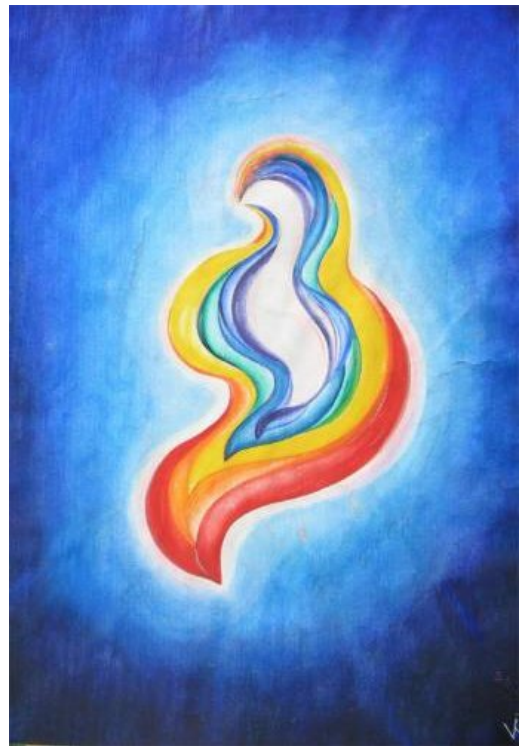


ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ



**Олена Волошенко
Вікторія Хрипун**

Творчість як складова професійної самореалізації педагога



ЧЕРКАСИ
2009

Волошенко О.В., Хрипун В.І. Творчість як складова професійної самореалізації педагога.- Черкаси: ЧОІПОПП.- 2009.- 34с.

У методичному посібнику запропоновано підхід, у якому творчість розглядається як складова професійної самореалізації педагога. Для того, щоб здійснити професійну самореалізацію, педагогу необхідно пройти великий шлях роботи над собою. Саме завдяки творчості і розкриттю власного творчого потенціалу педагог може забезпечити виконання своєї життєвої місії педагога, свою життєтворчість і успішну життєдіяльність. В основі матеріалу покладено ідеї Джулії Кемерон, яка розробила концепцію розвитку внутрішнього митця.

Рецензенти:

Карікаш В.І., кандидат психологічних наук, в.о. професора кафедри психології і соціології освіти Черкаського ОІПОПП;
Пушонкова О.А., кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії Черкаського Національного університету ім. Б.Хмельницького

Затверджено до друку рішенням Вченої ради ЧОІПОПП

Протокол №1 від 03.03.2009 року

В оформлении использованы работы **Виктории Гладких:**
Глубина и Гармония [14]

Передмова

Професійна самореалізація є якісно новим усвідомленим етапом розвитку людини, під час якого пробуджена енергія творчості починає бурхливо і радикально змінювати обставини нашого життя до тих пір, поки особистість не зникає, лишаючи місце для сутності, яка дозволяє собі стати тим, чим вона може бути. Педагог, який прагне реалізуватися, як правило, проходить такий професійний шлях: спочатку у нього домінує особистісна концепція «Я – вчитель» (йому дуже важливо зарекомендувати і проявити себе як гарний вчитель); потім приходиться час, коли домінує концепція діяльності (дуже важливо робити все правильно і гарно. На цьому етапі відбувається пошук ефективних форм, методів і прийомів роботи); далі педагог сам собі задає питання: Навіщо все це кожному конкретному учневі? Саме тоді коли починає домінувати концепція вихованця, вчитель максимально наближається до творчості. Частина вчителів, на жаль, зупиняється на шляху власного професійного розвитку. Проте лише ті, хто залишає в собі сили для щоденного саморозвитку, самовдосконалення й самореалізації доходять до здійснення своєї місії Вчителя. Саме про таких педагогів говорив Амонашвілі: «Там де Вчитель, там завжди буде школа».

Професійна самореалізація тісно пов'язана із самостереженням і самоусвідомленням, які ведуть до формування нових професійних якостей. Одними із найважливіших є педагогічна свобода, відповідальність, цілеспрямованість, активність, самостійність, діалогічність, динамічність, збалансованість, конструктивність, цілісність та індивідуальність. Працюючи над собою, реалізуючись як людина, як професіонал, як творець своєї долі, своєї кар'єри, свого мікросоціуму, свого світу, такий педагог здатний допомогти і учням відкрити в собі свої здібності, реалізувати свій потенціал і свою життєву місію. Ми вважаємо, що саме творчість і співтворчість педагога і вихованця дозволяють самореалізуватися кожному із них у процесі власної життєдіяльності.

1. Самоактуалізація, професійна реалізація і творчість педагога у сучасних умовах

Якщо є необхідні умови, у людині актуалізується процес саморозвитку. Природнім наслідком якого є зміни у напрямку її особистісної зрілості

К. Роджерс

На сучасному етапі розвитку вітчизняної освіти чітко простежується дві прямопротилежні тенденції. Одна з них ґрунтується на чіткому виконанні навчальної програми, орієнтації на навчальні досягнення учня і його інтелектуальний розвиток. За таких умов, враховуючи обмеженість вчителя у часі, насиченість програми, інтенсивність навчального процесу, наявні критерії оцінювання учнів, професійна реалізація вчителя інколи є можливою і, як правило, лише як предметника. Аналіз іншої тенденції дає підстави стверджувати, що прагнення Вчителя до самоактуалізації, оволодіння ним способами створення умов для саморозвитку, самовдосконалення, професійної реалізації дозволяє не тільки створювати умови для власних професійних досягнень, для навчальних і особистісних досягнень учнів, а й забезпечувати розкриття потенціальних можливостей усіх учасників освітнього процесу. Ми вважаємо, що однією із найважливіших умов професійної реалізації педагога є готовність до творчості, розкриття власного творчого потенціалу й реалізація власної «творчісності» у щоденній професійній діяльності. Поняття "творчісність" введено Бетті Едварсом, який розумів її як здатність знаходити нові рішення проблем або знаходити нові способи вираження; внесення у життя дещо нового...

Повноцінна професійна реалізація педагога неможлива без щоденного творення себе, світу навколо себе, уроку, способі взаємодії із вихованцями. Проте, для того, щоб почати творити на практиці, педагогу необхідно актуалізувати свій потенціал. Саме тому зупинимось на поняттях, які тісно пов'язані із самоактуалізацією і професійною реалізацією педагога.

Основний сенс саморозвитку педагога – вивільнення, знаходження самого себе, свого професійного і життєвого шляху, самоактуалізація і професійний розвиток.

Психолог-гуманіст А. Маслоу зазначав, що процес самоактуалізації є схожим на чорнильні плями Роршаха.

Найчастіше використання цього поняття говорило йому про людину, яка ним користується, ніж про саму реальність, яка стоїть за цим поняттям. У цій роботі ми не будемо прагнути дати визначення термінів, але зупинимося на ознаках і проявах окремих понять. Такий підхід дозволить педагогам, які прагнуть до професійної реалізації знайти свій власний шлях...

К.Роджерс виділяв такі ознаки «тенденції до актуалізації»: прагнення до зростання, розкриття здібностей, підсилення можливостей, більшої ефективності, конструктивності та зрілості.

