу я відверто обговорювати з іншими свої особисті і професійні проблеми?

5. Чи знаю я насправді: як мої учні сприймають світ? Яким вчителем я ним здаюся? Чи можу я поглянути на себе їх очима?

6. Чи подобаються мені близькі контакти з учнями або я віддаю перевагу

безособовому, відчуженому спілкуванню з ними? Що для мене важливіше — зміст навчального предмету або потреби і особливості сприйняття учнів?

7. Чи прагну я встановити причину труднощів, які виникають перед учнем у навчанні, або я завжди готовий віднести їх на рахунок його нездатності? Чи намагаюся я змінити характер навчальних занять відстаючих учнів, щоб дати їм відчути успіх, розуміння, упевненість в собі? Чи вірю я в необхідність враховувати 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» предмету в учнів?

Нижче розглянемо практичні поради, які дозволять вчителю «пізнати» себе та зайнятися власним саморозвитком.

3.2. Практичні рекомендації щодо сапопізнання та саморозвитку вчителя. В даних рекомендаціях застосовано метод активного соціологічного тестованого аналізу й контролю, за допомогою якого вже розроблялись подібні рекомендації для керівників, вчителів різних навчальних закладів. Усі вони були високо оцінені тими, хто ними користувався, оскільки їх систематичне, послідовне застосування сприяє здобуттю знань, формуванню професійних умінь і навичок. Вважаємо, що при серйозному творчому підході і при регулярному застосуванні даних методичних рекомендацій вчителі теж зможуть значно збагатити зміст, форми і методи своєї педагогічної діяльності.

Сподіваємося, що вчитель у процесі роботи буде доповнювати і вдосконалювати ці рекомендації відповідно до кваліфікації і власного педагогічного досвіду. Постійне їх використання дозволить молодому вчителю швидше адаптуватися в педагогічні діяльності та отримувати від неї задоволення.

При роботі з даними методичними рекомендаціями доцільно керуватися наступним.

1. Уважно прочитайте дані рекомендації і виділіть ті з них, які найбільше вас зацікавили. Для цього в графі «Оцінка важливості» навпроти кожної рекомендації поставте за п'ятибальною системою оцінку. Якщо рекомендація важлива і повністю підходить вам – «5»; є в цьому 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. Але все ж врахуйте, що для значної частини ваших колег ця рекомендація виявилась корисною в їхній практичній діяльності.

2. Після того як оцінки важливості вами виставлені, проставте проти кожної рекомендації в графі «Оцінка виконання» оцінку, яка відбиває, наскільки послідовно ви реалізуєте її на практиці.

Критерії цієї оцінки можуть бути такими:

а) систематично намагаюся працювати саме так – «5»;

б) роблю так часто – «4»;

в) інколи використовую – «3»;

г) ще не користуюсь, але шукаю шляхи застосування її у своїй діяльності – «2»;

д) рекомендацію не виконую – «1».

Порівнявши оцінки важливості і 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 визначайте, наскільки поліпшилася ваша педагогічна діяльність.

5. В процесі накопичення досвіду ви можете доповнити приведені рекомендації власними, виклавши їх зміст на спеціальних вкладних аркушах.

6. Пам'ятайте, що ваша оцінка важливості рекомендацій з часом може значно змінитися. Те, що вчора здавалося вам неприйнятним,через деякий час може стати важливим для вашої праці з учнями, колегами.

7. Аналіз методичних рекомендацій бажано здійснювати за розділами і прагнути не кількості, а якості, глибини усвідомлення і можливості тієї чи іншої рекомендації для вашої практичної діяльності.

Здається важливим для досягнення головної мети - 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.

3.2.1. Оцінка особистих якостей вчителя

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	**виконання**
1	2	3
1. Оцініть широту свого кругозору і наукової ерудиції, необхідних для виконання педагогічних функцій.		
2. Оцініть рівень власного розвитку загальної культури, духовного багатства та емоційної стійкості.		
3. В якому поєднанні перебувають ваша професійна підготовка, наполегливість, витримка, терпіння з чуйністю, співчуттям і доброзичливістю?		
4. Якою мірою ви володієте педагогічними здібностями: дидактичними академічними перцептивними експресивними організаторськими комунікативними педагогічною уявою педагогічним тактом гностичними мажорними		
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 в надмірну впертість		
7. Умійте вибачати завдані вам образи, завжди дивіться на них з точки зору громадських інтересів. Враховуйте, що слова й дії, які здалися вам образливими, могли бути сказані без злого наміру.		
8. Охайний зовнішній вигляд і акуратність - обов'язкова якість вчителя.		
9. Стежте за своєю мовою, намагайтесь чітко формулювати власну думку, уникати штампів та іншого словесного «сміття».		
10. Якщо ви не праві - не соромтесь визнати це чесно перед учнями чи колегами.		
11. Будьте стриманими і стежте за тим, щоб ваші особисті неприємності не впливали на ученьів та оточуючих.		
12. Якщо хочете, щоб люди ділилися з вами своїми думками, переживаннями, навчіться слухати і намагайтеся не говорити про те, що не цікавить вашого співбесідника.		
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, які властиві багатьом учням і колегам; бути непримиренним до всього, що шкідливо відбивається на навчанні й вихованні ученьів.		
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 й професійне «я»?		
16. Оцініть свою педагогічну працю на основі оцінки насамперед досягнень ваших учнів.		
17. Визначте ваші конкретні завдання з навчання та виховання учнів на найближчі 1-4 місяці.		
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?		

3.2.2. Програма вивчення вмінь і навичок професійно-педагогічного спілкування

Запитання і пропозиції	Оцінка	
	важливості	**виконання**
1	2	3
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 бувають у вас такі ситуації: ви читаєте книгу або газету, дивитесь фільм або спектакль, знайомитеся з якими-небудь фактами чи явищами, і у вас виникає бажання розповісти про це своїм вихованцям?		
4. Як впливає на вас сам факт вашої появи в навчальному закладі чи аудиторії (мобілізує, бадьорить, пригнічує тощо)?		
5. Чи можете ви легко подолати власне роздратування через слабо підготовлених або недисциплінованих учнів?		
6. Чи цікаво вам з учнями на заняттях?		
7. Як ви себе почуваєте, коли відносини з учнями у вас не складаються?		
8. Чи буває у вас відчуття задоволення, якшо заняття пройщло добре?		
9. Чи виникає у вас потреба поговорити з учнем, якщо ви випадково його зустрінете ?		
10. Що для вас важливіше на заняттях: прагнення зрозуміти учнів чи незалежно від їх настрою реалізувати свій план?		
11. Коли ви готуєтеся до занять, чи продумуєте паралельно з його змістом і методикою можливий процес спілкування?		
12. Чи склалися у вас відносно стійкі прийоми, які ви використовуєте, в системі педагогічного спілкування зі учнями?		
13. Чи не помічали ви, що прийоми педагогічного спілкування інколи переносяться вами і в сферу спілкування з іншими людьми?		
14. Проаналізуйте, які труднощі в сфері спілкування зі учнями виникають у вас у навчально-виховному процесі, з'ясуйте їх причини.		
15. Навчіться керувати власним творчим		

самопочуттям при спілкуванні зі учнями.		
16. Спробуйте висловити власні педагогічно доцільні переживання і передати їх учням у різних психологічних ситуаціях.		
17. Намагайтеся виробляти в себе навички педагогічної імпровізації у спілкуванні зі учнями.		

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

3.2.3. Тестова картка оцінки стилю комунікативної діяльності вчителя

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

доброзичливість	5 4 3 2 1	недоброзичливість
байдужість	1 2 3 4 5	зацікавленість
заохочення	5 4 3 2 1	примушення
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 зі учнями, колегами та шляхи їх подолання. Складіть такий список рис.

Наступний крок - ознайомлення із списком тих людей, з якими у вас близькі, дружні стосунки і з якими ви часто спілкуєтесь: ваших колег, рідних, друзів. Досвід доводить, що вони з бажанням погоджуються доповнити список. Названі ними недоліки в перший момент можуть вас приголомшити. Але вони вам дуже допоможуть.

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

- протягом тижня працюйте над удосконаленням чи викоріненням однієї із вказаних у списку рис;
- оцінюйте свої успіхи за п'ятибальною системою;
- після закінчення списку розпочинайте все спочатку;
- проводьте цю роботу протягом не менше одного року, а щоб її прискорити, скористуйтесь матеріалами 1 розділу. Ми не можемо змінити свою особистість тільки одними побажаннями, для цього потрібна праця. Як сказав Арістотель, «наш характер - це результат нашого способу життя». Кожен з 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 з вчителів візьме під сумнів: а чи дійсно потрібно вчитися науці спілкування, чи не прийде вона сама собою? З такими поглядами погодитися важко, бо оволодіння педагогічним спілкуванням шляхом спроб і помилок коштує дуже дорого. Та й час масового дилетантства, на щастя, минає.

При побудові педагогічних стосунків вчителю доцільно керуватися натупними порадами.

