

Лекція № 3

Тема: *Професійне самовиховання здобувачів передвищої освіти в системі підготовки до педагогічної діяльності.*

Мета: розширити знання здобувачів передвищої освіти про роль самовиховання у формуванні особистості педагога, формувати рішення про необхідність самовиховання, розкрити основні етапи та прийоми самовиховання. Розвивати бажання до самоосвіти в майбутніх педагогів; формувати професійну спрямованість, виховувати почуття відповідальності.

Тип лекції: інформаційна лекція з елементами бесіди.

Методи, прийоми: пояснення, бесіда, розповідь.

Обладнання: презентація, відеоролик.

Основні поняття: професійне самовиховання, саморозвиток, самоосвіта, самопізнання, самоствалення, саморегуляція, методи самовиховання, програма самовиховання, план самовиховання, технологія професійного самовиховання, професійний ріст педагога.

План

1. Професійне самовиховання в системі підготовки майбутнього вчителя.
2. Умови й чинники професійного самовиховання студентів.
3. Технологія професійного самовиховання:
 - а) самовиховання майбутнього вчителя як система;
 - б) етапи самовиховання студента;
 - в) самопізнання як передумова самовиховання;
 - г) визначення мети самовиховання;
 - д) планування діяльності із самовиховання. Програма професійного самовиховання;
 - е) методи самовиховання;
 - є) результати діяльності майбутнього педагога по самовихованню.
4. Самовиховання й професійний ріст учителя.

Література

1. Краснощок І. Професійно-особистісний саморозвиток майбутнього вчителя як складова педагогічної освіти / Краснощок І. // Рідна школа. – 2007. – № 4. – С. 9-11.
2. Оржеховська В. М., Хітько Т. В., Кириленко С. В. Посібник з самовиховання. –К., 1996.
3. Орлов В.Ф. Професійне становлення вчителя як предмет педагогічних досліджень / Орлов В.Ф.// Педагогіка і психологія. – 2005. – № 1 (46). – С. 42-51.
4. Синельников В.М. Самовиховання як діяльність і його психологічні особливості / Синельников В.М. // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3 (48). – С. 34-41.
5. Сухомлинський В. О. Виховання і самовиховання / Збірник творів у 5-ти т. Т.5. – С. 229–239.

1. Професійне самовиховання в системі підготовки майбутнього вчителя

Ефективна професійна підготовка майбутнього вчителя неможлива без самоосвіти, самовиховання та саморозвитку.

Щоб відповідати високому званню вчителя кожен юнак чи дівчина, які вирішили присвятити себе педагогічній професії, повинні розвивати в собі готовність до складної і багатогранної діяльності. А для цього недостатньо просто бути таким, яким ти є у даний момент часу. Для цього потрібно виробити у собі прагнення стати кращим, усунути вади у характері і формувати нові риси та якості, що необхідні не просто для життя, а для професійно-педагогічної діяльності зокрема.

Успішність педагогічної діяльності багато в чому залежить від уміння і здатності педагога мобілізувати свої зусилля на систематичну розумову працю, раціонально будувати свою діяльність, переборювати труднощі під час самостійної підготовки до занять, знімати емоції і психічні перевантаження, керувати своїм емоційним станом. Ці якості не даються від народження чи у вигляді додатку до диплома про вищу педагогічну освіту, а є результатом довготривалої роботи над собою.

Серед частини студентів панує думка, що педагогічні здібності, педагогічний талант – це щось вроджене, через що інколи нехтується роль самоосвіти і самовиховання у роботі таких студентів. У цей же час, як відзначають ряд дослідників (Д.М. Грішин, В.А. Кан-Калик, Н.Д. Нікандров, Л.І. Рувінський і ін.), запас потенційних сил у людини настільки великий, що навіть студент, який проявляє середні, звичайні здібності, може всебічно розвивати свою особистість і проявити талант у професійній діяльності. Відомий український педагог А.С. Макаренко неодноразово підкреслював: “Майстром може стати кожний, якщо йому допоможуть і якщо він сам працюватиме”.

Твердження ще одного видатного вітчизняного педагога К.Д. Ушинського про те, що учитель живе до того часу, поки вчиться, в сучасних умовах набуває особливого значення. Адже фаховий передвищий навчальний заклад – тільки умова отримання освіти. Не менш актуальна думка про необхідність постійного удосконалення вчителя шляхом неперервної роботи над собою. саме життя поставило на порядок денний проблему неперервної педагогічної освіти. Німецький педагог А. Дістервег писав, що для вчителя святим обов’язком є “своє виховання зробити завданням свого життя”. Він вважав, що педагог “лише до того часу здатний насправді виховувати і освічувати, доки сам працює над своїм власним вихованням і освітою”.

