

САМОДИАГНОСТИКА И САМОРАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИСТА

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Слушатель первого года обучения группы СП-181
Специальность переподготовки 1-03 04 71 Социальная педагогика
Терешко Жанна Казимировна

Личностный рост педагога - это собственная активность человека в изменении себя, в раскрытии, обогащении своих духовных потребностей, творчества, всего личностного потенциала.

Личностный рост - это качественные изменения личностного развития, затрагивающие основные жизненные отношения, "ядро" личности.

- Самодиагностика
рассматривается как
инструмент по выявлению и
установлению причинно-
следственных связей.

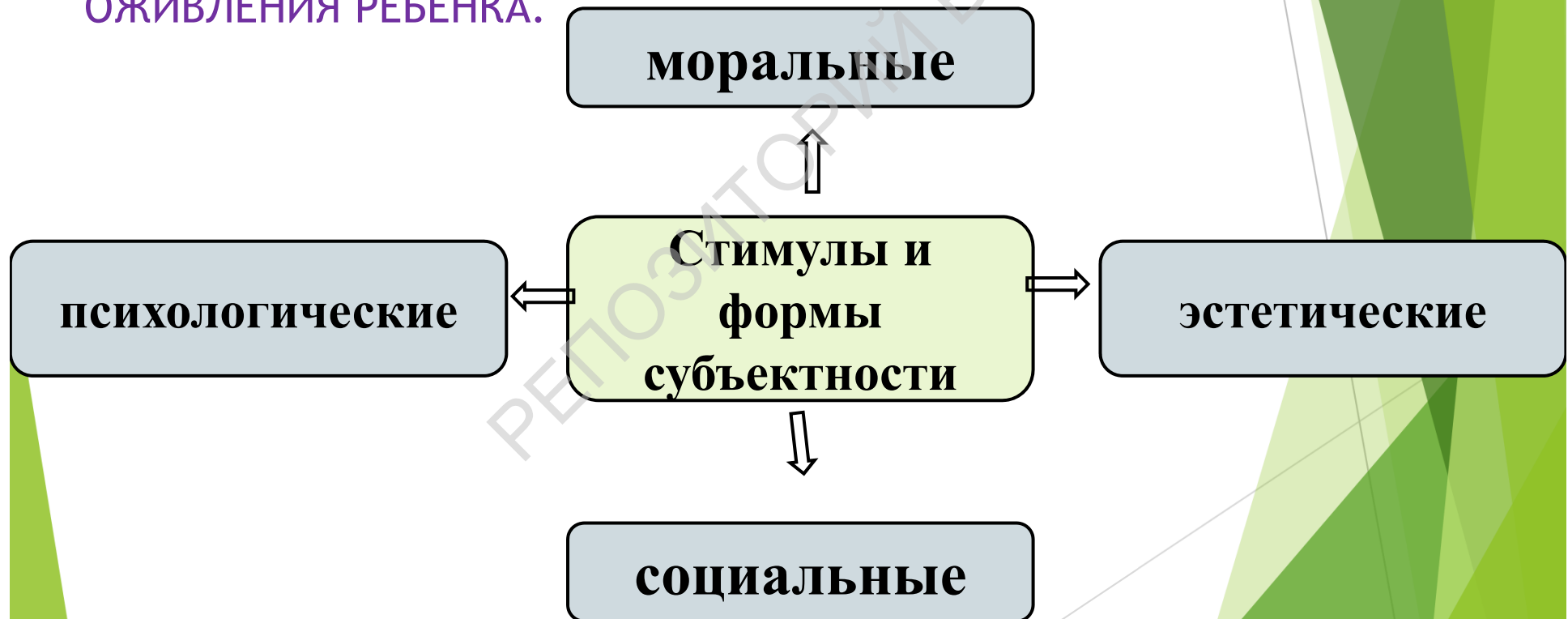
РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

РАБОТАЯ С ЛИЧНОСТЬЮ И ИМЕЯ ГЛАВНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ СОБСТВЕННУЮ ЛИЧНОСТЬ, ПЕДАГОГ СОЦИАЛЬНЫЙ ДОЛЖЕН ПОСТОЯННО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ И ЛИЧНОСТНОМ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ.



Саморазвитие личности

- ЭТО СТАНОВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА СУБЪЕКТОМ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СУБЪЕКТНОСТЬ, Т.Е. АКТИВНАЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ И САМОДОСТАТОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОЗИЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНИ. ОНА ПРИСУЩА ЧЕЛОВЕКУ ОТ РОЖДЕНИЯ И ПЕРВЫМ ЕЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКС ОЖИВЛЕНИЯ РЕБЁНКА.



