**«Психологический портрет учителя профессионала».**

 В любой школе есть учителя, способные к профессиональному и личностному росту. Именно они помогают своим воспитанникам преодолеть отчуждение от школы, благодаря этим учителям ученики идут на уроки не с отвращением и страхом, а с интересом и удовольствием.

 Учитель профессионал справедлив и честен перед собой, своими учениками коллегами, он чувствует состояние другого человека, умеет наладить контакт с каждым учеником . Он гибок, т.е. способен проявить большую жёсткость или мягкость в зависимости от ситуации. Умеет задавать вопросы, может показать свою компетентность в преподаваемом предмете, устанавливает чёткие процедуры проверки знаний учеников, при этом демонстрируя желание помощь учащимся. Такой учитель любит и умеет экспериментировать, ищет новые формы и методы работы.

 Исследование профессиональных компетенций учителя позволило выделить блок профессионально важных качеств:

1. **Ценностные ориентации.**

Профессионально важные качества учителя- любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.

1. **Стиль преподавания.**

На формирование стиля оказывает влияние целый ряд факторов: Личностные особенности, жизненные установки, опыт работы.

Как известно, выделяют 3 стиля преподавания:

- демократический (учитываются интересы и мнение уч-ся,

стиль «согласия»);

- либеральный «попустительский» (уч-ся предоставлены сами себе, принятие решений и инициатива передаётся детям, организация и контроль деятельности учащиеся осуществляют без системы.)

- авторитарный (Учителя навязывают своё мнение воспитанникам, стиль «подавления».)

Стиль преподавания может способствовать эффективной работы учителя или осложнять выполнение учителем своих профессиональных обязанностей.

1. **Самооценка.**

Самооценка или самовосприятие – это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления учителя о принципах преподавания , вся его «личная педагогическая философия» во многом определяется его самооценкой. Учителям , обладающим позитивным самовосприятием , легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с уч-ся в тесный контакт и оказывая им

 психологическую поддержку.

1. **Уровень субъективного контроля**.

Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени. Учителя с высоким субъективным уровнем не склонны подчинятся давлению других людей , остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе. Существует прямая зависимость между уровнем субъективного контроля учителя и степенью его удовлетворённости своей профессиональной деятельностью. Учителя имеющие низкий уровень субъективного контроля, более других подвержены феномену «сгорания».

1. **Психоэмоциональное состояние**.

Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны проблемы со здоровьем. Т.к. наша профессия на 1 месте в рейтинге профессий ведущих к профессиональному «выгоранию». Поэтому учитель профессионал должен владеть различными способами релаксации.

**Противострессовая памятка учителю**

**(способы снятия нервно-психологического напряжения)**

1. Противострессовое дыхание. Вдохнуть глубоко 10 раз, при этом выдох должен быть продолжительнее в 2 раза вдоха.
2. Послушайте любимую музыку. Рекомендуется инструментальная, классическая, звуки природы.
3. Скомкать газету и выбросить её, можно порвать газету на мелкие кусочки.
4. Примите контрастный душ или наполните ванну тёплой водой.
5. Отвлечение любой деятельностью н-р стирка белья, мытьё посуды и т.д.
6. Общение. Заварите крепкого чая или сварите кофе, поговорите на отвлечённую тему с любым человеком.
7. Прогулка на свежем воздухе. Больше ходить пешком для снятия мышечного напряжения и отрицательных эмоций.
8. Научить жить с юмором «Юмор-соль жизни, говорил К. Чапек- кто лучше просолен, дольше живёт».

 И вы опять полны сил и энергии!

 Мы с вами можем творить, двигаться, любить, мыслить, мечтать, самосовершенствоваться . Вопрос лишь в том умеем ли мы это замечать, ощущать, радоваться. Опорой в жизни является- позитивное отношение к жизни. Жизнь ритмична: спады чередуются подъёмами. Неурядицы- это норма жизни, они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

 Одним из способов релаксации является метод арттерапии- терапия искусством. Я хочу, чтобы сейчас ваше ценное «Я» расслабилось после напряжённого трудового дня и предлагаю вам созерцание произведениями искусства картин в стиле Сальвадора Дали.

 (просмотр слайдов).

 Заключение: Задача моего выступления была дать вам « информацию к размышлению». Учитель профессионал должен быть объективным и критичным не только к своим ученикам , но и к самому себе. Осознавать свои сильные и слабые стороны для дальнейшей реализации своего творческого потенциала.