Отже, необхідно створити умови, які актуалізують у педагогічних працівників процес саморозвитку. Сучасна освітня криза (між іншим, у Китаї слова «криза» і «можливість» мають однаковий символ) не передбачає цілеспрямованого створення таких умов для педагогів, але створити їх необхідно і можливо. Для цього педагогу доведеться пройти складний, але вкрай важливий і відповідальний шлях духовного розвитку. Г Лендрет вважає, що "тенденція до актуалізації" діє повною мірою і забезпечує рух людини (не зважаючи на можливі помилки і труднощі) до більшої зрілості, до більш повноцінного життя. Важливо те, що ця тенденція визнається закладеною у природі людини як потенціал, який актуалізується за певних умов, але не формується і не скеровується зовнішніми силами: "це внутрішня тенденція, вона не мотивується ззовні, й навчити цьому неможливо" [1; 7]

Професійну діяльність педагога зумовлюють його внутрішній світ і відношення до зовнішнього світу.

Як вважають Братченко С.Л. і Миронова М.Р., для гармонізації внутрішнього світу педагога необхідно створювати умови для прийняття і розуміння самого себе, відкритості внутрішнього досвіду переживань та забезпечення їх цілісності, динамічності і відповідальної свободи.[2] Розглянемо все це детальніше:

1.*Прийняття себе* передбачає: визнання себе, безумовну любов і повага до себе, віру в свої можливості, довіру власній природі.

2.*Розуміння себе* базується на: чітких, повних, глибоких уявленнях про себе і свої актуальні стани (включаючи реальні думки, переживання, бажання); здатності відчувати, бачити,

чути себе справжнього (не зважаючи на соціальні ролі, психологічні захисти тощо); наявності адекватної та гнучкої «Я»-концепції, яка чутлива до актуальних змін і асимілює новий досвід, наближує «Я»-реальне до «Я»-ідеального.

3. *Відповідальна свобода* «у взаємовідносинах із самим собою це означає, насамперед, відповідальність за здійснення свого життя саме як свого, усвідомлення та прийняття своєї свободи та суб'єктного (свого, як казав М.М. Бахтін, «не-алібі-в-битті»). Це означає «внутрішній локус оцінювання» - відповідальність за вибір цінностей, винесення оцінок, незалежність від тиску зовнішніх оцінок. ...це відповідальність за актуалізацію своєї індивідуальності і самобутності, за те, щоб лишитися вірним собі.»²

4. *Цілісність* є наслідком підсилення, інтегрованості та взаємопов'язаності усіх аспектів життя особистості. Особливо цілісності внутрішнього світу і самої особистості. Цілісність та конгруентність є важливою умовою ефективної регуляції життя людини.

5. *Динамічність* є необхідною для можливості бути у безперервному процесі змін. Особистісний розвиток і зростання є складовою способу існування зрілої особистості.

У взаємодії педагога із зовнішнім світом необхідно забезпечити: його прийняття і розуміння інших, соціалізованість та творчу адаптивність. У чому сутність цих процесів:

1. *Прийняття інших.* Педагогу необхідно розкрити у себе здатність сприймати інших людей такими, якими вони є, до поваги своєрідності і права інших бути самим собою, до визнання безумовної цінності інших і довіри до них.

2. *Розуміння інших* базується на свободі від стереотипів, пліток, здатності до адекватного, повного і диференційованого сприйняття навколишньої дійсності взагалі й, особливо, інших людей.

3. *Соціалізованість* виявляється у ефективному прояві конструктивних соціальних взаємовідносин. Людина у контактах з іншими стає все більш відкритою і природною, але при цьому – більш реалістичною, гнучкою, здатною компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя й «жити з іншими у максимально можливій гармонії».

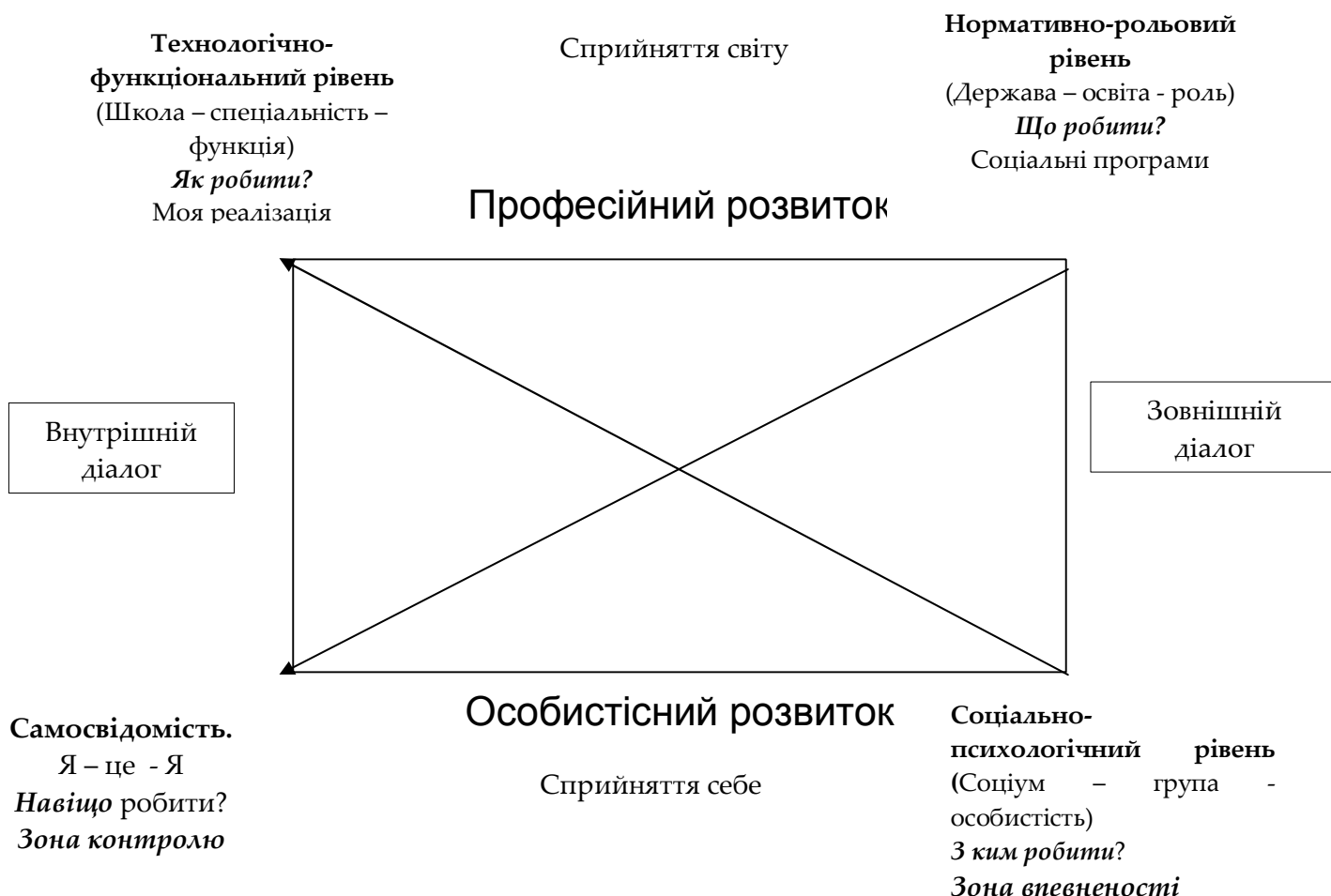
4. *Творча адаптивність* передбачає готовність сміливо й відкрито зустрічати життєві проблеми й долати їх не шляхом спрощення, а виявляючи твору адаптацію до новизни конкретного моменту, завдяки умінню виразити й використати усі потенційні внутрішні можливості.[2]

Професійна самореалізація не буде повною, якщо для педагога не стануть актуальними такі професійні запитання:

- Що я маю робити?
- Як я маю робити?
- З ким я маю робити?
- Навіщо я маю робити?