Чи стане студент справжнім педагогом? Це залежить від того, як він сам працює над своєю особистістю, які його установки, інтереси, потреби, яка його активність щодо оволодіння науковими знаннями і вміннями, наскільки цілеспрямовано, свідомо і наполегливо працює над розвитком у собі тих рис, які утворюють особистість сучасного спеціаліста.

У педагогіці і психології така робота має назву – *самовиховання і саморозвиток*. **Самовиховання і саморозвиток** – це свідомо практична діяльність, спрямована на більш повну реалізацію людиною себе як особистості. **Самовиховання** – це формування людиною своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети. З точки зору психології, самовиховання – це усвідомлювана діяльність людини, яка

спрямована на удосконалення самої себе, на вироблення позитивних рис, якостей, звичок і подолання негативних.

Професійне самовиховання і саморозвиток – це свідома діяльність, спрямована на удосконалення своєї особистості у відповідності з вимогами професії до людини.

Особистісний саморозвиток і професійне самовиховання нерозривно пов'язані між собою. Обидва процеси складні за своєю структурою і здійсненням, проте оволодіння технологією професійного самовиховання і саморозвитку допоможе майбутньому педагогу продуктивно організувати самостійну підготовку до професійної діяльності і скоротить шлях до майстерності.

Слід зазначити, що досвід загального самовдосконалення є необхідною передумовою професійного самовиховання, яке передбачає свідому роботу з розвитку професійно значимих якостей, формування педагогічних умінь і здібностей.

2. Умови й чинники професійного самовиховання студентів

Самовиховання починається з того часу, коли людина починає усвідомлювати себе як особистість, починає розуміти норми та вимоги суспільства, власні потреби і може правильно оцінювати свої вчинки. Самовиховання бере свій початок у підлітковому віці, проте його ефективність значно зростає у юнацькому віці.

В.О. Сухомлинський зазначав: “...Підліток стає справжньою людиною лише тоді, коли він навчиться пильно вдивлятися не лише в світ, що оточує його, а й в самого себе, коли він прагне пізнати не тільки речі, явища навколо себе, а й свій внутрішній світ, коли сили його душі спрямовані на те, щоб зробити самого себе кращим, досконалішим”.

Отже, самовиховання бере свій початок із самоусвідомлення, усвідомлення людиною себе як особистості і свого місця в суспільній діяльності людей.

У структурному відношенні **самоусвідомлення людини** являє собою єдність трьох складових:

- пізнавальної (самопізнання, тобто дослідження, пізнання самого себе);
- емоційно-оцінювальної (самоствлення, що виявляється у самооцінці);
- дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція, тобто уміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, почуттями, психічним станом, діями, вчинками, поведінкою).

Самовиховання можливе за умови наявності в індивіда здатності ставити перед собою значущі цілі. Воно нерозривно пов'язане із здатністю людини до самоаналізу і самооцінки, з її умінням контролювати свою поведінку і діяльність.

Самовиховання може бути спрямоване на виховання розуму (інтелектуальна сфера), почуттів (емоційна сфера), волі (вольова сфера). Однак провідною в самовиховному процесі є вольова сфера, яка забезпечує саморегуляцію внутрішнього світу людини згідно з оточуючою дійсністю.

Для педагога робота над собою – необхідна передумова набуття й збереження професіоналізму. **Самовиховання** – цілеспрямований процес, він є продовженням професійного виховання, коли

майбутній учитель з об'єкта виховного впливу (“Я – студент, нехай мене вчать”) перетворюється на суб'єкт організації власної життєдіяльності (“Я – майбутній спеціаліст, готую себе до цього”). Отже, найважливіша умова виникнення потреби у професійному самовихованні для майбутнього вчителя – це перехід його з позиції учня на позицію спеціаліста.

Самовиховання майбутнього вчителя починається із усвідомлення різниці між уявленням про себе як майбутнього професіонала і його реальними можливостями. Мотивом-збудником роботи над собою є розуміння невідповідності між “Я- реальним” і “Я-ідеальним”. Це є можливим у тому випадку, якщо у майбутнього вчителя наявний професійний ідеал і є здатність до самопізнання. Найпростіший і в той же час найнадійніший спосіб формування професійного ідеалу – самостійне вивчення психолого-педагогічної й філософської літератури, знайомство з життям і творчістю видатних педагогів з метою пошуку свого ідеалу вчителя.