Стосунки «учитель — учні»

1. Ваші стосунки з дітьми непомітно, але постійно впливають на педагогічний процес загалом і персонально на особистість кожного Вашого вихованця.
2. Організовуйте своє педагогічне спілкування з дітьми не тільки з позицій «функціональних особливостей професії», а враховуйте й те, чого дітям хочеться, і тоді вони потраплять у зону Вашого педагогічного бачення.
3. Організовуючи своє педагогічне спілкування, намагайтесь точно й адекватно орієнтувати своє мовлення на конкретну дитину, і 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 й 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 стараються зберегти власну самостійність і значимість у цих відносинах.
6. Старайтеся 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 визначайте свої помилки, не соромтеся сказати дітям, що Ви чогось не знаєте; частіше організовуйте контакти з дітьми у вільний час; якщо у Вас є кличка, не ображайтесь, а з'ясуйте, які Ваші недоліки сприяли її появі.
8. Умійте уважно вислухати будь-яку дитину. Це важливий показник Вашої уваги до конкретної особистості.
9. Постійно й систематично ведіть спостереження за психологічною атмосферою класу на конкретному уроці й відповідно до динаміки цієї атмосфери вносьте корективи в методи учіння й навчання.
10. У разі виникнення конфлікту в процесі педагогічного спілкування ми не маємо професійного права ображатися на дітей.
11. Якщо в процесі спілкування виникає потреба в дискусії, проведіть її, переконайте в неправильності позиції, покажіть помилковість думки своїх опонентів, але при цьому не ображайте їх.
12. Якщо Ви хочете перебороти неконтактність учнів, старайтеся, щоб Ваше звернення до учнів починалось із запитань: *«Чому?», «Як саме?», «Для чого?»* тощо. Це стимулює розвиток спілкування.
13. Будьте ініціативні у спілкуванні з дітьми: пам'ятайте, що ініціатива у спілкуванні допоможе Вам успішно керувати пізнавальною діяльністю, організовувати педагогічне співробітництво.
14. Обходьтеся без штампів у спілкуванні з дітьми, передусім намагайтеся уникати «психологічної потайності», коли вчитель на уроці реалізує себе як педагогічний функціонер, а не розкривається як людина.
15. Організовуючи педагогічне спілкування зі школярами, урахуйте, 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 пряму педагогічну дію.

16. Старайтеся перебороти негативне ставлення до деяких школярів, що склалось як результат неправильних відносин, уникайте небажання переглянути їх, негативних стереотипів, нав'язаних колегами, причиною яких може бути, зокрема, неуспішність учня, негативного ставлення до учня, його прагнення виділитися.
17. У спілкуванні з дітьми елемент критики (і передусім «гола», бездоказова критика) не повинен бути домінуючим, бо це веде до втрати психологічного контакту, викликає злість на вчителя і призводить до формування заниженої самооцінки.
18. Частіше посміхайтесь дітям. Посмішка при вході в клас — ознака того, що така зустріч Вам приємна. Ваша посмішка сприяє спілкуванню, викликає прагнення працювати.
19. Старайтесь, щоб у процесі спілкування з дітьми частіше звучало схвалення, заохочення — це важлива ознака спільної творчої діяльності.
20. Діти повинні знати, як Ви до них ставитесь. Позитивне, доброзичливе ставлення до учнів суттєвим чином впливає на навчально-виховний процес. Треба навчитися «транслювати» у класі своє ставлення до дітей.

Стосунки «учитель — батьки»

- Відчувати моральну відповідальність перед батьками за навчання та виховання їхніх дітей.
- Активно і постійно шукати педагогічних контактів з батьками не тільки, коли потрібна їхня допомога — для того, щоб порадитись про дитину, більше дізнатися про неї.
- Не допускати образи батьківських почуттів зневажливою і необгрунтованою оцінкою поведінки чи успішності їхніх дітей. Замість роздратування — доброзичливість і чуйність!
- Сприяти підвищенню авторитету батьків в очах дітей (негатив: «Залиш своє «не хочу» для тата з мамою»).
- 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!»).*
- Терпляче вислуховувати критичні зауваження, рахуватися з ними (позитив: критика менше образить учителя, якщо він сам попросить батьків висловитись про його роботу, дати пораду).

Стосунки «учитель — учитель»

- Бути добрим, дружелюбним та чуйним до своїх колег.
- Володіти приязним тоном і тактовністю у спілкуванні з колегами.
- Не заздрити успіхам колег.
- Ділитися своїм досвідом із колегами.
- Не соромитись учитися у колег.
- Не дивитися на колег із висоти свого «польоту».
- Шанувати добре ім'я своїх колег.

- Не намагатися піднести авторитет свого предмета за рахунок приниження інших.
- Бути непримиренним до фактів антипедагогічної поведінки колег.

3.2.4. Підвищення кваліфікації вчителя

Пропозиції	Оцінка	
	важливості	**виконання**
1	2	3
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, шо можна використати у ваших умовах.		
2. Завжди і скрізь пам'ятайте, що ви тільки в тому випадку педагог, якщо постійно займаєтеся самоосвітою, самовихованням, самовдосконаленням.		
3. Вивчення й оволодіння педагогічною етикою допоможе вам уникнути багатьох педагогічних помилок.		
4. Яким би досвідченим ви не були, не нехтуйте досвідом інших вчительів, які працюють разом з 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 взагалі і зокрема з педагогіки?		
7. Намагайтеся використовувати педагогічний досвід роботи вчительів-новаторів, для цього регулярно переглядайте і читайте педагогічні журнали й газети.		
8. Культура сучасної людини особливо швидко виявляється в мовному спілкуванні з іншими людьми ¤ в єдності слова і діла, в умінні чітко формулювати свої думки і висловлювати свої почуття. Спробуйте поглянути на себе очима учня, своїх колег.		
9. Досвід, почерпнутий з художньої літератури, не менш важливий, ніж відомості, викладені в спеціальних педагогічних виданнях. Умійте взяти і використати корисні приклади з книг, радіо- і телепередач.		
10. Спробуйте розвинути в себе педагогічні вміння і навички, починаючи з найпростіших, суто технічних (володіння голосом, мімікою, пантомімікою) і закінчуючи		

складними (уміння впливати на колектив, створювати потрібний клімат у колективі).		
11. Педагог, як і керівник, зобов'язаний знайти час, щоб... нічого не робити. Це час, коли продумуються і оцінюються найвідповідальніші справи, приймаються рішення.		
12. Ви періодично проходите переатестацію, в процесі якої вас і вашу діяльність оцінює спеціальна комісія, педагогічний колектив, керівництво школи.		
13. Уявіть собі, що вам потрібно найближчим часом бути переатестованим. Спробуйте самі себе оцінити і відповісти на такі запитання: Які три головні ваші якості як вчителя? Що нового принесли ви з собою в школу? Яка ваша педагогічна філософія? Як ви домагаєтеся правдивості в учнів? Ви впевнені, що всі ваші учні обдаровані і талановиті? Що для вас найважливіше в стосунках з учнями та керівництвом школи. Який ваш найбільший недолік в стосунках зі учнями?		

3.2.5. Виховна робота вчителя зі учнями

Поради й рекомендації	Оцінка	
	важливості	**виконання**
1	2	3
1. Виховуючи учнів, проявляйте якомога більше вимогливості і поваги до них.		
2. Всі виховні заходи намагайтесь 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 й 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 неблагополучного учня хоча б щось позитивне, зверніть на це увагу колективу класу.		
6. Знайдіть можливість похвалити не тільки учня, що добре навчається, а й слабкого, цим ви зміцните в ньому впевненість у собі. Будьте завжди справедливими.		

7. Допоможіть учневі повірити в свої сили і зрозуміти, що помилку неважко виправити.		
8. Постійно пам'ятайте, що виховні бесіди, якщо їх надто багато, викликають протилежний ефект.		
9. Будь-яке заохочення чи покарання має бути аргументованим. Уміння говорити зі учнями коротко, просто, чесно дуже важливе.		
10. Оголошуючи громадську думку, будьте обережні, щоб вона не викликала відчуженості і замкненості учня.		
11. Допоможіть замкнутим чи відлюдкуватим учням освоїтися в колективі. Для цього дайте їм невеликі доручення з урахуванням їх інтересів і здібностей.		
12. Намагайтеся не примушувати учня робити те, що йому не подобається. Навчіть його з ентузіазмом виконувати найнепривабливішу роботу.		
13. Існують десятки найрізно-манітніших висловлювань про те, що школа має бути другим домом для учня, що процес навчання має викликати задоволення, що жартувати на заняттях можна, сердитись - 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 й недоліки, які учні здатні виправити.		
16. Багато хороших якостей належить вам виховати в учнів, але, мабуть, найголовнішими з них є відповідальність за свої справи, вчинки, чесність і почуття ідповідальності, дисципліни.		
17. Намагаючись вплинути 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 повторювались.		
19. Наскільки ви вважаєте можливим дозволяти критику учнів на свою адресу? Чи завжди правильно ви реагуєте на неї? Чи допомагає це вам в роботі зі 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 терпимо ставитеся до недоліків учнів?		
21. Втрата ініціативи, тупцювання на місці згубні скрізь, де є рух. Тільки знаючи і розуміючи учнів, можна сподіватися, що вони повірять і довіряться вам.		

