**Інформування для педагогів**

**«Особистісне зростання педагога»**

**Відомо, що професія вчителя вважається однією з найбільш психологічно-напружених і виснажливих. На це є певні об’єктивні причини: комунікаційне перенавантаження; поява певних «професійних деформацій» і труднощів через це в неробочому спілкуванні; соціальна незахищеність і низький статус професії в масовому сприйнятті. подивишся на цей перелік – і дійсно з’являється бажання «пожаліти цього бідолашного вчителя». та найгірше, коли подібні думки виникають у самого педагога. Адже незадоволеність собою, своєю діяльністю є головною суб’єктивною причиною психологічного перенавантаження та заважає особистісному зростанню.**

**І якщо об’єктивні характеристики повсякденної ситуації ми сприймаємо як важкі, але неодмінні реалії повсякденної вчительської праці, то наше суб’єктивне сприйняття, оцінювання цих реалій – цілком у нашій владі. Пам’ятаєте відоме: якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї? Можливо саме це висловлювання є рецептом психологічного благополуччя не тільки вчителя, а будь-якої людини взагалі.**

**Є гучний вислів, що вчителювання – це більше, ніж професія. Це поклик душі, спосіб життя. дуже важливо знати рушійні мотиви нашої повсякденної активності, щоб краще розуміти причини задоволення (незадоволення) її наслідками. Отже, ми можемо вивести практичну формулу психологічного благополуччя.**

**Особистісному зростанню педагога передують такі чинники:**

**1. Розуміє чого він хоче, до чого прагне.**

**2. Уміє прогнозувати бажаний результат, а також можливі шляхи його досягнення.**

**3. Може самостійно оцінити ефективність власної діяльності та відкоригувати її можливі недоліки.**

**4. Отримує задоволення як від самого процесу діяльності так і від її наслідків.**

**Звичайно, навіть у найуспішнішого вчителя були кризи і поразки та ті факти, які ставили його у глухий кут, але не той вчитель успішний, який не припускається помилок, а той, хто зробивши помилку, не опускає руки, а проаналізувавши їх, зміг прийняти і вдосконалити їх у своїй творчій роботі з учнями.**

**Не бійтеся робити помилки, найголовніше вмійте з них виносити для себе правильні висновки.**

**Розвиток особистості можна розділити на кілька етапів. Все починається з пізнання себе, а потім вже переходить у дію. Сама по собі дія, без розуміння «куди» і «навіщо» – шкідлива. Вона може завести вас зовсім не туди, куди ви хотіли потрапити, а ви помітите це занадто пізно.**

**Перший етап розвитку особистості: Пізнайте себе**

**Будь-які зміни починаються з розуміння себе: які у мене зараз проблеми взагалі, в професійній діяльності, що відбувається зараз в моєму житті, чого я хочу. Дуже важливо на цьому етапі прийняти себе таким, який ви є сьогодні. Важливо побачити правду про себе, зрозуміти і прийняти її.**

**Тільки після тотального прийняття себе з усіма перевагами, недоліками– може початися ваш ефективний саморозвиток особистості. Так, прийняття і правда може виявитися неприємними. Вам може щось не сподобатися в собі, важко визнати свої професійні недоліки. Але якщо ви будете відмовлятися від цього, відштовхувати від себе або закривати на це очі – вам забезпечена смуга криз і важкі часи. Значно менше болю доставляє один раз побачити всю правду, прийняти її, накреслити собі план розвитку і почати рухатися по ньому.**

**Щоб зібрати «правду про себе» використовуйте наступні рекомендації:**

**1. Подумайте і запишіть, що ви знаєте про себе, але тим не менше відкидаєте це в сторону.**

**2. Опишіть ваш сьогоднішній стан: де і з ким ви живете, ким і де працюєте, як працюєте, скільки вам років і який ваш дохід. Подивіться на цей опис і зверніть увагу на ті моменти, які викликають у вас неприємні думки або асоціації.**

