**Российская Федерация**

**Ханты-Мансийский автономный округ**

**Тюменская область**

**Нижневартовский район**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«ОХТЕУРСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**



**СЕМИНАР**

**«Самообразование учителя»**

**Цель:** непрерывное совершенствование уровня педагогического мастерства преподавателей и их компетенций в области определенной науки (учебного предмета) и методики преподавания, направленной на повышение качества обученности учащихся.

**Задачи:**

1.Обеспечение положительной динамики учебных достижений учащихся на основе:

* Стимулирования их учебно-познавательной деятельности;
* Использования различных форм и методов продуктивного обучения;
* Повышения степени адекватности самооценки своего труда всеми участниками педагогического процесса;

2.Дальнейшее совершенствование педагогической диагностики по всем основным направлениям учебно-воспитательного процесса.

3.Совершенствование инновационной деятельности в учреждении.

**Самообразование, мотивы, этапы, достижения.**

«Воспитание, полученное человеком, закончено, достигло своей цели, когда человек настолько созрел, что обладает силой и волей самого себя образовывать в течение дальнейшей жизни и знает способ и средства, как он это может осуществить в качестве индивидуума, воздействующего на мир».

А. Дистервег

Совершенствование качества обучения и воспитания в средней школе напрямую зависит от уровня подготовки педагогов. Неоспоримо, что этот уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования учителя. Самообразование – есть потребность творческого и ответственного человека любой профессии, тем более для профессий с повышенной моральной и социальной ответственностью, каковой является профессия учителя.

Самообразование – процесс сознательной самостоятельной познавательной деятельности. Вот как определяет понятие «самообразование» педагогический словарь:

**«САМООБРАЗОВАНИЕ** - целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение систематических знаний в какой-либо области науки, техники, культуры, политической жизни и т.п. В основе самообразования - интерес занимающегося в органическом сочетании с самостоятельным изучением материала».

(источник : педагогический словарь на сайте dictionary.fio.ru)  
Если процесс образования … :  
1. Осуществляется добровольно;  
2. Осуществляется сознательно;  
3. Планируется, управляется и контролируется самим человеком;  
4. Необходимо для совершенствования каких-либо качеств или навыков,  
… то речь идет о самообразовании.

Самообразование учителя есть необходимое условие профессиональной деятельности педагога. Общество всегда предъявляло, и будет предъявлять к учителю самые высокие требования. Для того, чтобы учить других нужно знать больше , чем все остальные. Учитель должен знать не только свой предмет, и владеть методикой его преподавания, но и иметь знания в близлежащих научных областях, различных сферах общественной жизни, ориентироваться в современной политике, экономике и др. . Учитель должен учиться всему постоянно, потому что в лицах его учеников перед ним каждый год сменяются временные этапы, углубляются и даже меняются представления об окружающем мире. Способность к самообразованию не формируется у педагога вместе с дипломом педагогического ВУЗа. Эта способность определяется психологическими и интеллектуальными показателями каждого отдельного учителя, но не в меньшей степени эта способность вырабатывается в процессе работы с источниками информации, анализа и самоанализа, мониторинга своей деятельности и деятельности коллег.

Однако, как бы ни были высоки способности учителя к самообразованию, не всегда этот процесс реализуется на практике. Причины, которые чаще всего называют учителя – это отсутствие времени, нехватка источников информации, отсутствие стимулов и др. Это всего лишь проявление инертности мышления и ленности ума, так как самосовершенствование должно быть неотъемлемой потребностью каждого педагога. Определим составляющие этой потребности, мотивы, побуждающие учителя к самообразованию:  
 1. Ежедневная работа с информацией. Готовясь к уроку, выступлению, родительскому собранию, классному часу, общешкольному мероприятию, олимпиаде и др. у учителя возникает необходимость поиска и анализа новой информации  
 2. Желание творчества. Учитель – профессия творческая. Творческий человек не сможет из года в год работать по одному и тому же пожелтевшему поурочному плану или сценарию, читать одни и те же доклады. Должно появиться желание большего. Работа должна быть интересной и доставлять удовольствие.  
 3.Стремительный рост современной науки. Особенно психологии и педагогики. В эпоху автомобилей негоже пользоваться телегой.  
 4.Изменения, происходящие в жизни общества. Эти изменения в первую очередь отражаются на учениках, формируют их мировоззрение, и соответственно, очень часто, формируют образ учителя как «несовременного человека»  
 5.Конкуренция. Не секрет, что многие родители, приводя ребенка в школу, просятся в класс к конкретному учителю, предметнику или классному руководителю. Если учитель на хорошем счету у администрации, методического совета, он имеет больше прав в выборе классов, нагрузки и др.  
 6.Общественное мнение. Учителю не безразлично, считают его «хорошим» или «плохим». Плохим учителем быть обидно.  
 7.Материальное стимулирование. Категория учителя, мнение аттестационной комиссии, премии, надбавки, а может быть даже звания и правительственные награды – все это зависит от квалификации и мастерства учителя. Без постоянного усвоения новых знаний этого не добиться.  
 8. Интерес. Учиться просто интересно. Говорят: «Врачу – исцелися сам!» Как человек, который ежедневно учит, не будет постоянно учиться.