Цілеспрямованість, осмисленість, стійкість професійного самовиховання залежать насамперед від:

- наявності професійного ідеалу;
- вольових властивостей майбутнього педагога;
- мотивів вибору студентом педагогічної професії;
- морально-психологічного клімату в студентській групі;
- стилю керівництва й стилю спілкування професорсько-викладацького складу;
- фактору вільного часу;
- організації та постійного удосконалення навчальної і самостійної роботи студентів;
- залучення студентів до різноманітної позанавчальної роботи.

Теорія цілеспрямованого самовиховання складається з трьох взаємопов'язаних і взаємозумовлених процесів:

- 1) самопізнання. Перш ніж виховувати себе, складаючи й здійснюючи програми самовдосконалення, потрібно вивчити себе як особистість;
- 2) самостримування від негативних думок, дій, вчинків, поведінки;
- 3) самопримушування до здійснення позитивних дій, вчинків, добрих справ.

3. Технологія професійного самовиховання

Самовиховання майбутнього вчителя як система

Розглянемо структуру **професійного самовиховання**, запропоновану С.Б. Єлкановим:

1. Цілі самовиховання. Вони регулюються суспільними цілями і мають такий самий напрямок – моральний, естетичний, фізичний

2. Зміст і завдання самовиховання. Вони включають таку поведінку і діяльність, які приводять до досягнення мети самовиховання. Це великою мірою залежить від психічних рис особистості, її інтелектуальної, емоційної, вольової сфер.

3. Засоби самовиховання. Це своєрідні способи впливу на самого себе, які об'єднують цілі та результати. Сюди відносяться ознайомлення з різними видами мистецтва, читання наукової та художньої літератури, власна педагогічна діяльність

4. Результати самовиховання. Це ті зміни, які відбулися в особистості в результаті самовиховання.

Етапи самовиховання студента

Процес професійного самовиховання і саморозвитку майбутнього педагога надзвичайно індивідуальний. Проте у ньому можна **виділити три взаємопов'язані** етапи: **самопізнання, самопрограмування, самовплив**.

При організації **професійного самовиховання** необхідно дотримуватися наступної послідовності дій:

1. Цілепокладання: вибір особистісно значимих цілей і завдань самовиховання.
2. Планування, вибір дій, створення програми самовиховання.
3. Вибір методів і засобів самовиховання.
4. Реалізація у навчально-науковій діяльності цілей і завдань програми професійного самовиховання.
5. Самоконтроль: порівняння досягнутих результатів з очікуваними.
6. Корекція програми самовиховання з урахуванням результатів самоконтролю і самооцінки.

Самопізнання як передумова самовиховання

Самовиховання починається із самопізнання. **Самопізнання** – це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина може перетворити у здібності, талант, стійку рису характеру.

Основне правило самопізнання –

шукати в собі істинне “Я”. Проте самопізнання потрібне не для задоволення власної цікавості або втіхи від процесу пізнання, його здійснюють не заради пошуку чистої істини, а заради певної мети, зокрема, для самовдосконалення, тобто формування себе відповідно до власних намірів, ідеалу. Самопізнання є підставою для адекватної (такої, що відповідає можливостям особистості) оцінки самого себе.

Займаючись самовихованням, треба насамперед виявити особливості власного характеру, які заважають успішно навчатися, плідно працювати, легко й компетентно спілкуватися. Важливою частиною процесу самопізнання є самовизначення своєї спрямованості, темпераменту, здібностей .. Для того, щоб себе виховувати, потрібно знати не тільки риси власного характеру, особливості поведінки, вчинків, а й те, заради чого, з якої причини був здійснений той чи інший вчинок, тобто знати мотиви власних вчинків, знати свої потреби.

Визначення мети самовиховання

Наступним кроком професійного самовиховання є **формулювання мети**. Це дуже відповідальний крок у процесі самовиховання, адже від вибору мети залежить ефективність такої роботи. Чим ширша і значуща мета, тим вірогідніше вона може стати перспективою у житті людини. Такою метою повинні бути не окремі поодинокі цілі (прагнення отримати вищу, ніж сусід, оцінку на контрольній; успішно

скласти колоквіум з певної теми тощо), а загальні цілі, які сприятимуть розвитку власної індивідуальності. Якщо вони будуть досягнуті, то ми зможемо досягти і будь-яких окремих і одночасно життєво важливих цілей.

Майбутній вчитель повинен ставити перед собою мету – якомога краще підготуватися до педагогічної діяльності. Його основним завданням є удосконалення професійно значущих рис своєї особистості, включаючи як світогляд, фізичне здоров'я, так і підвищення рівня методичної підготовки, формування своєї моральної культури, педагогічного мислення, творчості.

Визначаючи мету самовдосконалення, важливо відповісти собі не тільки на питання “Яким я хочу бути?”, але й на питання “Для чого я хочу таким бути?”

