

**И. С. Усенко**

## РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ХОДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Педагогическая практика предоставляет широкий спектр возможностей для самосовершенствования будущего учителя. Одним из важных аспектов профессионального роста является развитие саморегуляции, позволяющей сохранять уравновешенность в нестандартных ситуациях, хладнокровие в решении педагогических задач, стрессоустойчивость в конфликтах, уверенность в своих силах.

Для осмысленной работы по развитию саморегуляции важно представлять для себя уровни ее развития. Так, низкий уровень предполагает, что будущий учитель подстраивается под ситуацию, проявляет конформизм в групповых отношениях, не демонстрирует самокритичности, недостаточно требователен к себе, проявляет необязательность в исполнении профессиональной деятельности.

Средний уровень – в поведении и деятельности субъекта непоследовательно проявляются качества и признаки высокого уровня: самостоятельное поведение чередуется с бессознательным или осознанным приспособлением к окружающим. Время от времени предпринимаются попытки наладить свою жизнь и деятельность.

Высокий уровень предполагает, что будущий учитель руководствуется своими целями, намеченными перспективами; независим в суждениях и поступках; легко адаптируется к изменяющейся педагогической ситуации; находит самостоятельные способы решения педагогических задач; стремится к повышению своего профессионального уровня.

Мы учитываем, что каждый от рождения пользуется механизмами саморегуляции спонтанно, не задумываясь о происходящем. Это необходимая способность ощущения целостности и баланса своих сил. Вопрос в том, насколько мы умеем развивать и осознанно управлять природным потенциалом. Развитие личности в этом направлении видится как движение от произвольной регуляции к осознаваемой саморегуляции. При этом компенсаторная функция саморегуляции направлена на восстановление нашего физического и психического потенциала до состояния прежней нормы активности.

Наряду с компенсаторной существует другая функция саморегуляции – продуктивная. Она предполагает не только необходимость восстановления личности на прежнем уровне активности, но и требует выхода за границы своей нормы, нахождения новых свойств, качеств, смыслов, обеспечивающих дальнейшее нормальное жизненное существование.

Как показывают результаты исследования Н. В. Немовой, большинство преподавателей используют в своей жизни компенсаторную функцию саморегуляции, и лишь небольшой процент (всего 8 % из 200 опрошенных!) выходят на уровень осознанной, продуктивной саморегуляции. Все эти данные свидетельствуют о том, что имеющаяся у людей потребность в самосовершенствовании носит в большинстве случаев характер реабилитации – достижения равновесия с чьей-либо помощью. Конечно, реабилитация как поддержка необходима человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию, но она всегда предполагает зависимость от внешних обстоятельств и носит временный характер (Немова, 2008).

Человек, неумеющий самостоятельно действовать, обречен на незащищенность, тревогу, неуверенность. И только достижение самореабилитации

как первого этапа развития саморегуляции обеспечивает перспективы обретения себя как личности, становящейся субъектом своей жизнедеятельности. От реабилитации – к самореабилитации.

Таким образом, человек ставит себя в зависимость от обстоятельств – виноваты общество, время, в которое живем, начальник, неудачный брак и прочее – и оказывается в позиции страдающего и сопротивляющегося объекта, на которого воздействуют внешние силы. Такой человек готов лишь к тому, чтобы получить поддержку со стороны, т. е. он готов к реабилитации, но не к самореабилитации, поэтому и застревает в своем развитии, предпринимая каждый раз мучительные поиски спасательного круга для выхода из зоны неблагополучия.

Дальнейшее движение, способствующее развитию самореабилитации, во многом зависит от степени осознанности процесса. У человека, зависимого от внешних обстоятельств, основным средством саморегуляции является защита. Он выстраивает как бы стену и живет за ней, отгораживаясь от неблагополучия и лишаясь многообразия богатства общения с различными сторонами бытия. А вот тот, кто выходит на уровень активной личностной саморегуляции, не испытывает страха перед будущим, адаптируясь к любой жизненной ситуации, включая экстремальные.

Высокий уровень саморегуляции – это развитая способность использовать собственные ресурсы. При этом мы исходим из того, что ресурсы любого человека практически неограниченны, и он может научиться вырабатывать сугубо индивидуальный механизм обращения к ним.

Учитель, поверивший в неограниченность своих ресурсов, начинает процесс постоянного самосовершенствования, остановить который практически невозможно. Но происходит это лишь тогда, когда он, во-первых, искренне и глубоко верит в свои (и вообще человеческие) ресурсы, а во-вторых, знает особенности физического и психического развития, обладает навыками управления различными состояниями, использования своего потенциала. А еще – если у него есть воля, ибо процесс совершенствования должен быть планомерным и целенаправленным.

Обучать педагогов первоначальным навыкам саморегуляции, думается, надо прямо со студенческих лет. Только так мы поможем им в дальнейшем выработать личную систему самосовершенствования и реализовать свою творческую индивидуальность. Педагогическая практика предоставляет будущему учителю широкие возможности для работы над собой, для всесторонней отработки своих навыков по развитию саморегуляции.

Наряду с общеличностными умениями, такими, как овладение приемами самонаблюдения и самоанализа, способность влиять на собственные установки и уметь их вырабатывать, контроль и направление своих эмоциональных и поведенческих реакций, педагог, на наш взгляд, должен обладать такими специфическими качествами, как помехоустойчивость, то есть умение работать в постоянно меняющейся и многоликой аудитории: умение

распознавать и оценивать ситуацию, увидеть истинные причины возникших событий или, во всяком случае, попытаться их найти, построить возможные варианты решения и с достоинством выйти из конфликтной ситуации.

Последнее не значит, что он должен сразу найти выход из возникшей ситуации, надо лишь суметь на время отключиться от нее, уйти от отрицательных эмоций, возникших в связи с этим, чтобы продолжать свою работу с учащимися и не переносить на них возникшие проблемы. В ходе педагогической практики будущий учитель под руководством методистов и контролем учителей-практиков имеет право на ошибку, на поиск своего пути самосовершенствования профессионально-значимых качеств с целью определения оптимального стиля взаимодействия с учащимися, отработки саморегуляционных механизмов в непосредственной профессиональной деятельности.