Вправе ли он тогда преподавать?

**Направления самообразования учителя.**  
  
 Специфика педагогической деятельности такова, что для эффективной деятельности учитель должен владеть знанием собственного предмета, методиками его преподавания, психологией и педагогикой, иметь общий высокий уровень культуры, знать приемы риторики, основы мониторинга, обладать большой эрудицией. Этот перечень далеко не полон. Но без этих навыков учитель не может эффективно учить и воспитывать. Попробуем перечислить основные направления, в которых учитель должен совершенствоваться и заниматься самообразованием.

* Профессиональное (предмет преподавания)
* психолого-педагогическое (ориентированное на учеников и родителей)
* психологическое (имидж, общение, искусство влияния, лидерские качества и др.)
* методическое (педагогические технологии, формы, методы и приемы обучения)
* правовое
* эстетическое (гуманитарное)
* историческое
* иностранные языки
* политическое
* информационно-компьютерные технологии
* охрана здоровья
* интересы и хобби
* ……..Оставим в конце списка многоточие, потому, что эти направления есть обязательный перечень, составленный на основании тех должностных функций, которые учитель выполняет в школе. Креативный учитель дополнит этот список собственными направлениями.

**Источники самообразования**

В чем заключается суть процесса самообразования? Учитель самостоятельно добывает знания из различных источников, использует эти знания в профессиональной деятельности, развитии личности и собственной жизнедеятельности. Каковы же эти источники знаний, и где их искать?

* Телевидение;
* Газеты, журналы;
* Литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная и др.);
* Интернет;
* Видео, аудио информация на различных носителях;
* Платные курсы;
* Семинары и конференции;
* Мастер-классы;
* Мероприятия по обмену опытом;
* Экскурсии, театры, выставки, музеи, концерты;
* Курсы повышения квалификации;
* Путешествия.

В общем случае, все источники делятся на источники знаний, способствующие личностному росту, и источники, способствующие профессиональному росту. Однако они могут способствовать и тому и другому одновременно.  
  
**Формы самообразования учителя**

Все формы самообразования можно условно поделить на две группы: индивидуальная и групповая. В индивидуальной форме инициатором является сам учитель, однако руководители методических и административных структур могут инициировать и стимулировать этот процесс. Групповая форма в виде деятельности методического объединения, семинаров, практикумов, курсов повышения квалификации обеспечивает обратную связь между результатами индивидуального самообразования и самим учителем. Организовывается чаще всего руководством отделов образования и , к сожалению, в современной школе часто является единственным стимулом к самообразованию учителей.

**Составляющие процесса самообразования учителя:**  
  
 Если представить деятельность учителя в области самообразования списком глаголов, то получится: читать, изучать, апробировать, анализировать, наблюдать и писать. Какова же предметная область приложения этих глаголов?