Планування діяльності і самовиховання

Програма професійного самовиховання

Одного бажання змінити себе буває недостатньо, а тому після постановки мети особистісного розвитку дуже важливо накреслити програму самовиховання і вибрати методи її реалізації.

Програма самовиховання майбутнього вчителя – це програма дій по досягненню конкретних цілей самовиховання з урахуванням вимог педагогічної професії до людини.

Процес самопрограмування особистості є не що інше як матеріалізація власного прогнозу щодо можливостей самовдосконалення.

Програма професійного самовиховання визначає найбільш важливі і змістові компоненти педагогічної діяльності, склад професійних умінь і служить орієнтувальною основою для складання студентом індивідуального плану самовиховання з урахуванням особливостей і рівнів розвитку в собі потрібних умінь і здібностей, які лежать у їх основі.

План роботи над собою може бути як план-максимум (на більший відрізок часу) і план-мінімум (на день, тиждень, місяць, семестр).

Для студентів-першокурсників, які щойно починають займатись самовиховною діяльністю і в яких немає досвіду роботи над собою, рекомендується програма, яка складається з таких розділів:

- самопізнання і самоосвіта;
- оволодіння культурою навчальної праці;
- самовиховання.

Подаємо зразок програми самовиховання студентами основних педагогічних умінь, запропонованої С.Б. Єлкановим:

Зразок програми самовироблення студентами основних педагогічних умінь

Пізнавальні

1. Легко орієнтуватися у змісті навчання та виховання
2. Розпізнавати внутрішній стан учнів
3. Здійснювати контроль за своїм психічним станом

Здібності:

- а) виділяти головне;
- б) ”читати по обличчях”;
- в) здійснювати самоконтроль.

Риси:

- а) педагогічна спостережливість;
- б) педагогічна кмітливість.

Вправи: накопичувати досвід педагогічного аналізу; навчатися логічній обробці текстів, складанню схем, планів і т.п.; тренуватися у проникненні в душевний стан іншого; тренуватися в самоконтролі.

Конструктивні

1. Формулювати цілі та завдання педагогічного процесу
2. Планувати системи робіт
3. Відбирати оптимальний зміст
4. Складати плани конкретних справ

Здібності: загально-інтелектуальні.

Риси: організованість, схильність до порядку та точності.

Вправи: тренуватися в оперуванні педагогічними термінами; тренуватися в складанні планів; дотримуватися точності у всьому.

Комунікативні

1. Стимулювати діяльність
2. Налагоджувати відносини

Здібності: емоційність, здатність до самонавіювання, терпіння.

Риси: товариськість, доброзичливість, щирість та ін.

Вправи: тренування у спілкуванні; тренування у поважному ставленні до людей; підвищення рівня своїх морально-естетичних рис.

Інформаційні

1. Володіти словом, мовою
2. Володіти мімікою та жестами
3. Уміти користуватися наочними посібниками та ТЗН.

Здібності: мовне чуття, голосові дані, емоційність, виразність.

Вправи: тренуватися в усних виступах; навчитися управляти своєю мімікою; навчитися користуватися ТЗН, комп’ютерною технікою.

Організаційні

1. Організаторське чуття
2. Вміння визначати конкретну роботу
3. Здійснювати контроль та самоконтроль

4. Викликати інтерес до справи

5. Об'єктивно оцінювати результати роботи.

Здібності: схильність до організаторської діяльності, сприймання та розуміння інших, розпорядливість, вимогливість .

Риси: цілеспрямованість, діловитість, дисциплінованість.

Вправи: тренуватися у варіюванні інтонацією і т.п.; тренуватися в керівництві діями інших, в самоінструктуванні, само наказі; тренуватися в самоконтролі, в оцінюванні; розвивати основні групи педагогічних умінь та конкретні педагогічні уміння; розвивати складові уміння; шукати шляхи та засоби самовиховання.

Побудова **індивідуального плану самовиховання** – справа творча.

Складаючи план самовиховання, можна скористатися запропонованими нижче орієнтовними схемами (можливі й інші варіанти):

Індивідуальний план професійного самовиховання майбутнього вчителя

Варіант 1

Завдання самовиховання _____

Шляхи та засоби _____

Строки виконання _____

I. З розвитку пізнавальних умінь

Тренуватися у вгадуванні внутрішнього стану учнів за зовнішніми проявами поведінки

1. Розвивати в собі педагогічну спостережливість

Проявляти більш щирий інтерес до особистості кожного з учнів

2. Навчитися керувати своїми почуттями

При надмірному хвилюванні використовувати самозаспокоєння, самовідволікання. Здійснювати самоконтроль

3. Розвивати в собі дотепність та оперативність

Тренуватися у розв'язуванні педагогічних задач експромтом, але з наступним критичним аналізом

II. З розвитку конструктивних умінь

Усі наступні справи чітко розраховувати та планувати

Навчитися складати конкретні плани різних заходів

Вивчити плани досвідчених педагогів, засвоїти основні логічні схеми планів, скласти варіанти планів і обговорити їх з досвідченими вчителями.