Відповіді на ці запитання мають бути знайдені самостійно, усвідомлено і відповідально. Певною мірою допоможе в цьому схема 1. [4,34]

Схема 1. *Рівні представлення діяльності педагога*



Самоактуалізація і професійна реалізація педагога в умовах сучасної школи можливі, якщо вчитель оволодіє навичками самоефективності. Відома формула ефективності виглядає так:

Ефективність = результат – витрачені зусилля

Відповіді на поставлені нами вище запитання дозволяють педагогу бути ефективним:

- Професіоналізму, при знаходженні відповіді на запитання «Що робити?»
- Діалогічності – «З ким робити?»
- Креативності – «Як робити?»
- Відповідальності – «Навіщо робити?»

На перший погляд, місце для творчості знаходиться у процесі вошуку відповіді на запитання «Як робити?», проте творчість в основі якої є креативність забезпечує такі системні зв'язки і їх результати:

Професіоналізм + креативність = **розвиток учнів і педагога**

Діалогічність + креативність = **відкритий діалог**

Відповідальність + креативність = **висока якість освіти**

Стимулюють креативність людини такі фактори:

- орієнтація на потребу у творчому розв'язанні задач;
- відсутність перешкод стосовно проявів спонтанності та ініціативи;
- можливість експериментувати з предметами;
- варіативність думок;
- уважне ставлення до сигналів навколишнього середовища;
- багатоканальність інформації (інформація має надходити, перероблятися і відтворюватися багатоканально: візуальний, аудіальний та кінестетичний канали);
- педагогічна свобода (для вчителя);
- визнання людиною цінності своєї креативності (потенційних передумов для творчості).

Факторами, які гальмують креативність, є:

- небезпека (як фізична, так і психологічна);
- орієнтація лише на успіх;
- страх (експериментувати, помилки, звинувачень у незвичайності тощо);
- відсутність віри в себе, результат;

- залежність;
- підсилена орієнтація на думку інших (однолітків, дорослих, батьків, вчителів, керівництва);
- обмеження ініціативи;
- заборона запитань;
- надмірна фіксація на стереотипах статевої належності;
- уявлення про дивергентне мислення як про відхилення від норми;
- жорстке розмежування трудової і ігрової діяльності.

Найважливішими чинниками, які забезпечують участь людини у творчому процесі, є три сфери: пізнавальна, емоційно-вольова та діяльнісно-мотиваційна та індивідуально-психологічні особливості. Більшість науковців погоджується із тим, що складовими цих чинників є:

1) з пізнавальної сфери: особливості мислення (пошуково-перетворюючий стиль, критичність, дивергентність, точність, альтернативність, самостійність, швидкість, гнучкість мислення); особливості пам'яті (розвинута емоційно-образна та словесно-логічна пам'ять, швидкість запам'ятовування (фіксації), готовність, довготривалість та асоціативність пам'яті); особливості відчуттів та сприймання (цілісність, самостійність, синтетичність, свіжість, неупередженість сприймання, висока чутливість до субсенсорних подразників, здатність до звільнення від фіксованої спрямованості сприйняття, осмисленість сприймання); особливості уваги (розвинута опосередкована та безпосередня увага, успішне та швидке її переключення, зосередження та контроль своєї діяльності, стійкість та об'єм уваги при виконанні навчальних завдань); особливості уяви (схильність до фантазування, доповнення, розширення та збагачення досвіду за рахунок уяви, легкість при створенні чуттєво-наукових та раціональних (понятійних) образів); особливості мови (інтелектуальна та лінгвістична свобода, достатній словниковий запас для висловлення думок);

2) з емоційно-вольової сфери: здатність концентрувати творчі зусилля, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, енергійність, сміливість, схильність до розумного ризику, незалежність суджень, оптимізм, досить високий рівень самооцінки, позитивність сприймання в цілому, впевненість в ситуаціях невизначеності та хаосу, задоволення від процесу

творчості, впевненість у своїх силах та здібностях, вимогливість до себе, почуття гумору, емоційна активність, чутливість у процесі аналізу моральних проблем, почуття прекрасного, відсутність нетерплячки при чеканні винагороди, терпиме ставлення до критики, почуття самоповаги, вміння проявляти належним чином корисні для своєї сутності групи емоцій (альтруїстичні (в процесі допомоги іншим людям), комунікативні (в процесі спілкування), глоричні (в процесі задоволення потреби у самоствердженні), праксичні (в процесі виконання творчої діяльності в залежності від її успіху або невдачі, труднощів при її виконанні або завершенні: бажання досягти успіху в роботі, почуття напруги та задоволеність від неї, захопленість працею, милування результатами та продуктами своєї творчої діяльності, приємна стома та задоволення), пугничні емоції, які виникають в процесі задоволення потреби в подоланні небезпеки, інтересу до боротьби, романтичні (в процесі прагнення до незвичайного, таємничого, недослідженого), гностичні (пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії: прагнення дещо зрозуміти, проникнути в сутність явища, почуття здивування: нестримне прагнення подолати протиріччя в особистих розсудах, привести все до системи, почуття здогадки, наближення рішення, розв'язання, радість відкриття істини, естетичні емоції, які пов'язані з ліричними переживаннями (дуже часто виникають в процесі художньої творчості), гедонічні емоції, які пов'язані з задоволенням потреби в душевному та тілесному комфорті, акізитивні емоції, які виникають в зв'язку з інтересом людини до накопичення (в процесі творчої праці ці емоції можуть виникати при накопиченні продуктів творчої діяльності).

3) з діяльнісно-мотиваційної сфери: потреба у творчому виконанні ведучих видів діяльності, орієнтація на формування творчого індивідуального стилю діяльності, адекватна Я-концепція (слід зазначити, що розвиток адекватної Я-концепції є важливою умовою реалізації потенційних можливостей учнів, тому необхідно, щоб вчитель, батьки або інші люди допомогли дітям створити й розвинути адекватне позитивне уявлення про свої можливості). Так, своєчасна увага, доброзичливість та підтримка дорослих з раннього дитинства є запорукою формування у дитини адекватної Я-концепції, без якої

неможливі формування творчої особистості дитини, та повноцінна участь її у творчому процесі), спонуканням до творчої діяльності можуть стати: мотивація винагороди (бажання бути визнаним, отримати високу оцінку діяльності, отримати схвалення значущих для дитини людей), привабливість самого процесу творчої діяльності або отримання її результатів, усвідомлення особистісної цінності включення у творчий процес, інтерес до дослідницької діяльності, пошуку нової інформації, невідомих фактів або явищ, бажання здійснювати спільну діяльність разом з значущою людиною (стати партнером вчителя по співтворчості). Слід зазначити, що головною перешкодою на шляху до становлення творчої особистості є "деформація" в її мотиваційній структурі (Богоявленська Д.Б.);

4) з індивідуально-психологічних особливостей особистості: які в своїй основі мають своєрідність проявів психіки, компенсаторність її властивостей: наявність життєвого плану, бажання самоактуалізовуватись, сформованість діалогічної самосвідомості, рефлексія (як здатність свідомо зосереджувати призначення свого життя на собі, володіти собою як предметом, пізнавати себе), загострена спостережливність, кмітливність, комплекс здібностей, які сприяють формуванню творчої особистості, успішності її творчої діяльності. До нього відносять організаційні, артистичні, комунікативні, креативні та інші, а також здатність до виснування гіпотез та оригінальних ідей, здатність до винахідництва та дослідницької діяльності, здатність до проблемного бачення, виявлення протиріч, здатність до подолання інерції мислення, багата уява та фантазія, розвинута інтуїція, самостійність, ініціативність, емпатійність у ставленні до людей, повага та визнання особливостей інших людей, товариськість, самовідданість, здатність долати конфліктні ситуації, знання й додержання культури міжособистісного спілкування, здатність до володіння собою та самокерівництва в процесі здійснення творчої діяльності, допитливість, різнобічність розвитку особистості [4-31].