3.2.6. Вчитель у педагогічному колективі

Поради й рекомендації	Оцінка	
	важливості	**виконання**
1	2	3
1. Дотримання єдиних педагогічних вимог можливе лише за наявності колективу педагогів, що працює за єдиними принципами і єдиним підходом до учнів. Поцікавтеся, наскільки вимоги й підходи колег збігаються з вашими власними. Якщо відповідності немає, то кому слід їх міняти?		
2. Кожний вчитель проводить свої заняття один. Це може спричинити помилкову думку, згідно з якою і результати його праці залежать лише від його власних зусиль, здібностей і підготовки. Але що відчуєте ви, якщо ваш колега залишить вам учнів, які працювали всю перерву і не відпочили, або агресивну настроєну групу?		
3. Будьте доброзичливі, і не тільки на словах, намагайтесь допомогти іншим вчителям, особливо молодим.		
4. Дружні стосунки з колегами не повинні заважати принциповому і критичному підходу до оцінки навчально-виховної роботи. Чи дотримуєтеся ви крилатого виразу: «Платон мені друг, але істина дорожча?»		
5. Ставтеся з інтересом і симпатією до прагнень і захоплень своїх колег.		
6. Усі рішення приймайте з позиції педагогічного колективу, а не ваших особистих. Частіше замислюйтеся над тим, що з ваших дій сприяє успіху і процвітанню колективу. Але пам’ятайте, що колектив не завжди правий. 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 мають певний вплив на сприйняття того, що вона чує. Зловживання правом думати про людину необ'єктивно може вам зіпсувати взаємовідносини з колегами, а в підсумку - і вашій роботі зі учнями.		
9. Ви повинні навчитися терпляче вислуховувати інших і намагатися розуміти те, що вони говорять.		

10. Намагайтесь створити собі таку репутацію на кафедрі, факультеті, щоб ваші колеги вважали, що вас варто послухати, порадитися з вами з конкретного питання.		

3.2. 7. Вчитель на педагогічній раді

Поради й рекомендації	**Оцінка**	
	важливості	**виконання**
1	2	3
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, ніж після виступу пропонувати список проблем, про які ви забули сказати.		
3. Використовуйте конкретні факти, аргументи та конструктивні пропозиції для поліпшення навчальної, виховної роботи в школі.		
4. Завжди слід бачити відмінність між фактом і думкою. Не поспішайте з висновками.		
5. Ні в якому разі не перебивайте виступаючого: не згодні з ним - зробіть помітку у своєму записничкові і попросіть слово для виступу.		
6. Не дозволяйте собі читати газету чи книгу, розмовляти з колегою, навіть з приводу своєї незгоди з тим, що відбувається на засіданні.		
7. Якщо вирішили виступити - пам'ятайте, що ваше завдання - не "висловитись з даного питання, а внести конкретну пропозицію. Прагніть встановити 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 точку зору своїх колег, намагайтеся зрозуміти її раніше, ніж критикувати. Проявляйте скромність і самокритичність, умійте з гідністю визнати 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 діловито,		

відповідально, без зведення групових чи особистих рахунків, чесно і з повагою один до одного, керуючись інтересами навчання і виховання учнів. Якщо не вистачає для цього педагогічної культури - потрібно вчитися, оволодівати педагогічною етикою.		

3.2.8. **Взаємовідносини вчителя з керівництвом навчального закладу**

Поради й рекомендації	Оцінка	
	важливості	**виконання**
1	2	3
1. Наскільки важливо, на вашу думку, вміння вчителя сприймати критику об'єктивно? Чи намагаєтесь ви знайти в 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 в керівників. Що б ви не робили, не додавайте до їх турбот свої, оскільки ви ризикуєте почути від них: «Хто хоче працювати, той шукає засоби здійснення задумів і планів».		
5. Умійте навіть в недоброзичливій критиці на вашу адресу знаходити раціональне зерно й ліквідувати недоліки в роботі або у ваших взаємовідносинах з учнями, колегами, керівниками.		
6. Оцініть, наскільки важливо в роботі вчителя не виставляти напоказ свої недоліки, а також не намагатися постійно виправдовуватися.		
7. Як часто ви дотримуєтесь правила: «Звертайтесь за вказівками керівників лише тоді, коли вони вам насправді необхідні»?		
8. Коли вам потрібно щось нагадати керівникові, намагайтесь 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?		

3.2.9. **Прагнення до смовдосконалення**

Ви вирішили перевірити, чи є у вас прагнення до постійного самовдосконалення, до творчої діяльності. Дайте відповіді щодо питань анкети.

Питання анкети	Відповіді	
	Так	Ні
Гадаю, що успіх в 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, ніж від поганих взаємин з близькими.		
На мою думку, більшість людей живуть далекими перспективами, а не близькими.		
У житті в мене було більше успіхів, ніж невдач.		
Емоційні люди мені подобаються більше, ніж ділові.		
У своїй педагогічній діяльності я постійно намагаюся вдосконалювати деякі її елементи.		
Захопившись думкою про успіх, я можу забути про себе.		
Коли я навчався в інституті, педагоги вважали, що я міг би домогтося великих успіхів, якби був цілеспрямованішим.		
Думаю, що в моїх невдачах винні швидше обставини, ніж я сам.		
Вважаю, що контроль за моєю діяльністю з боку керівництва надмірно суворий.		
Терпіння в мене більше, ніж здібностей.		
Зайнятість, а не сумнів в успіху змушує мене нерідко відмовлятася від власних добрих намірів.		
Думаю, що я впевнена в собі людина.		
Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо аргументи не на мою користь.		
Я не дуже 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 настирливості в мене більше, ніж здібностей.		

Підрахуйте кількість відповідей «так» (кількість балів) і отримане число порівняйте з психодіагностичною шкалою, що приведена нижче.

Низький - 0 – 10.

Нижчий за середній 11 – 12.

Середній - 13 – 14.

Вищий за середній - 15 – 16.

Високий - 17 і вище.

Особи з високим рівнем потреби в досягненнях мають такі характерні риси: наполегливість в досягненні мети; невдоволення досягнутим; постійне прагнення зробити краще, ніж робив раніше; схильність захоплюватись працею; 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 домогтися авторитету, за будь-яких умов зробити кар'єру не характерне для людей з високою потребою в досягненнях.

3.2.10. Чи знаєте ви дидактику?

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

- впевнено «так»;
- більше «так», ніж «ні»;
- не впевнений, не знаю;
- більше «ні», ніж «так»;
- впевнено «ні».

Що змушує вас вивчати проблемами дидактики і педагогічної психології?

1. Вимоги керівництва; вимоги, що випливають з навчальних програм підвищення кваліфікації.

2. Необхідність прозвітуватися з окремих питань курсу дидактики і педагогічної психології.

3. Інтерес до окремих проблем цих предметів.

4. Знання з педагогіки і педагогічної психології необхідні мені в щоденній професійній діяльності.

5. Прагнення знати все нове в педагогіці.

6. Я повинен знати більше, ніж мої колеги.

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 з наступним обміном досвідом практичної роботи.

12. Більше за все мені подобаються навчально-педагогічні ігри, де вдало поєднується знання теорії з практикою.

Як ви ставитесь до теорії?

13. На лекціях не варто розглядати різні точки зору вчених на розв'язання однієї й тієї самої проблеми.

14. Як правило, тільки окремі положення дидактики і педагогічної психології можна використати в практичній діяльності.

15. Вивчення психології і 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 вчителів ще дуже погано 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 вчителів 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 їх висновки мало що дають практику?

22. Чи можна сказати, що вивчення монографій дидакгів і психологів, особливо сучасних, мало допомагає практикам?

23. Чи можна сказати, що окремо, вибірково ви все ж читаєте монографії сучасних дидакгів, 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 ваша самоосвіта завжди включає вивчення статей, монографій відомих дидакгів і психологів?

27. Чи часто при підготовці своїх виступів ви використовуєте журнали з педагогіки, педагогічної психології?

28. Чи пишете ви статті в журнали та газети, науково-методичні збірники, які займаються обговоренням проблем педагогіки і педагогічної психології?

Після отримання відповідей на всі питання проаналізуйте їх та намітьте план стосовно підвищення власної дидактичної освіти.

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

Спокій повний, принаймні зовні.

Прямота в 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 доведеться.

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

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

3.2.11. **Визначення здібності до самопізнання.**

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть тільки один з чотирьох варіантів відповідей, з яким ви згодні більшою мірою. Якщо вас жоден з варіантів не задовольняє, все одно потрібно віддати перевагу одній з 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) внутрішньо засуджую, але не втручаюся;

б) обурююсь або намагаюся переконати людину так не робити;

в) мене захоплює пошук і причини таких дій;

г) приймаю людину такою, яка вона є.

3. Людину треба оцінювати:

а) за результатами її дій;

б) за результатами дій, але з урахуванням мотивів поведінки;

в) насамперед по мотивах дій і відчуттях;

г) людину взагалі ніяк не треба оцінювати.

4. Коли людина не хоче мати чіткі життєві цілі і через це часто не може досягти успіху ні в матеріальних питаннях, ні в просуванні по службі, я вважаю, що:

а) вона просто дурна і непрактична;

б) їй не пощастило з вихованням;

в) це витрати в розвитку творчої особистості;

г) людина інтенсивно розвивається.

5. Цікавіше всього вивчати:

а) незвичайні явища природи і парапсихологію;

б) особистість видатних людей і геніїв;

в) внутрішній світ своєї особистості;

г) загальні закономірності людської психіки.