**3. Запитайте інших людей, що вони думають про вас. Корисною буде думка як ваших знайомих, так і сторонніх людей, які вас не знають. Це будуть ті враження, які ви справляєте на оточуючих. Ваших родичів і знайомих попросіть бути чесними і обіцяйте не ображатися на них, якщо вони вам скажуть щось неприємне. Ви вивчаєте себе!**

**4. Дуже уважно досліджуйте повчальну інформацію і складіть повний портрет себе.**

**Другий етап розвитку особистості: Змінюйтесь!**

**Для того, щоб змінити своє життя на краще і стати більш впевненим, сильним, щасливим і «професійним»– вам необхідно змінити свою поведінку, свої думки, свої переконання.**

**Починайте з усунення перешкод, які лежать на Вашому шляху – усуньте страхи та зволікання. Але не варто занадто довго застрягати на «вирішенні проблем». Думайте про свої цілі, фокусуйтеся на тому, чого ви хочете і прагніть це отримати. Якщо щось вам заважає – з’ясовуйте що це, опрацьовуйте і йдіть далі.**

**Саморозвиток особистості – це ключ до успіху. Неможливо отримати щось видатне і нове, зберігаючи колишній уклад життя, звички і діючи так, як ви діяли раніше.**

**Третій етап розвитку особистості: формуйте нові ефективні стратегії!**

**Вчіться на своїх помилках, вивчайте свій успішний досвід та успішний досвід інших людей. Ваше завдання - побачити і зрозуміти, що потрібно робити конкретно вам, щоб отримувати те, що ви хочете. Це досить просто. Треба бути уважним і помічати тенденції, закономірності. Аналізуючи свій і чужий успішний досвід – відзначайте, що було спільного, які на ваш погляд дії привели до бажаного результату. Потім напишіть план – що ви будете робити, щоб досягти мети.**

**Ще один прийом саморозвитку особистості – це самонавчання на основі свого успішного досвіду:**

**1. Згадайте ситуацію, в якій ви отримали те, що хотіли. Ваша мета реалізувалася.**

**2. Запишіть докладно, що саме і як конкретно ви робили, щоб отримати її, хто допоміг, що допомогло, підштовхнуло.**

**3. Запишіть свої думки, почуття і емоції, які супроводжували досягнення мети. Що ви думали про цю мету, як бачили її, як відчували.**

**Це ваша особиста стратегія досягнення подібних цілей. Використовуйте її!**

**Як часто ми не досягаємо цілей, які ставимо перед собою? І що ж нам заважає їх досягати? Невпевненість у собі, лінь, слабка сила волі, характер, навколишні обставини?**

**Насправді, існує багато різних причин, але найчастіше ми використовуємо їх скоріш для своїх же відмовок перед самими собою, а не для аналізу ситуації.**

**Реалістичні цілі працюють краще всього. Це означає, що перед собою потрібно ставити цілі, які ви можете реально досягти, тобто ви самі вірите в те, що ви це зробите, бо знаєте, що саме потрібно зробити. Наприклад, сказати собі: «Сьогодні я навчу дітей «бачити» метафору в художньому тексті, завтра попрацюю над символами, а потім навчу робити комплексний аналіз тексту» – це набагато більше для досягнення цілі, ніж просто сказати «Я хочу добре навчати дітей».**

**Тим паче реалістичних та конкретних цілей легше дотримуватися, тому що ви бачите рамки свого завдання і можете точно відповісти на питання: «Чи зробив я сьогодні все для того, щоб наблизитися до своєї мети?»**

**Помилки – це невід’ємна частина шляху до мети. На помилках та невдачах потрібно вчитися та шукати нові шляхи. Невдачі бувають у кожного і лише від вас залежить, чи зупинить це вас на шляху до досягнення результату. Тому пам’ятайте: всі помиляються, але це не означає поразки, тому повертайтеся до роботи та робіть все можливе для того, щоб досягти своєї мети.**