Серед пріоритетних напрямів в зарубіжних дослідженнях значне місце займає осмислення творчого потенціалу особистості, яке зроблено Ауреліє Печчеї: "Від концепції,

орієнтованої на людські потреби та їх задоволення, до іншого підходу, в основі якого повинен бути **людський розвиток**, а його головною метою повинно бути самовираження й повне розкриття можливостей і здібностей особистості" [7]. Ми вважаємо, що реалізація другого підходу буде найбільш повною, якщо у життєдіяльності людини буде постійне місце для творчості. Педагогічну творчість ми розглядаємо як основну складову професійної самореалізації педагога, яка зумовлює розвиток і саморозвиток учасників освітнього процесу.

Про те, як розвинути педагогу свій творчий потенціал, – у наступному розділі. Який вибір здійснює педагог, залежить виключно від його зрілості. Ми пропонуємо Вам цікавий, але непростий шлях, яким може пройти кожен, але скільки кроків Ви зробите на цьому шляху залежить лише від Вас самих.

Можливості саморозвитку творчого потенціалу педагога

„Творчості навчити неможливо, проте навчити людей дозволяти собі творити можливо...”

Джулія Кемерон

Напрями, в яких може реалізуватись педагог як творча особистість:

1. Як особистість, що творить свій урок через свої душевні налаштування, відчуття.
2. Як особистість, що творить свій життєвий простір через духовну єдність з природними силами.
3. Як особистість, що вчить творити життєвий простір своїх учнів, у відповідності із духовними принципами.
4. Як особистість, що творить свій духовний світ, через творче самовираження (працюючи над своїм духовним розвитком, людина розкривається через творче самовираження).
5. Як особистість, що своїм власним досвідом духовної роботи з собою веде шляхом духовного розвитку учнів, розкриваючи їх творчі можливості.
6. Як особистість, що прагне до духовної єдності зі світом, максимального розкриття своїх творчих здібностей:

художніх, музичних, спортивних, акторських, здібностей до наукової праці, технічних, літературних, інтелектуальних.

Етапи саморозвитку творчого потенціалу

1. Прийняття себе із позитивом і самоусвідомлення своєї природної сутності (на шляху розкриття свого творчого потенціалу).
2. Заміна негативного мислення (думок, суджень, мислеформ) на позитивне.
3. Прийняття себе як духовної особистості (відповідальної за свій життєвий шлях, свої думки, дії, оточення).
4. Усвідомлення себе і єднання зі своєю природною сутністю через вияв активності у конкретній практичній діяльності.

I етап. Прийняття себе із позитивом і самоусвідомлення своєї природної сутності (на шляху розкриття свого творчого потенціалу).

Мета: навчитись сприймати себе (тіло, почуття, емоції, думки, світогляд, цінності) і ставитися до всіх своїх екзистенційних (пов'язаних із життєдіяльністю) проявів позитивно. Вчитись любити, поважати себе; із відповідальністю ставитися до себе і своїх проявів у процесі життєдіяльності.

*Якщо ви думаєте чи вірите, що на щось здібні,
почніть робити це. У діяльності наша сила*
Джулія Кемерон

Шлях, який ми пропонуємо пройти для розвитку своєї творчої природи, по суті, є ще й духовним шляхом, який має практикуватися в творчості, тому в даній роботі буде зустрічатися слово «Бог». У деякого воно може визвати сумніви, нагадати неприємні або просто неймовірні уявлення про Бога, які їм доводилось чути з дитинства. Бажано не виявляти упередженість.

Як вважає Джулія Кемерон, слово «Бог» можна сміливо замінити тотожними поняттями «прихильна спрямовуюча сила», «потік», «Богиня», «Розум», «Всесвіт», «Джерело»,

«Вища Сила», «природня сила» тому що мова йде про творчу енергію. Мова йде не про те, як її називати, а про те, як почати її використовувати. Можна сприймати цю енергію як «духовну електрику». Саме тому у методичному посібнику будуть зустрічатися подібні слова. Ми не ставили за мету з'ясувати сутність даних понять і вважаємо, що практичне використання їх у процесі професійної життєдіяльності педагога лише підсилить його можливості і дозволить забезпечити оптимальні результати у діяльності.

Джулія Кемерон зазначала: «Звичайний науковий підхід, в основі якого лежать дослідження і спостереження, без ускладнень дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки з цією самою прихильною спрямовуючою силою. Моя мета не в тому, щоб пояснювати, обговорювати і намагатись дати йому визначення. Не потрібно розуміти природу електрики, щоб користуватись нею.

Творчість – це наша істинна сутність, а все, що заводить нас у творчу безвихідь, неприродно і лише заважає процесу, який колись був таким же звичайним і таким же чудовим, як і той, що дарує життя квітці на кінці тонкого зеленого стебла. Я нахожу цей процес встановлення духовного зв'язку простим і природнім.»

Отже, розпочинаємо із звернення до самого себе і до Бога, щоб почати рух до сходження і розкриття своєї творчості. "Творчість"- це наша сутність, це життєвість. Творчий процес є нашою життєвою енергією. Той, хто хоч один раз відчув це, вже не зможе без цього жити. Порушити цей процес - значить викликати хворобу як на рівні окремого індивіду, так і на рівні культури в цілому. Творче виявлення не визнає догм або заздалегідь підготовлених форм. "Творчість"- це велика і трансформуюча сила, вона сприяє становленню позитивної самооцінки та забезпечує просування індивіда в своєму розвитку [8-165].

Н. Роджерс розглядає творчість у контексті підсилення своєї особистості. І зазначає, що: 1) у кожної людини є внутрішня потенція до глибокої та конструктивної творчості. Так, діти природнім чином допитливі й творчі, вони експериментують, досліджують, грають з різноманітним матеріалом... Для них не існує *правильної* та *неправильної* роботи з фарбами, глиною

або чимось іншим, тому вони працюють і отримують задоволення від того, що вони роблять. Під час цих процесів діти вчаться і відчують внутрішню свободу та вираження себе; 2) творчим процесом може бути не лише створення деяких продуктів діяльності, а й взаємовідносини між людьми... 3) особистісне творче виявлення народжується всім нашим організмом, а не лише інтелектом або розумовою діяльністю, творчість - це частина нашої сутності, нашого розуму, наших емоцій і духу; 4) подорож у глибини себе є інтегративний процес почуттів, результати якого виявляються у підсиленні нас самих та в новому усвідомленні себе і світу навколо; 5) коли ми маємо зіткнення зі своєю творчою сутністю, ми одночасно дотикаємось і до універсума. Тобто, виявлення та відкриття своєї сутності й "творчості" робить нас причетними до єдності універсума або до універсального джерела енергії [8-166].