6. Мотиви своїх вчинків я цілком усвідомлюю:

а) завжди в момент, передуючий дії;

б) переважно у момент здійснення дії;

в) частіше вже після здійснення вчинку;

г) переконаний, що мотиви дій людини завжди неусвідомлені.

7. Помилки в пізнанні себе:

а) мене рідко займають;

б) прагну усунути, використовуючи можливості, що представляються;

в) мене постійно займають;

г) раніше постійно займали, а зараз я використовую кожну слушну нагоду для самоаналізу.

8. Пізнати щось нове про себе — це:

а) цікаво;
б) не тільки цікаво, але і завжди корисно;
в) знайти пояснення питанням, які займали мене тривалий час;
г) перебудувати свою поведінку і особистість.
9. Самопізнання — це:
а) спосіб проведення дозвілля;
б) засіб досягнення професійних і життєвих цілей;
в) «прокляття» і необхідність для 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 подіяла.
13. Я прагну краще взнати себе, тому що:
а) це цікаво;
б) всяке знання корисне і може стати в нагоді в житті;
в) не можу цим не займатися;
г) так я вирішую всі істотні проблеми.
14. Результати психологічного тестування є:
а) «фотографією» на спомин;
б) авторитетним діагнозом особистості;
в) первинною гіпотезою для вивчення людини;
г) одним з варіантів спрощеного уявлення про особистість.
15. Якщо я бачу людину, яка упевнена в своїй доброті і чуйності до людей, значить:
а) у неї є для цього достатні підстави;
б) вона може помилятися, але головним чином виявляється, що діяла правильно;
в) вона постійно бореться з своєю байдужістю, зарозумілістю і жорсткістю;
г) їй властиві байдужість і жорсткість або ж вона неминуче рухається в цьому напрямі.
16. Якщо людина має силу волі, то вона:
а) щаслива людина, здатна завжди добитися успіху;
б) досягне багато чого;
в) недостатньо інтелектуально розвинена;

г) найчастіше догматична і здатна тільки до однозначних рішень.

17. Коли людина постійно бореться з своїми недоліками, то:

а) інші «сідають їй на голову»;

б) врешті-решт досягає перемоги;

в) вона розвивається як особистість;

г) вона не знає, як це робити ефективніше.

18. У пізнанні себе і 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, які перевірені на особистому досвіді.

19. Коли неприємні переживання з приводу невдачі або якихось подій у минулому посилюються, я частіший всього:

а) обговорюю їх з друзями і знайомими, щоб одержати підтримку і заспокоїтися;

б) прагну відвернутися, займаючись улюбленою справою, слухаючи музику тощо;

в) вирішую все-таки розібратися до кінця в тому, що трапилось, щоб в майбутньому знати, як треба діяти;

г) відкидаю всі свої припущення і самовиправдання і тим самим заспокоююся, думаючи повернутися до проблеми пізніше.

20. Людина, що відчайдушно лає себе 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 в собі зло;

г) хоче пробачити себе, щоб надалі поступати так само.

Обробка результатів

Підрахуйте, скільки разів ви вибрали відповіді а), б), в) або г).

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

Більше відповідей а), ніж б): ви швидше за все відчуваєте себе людиною, у якої все ще попереду. У такому разі використовуйте свої сильні сторони — оптимізм і безпосередність сприйняття — для поглиблення самопізнання, тоді досягнете успіху. Перешкодити вам можуть: нерегулярність занять; робота по настрою; орієнтація на думку друзів і знайомих; дуже жорсткі і однозначні установки і оцінки, міцно засвоєні в учбових закладах або в сім'ї. Різка зміна офіційних цінностей, норм і оцінок, властиве періодам соціальних потрясінь і

змін, може провокувати крайнощі у вашій поведінці: агресивність або розчарування від втрати етичної опори.

Більше відповідей б): ви здатні до систематичної роботи по самопізнанню, 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 підвести звичка довіряти словам і авторитетам більше, ніж відчуттям. Ви поки не готові прийняти суперечності і парадокси людської психіки. Перевірте, чи не відірвані ваші знання про себе від ваших дій. Чи не накопичилися випадкові і неперевірені думки, оцінки, твердження і т.п.? Чи не є ваша робота по саморозвитку лише бажанням уникнути зовнішніх конфліктів, звичкою вимагати від себе того, що чекають (або раніше суворо вимагали) значущі для вас люди?

Більш всього відповідей в): ви схильні до вивчення психології і вимушені поєднувати самопізнання, яке постійно віднімає велику частину вільного часу, з роботою і навчанням по іншій спеціальності. Краще все-таки зайнятися психологією всерйоз і професіонально вивчати ті проблеми, які вас хвилюють.

Вам важко зважитися на якусь практичну дію, постійно долають сумніви, та зате ви досягли багато чого в спогляданні свого внутрішнього світу і в інтуїтивному розумінні суті людської психіки, її складності, суперечності. Чутливість і уміння помічати якнайтонші рухи душі можуть поєднуватися у вас з грубими помилками, конфліктами і практичним невмінням будувати комфортні взаємостосунки з оточуючими. Самопізнання — мабуть ваша доля, ніж свідомий вибір, але в перспективі ви зможете успішно вирішувати проблеми, що хвилюють вас.

Більш всього відповідей г): ви — професійний психолог або психотерапевт, можливо — письменник. В усякому разі, незалежно від професії у вас є підстави вважати себе «знавцем людських душ», і ви вважаєте, що знаєте навіть дуже багато про людину взагалі і про себе зокрема. Але ця упевненість може іноді підвести вас в найпростіших ситуаціях.

3.2.12. **Чи вмієте ви слухати учня?**

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

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

1. Чи переконують мої вчинки і поведінка учнів в тому, що мене насправді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони підходять поспілкуватися зі мною?

2. Чи відкладаю я свої справи, коли учень розпочинає 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 перебиваю я учня під час звернення до мене чи в 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 борюсь з ним постійно, оскільки моя мова - 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 тільки вербально доводите своїм учням як важливо вміти слухати й чути, а й власними діями - діями вихованої людини - навчаєте їх цього.

3.2.13. **Анкета для визначення почуття гумору**

Почуття гумору - це здатність людини помічати в явищах їх комічні сторони, емоційно відгукуватись 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, а 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 в різних ситуаціях?

2. Чи легко у вас викликати гнів?

3. Чи залежить ваш настрій від вдалого (невдалого) заняття?

4. Чи смієтеся ви на занятті, якщо вам насправді смішно?

5. Чи можуть вам зіпсувати настрій безглузді запитання учнів?

6. Чи любите ви компліменти, чи радують вони вас, підвищують настрій?

8. Чи любите ви спілкуватися зі учнями поза заняттями?

9. Чи часто ви нудьгуєте?

10. Чи дорікаєте ви ученеві за невдалий жарт?

11. Чи можете ви сказати, що повинні отримувати більшу платню, ніж ваш колега, що 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, з якою легко входити в контакт?

15. Чи засуджуєте ви екстрасенсів, парапсихологів, астрологів, чаклунів?

16 Чи візьметесь ви за організацію КВК?

17. Чи будете брати участь у грі разом зі учнями?

18. Чи хвилюєтесь ви, коли ваші учні змагаються в 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 викликає у вас прикрість думка колег про відсутність у вас почуття гумору?

Підрахуйте кількість відповідей «так» і отримане число порівняйте з психодіагностичної шкалою:

17-20 балів. Ви володієте почуттям 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" недоцільний.

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 з почуттям гумору.

0 - 5 балів. Ви дуже серьозні. Посмішка на вашому облличчі - рідка гостя. Які б не вишукали складності в 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 з вами тим, кого ви любите.

3.2.14. **Чи гарний у вас характер?**

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

1. Чи вважаєте ви, що у багатьох ваших знайомих поганий 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 здатні ви вдарити собаку чи кішку?
6. Чи часто ви вживаєте ліки?
7. Чи часто ви міняєте крамницю, до якої щоденно ходите за продуктами?
8. Чи продовжуєте ви наполягати на своєму, розуміючи, що помилились?
9. Чи обтяжують вас громадські обов'язки?
10. Чи здатні ви чекати більш ніж п¦ять хвилин партнера, що запізнюється на побачення, не виявляючи при цьому нетерпіння?
11. Чи часто вам приходить в голову думка про ваше невезіння?
12. Чи зберіглась у вас фігура порівняно з минулим?
13. Чи можете ви з посмішкою сприймати жарти друзів?
14. Чи подобається вам сімейне життя? '
15. Чи злопам'ятні ви?
16. Чи не здається вам, що весь час стоїть погода, нетипова для даного сезону?
17. Чи трапляється вам з самого ранку бути в поганому настрої?
18. Чи дратує вас сучасний живопис?
19. Чи набридає вам присутність у квартирі чужих дітей більш ніж годину?

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

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

Підрахуйте бали. Якщо ви набрали понад 15 балів, у вас поступливий характер і ви переповнені доброзичливим ставленням до людей. Якщо в результаті ви отримали від 8 до 15 балів, ви не позбавлені недоліків, але з вами

можна ще ладити. При результаті, що нижчий за 8 балів, вашим друзям можна поспівчувати.