III. З розвитку комунікативних умінь

Тренуватися в передкомунікативному орієнтуванні, контактах, особливо з незнайомими людьми

1. Подолати надмірну соромливість у спілкуванні. Вчитися не думати про себе під час спілкування

2. Розвивати в собі товариськість

Користуватися будь-якою можливістю проявити ініціативу у спілкуванні

IV. З розвитку інформаційних умінь

Вивчати літературу з вибраної проблеми

1. Навчитися виразному читанню

Тренуватися в голосному виразному читанні. Проаналізувати магнітні записи своєї мови.

2. Навчитися коротко, але змістовно виступати на зборах

Користуватися можливістю висловити свою думку перед аудиторією.

Виступати за планом: а) про що хочу сказати, б) що про це хочу сказати, в) що пропоную

V. З розвитку організаторських умінь:

навчитися навичкам самоконструювання, самонаказу та самоконтролю

У процесі практичних педагогічних справ тренуватися в самоінструктуванні та інших прийомах самоактивізації.

Варіант 2

Риси і вміння особистості: _____

Що сформовано: _____

Що потрібно сформувати: _____

Правила, вправи з формування рис і вмінь: _____

Звичайно, не всі завдання і напрямки роботи над собою можна зафіксувати у програмі та плані професійного самовиховання. Головне, щоб кожен майбутній педагог виробив свій кодекс правил і принципів й неухильно дотримувався їх.

🌈 Методи самовиховання

Відповідь на питання “Для чого я хочу себе змінити?” допоможе не лише правильно визначити мету самовиховання, а й правильно обрати методи власного удосконалення.

Метод з грецької мови означає – шлях, дослідження, спосіб пізнання. Метод складається з прийомів. Прийом – це своєрідна частина, деталь методу, що необхідна для його більш ефективного застосування в умовах конкретної ситуації.

Методи самовиховання – це способи, за допомогою яких забезпечується досягнення поставленої мети самовиховання.

Методи і прийоми, які використовуються при реалізації програми самовиховання, надзвичайно різноманітні.

Система методів і прийомів самовиховання: самоспостереження, самоаналіз, самотестування, порівняння себе з іншими людьми та ін.; самостимулювання; самопрограмування (складання плану чи програми самовдосконалення, самозобов'язання, самоінструктаж); методи і прийоми самовпливу (самонаказ, самоконтроль, самозаохочення, самопокарання, самозаборона, самозауваження, самокритика, самопереконання, самопідбадьорювання, самонавіювання, аутотренінг, самозвіт, ведення щоденника самовиховання тощо).

Особливе місце у переліку методів самовиховання займають методи управління своїм психічним станом, тобто методи саморегуляції. До них відносять самонавіювання, самопідбадьорення, самопереконавання, самопримушування, самонаказ, самосхвалення, самоконтроль, самозаохочення, самокритика, аутогенне тренування.

Самонавіювання (аутосугестія) – процес навіювання, адресований самому собі. Самонавіювання, як і навіювання, ґрунтується передусім на уяві людини. Самонавіювання – це психічний вплив людини на саму себе, процес вироблення у себе нових установок, психічних станів шляхом повторення собі словесних формул чи викликання яскравих уявлень.

У медицині лікарі використовують силу навіювання з метою надання допомоги хворим, особливо в тих випадках, коли хворий втрачає віру у видужування.

Шляхом самонавіювання можна максимально мобілізувати свої сили і волю, набути навичок самовладання, тобто здатності здійснювати діяльність і в ситуаціях, що дезорганізують людину і впливають на її емоційну сферу.

Різновидом самонавіювання є аутогенне тренування (аутотренінг). Аутотренінг – цілеспрямоване самонавіювання за допомогою словесних формул. Аутогенне тренування – це метод, завдяки якому відбувається м'язова релаксація, концентрація уваги, формується вміння регулювати розумову активність з метою підвищення ефективності значимої для людини діяльності. Унаслідок читання відповідної літератури і в результаті накопичення досвіду практично кожен студент може засвоїти релаксаційні знання і застосовувати їх у самовдосконаленні.