Н. Роджерс зазначає, що основними умовами, необхідними для стимулювання "творчості", є: психологічна безпека, прийняття, емпатичне розуміння, свобода від оцінювання, мікроклімат психологічної свободи, атмосфера дозволеності, відкритості, гри та спонтанності. І той час, коли розкріпачується творча енергія, у людини знижується рівень тривожності, зменшується стрес, і вона **інтегрує в єдине ціле свій інтелект, тіло, емоції та дух**, - від цього відбувається підсилення себе, а людина при цьому відчуває почуття радості й надії. Автор стверджує, що під час творчих процесів, коли відбувається виявлення нашої "творчості", мають місце такі важливі для кожної людини явища: 1) коли ми виявляємо себе здатними прийняти, інтегруватись та балансувати себе, ми стаємо цілісними; 2) в міру прийняття всіх аспектів себе (гніву, дратівливості, руйнівних тенденцій в собі, здатності до кохання та турботи) людина об'єднується на рівні різноманітних культур як людство в цілому; 3) одна з частин нашого творчого процесу полягає в тому, що людина занурюється в глибини неусвідомленого для того, щоб інтегруватися і стати цілісною. Саме тоді вона усвідомлює зв'язок між своїм серцем і всім людством, а також зв'язок природи із своєю духовністю; 4) прояви "творчості" мають для людини трансформуюче та цілюще значення; 5) якщо людина пробивається до своєї інтуїтивної й творчої енергії, відбувається наступне: по мірі того,

як окремі індивіди оволодівають способами інтеграції та гармонізації себе, вони природнім чином створюють середовище, яке є цілющим в загальнолюдському масштабі. [8-168]

Значущість творчого самовиявлення людини, Н. Роджерс підтверджує переконаннями Фокса Матью, який вважав, що "творчість важлива настільки не тому, що вона приводить до створення нового, а тому, що **це космологічний процес, духовний, центруючий та насичуючий**. У ньому радість та насолода народження нового". К. Роджерс стверджував, що "відкриття власного творчого потенціалу народжує тенденцію людини самоактуалізувати себе, стати тим, що закладено в її потенційності"; А. Маслоу, зазначав, що емоційне здоров'я людини є продуктом її творчого самовираження [11].

Саморозвиток творчого потенціалу особистості розпочинається із самоусвідомлення необхідності у творчості, самовираженні та прийнятті себе таким, якими ви є. Якщо у Вас бракує сил самотійно відважитися на перший крок, Ви можете його здійснити звертанням до Бога із проханням допомогти розкрити свої творчі можливості.

Господи, відкрий у мені мою творчу сутність, дай відчути її, проявити її щоб я міг (могла) реалізуватись як педагог, Учитель, людина в цьому світі.

Після цього переходимо до сприйняття самого себе. Один із шляхів – використання афірмацій.

Прийом схвалення себе через афірмації полягає у багаторазовому або ситуативному використанню позитивних тверджень стосовно себе. Декому бажано розпочинати читати афірмації в запропонованому порядку декілька разів у день.

- Я люблю і схвалюю себе, всі свої дії і прояви як людина, що прагне до самовдосконалення.
- Я приймаю себе таким (такою), яким (якою) створив мене Бог і яким (якою) я стала в процесі життя.
- Я люблю себе у будь-яких проявах, бо я є творіння Бога і він мені посилає уроки (життя), які йдуть мені на користь.
- Я сприймаю оточуючий світ як прояв Божественного піклування і турботи про мене.
- Я гідна бути улюбленою дитиною Всесвіту і Бог піклується про мене.

- Мої думки – це показник мого духовного росту на шляху до творчості (творчого самовираження). Я розвиваю в собі здатність мислити позитивно.
- Я самовдосконалююсь через роботу над своїми думками і виражаюсь як особистість у творчому процесі.
- Я гідна бути творчою особистістю, оскільки я є проявом Божественної волі.
- Я приймаю з любов'ю і вдячністю всі позитивні зміни, що відбуваються зі мною. Я схвалюю себе.
- Я люблю і схвалюю себе за всі свої прояви на шляху духовного розвитку, шляху єднання з Богом.
- Я схвалюю всі свої спроби творчої самореалізації і дозволяю собі творити на тому рівні, який пропонує мій внутрішній художник – моя творча сутність.

Можна також застосовувати власні афірмації.

Використання прийому власних позитивних тверджень допомагає людині відчувати себе у безпеці, зміцнювати віру в себе та надії на майбутнє. Спробуйте сформулювати позитивні твердження про себе у процесі творчості.

Ось приклади позитивних тверджень про себе:

- Я _____ (ваше ім'я), пишу (вірші, оповідання...) легко, зрозуміло, цікаво для себе та сприйняття і розуміння іншими людьми.
- Я _____ (ваше ім'я), малюю з захопленням, творчим ентузіазмом, відчуттям радості від процесу.
- Я _____ (ваше ім'я), створюю власну мелодію: трепетну і надихаючу, жваву і мелодійну.
- Я _____ (ваше ім'я), визначна людина, педагог, Учитель, відомий діяч у галузі освіти.
- Я _____ (ваше ім'я), відома людина, що досягає визначних успіхів у галузі наукової творчості.

Коли складаєте власні позитивні твердження, прислухайтеся до свого внутрішнього голосу (вашого Цензору - логічного мислення), який буде заперечувати : «Це не правда, ти не можеш так сміливо виражатись, ти не такий...». Бажано

записати всі негативні думки, що виникають, тому що з ними далі потрібно попрацювати. Негативні думки не зникнуть самі по собі, їх потрібно трансформувати у позитивні. Це завдання другого етапу вашого саморозвитку.

II етап. Заміна негативного мислення (думок, суджень, мислеформ) на позитивне.

Мета: Навчитись, фіксувати, аналізуючи й усвідомлювати свої негативні думки, судження, мислеформи й замінювати їх позитивними. Оволодіти навичками трансформації негативу у позитив.

Джулія Кемерон зазначає, що „для того щоб розбудити у собі художника, ми спочатку маємо приготуватися до ролі поганого художника. Дозвольте собі побути новачком. Погоджуючись бути поганим художником, ви здобуваєте шанс бути художником взагалі, а з часом, можливо, і дуже хорошим... Будь ласка, не рвітьися одразу ввись! Помилки просто необхідні! Запинки цілком нормальні. Все це – перші кроки. **Розвиток, а не досконалість – ось що для нас важливо.**”

Що зупиняє нас на шляху творчого саморозвитку? Страх, який ми відчуваємо перед нашою власною творчою сутністю – це **страх невідомого**.

Ось список самих розповсюджених негативних думок, які зупиняють нас на початку шляху: *Я не зможу бути успішним, творчо налаштованим художником, тому що:*

1. Вже пізно. Якщо я до цих пір не почав(ла) творити, то вже ніколи і не почну.
2. Всі мене зненавидять.
3. Я заставлю страждати свою сім'ю і друзів.
4. Я покину своїх друзів і сім'ю.
5. Я навіть не умію грамотно писати.
6. У мене мало цікавих ідей.
7. Будуть хвилюватись моя мама і /або тато.
8. Мені доведеться залишитись на самоті.
9. У мене буде погано виходити, і я навіть не зможу дізнатись про те, що виглядаю як дура(к).
10. Я буду постійно злитися.

11. Мені завжди буде не вистачати грошей.
12. Я почну руйнувати себе і алкоголь або наркотики мене згублять.
13. Я буду відчувати себе жахливо, тому що не заслуговую успіху.
14. Я здатний (на) лише на один хороший витвір.