* Изучать и внедрять новые педагогические технологии, формы, методы и приемы обучения;
* Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом;
* Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности;
* Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики;
* Систематически интересоваться событиями современной экономической, политической и культурной жизни;
* Повышать уровень своей эрудиции , правовой и общей культуры

Теперь сформулируем конкретные виды деятельности, составляющие процесс самообразования, напрямую или косвенно способствующие профессиональному росту учителя:

* Систематический просмотр определенных телепередач;
* Чтение конкретных педагогических периодических изданий;
* Чтение методической, педагогической и предметной литературы;
* Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, педагогике, психологии, педагогических технологий;
* Решение задач, упражнений, тестов, кроссвордов и других заданий по своему предмету повышенной сложности, или нестандартной формы;
* Посещение семинаров, тренингов, конференций, уроков коллег;
* Дискуссии, совещания, обмен опытом с коллегами;
* Изучение современных психологических методик в процессе интерактивных тренингов;
* Изучение иностранных языков, для чтения информации о достижениях мировой педагогики;
* Систематическое прохождение курсов повышения квалификации;
* Проведение открытых уроков для анализа со стороны коллег;
* Организация кружковой и внеклассной деятельности по предмету;
* Изучение информационно-компьютерных технологий;
* Посещение предметных выставок и тематические экскурсии по предмету;
* Общение с коллегами в школе, районе, городе и в Интернете;
* Ведение здорового образа жизни, занятия спортом, физическими упражнениями. Болезни – большое препятствие для профессионального роста.

На основании вышеперечисленных пунктов, конкретизировав наименования и названия, каждый учитель составляет личный план самообразования для профессионального роста.

**Результат самообразования:**

Каждая деятельность бессмысленна, если в ее результате не создается некий продукт, или нет каких-либо достижений. И в личном плане самообразования учителя обязательно должен быть список результатов, которые должны быть достигнуты за определенный срок. Каковы могут быть результаты самообразования учителя на некотором этапе? (самообразование непрерывно, но планировать его нужно поэтапно).

1. Повышение качества преподавания предмета (указать показатели, по которым будет определяться эффективность и качество).  
2. Разработанные или изданные методические пособия, статьи, программы, сценарии, исследования.  
3. Разработка новых форм, методов и приемов обучения.  
4. Доклады, выступления.  
5. Разработка дидактических материалов, тестов, наглядностей.  
6. Выработка методических рекомендаций по применению новой информационной технологии.  
7. Разработка и проведение открытых уроков по собственным, новаторским технологиям.  
8.Создание комплектов педагогических разработок.  
9. Проведение тренингов, семинаров, конференций, мастер-классов, обобщение опыта по исследуемой проблеме (теме).

**Продуктивность процесса самообразования**   
  
Самообразование педагога будет продуктивным, если:  
1. В процессе самообразования реализуется потребность педагога к собственному развитию и саморазвитию.   
2. Педагог владеет способами самопознания и самоанализа педагогического опыта. Педагогический опыт учителя является фактором изменения образовательной ситуации. Учитель понимает как позитивные, так и негативные моменты своей профессиональной деятельности, признает свое несовершенство, а следовательно, является открытым для изменений.   
3. Педагог обладает развитой способностью к рефлексии. Педагогическая рефлексия является необходимым атрибутом учителя-профессионала (под рефлексией понимается деятельность человека, направленная на осмысление собственных действий, своих внутренних чувств, состояний, переживаний, анализ этой деятельности и формулирование выводов). При анализе педагогической деятельности возникает необходимость получения теоретических знаний, необходимость овладения диагностикой — самодиагностикой и диагностикой учащихся, необходимость приобретения практических умений анализа педагогического опыта.   
4. Программа профессионального развития учителя включает в себя возможность исследовательской, поисковой деятельности.   
5.Педагог обладает готовностью к педагогическому творчеству.   
6. Осуществляется взаимосвязь личностного и профессионального развития и саморазвития.

**Организация процесса самообразования**  
 Участниками административного процесса контроля за самообразованием являются: директор школы, завучи по учебным и воспитательным процессам, председатели методических объединений, руководители школ молодого учителя, методисты, педагогический коллектив школы и конечно, самое главное лицо – сам учитель. Администрация школы и методисты контролируют своевременный выбор темы работы, личного плана самообразования учителя, наблюдают за этапами их выполнения. Они же организовывают отчетные работы в форме обобщения опыта, докладов, сбор и анализ отчетной документации, презентации результатов работ перед педагогическим коллективом. Педагогический коллектив может рекомендовать методистам района показать лучшие результаты самообразования учителей за рамками педагогического коллектива школы. На основании гласного обсуждения работы учителя будут решаться вопросы повышения категории, надбавок, премий и других способов поощрения творческих учителей.

**Тема, над которой работает учитель**

В начале каждого учебного года все учителя школы выбирают «Тему, над которой работает учитель» и фиксируют эту тему в планах методического объединения. Возможных вариантов тем огромное количество, поэтому не имеет смысл пытаться перечислить все. В школе учителя каждый год работают по выбранным направлениям.