Здійснюючи самонавіювальний вплив, людина повинна вірити в самонавіювання. Сумнів, критика тощо можуть повністю знищувати дієвість цього методу. Можна навіювати собі, що я не боюсь спілкуватися з незнайомими людьми, виступати перед великою аудиторією або можу без надмірних зусиль виконати творче завдання чи підготувати реферат на задану тему. Треба лише частіше повторювати це самому собі (особливо у стані розслаблення, спокою), і врешті-решт, ми самі почнемо в це вірити. Людина стає сильнішою, якщо вірить у свої нереалізовані можливості, і значно слабшою – якщо опускає руки, думає, що не зможе подолати ті чи інші труднощі.

Самопідбадьорення – звернення до самого себе з метою зміцнення віри в себе.

У процесі **самопідбадьорювання** використовуються такі прийоми:

- самозаспокоєння;
- навіювання впевненості в досягненні мети;
- навіювання впевненості в собі;
- рівняння на улюбленого героя, авторитетних людей (а їм як було?).

Самопідбадьорення може мати форму самокритики. Тоді використовуються такі прийоми: зауваження у свою адресу (типу: “чому розкис?”, “не будь розмазнею?”, самокритика у присутності друзів й інших людей).

Самопереконання – це процес доведення собі необхідності розвитку окремих якостей чи властивостей особистості, необхідності певних дій для досягнення власного удосконалення або мети діяльності. Самопереконання застосовують у тих випадках, коли нам потрібно закріпити свої позиції. Вирішили ми, наприклад, для підвищення ефективності навчання оволодіти технікою швидкого читання, а розуміння й підтримки від оточення не підтримали. У цьому випадку для того, щоб не втратити впевненості у собі, необхідно переконувати самого себе, підбирати аргументи на користь прийнятого рішення.

Самопримушування можна розглядати як різновид самопереконання, коли ми змушуємо себе щось зробити з огляду на негативні результати відсутності цих дій. Це може бути своєрідна заборона самому собі чогось дуже бажаного. Наприклад, хочеться піти на стадіон пограти у футбол, але завтра потрібно писати відповідальну контрольну, до якої ще слід готуватися. Без самопримушування не обійтись. До контрольної треба готуватися зараз, а в футбол можна буде пограти й пізніше. В.О.Сухомлинський з приводу використання самопримушування казав: “Постав над собою і сто вчителів – вони виявляться безсилями, якщо ти не зможеш сам примусити себе і сам вимагати від себе... А якщо ти не навчився примушувати себе робити так, як треба, ти не зможеш стати дисциплінованим громадянином, вольовою людиною”. І ще: “Примушуй себе робити те, що не хочеться, але треба. Повинність – головне джерело волі”. Сила самопримушування полягає в єдності з самопереконанням і самокритикою.

Самонаказ – веління самому собі, дійовий засіб для вироблення самовладання й уміння управляти собою навіть у найскладніших ситуаціях. Самонаказ – це метод, без якого дуже часто неможливо обійтись. Наприклад, переконали ми себе у необхідності ранкової пробіжки, заборонили собі дивитись допізна телевізор, але не можемо вранці прокинутися навіть після настирливого дзеленчання будильника. Ось тут і потрібен самонаказ – внутрішня команда до дії, обов’язкова для виконання. Сказали собі: “Встаю!” – і різко підвелись з ліжка. Наступного дня зробити це буде вже значно легше. Ефективність самонаказу ще більше зростає, якщо він поєднується з самопереконанням, тобто коли людина знаходить все нові і нові докази й аргументи на користь виконання самонаказу.

Самосхвалення – таке собі “погладжування” самого себе. Приказка стверджує, що добре слово і кішці приємне. Але якщо немає кому це слово нам сказати? Не біда – скажемо його собі самі. Встав таки зранку на зарядку? Молодчина! Не прокинувся? Не падай духом, завтра все вийде...

Самозаохочення. У деяких випадках для того, щоб закріпити позитивний емоційний стан, можна і нагородити себе приємною прогулянкою чи відвіданням дискотеки. Таке самозаохочення породжує задоволення від досягнення певного успіху.

Самопокарання. Але іноді варто застосовувати і самопокарання. Не тільки ж хвалити себе і виправдовувати в разі невдачі. Якщо негативний результат певних дій є наслідком наших лінощів, то можна і “в куток себе поставити”, без цього іноді теж не обійтись.

Важливою умовою *саморегуляції* є *самоконтроль* і *самокоригування* свого стану, дій, вчинків. **Самоконтроль** – свідоме самостійне регулювання особистістю своєї поведінки, її мотивів і спонукань на основі виявлення відхилень у думках, вчинках, діях від загальноприйнятих вимог. До механізму самоконтролю входять: самоаналіз, самооцінка, самокритика, самообмеження. Самоконтроль і самокорекція дозволяють усвідомити своє просування у саморозвитку, порівняти досягнуті результати з очікуваними, вчасно помітити помилки, скоригувати програму подальших дій.