Чи знайшли ви те, що схоже на вас? Якщо так, то до праці... Необхідно позбутися цих негативних тверджень, вивільнитися від них. Допомагатимуть вам у цьому такі **прийоми творчого відродження:**

- Ранкові сторінки, як потік свідомості, вміщений на трьох сторінках рукописного тексту.
- Формулювання позитивних тверджень (робота після ранкових сторінок).
- Творчі побачення, як можливість....
- Робота над ситуацією, що спричинила негативні емоції.
- Використання афірмацій для трансформації негативних думок (висловлювань, суджень) у позитивні.
- Робота з критикою.
- Усвідомлення себе в часі (пригадування людей, які підвищили вашу творчу самоповагу або приємні згадки, коли ви були задоволені собою).
- Прогулянки разом зі своїм внутрішнім художником.
- **Ранкові сторінки**, як потік свідомості, вміщений на трьох сторінках рукописного тексту.

„Що ж таке ранкові сторінки? В самому загальному вигляді їх можна визначити як потік свідомості, вміщений на три листки рукописного тексту: «Ах, ось і знову ранок... Зовсім немає про що писати. Добре було б випрати шторки. А вчора я витягла одяг з машинки? Ля-ля-ля...» Більш приземлено їх можна назвати «каналізацією для мозку», адже саме в цьому власне і полягає їх пряме призначення. «Каналізувати» можна емоції, думки, події тощо. Переміщення на аркуш паперу всього, що інколи «засмічує» нашу свідомість дозволяє знаходити сили і енергію для реальних справ.

Ранкові сторінки не можуть бути неправильними або поганими. Це щоденне забруднення паперу не має нічого

спільного із мистецтвом. І, навіть, із написанням грамотного тексту. Така «писанина» просто засіб, інструмент. Нічого більше від вас не вимагається – лише водити рукою по аркушу паперу і записувати все, що спадає на думку. Не бійтеся видавати щонебудь занадто нерозумне, жалюгідне, беззмістовне чи безглузде. Ранкові сторінки взагалі не повинні бути розумними, хоча іноді це трапляється. Але швидше за все, цього не відбудеться, про що ніхто ніколи не дізнається – крім вас. Важливо, щоб ні ви, ні хто інший не перечитував ваші сторінки Просто напишіть три сторінки... І ще три на наступний ранок. І так щодня...

Ранкові сторінки є одним із основних прийомів творчого відродження. Робіть що завгодно, доки не заповните всі три.

Прозріння – втіха для розуму. Сила ж сліпа і здатна як руйнувати, так і створювати. Тільки навчившись їх свідомо суміщати, ми починаємо відчувати свою творчу сутність. Ранкові сторінки допомагають встановити духовний «радіозв'язок» із нашим внутрішнім творцем. Саме цьому вони є духовною практикою. Кожний, хто добросовісно буде їх вести, знайде зв'язок із внутрішнім джерелом мудрості. [6]

Дуже добре, якщо після того, як ви виписали „три ранкові сторінки”, у вас є можливість їх спалити. Таким чином ми вивільняємо енергію для творчості.

•Формулювання позитивних тверджень (робота після ранкових сторінок).

Після того, як виписали і спалили свої ранкові сторінки, бажано сформулювати 3 або 7 позитивних тверджень стосовно себе і записати їх. Наприклад:

1. Сьогоднішній день буде успішним.
2. Я із задоволенням і натхненням зможу сьогодні працювати.
3. Мене будуть розуміти і сприймати мої учні.
4. День принесе мені задоволення від моїх справ.
5. Сьогодні я буду зустрічати взаєморозуміння і підтримку.
6. Я буду відчувати протягом дня задоволення собою.
7. Я ціную себе. Я гідна цінувати себе і я це усвідомлюю протягом дня.

• **Творчі побачення, як можливість...**

Творче побачення - це відрізок часу, приблизно пара годин на тиждень, які ви виділите, давши обіцянку витратити їх на турботу про свою творчу свідомість, про внутрішнього митця. Спочатку творче побачення – це екскурсія або похід у театр, які ви плануєте заздалегідь і відстоюєте перед усіма, хто намагається вам завадити. Не беріть нікого на це побачення, крім вашого внутрішнього митця, творчої дитини. Інші вам заважатимуть відчутти, побачити, почути саме те, що необхідно саме вам.

Творче побачення є таким же важливим як і вранішні сторінки.

Сприймайте поєднання двох методів як пристрій із радіоприладів – приймача і передавача. Вони утворюють два етапи одного процесу: відправка запиту і отримання відповіді. Коли ви схилиєтеся над ранковими сторінками, то повідомляєте себе і Всесвіт про свої мрії, незадоволення, надії. Коли йдете на творче завдання, то отримуєте відгук – налаштувавши себе на хвилю усвідомлення, натхнення, і настанови.[6]

Робота над ситуацією, що спричинила негативні емоції.

Робота над ситуацією, яка стала причиною ваших негативних емоцій необхідна для того, щоб звільнитися від емоційних слідів у вашій свідомості і підсвідомості. Тому, зафіксувавши таку ситуацію, доцільно скористатися методом виписування на папері усієї цієї ситуації.

Виписування ситуації, що спричинила негативні емоції, використовується з метою вивільнення від негативних емоцій, які можуть заважати жити, повноцінно реалізовувати себе, відчувати впевненість у собі, своїх силах.

Що потрібно зробити? Взяти аркуш паперу, написати посередині слово "Ситуація" і виписати всі думки, почуття, емоції, дії як негативні, так і позитивні, що спричинили цю ситуацію (невпевненості у собі, внутрішнього дискомфорту, небажання займатись творчою діяльністю через потік негативних думок, спрямованих на себе і свою творчу діяльність). У кінці, коли ви повністю описали ситуацію, написати посередині аркуша: *Лист прощення*, а нижче попросити пробачення:

- Я прошу пробачення у себе, любимого(ої), у всіх своїх органів за свої негативні думки, емоції, якими ми наносимо їм шкоду.
- Я прошу пробачення у всіх людей, яких ми згадуємо у ситуації, а також у своїх почуттів, станів тощо, які є нашими партнерами.
- Я прошу пробачення у Господа Бога за всі свої гріхи вільні і невольні.
- Я прощаю всіх за все і вся.

Після цього потрібно скрутити цей листок у трубочку і спалити.[
] Через виписування ситуації ми звільняємось від негативу, який заважав нам, а огонь знищує його. Після виписування ситуації і спалювання, як правило, настає помітне полегшення на душі, у свідомості.

Наприклад:

Ситуація

Я відчуваю втому, небажання писати. Мені здається, що я більше нічого хорошого не напишу. Я відчуваю себе тупою і обмеженою. Мені дуже важко писати. Як подивиться на мене Марія Семенівна і що про мене подумає, якщо я в такому стані буду писати? Я не справлюсь з цим завданням. Я відчуваю роздратування по відношенню до себе і мені важко на душі. Я хочу позбутись цих відчуттів і писати, писати, писати.

Лист прощення.

Я прошу прощення у себе любимої, у всіх своїх органів.

Я прошу прощення у Марії Семенівни, у своєї втому, у свого роздратування.

Я прошу прощення у Господа Бога за всі свої гріхи вільні і невольні

Я прощаю всіх за все і вся.

• Використання афірмацій, як трансформація негативних думок у позитивні.

Якщо після виписування ситуації, знову виникають негативні думки, є сенс скористатися прийомом читання (вимови) афірмацій. Дуже часто афірмації допомагають зупинити потік негативних думок і налаштуватись на позитивне ставлення

людини до самої себе. Використання афірмацій дозволяє трансформувати негатив у позитив і відновити свою творчу сутність. Читати афірмації можна у запропонованій послідовності або вибірково, зупиняючись на тій, яка необхідна вам найбільше, повторюючи її багато разів.