**темы:**

* Дифференцированное обучение русскому языку;
* Система блочного тестирования на уроках математики;
* Работа с одаренными детьми;
* Интегрированные уроки литературы;
* Нестандартные лабораторные работы и демонстрационные опыты на уроках физики;
* Разработка комплекса самостоятельных и контрольных работ по истории;
* Игровые моменты на уроках математики;
* Развитие культуры речи на уроках литературы;
* Интерактивные методики в начальной школе;
* Использование системы опорного конспектирования на уроках химии;
* Разработка комплекта дидактики и наглядности для уроков геометрии по теме «Объемные тела»;
* Задачи практического содержания на уроках математики в 5-6 классах;
* Опережающее обучение;
* Формирование исторического мышления на уроках истории в старших классах.

Этот список можно продолжать настолько, насколько хватит творческой учительской фантазии, опыта, проблем и интересов. Любая тема должна быть направлена на повышение эффективности обучения предмету, воспитательной цели, выработке новых педагогических приемов и методик или созданию научных работ.  
  
**Личный план самообразования учителя**

На основании выбранной темы учитель разрабатывает личный план работы над поставленной перед собой проблемой. В плане указываются:  
 1. Название темы.  
 2. Цели.  
 3. Задачи.  
 4. Предполагаемый результат.  
 5. Этапы работы.  
 6. Сроки выполнения каждого этапа.  
 7. Действия и мероприятия, проводимые в процессе работы над темой.  
 8. Способ демонстрации результата проделанной работы.  
 9. Форма отчета по проделанной работе.  
 По окончании работы над темой каждый учитель должен написать отчет с анализом, выводами и рекомендациями для других учителей.

**Самообразование. Информационно-компьютерные технологии**

Большинство педагогов нашей школы прошли курсы повышения квалификации в области ИКТ. Каковы преимущества использования современных информационно-компьютерных технологий в вопросах самообразования перед традиционными способами?  
1. Интернет – универсальный и самый дешевый источник педагогической, методической и научной информации  
2. Средства коммуникации Интернет позволяют обмениваться опытом, учиться, советоваться с коллегами во всем мире. Обсуждение в форумах, конференциях Интернета значительно расширяет аудиторию заинтересованных лиц, работающих над аналогичными проблемами  
3. Программное обеспечение компьютера позволяет более эффективно и наглядно вести учительскую документацию, отчетность и мониторинг при работе над темой.  
4. Компьютер является универсальным и емким хранилищем материалов, необходимых учителю в работе  
5. Информационно-компьютерные технологии значительно расширяют перечень тем для работы учителя в процессе самообразования.  
Имидж современного учителя немыслим без знания им информационно- компьютерных технологий. А когда учителем приобретаются необходимые знания и навыки, то компьютер становится незаменимым инструментом в работе, значительно облегчающим ее, повышающим эффективность и качество.

**Каковы новые возможности?**

С появлением в работе учителя компьютера и Интернета значительно повышаются возможности учительского самообразования. Появляются новые темы, интересные задачи и способы их реализации. Напомним, что цель и в этом случае остается прежней – «Повышение эффективности обучения». Какие новые способы самореализации открываются перед учителем при условии использования компьютера и Интернета?

* Разработка комплекта электронных уроков, объединенных предметной тематикой или методикой преподавания;
* Разработка пакета тестового материала в электронном виде;
* Разработка пакета стандартного поурочного планирования по теме или группе тем;
* Комплект дидактики по предмету (самостоятельные, практические и контрольные работы);
* Разработка комплекта раздаточного материала по предмету (карточки, задания и вопросы по предмету);
* Создание главы или страницы электронного учебника;
* Создание терминологического словаря по предметной теме, главе;
* Создание сборника предметных кроссвордов;
* Разработка комплекта тематических классных часов, родительских собраний или внеклассных предметных мероприятий (познавательные игры, конкурсы, представления);
* Разработка пакета олимпиадного материала для подготовки учащегося;
* Разработка проекта организации и занятий кружковой работы;
* Пакет административной документации классного руководителя;
* Пакет административной документации методического предметного объединения;
* База данных методик обучения;
* Пакет материалов по одной из педагогических технологий (интерактивное, дифференцированное, блочное, опережающее и др. обучение);
* Проект личной методической веб-страницы;
* Проект веб-страницы педагогического коллектива школы;
* Проект веб-страницы школы;
* База данных вопросов и задач по предмету, т по главам;
* Пакет психолого-педагогических материалов для учителя;
* Пакет сценариев уроков с применением информационных технологий;
* Пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности (различные грамоты, анкеты, планы и т.д.);
* Создание электронной библиотеки произведений художественной литературы, согласно общеобразовательной программе;
* Ведение предметного кружка с использованием медиа-ресурсов.