ЧЕМ ВЗРОСЛЕЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН СТАНОВИТСЯ СУБЪЕКТОМ СОБСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ. ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ОН САМ СЕБЯ ИЗУЧАЕТ, РЕГУЛИРУЕТ СВОИ СОСТОЯНИЯ, КОНТРОЛИРУЕТ, ПОБУЖДАЕТ, СТИМУЛИРУЕТ, ОРГАНИЗУЕТ, ОЦЕНИВАЕТ, КОРРЕКТИРУЕТ. ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ ТРЕБУЕТ НЕ ТОЛЬКО ВЫСОКОЙ МОТИВАЦИИ, НО И НЕОБХОДИМЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ. БЫЛА СОЗДАНА КОНЦЕПЦИЯ ПРИРОДНОЙ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. АВТОРОМ КОНЦЕПЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ О. МОТКОВ. НА ЕЁ ОСНОВЕ ВЕДЁТСЯ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГАРМОНИИ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ГАРМОНИЧНОСТИ СОСТОЯНИЯ И СТРУКТУРЫ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ, ЕЁ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦЕЛОМ. НЕОБХОДИМО НЕ ТОЛЬКО ПОНИМАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ГАРМОНИИ, НО И НАУЧИТЬСЯ ЕЁ ИЗМЕРЯТЬ.

БАЗОВАЯ ЛИЧНОСТЬ

ЭТО ПРИРОДНЫЙ КАРКАС, ЗАДАЮЩИЙ ОСНОВНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА. БАЗОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫ - ОДИНАКОВЫ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ, НО СТЕПЕНЬ ИХ ВЫРАЖЕННОСТИ, УЗОР СООТНОШЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫ, ЧТО ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЕНЕТИЧЕСКИХ, ТАК И ОТ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ.

ВАЖНО, ЧТО ЛЮБЫЕ МОТИВАЦИОННЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕЮТ ДВОЙСТВЕННУЮ ПРИРОДУ: В НАС ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ СТРЕМЛЕНИЯ КАК К ДОБРЫМ, ТАК И К ЗЛЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ. С ЭТОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ КАК ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС МЕЖДУ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ СТРЕМЛЕНИЯМИ ЛИЧНОСТИ. НА БЫТОВОМ УРОВНЕ - ЭТО СОГЛАСИЕ С СОБОЙ, ЛЮДЬМИ И МИРОМ, ВНУТРЕННЯЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ, СОРАЗМЕРНОСТЬ ЖЕЛАНИЙ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.

БАЗОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ

ЯВЛЯЮТСЯ ЯДРОМ БАЗОВОЙ ЛИЧНОСТИ, ВСЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА ЧЕЛОВЕКА И ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ЧЕТЫРЕ ПАРЫ **ПОЛЯРНЫХ СТРЕМЛЕНИЙ**:

1. К ЖИЗНИ, ПРОДОЛЖЕНИЮ ЖИЗНИ- К САМОРАЗРУШЕНИЮ, К СМЕРТИ.
2. К СИЛЕ ЛИЧНОСТИ, Т.Е. ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКЕ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ - К СЛАБОСТИ ЛИЧНОСТИ, Т.Е. ЗАНИЖЕНИЮ САМООЦЕНКИ, НЕУВЕРЕННОСТИ.
3. К СВОБОДЕ, ОПОРЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА СЕБЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ - К ЗАВИСИМОСТИ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ ОПОРЕ НА ДРУГИХ.
4. РАЗВИТИЮ, САМОРЕАЛИЗАЦИИ- К ИЗБЕГАНИЮ КАКИХ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЙ В ЖЕЛАНИЯХ, ОТНОШЕНИЯХ, ЦЕННОСТЯХ И Т.Д.

ПО МНЕНИЮ АВТОРА КОНЦЕПЦИИ, ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ СМЫСЛОВ СУЩЕСТВОВАНИЯ МИРА И ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ ТВОРЧЕСКАЯ ИГРА, БЕСКОНЕЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОРОЖДЕНИЯ НОВЫХ ФОРМ. АКТИВНО ВЫРАЖЕННЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ ВТОРОГО ПОЛЮСА ПОДАВЛЯЮТ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЭТОГО ЖИЗНЕННОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ, А ТАКЖЕ УГНЕТАЮТ ПРОЦЕСС ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ. ЭТО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ.

БАЗОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ

АКТИВИРОВАННЫ В КАЖДЫЙ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ НЕРАВНОМЕРНО. ВСЕГДА СУЩЕСТВУЕТ ИЕРАРХИЯ, ДОМИНИРОВАНИЕ ОДНИХ СТРЕМЛЕНИЙ НАД ДРУГИМИ. МОЖНО ГОВОРИТЬ О СИЛЕ И СТЕПЕНИ РЕАЛИЗАЦИИ В ПОВЕДЕНИИ КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ, ТАК И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ БАЗОВЫХ СТРЕМЛЕНИЙ ПО ЭТИМ ОСНОВНЫМ ПАРАМЕТРАМ МОЖНО ОРИЕНТИРОВОЧНО ОПРЕДЕЛЯТЬ ТЕКУЩЕЕ БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ. ОНО ПОДВИЖНО И ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ, НАПРИМЕР ОТ ЧИСЛА ЖИЗНЕННЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ В ДАННЫЙ ПЕРИОД, ОТ БАЛАНСА УСПЕХОВ И НЕУДАЧ В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОТ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И Т.Д.