- Я люблю себе за всі свої думки, емоції, дії, адже я є творіння Бога і я йду шляхом духовного розвитку.
- Я змінюю свої негативні думки на позитивні і таким чином зміцнюю свою впевненість, надію, віру в свої сили і успіх в своєму творчому самовираженні.
- Я схвалюю себе за свої творчі здобутки і приймаю їх на тому рівні, на якому я готова творити.
- Я розвиваю і вдосконалюю мої творчі уміння, оскільки я схвалюю себе за будь – які прояви в творчій діяльності.
- Я люблю творчий процес, який надихає мене творити все краще і краще.
- Я приймаю прояви своєї Божественної сутності у творчому процесі з вдячністю і любов'ю.
- Я творю легко, з захопленням, відчуваючи єдність з Творцем, і мене веде моя внутрішня Божественна творча сутність.

Джулія Кемерон пропонує такі афірмації:

1. Я лише передавач Божественної творчості, і моя праця приносить добро.
2. Мої мрії від Бога, і Бог в силах їх виконати.
3. Створюючи і прислуховуючись, мене будуть вести.
4. Творчість – це воля Творця, направлена через мене.
5. Моя творчість зцілює як мене, так і інших.
6. Мені дозволено турбуватися про свого внутрішнього художника.
7. Користуючись кількома простими способами, я досягну того, що буду творити блискуче.
8. Користуючись даною мені здатністю творити, я служу Богу.
9. Творчість завжди спрямовує мене до істини і любові.
10. Наші творчі мрії та бажання зароджуються зі священного джерела. Йдучи їм назустріч, ми наближаємося до священного в самому собі.
11. Я – частина священної благої задумки.

12. Моя творчість – частина священного благого замислу.
13. Коли я прислухаюся до свого внутрішнього художника, мене ведуть.
14. Коли я прислухаюся до свого творчого начала, мене ведуть до мого творця.
15. Я хочу творити.
16. Я хочу навчитися дозволяти собі творити.
17. Я хочу допомогти Богу творити за мого посередництва.
18. Я хочу слугувати своєю творчістю.
19. Я хочу випробувати ділом свою творчу енергію.
20. Я хочу користуватися своїми художніми талантами.

•Робота із критикою.

Якщо вас дуже хвилює критика з боку інших, або самокритика, доцільно навчитись адекватно реагувати на критичні зауваження. Спочатку необхідно визначитися що це за критика:

- конструктивна чи неконструктивна;
- значуща для вас чи ні;
- можливо це самокритика?

Конструктивна критика спрямована на результати діяльності, на те, що можна змінити, покращити, удосконалити. Неконструктивна, як правило, спрямована на особистість, що отримала ці результати. Саме тому, запитання типу: „Що ви можете запропонувати, щоб досягнути найкращого результату?“, дозволить спрямувати людину, яка вас критикує до діяльності, а не звичайного вияву емоцій або ставлень. Після цього, якщо критика для вас значуща, доцільно використати правила реагування на критику:

Правила реагування на будь – яку критику.

1. Внутрішньо зупинити дію критичних зауважень можна словами : „Я люблю і схвалюю себе. Моя справа, мої кроки по шляху творчості під контролем Бога. Я маю право творити на тому рівні, що є.”
2. Бажано отримати схвалення і підтримку у друзів, чи у людини, якій довіряєте, пропонуючи їм свої перші спроби.
3. Виписати негативні відгуки через прийом роботи із ситуацією, яка викликала негатив (див. вище).

4. Звернутись до свого внутрішнього художника, своєї внутрішньої творчої сутності: „Я люблю і схвалюю себе. Я відчуваю і налаштовуюсь на ті позитивні прояви творчого натхнення, які з'являються у мене”.
5. Звернутися до Бога, як підтримки і натхнення в час, коли зупиняє критика: „Господи, я в твоїй Волі. Зупини потік негативних думок, які заважають мені творити. Надихни мене на процес творчості, що принесе мені Радість, Натхнення і Задоволення”.

Правила реагування на конструктивну критику.

Дуже важливо відрізнити конструктивну критику від всієї іншої. Часто доводиться робити це тільки для себе, не надіючись на публічне виправдання. Конкретна, точна конструктивна критика найчастіше приносить автору тільки полегшення: „Ах ! Ось що тут не так!” „Конструктивна критика у кінцевому результаті додає ще одне скельце потрібної форми в мозаїку нашого витвору”, - вважає Джулія Кемерон.

1. Виписати, проаналізувати виділити ті моменти, що по суті справи вносять позитивні зміни і сприяють процесу творчості.
2. Зафіксувати їх у вигляді практичних дій (наприклад, намалювати) або практично втілити в процесі життєдіяльності.
3. Звернутись до своєї внутрішньої творчої сутності, втілити якомога краще ті критичні пропозиції, що усвідомлюємо як необхідні: „Я люблю і схвалюю себе. Я зміню свій витвір за згодою зі своїм внутрішнім художником – внутрішньою творчою сутністю.”

Правила реагування на внутрішнього критика (самокритику).

Якщо ви встановили, що є ознаки *самокритики*, важливо визначитися чи це конструктивний аналіз чи звичайний потік негативних думок, спрямований на себе. У першому випадку звернутись до своєї внутрішньої творчої сутності, втілити якомога краще ті критичні пропозиції, що усвідомлюємо як необхідні: „Я люблю і схвалюю себе. Я зміню свій витвір за згодою зі своїм внутрішнім художником – внутрішньою творчою сутністю, а в другому випадку :

1. Виписати негативні думки, сумніви за допомогою вправи робота із ситуацією, яка описана вище.

2. Прочитати афірмації (позитивні твердження) у запропонованому порядку або вибрати ту, що потрібна найбільше.

Правила роботи із критикою [6].

1. Прийміть критику повністю і забудьте про неї.
2. Запишіть, які саме фрази і аргументи більше всього не дають вам спокою.
3. Запишіть доведення і вислови, які здаються вам розумними.
4. Потурбуйтеся про себе: перечитайте старий позитивний відгук або згадайте отримане коли-небудь схвалення.
5. Пам'ятайте, що, навіть, якщо ви й справді зробили щось погане, скоріше за все, це була абсолютно обов'язкова сходинка до наступної роботи. Мистецтво розвивається не плавно – воно потребує стадії „бридкого каченяти”.
6. Знову згадайте критику на вашу адресу. Не нагадує вона вам щось з далекого минулого? Не викликає похмурої асоціації з почуттям сорому, пережитим в дитинстві? Усвідомте, що теперішні критичні стріли бентежать давню рану.
7. Напишіть лист-критику (скоріше всього відсилати його не знадобиться). Захистіть свій витвір і при цьому відмітьте, що саме в його відзиві виявилось вам корисним.
8. Тепер «опускайте весла» назад у воду! Негайно пообіцяйте собі написати що-небудь ще.
9. Виконуйте обіцянку. Творчість – єдині ліки від критики.
•**Усвідомлення себе в часі (пригадування людей, які підвищили вашу творчу самоповагу або приємні згадки, коли ви були задоволені собою).**

Цей етап необхідний для підвищення своєї самооцінки та усвідомлення своєї цінності як людини, усвідомлення своєї сутності через прийняття себе з позитивом. Тому бажано пригадати і назвати людей, які підвищили вашу творчу самоповагу. Будьте скрупульозні. Кожне натхненне слово важливе, навіть, якщо ви не вірите похвалі, все рівно запишіть її, це може бути повністю правда. Якщо похвала не приходить

на думку, пошукайте в пам'яті приємні згадки. Коли, де і чому ви були задоволені собою. Хто переконав вас підвищувати творчу самоповагу, самооцінку?

