

Саморегуляції педагога

Важливим напрямком психотехніки є навички саморегуляції педагога, а саме: самонавіювання самопідбадьорення самопереконавання самосхвалення самозаохочення самопокарання самоконтроль.

Самонавіювання (аутосугестія) - це психічний вплив людини на саму себе, вироблення нових установок, психічних станів шляхом постійного повторення словесних формул чи викликання яскравих уявлень. З допомогою цього методу можна максимально мобілізувати свої сили і волю, набути навичок самовладання, тобто здатності здійснювати діяльність у ситуаціях, що дезорганізують людину і впливають на її емоційну сферу.

Різновидом самонавіювання є **аутогенне тренування (аутотренінг)** - цілеспрямоване самонавіювання за допомогою словесних формул. Завдяки йому відбувається м'язова релаксація, концентрація уваги, формується вміння регулювати розумову активність із метою підвищення ефективності значущої для людини діяльності.

Сутність **самопідбадьорення** полягає у зміцненні віри в себе. У процесі самопідбадьорення використовують такі прийоми: самозаспокоєння; навіювання впевненості у досягненні мети; навіювання впевненості в собі; рівняння на улюбленого героя, авторитетних людей (а їм як було?). Воно може мати форму *самокритики*. Тоді застосовують інші прийоми: зауваження на свою адресу (чому розкис?, не будь розмазною); самокритика у присутності друзів й інших людей тощо.

Самопереконавання – процес доведення собі необхідності формування певних рис чи якостей особистості, обов'язкових для досягнення власного вдосконалення або мети діяльності. Сутність *самонаказу* полягає у велінні самому собі. Це дієвий спосіб формування самовладання й уміння управляти собою навіть у найскладніших ситуаціях. Ефективність самонаказу зростає, якщо він поєднується із самопереконаванням, тобто коли людина постійно знаходить нові докази й аргументи на користь виконання самонаказу.

Самосхвалення – це своєрідне «погладжування» самого себе, висловлювання задоволення собою від досягнутого успіху, зробленого.

Самозаохочення є нагородженням самого себе за досягнутий успіх. У деяких випадках для того, щоб закріпити позитивний емоційний стан від подолання певних труднощів, можна зробити для себе щось приємне (наприклад, піти на прогулянку чи відвідати дискотеку). Таке самозаохочення завжди посилює задоволення від досягнення певного успіху. До самозаохочення вдаються, коли потрібно подолати негативні риси характеру.

Самопокарання доречне і навіть необхідне, коли людина знає, що невдача у певній справі є наслідком її лінощів, байдужості, недбалості тощо.

Самоконтроль – це свідоме самостійне регулювання особистістю своєї поведінки, її мотивів і спонукань на основі виявлення відхилень від загальноприйнятих вимог у думках, вчинках, діях. Механізм самоконтролю охоплює самоаналіз, самооцінювання, самокритику, самообмеження.

Важливу роль у досягненні мети самовиховання відіграє й установка. Завдяки їй людина обирає з навколишньої дійсності або з власного досвіду необхідні для поведінки об'єкти з метою реалізації запланованих дій, задоволення потреб. Без неї всі зусилля щодо самовиховання будуть марними.

Зіставлення досягнутих результатів з очікуваними має засвідчити позитивні зміни в особистості та успішне просування у навчально-науковій діяльності. Корекція програми самовиховання здійснюється на основі самоконтролю і самооцінювання, які дають змогу не тільки пришвидшити своє просування у саморозвитку, а й вчасно помітити помилки, внести відповідні корективи до плану подальшої роботи.