Конечно, самым эффективным способом показать результаты учительского творчества является размещение материалов в Интернете. Сколько уникальных разработок, методик, статей, дидактического материала пылится в наших учительских комнатах и не имеет выхода на широкую учительскую общественность. Возможность разместить свой материал в Интернете, позволяет учителю аккумулировать свои работы в некой виртуальной учительской библиотеке, где его коллеги могут посмотреть работу педагога, воспользоваться ее результатами, дополнить, оставить отзыв и обсудить. В этом случае бесценный педагогический опыт становится независимым от времени и пространства.  
 Чем больше информации, методов и инструментов в своей работе использует учитель, тем больше эффект от его работы. Но какой бы современный компьютер и самый быстрый Интернет учителю не обеспечить, самое главное – это желание учителя работать над собой и способность учителя творить, учиться, экспериментировать и делиться своими знаниями и опытом, приобретенными в процессе самообразования.

**Психологический аспект самообразовательной деятельности педагога**

**Самообразование** – это целенаправленная работа педагога по расширению и углублению своих теоретических знаний, совершенствованию имеющихся и приобретению новых профессиональных навыков и умений в свете современных требований педагогической и психологической наук.

Психологический аспект рассматривается с позиции формирования потребности педагогов в самообразовательной деятельности, обеспечения саморегуляции, активности, мотивации.

Самообразование предполагает и внутреннюю работу педагога над собой, что

* повышает эффективность профессиональной деятельности (повышение работоспособности, концентрации внимания, памяти, улучшения запоминания и воспроизведения информации),
* способствует развитию личности (саморегуляция, уточнение жизненных ценностей, навыки конструктивных взаимоотношений),
* укреплению здоровья (повышение адаптационных возможностей организма, стрессоустойчивость).

**Психологический портрет стрессоустойчивого педагога:**

1. Равновесие в эмоциональной сфере и оптимизм.
2. Общительность и чувство юмора.
3. Способность к разумному снижению неопределенности.
4. Умение поощрять себя за достигнутые результаты, самоуважение.
5. Высокая приспособляемость к изменяющимся условиям работы.
6. Развитые волевые качества (целеустремленность, выносливость, выдержка, внутренний локус контроля).
7. Наличие хобби, способствующего полноценному переключению от работы.
8. Способность проявлять творческий подход к выполнению функциональных обязанностей, нестандартность (оригинальность) мышления, поступков и решений, ведущих к успеху.
9. Развитые навыки самовосстановления и саморегуляции.
10. Позитивный взгляд на мир.
11. Высокий уровень удовлетворенности работой и возможность контролировать процесс и условия труда.

Базовыми потребностями личности являются:

* ***потребность в самодетерминации***(потребностьощущать самого себя источником собственной активности);
* ***потребность в компетентности***(потребность ощущать себя компетентным, знающим и умеющим что-либо делать);
* ***потребность в значимых отношениях***(потребность быть включенным в значимые отношения с другими людьми в процессе деятельности).

С удовлетворением базовых потребностей связано психологическое благополучие.

Однако некоторые из нас (а таких очень мало) на­ходятся в состоянии психологического благополучия**,** а некоторые (большинство) — не чувствуют этого счастья, полноты жизни, осмыс­ленности существования.

Оказывается, для формирования устойчивого чувства психологического благополучия одного удовлетворения базовых потребностей недостаточно — нужна еще ориентация на внутренние ценности.

**внутренние ценности:**

**личностный** рост, межличностные отношения, интеллектуально-эстетичное развитие,

**внешние ценности:**

финансовый успех, привлекательность, слава, сила.

Люди, ориентированные на внешние ценности, преимущественно мотиви­рованы внешними факторами и имеют достаточно низкий уровень психологического **благополучия.**

Удовлетворение базовых потребностей в деятельности приводит к появлению внутренней мотивации при выполнении этой деятельности.