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СУЩЕСТВУЕТ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ УЗОР АКТИВИРОВАННЫХ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ БАЗОВЫХ СТРЕМЛЕНИЙ. ЭТОТ УЗОР ОДНОВРЕМЕННО УНИКАЛЕН И УНИВЕРСАЛЕН. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТИ В ВИДЕ НАБОРОВ ОПРЕДЕЛЕННЫХ СТРЕМЛЕНИЙ И ТЕНДЕНЦИЙ ВСЕГДА УНИВЕРСАЛЬНЫ, ОБЩЕЧЕЛОВЕЧНЫ, А ВЫРАЖЕННОСТЬ ИХ ОТДЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ В КАЖДОМ СЛУЧАЕ УНИКАЛЬНА.

ЖИЗНЕННЫЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

- ЭТО ИЗНАЧАЛЬНО ЗАДАННАЯ ПРИРОДНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ОБЩАЯ ЖИЗНЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ, СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТИП ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ, ЛЮДЯМ И МИРУ В ЦЕЛОМ. У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ И ВЫТЕКАЮЩИХ ИЗ НИХ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ. ОНИ МОГУТ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ И ОДНОВРЕМЕННО, И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО.

У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ И ВЫТЕКАЮЩИХ ИЗ НИХ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ. ОНИ МОГУТ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ И ОДНОВРЕМЕННО, И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО.

КАК И ДРУГИЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ ИМЕЮТ ДВОЙСТВЕННУЮ, ПОЛЯРНУЮ ПРИРОДУ. СТЕПЕНЬ ГАРМОНИЧНОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКС ХАРАКТЕРИСТИК: ЛОКУС КОНТРОЛЯ, ОСОЗНАННОСТЬ И ДЕЙСТВЕННОСТЬ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ, ЖЕСТКОСТЬ И ШИРОТУ ЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ. ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ ЯРКАЯ ВЫРАЖЕННОСТЬ У ЧЕЛОВЕКА ЭТИХ ХАРАКТЕРИСТИК. ОДНАКО ЕСЛИ ИХ ЗНАЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО, ТО СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ О ПСЕВДОВЫСОКОМ УРОВНЕ.

Содержание и алгоритм профессионального самовоспитания социального педагога

Методы	Содержание профессионального самовоспитания
Наблюдение педагогической жизни. Размышление над педагогическими проблемами, фактами, явлениями.	Прояснение своих проблем, профессиональное несовершенство. Определение задач, требующих решения. Выбор средств их решения и выполнения первоочередной задачи; программ этапов и сроков выполнения задач. Самоубеждение в активных действиях, определение времени их удачного начала.
Самоанализ своего общения с позиций добра и помощи людям. Самоанализ своего опыта с позиций конструктивности и целесообразности для развития человека.	Вера в свои силы при осуществлении программы самоизменения. Управление своим эмоциональным состоянием (самовнушение, аутогенная тренировка по созданию хорошего настроения, ежедневная по созданию хорошего настроения, ежедневная регуляция мышечного напряжения, четкий самоконтроль темпа движения, речи, дыхания.
Формирование собственного жизненного кредо и мировосприятия.	Ежедневный самоотчет и самоанализ успехов. Создание творческого самочувствия. Поиск своего темпоритма деятельности. Установка на оптимизм, постоянную доброжелательность в общении. Упражнения в создании необходимого эмоционального настроя в общении.
«Погружение» в педагогическое сотрудничество. Упражнения в «чтении души», в самоконтроле, самоорганизации времени своей жизни.	Упражнения в создании необходимого эмоционального настроя в делах. Погружение в педагогическое сотрудничество. Упражнения на педагогически оправданные действия в неожиданной ситуации. Самоанализ «инвентаризации» своих достижений.

Самоменеджмент

- это использование испытанных методов в повседневной практике для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.

Фактор времени является самым мощным стрессором. Педагогу хронически не хватает времени не только на отдых, но и на труд. Зная азы самоменеджмента, он лучше сможет организовать свою деятельность, избавиться от стресса и научиться находить время на отдых.

Технику *самоменеджмента* кратко можно представить в виде простой схемы, где выделена его функция, соответствующие ей рабочие методы и приемы и достигаемый благодаря их использованию выигрыш во времени.

