**Мастерство учителя во владении собой, основы техники саморегуляции**

А. С. Макаренко говорил, что «мастерство — это то, чего можно добиться, и как могут быть известны мастер-токарь, прекрасный мастер-врач, так должен и может быть прекрасным мастером педагог». Так что же такое педагогическое мастерство? С этим вопросом можно обратиться к тысяче учителей-практиков. Но каждый даст свое определение с позиций собственного опыта: для тех, кто начинает свой педагогический путь, мастерство – понятие более абстрактное, а для тех, кто имеет за плечами определенный опыт, мастерство воспринимается более конкретно, и, как правило, включает в себя то, чего ему недостает. Однако, в целом, для каждого педагога мастерство – это определенная педагогическая вершина, к которой он стремится.

Педагогическое мастерство – это искусство обучения и воспитания. Это профессиональное умение направлять все виды учебно-воспитательной работы на всестороннее развитие учащегося, включая его мировоззрение и способности. Мастер – это человек, «особенно сведущий или искусный в деле своем». Педагог-мастер – это специалист высокой культуры, мастер своего дела, он в совершенстве владеет преподаваемой дисциплиной, методикой обучения и воспитания, обладает психологическими знаниями, а также знаниями в различных отраслях науки и искусства.

Одним из элементов педагогического мастерства является **форма организации поведения преподавателя**. Знание, направленность и способности без умений, без владения способами действий, т.е. педагогической техникой, невозможны. Без них немыслимы высокие результаты деятельности педагога. Педагогическая техника – это совокупность способов и приемов, повышающих эффективность применяемых принципов, средств и методов воспитания и обучения. К.С. Станиславский говорил, что мало таланта – нужна техника. Преподаватель обязан обладать безупречной техникой. Большое значение педагогической технике придавал А.С. Макаренко. Он писал: «Не может быть хорошим воспитателем тот, который не владеет мимикой, который не может придать своему лицу необходимого выражения или сдержать свое настроение. Воспитатель должен себя так вести, чтобы каждое движение его воспитывало, и всегда должен знать, чего он хочет в данный момент и чего не хочет».

Педагогическая техника включает умения управлять собой и взаимодействовать в процессе решения педагогических задач. К первой группе умений относится:

* Социально – перцептивные способности: внимательность, воображение, наблюдательность, память;
* Владение своим телом: целесообразность и выразительность мимики и жестов;
* Техника культуры речи: дыхание, постановка голоса, дикция, орфоэпия (правильность речи), логичность, выразительность;
* Управление эмоциями, настроениями, чувствами и переживаниями: снятие психического напряжения, создание творческого самочувствия.

Овладевая данными педагогическими техниками, педагог учится управлять собой, контролировать себя в процессе обучения и воспитания. Таким образом, мастерство педагога во владении собой будет проявляться в качестве освоения всех вышеперечисленных техник, относящихся к первой группе. Благодаря этому, педагог учится саморегуляции.

Саморегуляция – это умения управлять всеми процессами своего организма и самой личностью: эмоциями, мыслями, поведением, поступками и переживаниями. Саморегуляция считается необходимой в следующих ситуациях: если перед педагогом предстает трудная, сложноразрешимая для него проблема, возникшая перед ним впервые; если у появившейся проблемы нет единого способа решения, или же нет решения в данный отрезок времени, или присутствуют различные варианты ее разрешения, но наиболее благоприятный выбрать довольно таки сложно; если у педагога повышенное эмоциональное и физическое состояние, которое может подвести его к выполнению импульсивных действий; если педагогу необходимо принять быстрое решение для будущих поступков в рамках полной нехватки времени. если поступки учителя оцениваются, когда на него обращают внимание коллеги, обучающиеся, другие люди, в условиях выявления его авторитета и престижа.

Саморегуляция имеет свои структурные компоненты, которые реализуют значимые функции:

* постановка цели – компонент, на основе которого формируется саморегуляция;
* модель значимых решений - этот компонент отображает условия для благоприятного решения задач;
* программа исполнительских действий – с помощью данного компонента строится система, которая определяет пути решения проблемы;
* коррекция и оценивание результатов – этот компонент способствует соответствию достигаемого результата.

Учитель очень часто находится в стрессовой ситуации: новый класс, сложный материал, сложный класс, трудные родители и т.п. Поэтому первое в плане педагогической техники, чем надо овладеть учителю, это приемами релаксации, аутотренингом (психическая саморегуляция). Аутогенная тренировка — метод психической саморегуляции, самовнушения, самонастройки психики, основанный на использовании процесса релаксации. Помогает управлять эмоциями, восстанавливать силы и работоспособность, снимать напряжение.

Для овладения аутотренингом надо научиться самовнушению: удерживать свое внимание па избранном объекте; развивать способность максимально ярко зрительно представлять себе содержание формул самовнушения (мои руки полностью расслабленные и теплые); умение предельно расслаблять под воздействием самовнушения.

Научиться воздействовать на самого себя нужными словесными формулами в момент наступления в клетках головного мозга сниженного уровня бодрствования. Можно найти много руководств по аутотренингу, с помощью которых можно выработать в себе эти умения.

К способам саморегуляции относятся также: воспитание в себе доброжелательности и оптимизма; разрядка в деятельности (трудотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, имитационная игра и т.п.).

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция эмоционального состояния. Необходимость саморегуляции возникает, когда педагог сталкивается с  необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. Саморегуляция необходима в ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, или в случае, если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Профессиональная **саморегуляция педагога** - путь преодоления «эмоционального выгорания».

Табидзе А.А.