**Внутренняя мотивация** — это выполнение определенной ра­боты из-за интереса к ней, субъективного ощущения ее ценности.

При выполнении деятельности, которая мотивирована внутренне:

- люди выбирают для себя трудные цели,

- лучше выполняют творческие задачи, требующие нестандартного подхода;

- деятельность характеризуется высокой креативностью и сопровождается эмоциями радости и удов­летворения;

- улучшаются мнемические процессы, возрастает уровень самоуважения.

- желание работать стойкое и продолжительное,

- человек ощущает удовлетворение, покой, быстрое течение времени, исчезает все лишнее, остается лишь работу — появляется *ощущение потока;*

**«Ощущения потока»:**

* ощущение полной (умственной и физической) включенности в де­ятельность;
* полная концентрация внимания, мыслей, чувств на занятии, ко­торая исключает из сознания посторонние мысли и чувства;
* четкое знание того, что следует делать в определенный момент времени, ясное осознание цели деятельности, полное покоре­ние требованиям, которые идут от самой деятельности»;
* четкое осознание того, насколько удачно выполняется работа, четкая и определенная обратная связь;
* отсутствие тревоги по поводу возможной неудачи, ошибки;
* ощущение субъективной остановки времени;
* потеря обычного ощущения четкого осознания себя и своего окружения, «растворение» в деле.

**Для формирования внутренней мотива­ции необходимо:**

1. *Выяснить свои сильные и слабые стороны. Кто я? Какой я? Являюсь ли я сам источником своей активности?* Знание этого позволит ставить оптимальные по своей трудности цели.
2. *Намечать поэтапную стратегию достижения целей.* Это приводит к повышению чувства самодетерминированности (самоопределения) и удовлетворяет потребность в значимых отношениях.
3. *Демонстрировать внутреннюю мотивацию. Проявлять ее в своей деятельности.* Вряд ли у начальника, который скучает на своей работе, не приносящей ему удовольствия, могут быть внутренне мотивированные работники. Только когда он на собственном примере покажет, что это такое, возможны сдвиги в позитивную сторону. (необходимо осознавать – как я действую)

Психологи ввели понятия источника и пешки. Человек, который ощущает, что сам является причиной собственной активности является Источником.

Человек, который чувствует, что его деятельность обусловлена активностью кого-то постороннего –проявляет себя в роли пешки.

Каждый человек в разные моменты жизни бывает и пешкой, и ис­точником. Можно привести пример школьника: пешкой он ощущает себя, когда идет в школу, а источником — когда возвращается из нее.

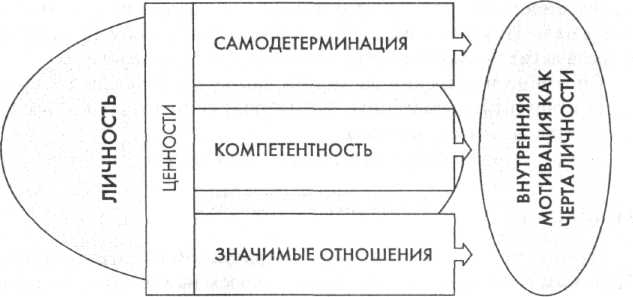
Вспомните: были ли в вашей жизни моменты, когда вы ощущали себя пешками? А источниками?

Человек, который в деятельности руко­водствуется лишь потребностями, находится полностью в их власти и фактически является *пешкой.*

А когда же человек становится *источником?* Тогда, когда начинает в процессе оценки ситуации пользоваться собственными ценностями, а не ее возможностью удовлетворить потребности.

То есть тогда, когда становится над ситуацией и уже не является объектом ее влия­ния, а сам сознательно видоизменяет ее таким образом, чтобы она пришла в соответствие с его собственной системой ценностей.

Рис. Формирование внутренней мотивации как черты личности



Для того чтобы человекмог выяснить, насколько он самодетер­минирован и компетентен,ему нужно получить из окружающей сре­ды обратную **с**вязь. Связь эта может быть трех видов: контролирую­щая, информирующая или индифферентная.

Часто контролирующая обратная связь осуществляется с помощью денежного вознаграждения или взыскания, положительной или от­рицательной оценки, выговоров, наказаний.

Индифферентная связь — простая информация о результатах де­ятельности.