3.2.15. **Складання характеристики на себе.** Ви її складаєте на основі 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 розважити гостей?
5. Чи є вашою рисою 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 намагаєтесь ви стати центром уваги в компанії?
11. Чи вживаєте ви брутальні слова, розмовляючи з людьми?
12. Чи любите ви похвалитися напередодні перевірки, що все знаєте?
13. Чи буває у вас бажання вразити друзів, колег оригінальністю?
14. Чи доставляє вам задоволення висміювати інших людей?
15. Чи віддаєте ви перевагу професії артиста, журналіста, телевізійного диктора професії педагога?
16. Чи суворо ви дотримуєтесь у ваших листах правил пунктуації?

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

3.2.16. **Визначення рівня упевненості і задоволеності собою.**

Інструкція: уважно прочитайте питання, виберіть той варіант відповіді, який відповідає вашій думці.

1. Як часто вас мучать думки, що вам не слідувало щось говорити або робити?

а) дуже часто (1 бал);

б) іноді (3 бали).

2. Якщо ви спілкуєтеся з дотепною людиною, ви:

а) постараєтеся перемогти її в дотепності (5 балів);

б) не вплутуватиметеся в змагання, віддавши їй належне уникнете від розмови (1 бал).

3. Виберіть одну з думок, яка найближча вам:

а) те, що багатьом здається везінням, насправді — результат наполегливої праці (5 балів);

б) успіхи часто залежать від щасливого збігу обставин (1 бал);

в) у складній ситуації головне — не завзятість або везіння, а людина, яка зможе схвалити або утішити (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 і висміяти його (4 бали);

в) образитеся, але не подасте виду (1 бал).

5. Ви завжди поспішаєте, вам не вистачає часу або ви беретеся за

виконання завдань, що перевищують можливості однієї людини ?

а) так (1 бал);

б) ні (5 балів);

в) не знаю (3 бали).

6. Ви вибираєте духи (одеколон) подрузі (другу) в подарунок, купуючи:

а) які подобаються вам (5 балів);

б) які, як ви думаєте, обрадують подругу (друга), хоча вам особисто вони не подобаються (3 бали);

в) ті парфуми, які нещодавно рекламували (1 бал).

7. Ви любите уявляти собі різні ситуації, в яких ви поводитеся абсолютно інакше, ніж в 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, ніж ви?

а) так (1 бал);

б) ні (5 балів);

в) іноді (3 бали).

9. Чи доставляє вам задоволення заперечувати кому-небудь?

а) так (5 балів);

б) ні (1 бал);

в) не знаю (3 бали).

10. Закрийте очі і спробуйте уявити собі 3 кольори:

а) голубий (1 бал);

б) жовтий (3 бали);

в) червоний (5 балів).

Обробка результатів. Складіть отримані бали.

50 — 38 балів — ви задоволені собою і упевнені в собі. У вас 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 відноситеся, не приймаєте ніякої критичної інформації. А шкода...

37 — 24 бали — ви живете у згоді з собою, знаєте себе і можете собі довіряти. Володієте цінним умінням знаходити вихід з важких ситуацій як особистого характеру, так і у взаємостосунках з людьми. Формулу вашого відношення до себе і оточуючим можна висловити: «Задоволений собою, задоволений іншими». У вас нормальна, здорова самооцінка, ви вмієте бути для себе підтримкою і джерелом сили і, що саме головне, не за рахунок інших.

23 — 10 балів — очевидно, ви незадоволені собою, вас мучать сумніви і незадоволеність: своїм інтелектом, здібностями, досягненнями, своєю зовнішністю, віком, ... Зупиніться! Хто сказав, що любити себе погано? Хто навіяв вам, що думаюча людина повинна бути постійно собою незадоволена? Зрозуміло, ніхто не вимагає від вас самовдоволення, але ви повинні приймати

себе, поважати себе, підтримувати в собі цей вогник.

3.2.17. **Визначення орієнтованості педагогів на навчально-дисциплінарну або особистісну модель взаємодії з учнями**

Щоб педагог міг створити умови для учнів, необхідні для їх самопізнання і саморозвитку, він повинен бути орієнтований на особистісну модель взаємодії. Нижче пропонуються методика, яка виявляє рівень їх орієнтованості на відмічені моделі взаємодії.

Інструкція: пропонується ряд думок; визначте по 5-балльной системі вираженість орієнтованості вчителя на процес навчання і виховання школярів:

5 балів — повністю згоден з тією або іншою думкою;

4 бали — швидше згоден, ніж не згоден;

3 бали — і так, і ні (в рівній мірі);

2 бали — швидше не згоден;

1 бал — повністю не згоден.

1. Вчитель — головна фігура, від нього залежить успіх і ефективність навчально-виховної роботи.

2. Краще працювати з учнем, який виконує всі указівки, ніж з ініціативним і активним.

3. Більшість батьків не уміє виховувати своїх учнів.

4. Творчість вчителя — це лише побажання, його реальна діяльність повністю зарегламентована.

5. Краще провести урок, використовуючи готові методичні рекомендації, ніж щось вигадати самому.

6. Для успіху роботи в школі важливо оволодіти технологією навчання, ніж розкривати себе як особистість учням.

7. Учень подібний глині, при бажанні з 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 і вихованні.

10. Навчальний заклад повинен навчати, а сім'я — виховувати.

11. Використовуючи поняття «успішність», «дисципліна», «зовнішній вигляд», можна дати точну і грунтовну характеристику учню.

12. Покарання не краща міра, але воно необхідне.

13. Хороший той учень, хто добре вчиться.

14. У школі набагато частіше зустрічаються не дуже розумні діти, ніж здібні.

15. Суворий вчитель зрештою виявляється кращий, ніж не суворий

16. З учнями не варто ліберальничати, інакше вони «сядуть на шию».

17. Юнаки в школі потребують більшого контролю, ніж дівчата.

18. Підтримувати слід тільки ту ініціативу учнів, яка відповідає поставленим педагогом задачам.

19. Хороший той вчитель, 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 з «поганими» учнями, бажаємо ми цього чи ні, — він стане гіршим.

23. Завдання учня одне — добре вчитися.

24. Краще учня зайвий раз посварити, ніж перехвалити.

25. Здається, батьки пред'являють завищені вимоги до школи.

26. У конфліктних ситуаціях частіше має рацію вчитель (він досвідченіший), ніж учень.

27. Головне завдання вчителя — реалізувати вимоги програми навчання.

28. Які батьки, такі і діти.

29. Слово вчителя — закон для учня.

30. Двійка не тільки негативна відмітка, але і важливий засіб виховання.

Обробка результатів. Складіть отримані бали**.**

101 бал і вище — виражена орієнтованість на навчально-дисциплінарну модель взаємодії педагога з учнями;

91-100 балів — помірна орієнтованість на навчально-дисциплінарну модель;

81-90 балів — помірна орієнтованість на особистісну модель взаємодії;

80 балів і нижче — виражена орієнтованість на особистісну модель взаємодії з учнями.

Отже**,** чим вища сума балів, тим більше орієнтованість вчителя на навчально-дисциплінарну модель взаємодії з учнями.

3.2.18. **Вивчення основних проявів морально-психологічного клімату в колективі**

Ліворуч сторінки описані ті якості колективу, які характеризують сприятливий психологічний клімат, праворуч - навпаки. Ступінь виразності тих чи інших якостей визначається за допомогою семибальної шкали (від +3 до -3)

У запропонованій картосхемі слід спочатку прочитати речення, розміщені ліворуч, а потім - праворуч і після цього в середній частині сторінки виставити оцінку, яка найбільше відповідає істині. При цьому мати на увазі, що оцінки означають: +3 або -3 - властивість виявляється завжди; 2 - властивість виявляється у більшості випадків; 1 - властивість виявляється досить часто; 0 - ні ця, ні протилежна властивість не виявляється яскраво або проявляється однаково.

	+ + + - - - 3 2 1 0 1 2 3	
Переважає бадьорий і життєрадісний настрій		Переважає пригнічений настрій, песимістичний тон
Переважає доброзичливість у взаєминах, взаємні симпатії		Переважає конфліктність у стосунках, агресивність, антипатії
У стосунках між групами всередині		Групи конфліктують між собою

колективу існує взаємна повага і розуміння		
Членам колективу подобається бути разом, брати участь у спільних справах, разом проводити вільний час		Члени колективу виявляють байдужість до більш тісного спілкування, висловлюють негативне ставлення до спільної діяльності
Успіхи чи невдачі окремих членів колективу викликають співчуття всіх членів колективу		Успіх та невдачі членів колективу залишають байдужими решту, а інколи викликають заздрість і злорадство
Переважають схвалення і підтримка; докори і критика висловлюються з добрими намірами		Критичні зауваження носять характер відвертої і прихованої неприязні
Члени колективу з повагою ставляться до думки один одного		В колективі кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки інших
У важкі для колективу хвилини відбувається емоційне єднання за принципом «Один за всіх, усі за одного»		У важкі хвилини колектив «скисає» з'являється розгубленість, виникають суперечки, взаємні звинувачення
Досягнення чи невдачі колективу переживаються всіма 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 виявляється ворожість
Колектив активний, повний енергії		Колектив пасивний, інертний
Колектив швидко відгукується, якщо потрібно зробити корисну справу		Колектив неможливо підняти на спільну справу, кожний думає лише про власні інтереси
В колективі існує справедливе ставлення до всіх членів, тут підтримують слабких, виступають на їх захист		Колектив поділяється на "привілейованих" і "зневажених" тут з презирством ставляться до 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 скласти. Здобуті результати умовно можуть служити характеристикою психологічного клімату. Чим вища сума балів, тим кращий морально-психологічниий клімат в колективі. При цьому слід мати на увазі, що морально-психологічний клімат - явище складне і вимагає більш уважного, додаткового вивчення.