Досконалому оволодінню інтегральним умінням педагогічно мислити і діяти сприяють спеціальні вправи, тренінги, що спрямовані на розвиток спостережливості, уваги, комунікативних умінь і ін. Засвоєння цих вправ передбачено у процесі вивчення курсів психології, педагогіки, основ педагогічної майстерності, а також у процесі самостійної роботи студентів над собою.

Усі методи самовиховання тісно пов'язані між собою, переплітаються, а інколи використовуються майже одночасно. Наприклад, студент, який під час педагогічної практики прагне розвинути свої комунікативні уміння, переконує себе у тому, що у нього все вийде добре, що він буде відчувати радість від спілкування з учнями, залишаючись при цьому одночасно вимогливим, уважним, тактовним. Він навіює собі певну позитивну установку на майбутнє спілкування. У реальних умовах, коли потрібно додатково залишитись з класом, не вистачає, здається, душевних сил, педагог наказує собі залишатися терпеливим, комунікабельним, здатним продовжити професійне спілкування.

Результати діяльності майбутнього педагога з самовиховання

Результатом роботи студента із *самовиховання й саморозвитку* є позитивні зміни в особистості і успішне просування у навчально-науковій діяльності. Останнє проявляється у покращенні якості навчання, усвідомленні своїх успіхів. Чим вищі конкретні результати діяльності (бали у заліковій книжці, похвала педагогів, оцінка однокурсників і т.п.), тим сильнішою є потреба у подальшому самовдосконаленні.

Усі особистісні зміни (інтелектуальний розвиток, уміння керувати своїм психічним станом, волюва цілеспрямованість, культурний розвиток, розвиток педагогічних здібностей) стають могутнім стимулом у професійному і особистісному саморозвитку, оскільки формують потребу у самовдосконаленні.

Такою є технологія професійного самовиховання. Слід пам'ятати, що кожен її компонент є необхідним для успішного оволодіння процесом самовдосконалення. Виключення хоча б одного з них може зробити технологію неробочою або породить помилки, які нелегко буде виправити.

Таким чином, **самовиховання** – це один із різновидів людської діяльності, це робота над собою. І ефективність її залежить насамперед від нашої цілеспрямованості, наявності стійкої мотивації, позитивних установок, правильного вибору методів самовдосконалення, систематичності наших зусиль і постійного самоконтролю. Нарешті, самовиховання – це одна з найважливіших умов досягнення успіху у навчанні, педагогічній діяльності, сімейних стосунках і взагалі у житті.

4. Самовиховання й професійний ріст учителя

Професійне самовиховання спрямоване на більш повну реалізацію педагогом себе як особистості. Прагнення до самовдосконалення, самоосвіта є важливим чинником професійного росту вчителя, один із шляхів розширення його творчих можливостей, пізнавальних інтересів та формування творчої індивідуальності.

Велике значення для професійного росту вчителя має оволодіння передовим педагогічним досвідом, пошуковою дослідницькою роботою. У результаті ознайомлення з досвідом кращих педагогів, аналізу їх діяльності учитель краще осмислює закономірності навчально-виховного процесу, вчиться педагогічно правильно сприймати кожен вчинок дитини, знаходити причини конфліктів і шукати способи їх розв'язання.

Важливим для педагога є систематичне вивчення філософської та психолого-педагогічної літератури, законодавчих актів держави про освіту, виховання та навчання, зустрічі з новаторами, участь у роботі методичних об'єднань, семінарів, конференцій, педагогічних читань.