Информирующая обратная связь имеет положительный характер, поскольку при ее использовании человек получает информацию об успехе или неудаче с объяснением причин и путей улучшения резуль­татов.

Информирующая обратная связь создается, когда человек вклю­чен в систему *значимых отношений* с другими.

**Упражнение «Планирование сегодняшнего дня»**

Давайте попробуем спланировать сегодняшний вечер. Для этого на листочке в столбик напишите, что вы хотите сегодня сделать, а рядом укажите время, которое вам понадобится для этого. Оценивается эффективность планов по критериям:

- соответствие цели;

- реалистичность (наличие средств и возможностей);

- получит удовольствие сам человек или нет.

**Упражнение «Планирование завтрашнего дня»**

Давайте теперь с учётом этих критериев оценки реалистичности планов попробуем спланировать завтрашний день.

|  |  |
| --- | --- |
| Цели (что хотелось бы сделать) | Время, необходимое потратить |
|  |  |

Выстраиваем теперь события в плане по порядку: что сначала делаете, а что потом, с учётом важности и времени, которое это займёт.

**Упражнение «Планирование жизни»**

Каждый получает листы бумаги, где нарисована линия. Перед вами – линия, показывающая временную протяжённость всей вашей жизни (от рождения и до смерти). На этой линии отмерьте чёрточкой, где находится настоящее. А также укажите возраст, до которого вы собираетесь прожить (ставите чёрточку, а под ней – цифру, указывающую возраст).

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь вспомнить важные (значимые для вас) события в прошлом. Это могут быть радостные или печальные для вас события. Когда вы вспомните, откройте глаза и отмерьте на линии жизни их. Для этого на отрезке прошлого (между рождением и настоящим моментом) ставите дату (которая говорит о вашем возрасте) а рядом – символ важного события (если хотите, можете словами написать или картинку нарисовать, значок). Проделайте так со всеми важными событиями в вашем прошлом. После работы с прошлым подумайте и расставьте на линии жизни даты (показывающие возраст, когда данное событие должно произойти) и символы значимых событий (или словами обозначьте их).

Для поэтапного достижения целей важно, как вы планируете каждый день. Для активизации своей деятельности можно использовать следующие девизы на каждый день:

**ГЛАВНЫЙ ДЕВИЗ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**Понедельник:** Берись за всё, что ты хорошо знаешь, умеешь или мечтаешь знать и уметь. В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила.

**Вторник:** Я бросаюсь туда, где шайба должна быть, а не туда, где она сейчас находится.

**Среда:** Научился ли ты радоваться препятствиям и использовать их на благо себе?

**Четверг:** Если ты станешь отказываться от всего, кроме самого лучшего, ты скоро и получишь самое лучшее.

**Пятница:**Успех – это ещё не точка, поражение – это ещё не конец. Единственное, что имеет значение, – это мужество.

**Суббота:** Следует так обдумывать свои замыслы, чтобы даже неудача принесла вам выгоды.

**Воскресенье:** Нет ничего сильнее идеи, время которой пришло.

Для того чтобы ощущать себя внутренне мотивированным человеком и проявлять внутреннюю мотивацию в деятельности, необходимо овладеть некоторыми навыками:

**Навык 1.** Создайте баланс между работой и частной жизнью.

**Навык 2.** Выбирайте самые важные задачи.

**Навык 3.** Планируйте сроки завершения работы.

**Навык 4.** Учитесь ладить с другими людьми.

**Навык 5.** Повышайте уровень своей самооценки.

**Медитация «Источник энергии»**

Сядьте удобно. Расслабьтесь. Представьте деятельность, к кото­рой вы хотите развить интерес, и внутреннюю мотивацию как источ­ник энергии. Конкретно и ярко вообразитепредмет вашей деятель­ности (определенную тему, закономерность). Сконцентрируйтесь на нем. Вообразите, как предмет нашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Представьте, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулирует нервные клетки.Вдыхайте эту энергию. Вообразите, как энергия вливаетсяв мозг. Приятные энергетические волны накатываются на нас. Поместите источник энергии справа от себя. Ощутите его влияние на правое полушарие мозга. Теперь рас­положите его слева. Вообразите источник энергии перед собой. Этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите ею поделиться с окружением. Направьте эту энергию на кого-то, кого вы хотите под­держать, вдохновить на работу.