3.2.19. **Анкета-тест для оцінки і самооцінки ефективності і якості навчально-виховної роботи вчителя**

Основні показники (параметри)	**Самооцінка і оцінка (в балах)**
1. 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 встановлювати міжпредметні зв'язки 6. Уміння пов'язувати теорію з 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 повторення та закріплення знань	
II. Знання і методика виховання 1. Знання сучасних досягнень теорії і практики виховання 2. Уміння вивчати особистість учня, колектив 3. Уміння проектувати виховання особистості учня, 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 працю	

10. Уміння пов'язувати виховання учнів з багатогранним життям суспільства	
III. Організаторські знання й уміння 1. Знання теорії і практики наукової організації праці 2. Уміння формулювати мету і завдання 3. Уміння вибирати доцільні методи, засоби навчання та виховання 4. Уміння грунтовно планувати і нормувати діяльність 5. Уміння контролювати і обліковувати 6. Уміння приймати оптимальні рішення 7. Уміння визначати перспективи і стимулювати діяльність 8. Уміння комплексно розв'язувати питання 9. Уміння запроваджувати науку в практику 10. Уміння виховувати в учнів організаторські вміння	
IV. Ставлення до праці 1. Любить свою справу, працює з захопленням 2. Систематично удосконалює процес своєї праці 3. Досягає високих результатів 4. Прагне вивчати особистість учнів, знає їх 5. Уміє управляти своїм настроєм 6. Уміє розрядити обстановку, ліквідувати конфліктну ситуацію 7. Проявляє уважність, чуйність, турботу до учнів 8. Робить критичні зауваження 9. Тримається вільно, невимушено 10. Є прикладом для наслідування	
V. Ставлення вчителя до учнів 1. Доброзичливість виявляється в голосі і манері поведінки 2. Чуйний до учнів завжди готовий прийти на допомогу 3. Похвала і критика завжди грунтуються на фактах, не робить поспішних висновків 4. Не виявляє особливого ставлення до кого-небудь 5. Не виявляє недоброзичливості до кого-небудь 6. Виявляє увагу до думки учнів 7. Вимогливий, непримиренний до недоліків 8. Оцінки завжди виставляє справедливо 9. Прагне, щоб допомога була непомітною для учнів	

10. Здійснює облік і аналіз роботи зі учнями	

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

Для підвищення надійності отриманих оцінок доцільно до анкетування залучати своїх колег. Але ж вчителеві доцільно не очікувати цієї «акції», та й провести самооцінку, яка при певній принциповості безумовно буде корисною для вчителя.

3.2.20. Визначення здатності вчителя до саморозвитку

Визначте по 5-бальній шкалі вираженість здатності вчителя до саморозвитку.

5 балів — твердження повністю відповідає дійсності;

4 бали — швидше відповідає, ніж не має;

3 бали — і так, і ні;

2 бали — швидше не відповідає;

1 бал — не відповідає.

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 зворотний зв'язок, оскільки це допомагає мені взнати і оцінити себе.
5. Я аналізую свою діяльність, виділяючи на цей 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 в свої можливості.
10. Я прагну бути відкритішим.
11. Я усвідомлюю вплив на мене навколишніх люди.
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 віднісся до свого кар’єрного зростання.

Обробка результатів. Складіть отримані бали.

75 — 55 балів — активний розвиток;

54 — 36 балів — відсутня система саморозвитку, орієнтація на розвиток сильно залежить від умов;

35— 15 — розвиток зупинився.

Опрацювавши приведені вище анкети та тести вчитель уточнює інформацію про себе, як педагога, позитивні та негативні риси, і на її основі розробляє план щодо самовдосконалення.

В цілому модель професійного розвитку характеризується проявами власне внутрішньої рефлексії, яка як би припиняє потік життя і виводить людину за його межі, прояснює як цінності життя, так і саму людину. При такій стратегії існують три стадії самосвідомості, що виділяються по критерію повноти усвідомлення себе самого і власних 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 в межах зіставлення Я і іншого (вчителя, учня, батька). Спочатку певна якість сприймається і розуміється в іншій людині, а потім переноситься на себе і відбувається свідомий акт вибору, виявлення і затвердження 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 в системі Я і Я. Вчитель оперує вже готовими знаннями про себе. На цій стадії він співвідносить свою поведінку з тією мотивацією, яку реалізує. Оцінюються і самі мотиви з погляду суспільних і внутрішніх вимог. Головний мотив — прагнення вчителя до повнішого прояву своїх можливостей.

Самореалізація — співвідношення знань про себе відбувається в межах Я і вище Я (Ідеальне Я, Творче Я). На цій стадії формується життєва філософія вчителя в цілому, усвідомлюються значення життя, своя суспільна цінність. Розширення меж усвідомленням самого себе, свого місця в житті вступає в суперечність з можливістю реалізувати себе в професійній діяльності. Усвідомлюючи однобічність свого професійного розвитку, вчитель долає її і тим самим задовольняє потребу у всебічному розвитку, тобто потребу реалізувати власне творче Я.

Таким чином, професійне самопізнання і професійний саморозвиток виявляються тісно пов'язаними один 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) що самоактуалізується — високе самоприйняття поєднується з вираженим прагненням до самоудосконалення;

2) самодостатній — високий рівень самоприйняття поєднується з відсутністю прагнення до самоудосконалення;

3) що самостверджується — низький рівень самоприйняття поєднується з вираженим прагненням до самоудосконалення;

4) внутрішньо конфліктний — низьке самоприйняття, що поєднується з відсутністю прагнення до самоудосконалення.

Дамо коротку характеристику названих типів.

Тип*, що самоактуалізується,* відрізняється високим схваленням інших, упевненістю, гнучкістю, спонтанністю поведінки, чутливістю, відсутністю прагнень домінувати, пригнічувати інших, відвертістю, самоповагою,

хорошими адаптивними здібностями, емоційною комфортністю, що благотворно позначається на професійній діяльності вчителя, зокрема на розвитку комунікативної компетентності (компетентності в спілкуванні). Особа даного типу практично не схильна до відходу від проблем, у неї низький рівень внутрішньої конфліктності.

Самодостатній тип характеризується нижчими значеннями адаптивності, емоційного комфорту, упевненості, чутливості, спонтанності поведінки, конструктивності в поглядах на співбесідника і вищими показниками внутрішньої конфліктності, відходу від проблем, відвертості і самоцінності. Проте, ці відмінності в більшості випадків не дуже істотні порівняно з першим типом. В результаті педагог цього типу має менш сприятливі особистісно-професійні особливості, ніж вчитель першого типу, але сприятливіші, ніж представник третього і четвертого типів. Ймовірно, самоприйняття забезпечує достатньо високу узгодженість всіх інстанцій особистості, породжуючи в цілому задоволеність собою. Це добре адаптований тип. Але, хороша адаптація без саморозвитку зрештою може призвести до стагнації.

Тип*, що самостверджується,* — неприйняття себе, внутрішня конфліктність породжують прагнення до самоудосконалення, але воно йде в більшості випадків по шляху виправлення своїх промахів і помилок, боротьби з своїми недоліками. Самоудосконалення йде більшою мірою за рахунок оволодіння методикою і технологією діяльності, ніж за рахунок розвитку в собі певних якостей особистості.

Внутрішньо-конфліктний тип має найсприятливіше поєднання особистісно-професійних характеристик в порівнянні з іншими типами. Не приймаючи себе, вчитель не приймає і учнів, в ситуаціях педагогічної взаємодії поводиться не гнучко, поведінка неприродна, він не володіє спонтанністю, надмірно прихильний до стереотипів. Прагнучи не замислюватися над труднощами, уникає проблем. Випробовує емоційний дискомфорт, не прораховує варіанти можливих дій, не чутливий до інших, керується в своїй поведінці ситуацією і вирішує ситуативні задачі. Таким чином, відсутність адекватного самоприйняття, нелюбов до себе в поєднанні з відсутністю прагнення розвиватися, просуватися вперед народжують внутрішні конфлікти, незадоволеність життям, своєю працею, оточуючими, в першу чергу дітьми, які сприймаються як «погані», нездібні, вороже набудовані до педагога, що і спонукає виплеснути зовні внутрішню роздратованість, конфліктність (у вигляді агресії), підвищену вимогливість. Низькі показники адаптованості свідчать про те, що саме такий тип складає групу ризику і готовий перейти в стадію стагнації.

Приведена типологія показує, що оптимальним є тип педагогів, що самоактуалізується, у якого самоприйняття і самоудосконалення знаходяться в сприятливому поєднанні. Проте, таких педагогів тільки 25%. Що ж заважає вчителям встати на шлях самовдосконалення? Відповідь на це питання підводить нас впритул до розгляду перешкоди на шляху до самовдосконалення.