Техника самоменеджмента

Функция	Рабочие приемы, методы	Достижимый результат (выигрыш во времени)
1. Постановка целей	Определение цели, ситуационный анализ, целевые стратегии и методы достижения успеха, формирование цели.	Мотивация, устранение слабых сторон, распознавание преимуществ, концентрация усилий на узких местах, фиксация сроков и ближайших шагов.
2. Планирование.	Годовое планирование, месячное планирование, декадное планирование, планирование дня, принципы временного менеджмента, метод «Альпы», менеджмент с помощью дневника времени.	Подготовка к реализации цели, оптимальное распределение и использование времени, сокращение сроков исполнения.
3. Принятие решений.	Установка приоритетов, принцип Парето (соотношение 80:20), АБВ-анализ, принцип Эйзенхауэра, делегирование дел (перепоручение).	Приводящая к успеху организация труда, первоочередное решение жизненно важных проблем, упорядочение дел по их важности, избавление от «тирании» неотложности, продуктивность трудовых затрат.
4. Реализация и организация.	Распорядок дня, график продуктивности, биоритм, самопроявление, дневной рабочий план.	Применение самоменеджмента, концентрация на значительных задачах, использование пика производительности, учет периодических колебаний, становление индивидуального рабочего стиля.
5. Контроль.	Контролирование процесса работы (сравнение замысла с результатом), контролирование итогов (контролирование достижения поставленных целей, промежуточных результатов), обзор итогов истекшего дня (самоконтроль).	Обеспечение запланированных результатов, позитивное воздействие на течение жизни.
6. Информация и коммуникация.	Рациональное чтение, рациональные совещания, рациональное ведение беседы, рациональное использование телефона, рациональное ведение корреспонденции, листки-памятки и	Быстрое чтение, лучшая организация совещаний и конференций, выделение времени для собеседований, отгораживание от возможных помех,

Для достижения любой цели необходимо **планирование**, которое позволяет идти кратчайшим путем, умение концентрировать внимание на важных делах, устанавливать реалистичные сроки, создавать резервы времени, избавляться от холостых ходов, т. е. повышать эффективность и уменьшать стресс. **Планирование времени** можно представить как закрытую систему.

Необходимо учитывать, что планируемые на любой период времени дела должны занимать 60%, оставляя резерв. В течение дня следует выделять приоритеты А (весьма важные), Б (важные), В (менее важные), которые лучше выполнять в наиболее плодотворное для вас и удобное время.

Успешно работать - значит точно и хорошо выполнять нужные задачи. Принятие решений предполагает установление целеориентированных и однозначных **приоритетов**. Для целесообразного и эффективного выполнения ваших задач, безусловно, необходимо, чтобы вы лично установили их очередность.

Установление приоритетов помогает:

- планомерно вести дела;
- выполнять срочную работу к установленному времени;
- регулировать перерывы в работе;
- проверять степень срочности;
- определять альтернативные решения, например, с помощью вспомогательных вопросов;
- учитывать возможности делегирования ваших полномочий другим.

Принцип Парето

(соотношение 80:20)

применительно к рациональному
использованию времени гласит:

«Если все рабочие функции рассматривать с точки зрения критерия их эффективности», то окажется, что 80% конечных результатов достигается только за 20% затраченного времени, тогда как остальные 20% итога «поглощают» 80% рабочего времени».

К немногочисленным жизненно важным проблемам следует всегда приступить в первую очередь.

С помощью анализа вы обеспечиваете упорядочение задач А, Б, В по их значимости и ориентацию результатов работы на достижение нужного эффекта.

Необходимо дать себе отчет в том, что невозможно делать сразу все, нужно устанавливать приоритеты и начать с самого главного - это основное правило эффективной организации труда.

Задачи А	Задачи Б	Задачи В
Весьма важные	Важные	Менее важные
15% всех задач, 65% общей значимости	20% всех задач, 20% общей значимости	65% всех задач, 15% общей значимости
Восполнить самому, не перепоручать	Частично поручать	Поручать, сокращать, вычеркивать

Работать нужно последовательно в соответствии принципами Эйзенхауэра и не нужно бояться «менее срочные/менее важные» дела переправлять в архив, либо в корзину.

Делегированием называется поручение рабочей задачи, а также передача компетенции и ответственности. Делегирование означает саморазгрузку. Оно высвобождает время для выполнения руководящих функций (задач А) и предоставляет шансы сотрудника для раскрытия своих способностей (мотивация). Делегирование в равной степени выгодно и для руководителей, и для подчиненных.

Самореализация педагога

- ▶ Конкурсы (регионального, муниципального уровня)
- ▶ Мастер - классы
- ▶ Открытые уроки (регионального, муниципального уровня)
- ▶ Курсы повышения квалификации
- ▶ Работа с научно-методическими журналами, газетами, сетью Интернет
- ▶ Посещение открытых уроков в школе и в районе.
- ▶ Участие в подготовке и проведении школьных педагогических советов