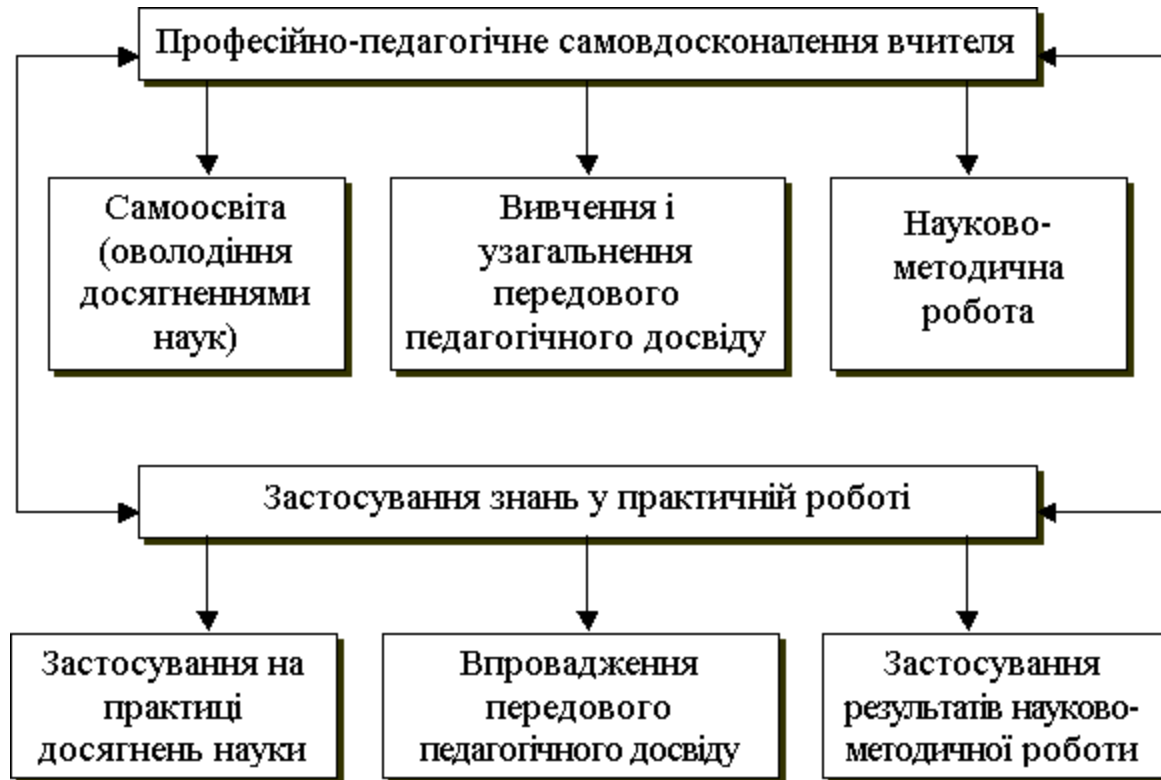
Незамінними джерелами педагогічної інформації залишається педагогічна преса, радіо, телебачення. Вчителю необхідно оволодівати новими сучасними джерелами інформації, такими, наприклад, як Інтернет. Всі ці джерела швидко реагують на всі зміни, що відбуваються у системі педагогічної освіти, у навчально-виховному процесі. Вони знайомлять з досвідом педагогів-новаторів, науково-педагогічними новинками, матеріалами різного роду зустрічей, конференцій, поміщають праці відомих вчених-педагогів, вітчизняну і зарубіжну літературу, популярністю серед учителів користуються газети "Освіта", "Шкільний світ", журнали "Рідна школа", "Шлях освіти" і ін., а також ряд зарубіжних періодичних психолого-педагогічних видань.

Самовиховання і самоосвіта вчителя передбачають також ознайомлення з національною системою виховання, що втілює виховну мудрість нашого народу, його кращих вчених, прогресивні традиції українців у родинному вихованні, виховне значення українських народних звичаїв, традицій, свят, обрядів.

Варто додати, що у процесі професійного самовиховання учитель повинен відчувати свободу самовираження. Учительську діяльність не можна регламентувати і втиснути у тверді рамки інструкцій. Лише за умови утвердження професійної свободи вчителя можлива ефективна організація процесу професійного самовиховання, професійний ріст учителя. Професійний ріст педагога можна назвати пошуком свого шляху, набуття "власного голосу", "власного почерку". Педагог, що володіє свободою самовираження, вміє керувати своїм власним розвитком, може спрямувати свої творчі сили на пошук нових шляхів навчання і виховання учнів.

Щоб досягнути хороших результатів у професійній діяльності, педагогу потрібно систематично вивчати себе, знати свої сильні і слабкі сторони, постійно формувати в собі той внутрішній стержень, на якому буде відбуватися не лише професійний, а й особистісний ріст. Саме у педагогічній діяльності особистісний ріст – неодмінна умова досягнення професіоналізму.

Структура і головні напрями професійно-педагогічного самовдосконалення вчителя



Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати самостійно питання:
 - Роль професійного самовиховання у формуванні особистості педагога.
 - Професійне зростання вчителя.
- Виконайте груповий (5–7 осіб) творчий проєкт із теми (на вибір):
 - «Якою я уявляю себе через 5 років» – «Лист із майбутнього» (у формі презентації у Power Point).
- На основі опрацювання тестів і методик для самопізнання, складіть особисту програму самовиховання на перший та другий семестри. Обговоріть її з одногрупниками.

Контрольні запитання та завдання

- Що на вашу думку спонукає до професійного зростання вчителя.
- Розкрийте роль професійного самовиховання у формуванні особистості педагога.
- Розкрийте зміст основних прийомів самовиховання.