Цей перелік можна продовжити, але і він дає певне уявлення про можливі бар'єри саморозвитку. Як же долаються ці бар'єри? Є категорія педагогів, які можуть займатися саморозвитком практично в будь-яких умовах, долати будь-які бар'єри. Вони — справжні творці, «фанати» своєї справи. В той же час

немало і таких, кого потрібно направляти, мотивувати, подавати необхідну підтримку і методичну допомогу, створювати сприятливі умови. Тому дуже важливо в школі створити таку творчу атмосферу, так згуртувати колектив, щоб практично у кожного педагога виникла потреба і в самопізнанні, і в саморозвитку.

На шляшу до самовдосконалення, крім приведенго вище, нагадаємо про надзвичайно важливе значення для підвищення ефективності навчання та мотивації учнів має настанова вчителя стосовно учнів. Вона повинна бути безумовно позитивною. ***Для її реалізації корисними будуть наступні поради.***

• Учень постійно повинен відчувати, що з ним рахуються, цінують його думку, довіряють, радяться.

• Педагог дійсно повинен вірити в можливості кожної дитини і будь-які відхилення в її розвитку сприймати передусім як результат недиференційованого методичного підходу до неї. Сприймати природні невдачі учня як його нездарність і реагувати на це з осудом, без орієнтації на їх обов'язкове подолання в майбутньому — негуманно щодо дитини.

• Учитель повинен відверто радіти за кожен успіх свого учня, висловлюючи задоволення своїм класом, своїм учнем. При цьому треба вчити 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 в 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 можна попросити учнів написати вчителеві 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 вдосконалення 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 живе зацікавлення захопленнями, інтересами та справами кожного учня. Ця зацікавленість повинна виявлятися 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 обережним!

• Не помиліться!

• Будье надією для учня! Даруйте себе дітям! Знайте, до чого прагнете!

• Постійно шукайте в учневі багатство його душі! Будь терплячим в очікуванні дива і будь готовий до зустрічі з ним у дитині!

4. КОРИСНІ ПОРАДИ МОЛОДИМ УЧИТЕЛЯМ

Всі шукають людину, яка врятує нас? Нам потрібна така людина! Не шукайте її. Вона перед вами. Ця людина – ви, я, кожен з нас!

О.Дюма

На закінчення декілька корисних порад молодим учителям, що вперше переступили поріг школи. Їх можна не наслідувати. Але якщо ви їх прочитаєте, у вас відразу підвищиться настрій і з'явиться справжній педагогічний запал.

- Будьте оптимістами! Педагогіка - наука суто оптимістична.
- Не забувайте самого головного: діти - істоти парадоксальні, алогічні (дорослі теж).
- Що правильно, що неправильно в спілкуванні, можна визначити дуже просто: вірне рішення те, що протилежно нашим повсякденним рішенням.
- Не тушуйтеся й не бійтеся нічого: досвідчені вчителі знають ще менше вас, ви ще щось пам'ятаєте, а вони вже все давно забули.
- Як спілкуватися з батьками? У точності так, як 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 з адміністрацією оптимальної є така тактика: погоджуйтеся абсолютно з усім, що вам будуть радити або наказувати, але робіть тільки те, що самі вважаєте потрібним. І не рвіться до кар'єри.
- Пам'ятайте, що відмінність директора від учителя полягає в тім, що його легко зняти з роботи, а вчителя важко.
- Не забувайте: у педагогіці вирішальне значення має перший момент входу в клас, перші уроки, перше знайомство з учнями - все перше.
- Застосовуйте правило контрастів: якщо ви спочатку дасте учням волю, а потім пригорнете, вони вас не злюблять; якщо, навпаки, спочатку пригорнете, а потім відпустите, - вони вам будуть вдячні.
- Пам'ятайте: ваша головна справа - це спілкування з учнями. Умійте випробовувати радість від зустрічі з учнем. Сумовитих діти тихо ненавидять.
- Не стирчіть на очах у дітей без справи.
- Давайте своє тепло, пещення не тим, хто на них напрошується або хто вам подобається, а тим, кому це особливо необхідно.
- Якщо ви сумніваєтеся, як надійти, краще не квапитеся. «У сумніві - утримуйся».
- З перших днів муштруйте себе. Вчитель повинен бути завжди у формі, завжди підтягнутий, завжди в гарному настрої. Користуйтеся правилом Карнегі: «Якщо хочеш бути щасливим - будь їм!»
- Учиться здороватися з дітьми, це дуже важливо. Тоном, яким ви говорите просто «доброго дня», теж можна виховувати.
- Постарайтеся всіма можливими способами довідатися про ваших учнів всю таємницю: як вони вчилися, як жили, якими були раніше буквально з пелюшок. Це потім обов'язково допоможе вам робити педагогічний аналіз.
- Не бентежтеся своїми помилками. Учні, на відміну від дорослих, завжди

прощають нам наші помилки. Діти дуже поблажливі до дорослого. А крім того, якщо вам не вдалося виховати ваших учнів, отже, їм удалося виховати вас.

- Хваліть самого себе три рази в день: ранком, удень і ввечері. Застосовуйте такі магічні формули самонавіяння: «Я - геніальніший, найбільший, досконаліший Педагог, Всім 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 вчитель! В мене найкращі учні!».
- Умійте бути ледачим! Недолік багатьох педагогів у тім, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати. Пам'ятайте: думати - ваш головний обов'язок
- Умійте бути дітьми. Грайте з дітьми, дурійте, стрибайте й скакайте. Сприймайте своє вчителювання як продовження дитинства.
- Будьте завжди і у всьому взірцем для своїх вихованців.
- Керуйтесь у вихованні "золотим" правилом християнства: "Вчиняй з людьми так, як би хотів, щоб вони поступали з тобою".
- Реалізовуйте у вихованні "головне" правило педагогіки: "Виховання відбувається при включенні особистості у діяльність, до якої вона має позитивну мотивацію".
- Встановлюйте з кожним учнем особисті, довірливі, щирі взаємовідносини.
- Відкривайте перед учнями перспективи їх творчого розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху.
- Дивуйтесь, милуйтесь, радійте кожній, навіть невеликій перемозі вашого вихованця. Не забувайте хвалити.
- Виявляйте і опирайтесь на позитивні якості учнів. Не акцентуйте уваги на поганих звичках, негативних оцінках.
- Якщо учень отримав незадовільну оцінку, він вже покараний. Не потрібно карати ще раз. Краще розібратися і допомогти.
- Не поспішайте у вихованні. Воно потребує надзвичайного терпіння.
- Порівнюйте вихованця з 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.
- В роздратованому стані не виховуйте. Стримуйтесь від оцінок, дій і вчинків учнів, особливо в стані неспокою. Необдумане покарання дуже шкодить.
- Виявляйте своє оптимістичне ставлення до учня. Не кажіть про нього "нездібний", а кажіть " здібності у нього ще не розкриті ".
- Не припускайте розходження між словами і власними діями: "Робіть як я ", а не " Робіть як я кажу ". Уникайте категоричності у висловленнях до учнів.
- Менше критикуйте, більше допомагайте. Будьте великодушні – вмійте прощати. Нетактовність, несправедливість, жорстокість, брутальність вихователя – аморальні.

• Бережіть найвище благо: людську гордість, недоторканість особистості, гідність учня.

• Виявляйте живий інтерес до життя учня, його радощів, засмучень, прагнень, успіхів, невдач, до його особистих переживань; при необхідності співчувайте, допомагайте.

• Любіть, розумійте, шануйте ваших вихованців і вірте у їх безмежні можливості.

• Полюбіть себе та свою роботу. Прийміть себе таким, яким Ви є — прийміть усім серцем, усією душею. І те ж саме зробіть зі своєю професією, зі своєю роботою.

• Не ремствуйте 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 мусимо і повинні тільки ми, ми самі!

• Устигайте 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, що принесе Вам радість.

• Частіше жартуйте зі своїми учнями. Пам'ятайте: учень вижив тому, що сміявся, і вчитель вижив тому, що сміявся зі своїми учнями.

• Презентуйте себе учням, батькам, колегам і шкільній адміністрації гарно, 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 метушливості та нервозності, обличчя — доброзичливо-спокійно-упевнене. При цьому дивимось людям в очі і... посміхаємось.

• Гасіть конфліктні пориви! Будьте гасителем конфліктів і словесних перепалок у школі.

• Обов'язково вибирайте 15—ЗО хв. на день для особистого відпочинку в цілковитій самотності та тиші. Ніяких справ і нікого навкруги!

• 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 й терпляче. Геть хаотичність, безглуздість, непослідовність із Вашого життя!

• Майте друзів, бережіть друзів!

• Заведіть і практикуйте на роботі, у навчальній аудиторії діловий стиль спілкування і... тільки гарні манери. Не треба володіти класом — треба володіти кращими манерами спілкування з учнями.

• Не варто весь час говорити на своєму уроці. Частіше влаштовуйте собі «хвилини мовчання», даючи таким чином своїм учням можливість висловитись.

• 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 усяких умов, хоча і немає гарантій, що у відповідь отримаєте те саме.

• Перестаньте вважати 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 розв'язання проблеми.

• Тримайте себе не просто в рамках, а неодмінно в оптимістичних та успішних рамках. Не руйнуйте своє життя власним песимізмом.

• Мисліть позитивно! Просто викиньте всі негативні думки з голови!

• Не ідеалізуйте світ і людей навколо. Не очікуйте, що вони зміняться: таке навряд чи станеться. За необхідності змінюйтеся самі — це набагато реальніше й надійніше.

• Не ображайтеся на весь світ: світ навколо ані поганий, ані добрий. Недосконалі ми, люди. Зате ми живі та реальні.

• Не сприймайте критику на свою адресу як трагедію або особисту образу, краще замисліться над нею й спробуйте подивитись на себе збоку.

• Не варто палко бажати того, що є в інших, варто просто цінувати те, що маєте Ви — це вдається тільки щасливим людям.

• Викиньте з голови всі негативні спогади про минуле і перестаньте заздалегідь переживати за майбутнє — живіть зараз і насолоджуйтесь наявним сьогоденням. Найкращий період у Вашому житті — 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 елегантно звучить англійською, замість нашого «похилого»), який зможе стати Вашим діловим порадником.

• Робіть усе можливе для 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 рухайтесь далі!

• Керуйтесь такою настановою «Я самій найкращий вчитель! В мене самі найкращі учні!»

ПІСЛЯМОВА

Кожен, хто вибирає професію вчителя, бере на себе соціальну відповідальність за тих, кого він буде навчати і виховувати, разом з тим відповідає за самого себе, свою професійну підготовку, своє право бути Педагогом, Вихователем, Громадянином.

Гідне виконання професійного педагогічного обов'язку вимагає від вчителя 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, вчитель повинен оволодіти високою загальною культурою інтелектуальної діяльності (мислення, пам'яті, сприйняття, уваги), психолого-педагогічною культурою, яка забезпечує високу ефективність навчально-виховного процесу, культурою поведінки.

По-третє, для вчителя обов'язковою передумовою і основою успішної діяльності є повага, знання і розуміння свого учня. Учень повинен бути зрозумілим і прийнятим над усякої залежності від того, чи зівпадають їх системи цінностей, моделі поведінки та оцінок.

По-четверте, вчитель є організатор навчальної діяльності учнів, їх співробітництва і одночасно виступає як партнер, старший товариш і фасалітатор.

Позиція вчителя завжди специфічна. З одного боку, він готує учнів до потреб сьогодення, до конкретних вимог суспільства. З іншого боку, вчитель, об'єктивно залишаючись носієм і провідником культури, несе в собі позачасовий чинник, беручи участь у формуванні особистості майбутнього робітника як носія всіх багатств людської культури. Вчитель – це людина, що скерована в майбутнє, формує активних, творчих професіоналів, справжніх громадян і патріотів України на засадах гуманізму 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, саморозвитку кожного учня.

Саме тому сьогодення висуває такі основні вимоги до вчителя:

✓ віддавати безумовну перевагу педагогічній творчості перед звичайними, але ж застарілими педагогічними парадигмами;

✓ підвищувати світоглядну спрямованість всього навчально-виховного процесу. Настійливо домагатися, щоб процес засвоєння учнями світоглядних знань органічно поєднувався з виробленням у них вміння самостійно аналізувати складні явища суспільного розвитку. Прищеплювати майбутнім фахівцям уміння творчо застосовувати свої знання в 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 в ньому не об'єкт для застосування освітніх та виховних зусиль, а суб'єкт, здібний вступати з вчительем у співробітництво. Бачити головну мету навчання в розвитку особистості учня, а не в передачі йому лише конкретних знань, умінь, навичок,

за якими повинна залишатися роль (правда, найважливіша) бути засобом такого розвитку;

✓ усвідомити, що найбільшу цінність має не слухняність учня, а його самовизначення, яке призводить до найбільш повного розкриття особистості. Сміливіше йти на навчання за індивідуальними планами, удосконалювати організацію та всебічне методичне забезпечення, перш за все, самостійної роботи учнів, підвищити їх відповідальність за результатами своєї навчальної праці, забезпечити об'єктивну оцінку їх підготовленості. Використовуючи активні форми та методи навчання та контролю учнів, настійливо розвивати їх аналітичне та 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 з його членів;

✓ перенести акцент в педагогічному процесі від існуючого стереотипу "вчитель навчає" до ідеалу "учень навчається".

Таким чином, перебудова психології мислення та стилю вчителя потрібна не сама по собі, а для підвищення ефективності його діяльності в інтересах удосконалення всього педагогічного процесу у школі. Важливо, щоб у кожного вчителя було бажання, прагнення змінитися і щоб кожен вчитель уявив, яким чином можна досягти бажаного результату.

В цілому, професійні якості педагога повинні співвідноситись з наступними постулатами – заповітами його різнобічної діяльності:

- поважайте в учневі Людину, Особистість (що є конкретизацією золотого правила давності – відносьтесь до інших так, як би ви хотіли, щоб відносились до вас);
- постійно шукайте можливість саморозвитку та самовдосконалення (бо як відомо, що той, хто не вчиться сам, не може розвивати смак до навчання, "розумовий апетит" у інших);
- надавайте учневі знання так, щоб він бажав і міг їх засвоїти, був готовий їх використовувати в різних ситуаціях і в своєму саморозвитку;
- відкривайте перед учнями перспективи їх розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху;
- вірте в безмежні можливості учнів, будьте оптимістом.

Ці постулати власне конкретизують загально відомий тезис: "тільки особистість виховує особистість, тільки характер формує характер".

Ставши на цю шляхетну дорогу, вчитель постійно займається рефлексією свого досвіду, відкрить, поразок, досягнень, задає собі безліч питань, що дозволяє йому оптимізувати свій шлях до пізнання особистості учня та значно підвищити ефективність занять.

Звичайно ж дорога ця важка, але вона необхідна, бо всі учні, з нетерпінням чекають саме вчителя, який захоплює їх своєю особистістю, гуманністю, своїм впливом, своїми знаннями. З ним цікаво. Кожне заняття збагачує. Хочеться самому збагнути.

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

Тому шановний вчителе, не зупиняйтеся в своєму зростанні. Бо кожна Ваша зупинка - це крок назад. А Ви так багато важите для учнів, для їхнього розвитку, життя, для реалізації радикальних змін в 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.**

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

Ми впевнені, що матеріли даного 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. − Казань: КГУ, 1988. – 285 с.
2. Арват Ф.С. та ін. Культура спілкування: Навч.-метод.посібник. − К.: ІЗМН, 1997. – 323 с.
3. Вергасов В.М. Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе. – К.: Вища шк., 1985. – 175 с.
4. Глассер У. Школы без неудачников. М.: Просвещение, 1991. – 184 с.
5. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. – К.: Главник, 2004. – 94 с.
6. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх - Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 256 с.
7. Калошин В.Ф., Безносюк О.О., Горбатюк О.М., П'янковський Г.В. Основи автодидактики (психолого-педагогічний аспект). – К.: ВГІ НАОУ, 2003. – 112 с.
8. Калошин В.Ф. Шлях до подолання негативних педагогічних стереотипів // Практична психологія та соціальна робота. – 2005, №4. – С.32-36.
9. Калошин В.Ф. Парадокси традиційної системи навчання /Управління школою. - 2008. - №1. - С.2-15.
10. Калошин В.Ф. Саморегуляція – шлях людини до щастя, здоровя, успіху /Управління школою. – 2010. - №8. - С.26-31.
11. Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В. Як підвищити ефективність впливу вчителя на учнів /Управління школою. – 2010. - №11.- С.23-31.
12. Калошин В.Ф. Візуалізація /Управління школою. - 2011. - №7-9. - С. 81-93.
13. Калошин В.Ф. Ситуація успіху у навчанні: сутність, типи, алгоритми створення. С. 248-261. /Педагог професійної школи: Методичний посібник //За заг. ред. Л.В. Несторової. – К.: ФО-П Поліщук О. В., 2011. – Вип.. 4. – 300 с
14. Калошин В.Ф. Секреты успешной жизни. – Х.: Изд. группа «Основа», 2011. – 241 с.
15. Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В. Як ефективно діяти вчителю в критичній ситуації. – Х.: Вид. группа «Основа», 2011. – 128 с.
16. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. – Ростов н/Д.: Феникс, 1995. – 480 с.
17. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: «Академия», 2002. – 356 с.
18. Маркова А.К. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя. /Педагогика.- 1995. - №6. – С. 21-25.
19. Парад методичних порад: Методичний збірник. – К.: НМК ПТО м. Києва, 2008. – 156 с.
20. Панченко Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности: Учеб. пособие./Л.Л.Панченко – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.
21. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко и др.− М.: Школа-Пресс, 1997. – 386 с.

22. Підласний І.П. Практична педагогіка або три технології. Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти. – К.: Вид. дім «Слово», 2006. – 616 с.

23. Професія педагога: розвиток та самозбереження /упоряд. Людмила Галіцина. – К.: Шк. Світ, 2010. – 128 с.

24. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика, или Как управлять поведением человека. – М.:Просвещение, 1992. – 157 с.

25. Трейси Б. Достижение максимума. – Мн.: «Поппури», 2004. – 368 с.

26. Чайкіна Н.О. Методичні засади співвідношення Я-базового і Я-ситуаційного у структурі професійної адаптації /Практична психологія та соціальна робота. - №6. – 2012. – С.7-14.

27. Цимбалюк І.М. Підвищення професійної кваліфікації. – К.: Професіонал, 2004. – 265 с.

28. Як стати майстерним педагогом: Навчально-методичний посібник /Кол. автор.: Ковальчук В.І., Сергеєва Л.М. та інш. – К.: Тов. «Етіс плюс», 2007. – 184 с.