• Прогулянки разом зі своїм внутрішнім художником.

„Хороша двадцятихвилинна прогулянка швидким кроком може дивовижно змінити свідомість”, - вважає Джулія Кемерон. Отже, поведіть свого внутрішнього митця на прогулянку, нехай він отримає нові враження, нові образи, почуття, думки.

III етап. Прийняття себе як духовної особистості (відповідальної за свій життєвий шлях, свої думки, дії, оточення).

Є три рівні прийняття себе як духовної особистості у процесі розвитку свого творчого потенціалу:

- 1. Усвідомлення своєї цілісності, єдності з собою, позитивне прийняття себе на рівні думок, емоцій, дій.*
- 2. Розкриття своєї свідомості назустріч Божественному потоку творчої енергії і з'єднання з цією енергією в процесі творчої діяльності.*
- 3. Вивільнення Божественної творчої енергії, через усвідомлення себе на більш високому рівні, в думках, діях, проявах, стосовно себе та інших людей постійно в процесі життєдіяльності.*

На першому рівні відбувається *усвідомлення своєї цілісності, єдності з собою, позитивне прийняття себе на рівні думок, емоцій, дій.*

Це означає, що людина у процесі свого духовного саморозвитку, набуває цілісності та єдності із собою. Трансформуючи свої негативні думки, емоції, судження у позитивні, людині значно легше прийняти себе такою, яка вона є. Така людина перестає відчувати до себе гнів, образи, критицизм. На цьому рівні людина вчиться прощати сама себе, здійснювати саморозвиток, саморух до своєї творчої сутності, самовдосконалення. У творчому процесі відбувається розкриття, вираження позитивних особистих якостей, які дають можливість творити і відкривати і реалізувати свій творчий потенціал, використовувати власний життєвий досвід у процесі творчості.

2 рівень. *Розкриття своєї свідомості назустріч Божественному потоку творчої енергії і з'єднання з цією енергією у процесі творчої діяльності.*

Це означає, що людина, будучи позитивно налаштована, до себе і до Всесвіту, під час творчого самовираження та єднання з Божественною силою (енергією творчості Божественного порядку) і, відчуваючи цю єдність, реалізується на більш високому рівні. Вона отримує через Божественний потік творчої енергії інформацію, яку переосмислює і втілює у процесі творчості. Процес натхнення зумовлений джерелом творчої енергії приходить до людини (митця) у вигляді (образі) Музи.

3 рівень. *Вивільнення Божественної творчої енергії через постійне усвідомлення себе на більш високому рівні, в думках, діях, проявах, стосовно себе та інших людей у процесі життєдіяльності.*

Полягає у тому, що людина завжди і постійно знаходиться у творчому процесі. Творчість охоплює життєвий простір людини, відбувається творення думок, емоцій, матеріальних цінностей у єдності із природними силами. Так, людина стає здатною відчувати ті Божественні сили, які сприяють її життєтворчості. Завдяки людям, які вивільнили Божественну творчу енергію, через постійне усвідомлення себе на більш високому рівні, в думках, діях, проявах, стосовно себе та інших людей у процесі життєдіяльності відбувається оновлення соціокультурного середовища. Вчителі, які знаходяться на цьому рівні, усвідомлюють свою відповідальність за свої думки, емоційні прояви, дії і здатні навчати цьому своїх учнів.

Досягти третього рівня людина може якщо:

1. Має Дар від Бога.
2. Має власне бажання і прагнення досягти розвитку і самореалізації.
3. Все робить, щоб розвиватися, не зупиняючись на життєвому шляху.
4. Вірить в себе і свої можливості.

IV етап. Усвідомлення себе і єднання зі своєю природною сутністю через вияв активності у конкретній практичній діяльності.

Прагнення досягти четвертого етапу дозволяє отримати кожній людині, яка пройшла третій етап, позитивні результати. Проте не кожен спроможний досягти розвитку своєї творчої сутності.

На четвертому етапі розвитку людини відбувається становлення єдності внутрішньої творчої сутності людини із зовнішньою творчою енергією Всесвіту. Ця єдність і забезпечує життєдіяльність і життєтворчість особистості. Усвідомивши свою життєву місію, зрозумівши і прийнявши її, така людина цілеспрямовано рухається до її реалізації. Таким чином вибудовується максимально сприятливий і життєвий, і професійний шлях людини.

Саме на цьому етапі і відбувається повноцінна реалізація людини, розкривається її природна сутність і вона здійснює свою життєву місію.

Творчий поради́к педагога

1. Готовність до творчої діяльності спирається на Ваше власне бажання і готовність розвиватися і змінюватися (інші складові є другорядними).
2. Чинниками, що сприяють розвитку творчого потенціалу педагога, є:
 - віра в себе, свої можливості і свою творчу сутність;
 - довіра до навколишнього світу і віра у Творця;
 - віра у можливість поєднання своїх власних творчих можливостей із творчою енергією Всесвіту;
 - саморозвиток і вдосконалення власних творчих можливостей на основі позитивного відношення до себе і навколишнього світу;
 - бажання і готовність діяти, змінюючись і розвиваючись для розкриття своєї власної творчої сутності;
3. Процес творчості – природній процес і він необхідний кожній людині для самореалізації і виконання власної життєвої місії.
4. Творчий, позитивно мислячий педагог, який творить свій життєвий простір через урок, спілкування з людьми, особистісно

орієнтовану взаємодію із учнівським колективом – це педагог майбутнього.

5. Творчий педагог – це особистість, яка усвідомлює необхідність як власного духовного розвитку, так і духовного розвитку вихованців. Формування відповідальності за власний розвиток дозволить як учителю, так і учням розкрити власні творчі можливості, навчитись позитивно мислити, духовно збагачуватись і реалізовуватися у процесі життєдіяльності.

6. Шлях духовного розвитку, який починається із позитивного прийняття людиною самої себе є основою будь-якого творчого процесу, будь-яких позитивних результатів у процесі життєдіяльності.

7. Реалізація себе як духовної творчої особистості розкриває перед людиною безмежні можливості як у матеріальному, так і в духовному плані.

Післямова

1. Творчість – природній порядок життя. Впорядкувати своє життя можна з допомогою творчості.
2. Життя – це енергія. Якщо чиста творча енергія супроводжує ваше життя – ви щасливі. У ваших силах очистити власну творчу енергію.
3. Існує невидима, невичерпна творча сила, яка є основою життя. Вона пронизує і надихає всіх і вся, в тому числі і нас. Залишається відкритися для неї.
4. Коли ми відкриваємо себе творчості, ми відкриваємо творця всередині нас самих і в нашому житті. Все, що відбувається надалі, є процесом життєтворчості.
5. Ми – це творіння і можемо удосконалювати себе.
6. Творчість – це Божий дар. Її застосування є наш відповідний дар Богу.
7. Відмова творити – волевиявлення всупереч нашій істинній природі.
8. Коли ми розкриваємося для пошуку й розвитку нашого творчого потенціалу, ми розкриваємося і для тієї Спрямовуючої Сили, яка допомагає нам розвиватися, зростати і реалізовуватися у процесі життя.
9. Як тільки ми відкриємо Творцеві свої творчі канали, нас очікують плавні, але реальні і суттєві зміни.

Немає небезпеки в тому, щоб відкриватися для творчості. Наші творчі мрії і бажання зароджуються зі священного джерела. Йдучи їм назустріч, ми йдемо назустріч собі і наближаємося до священного в самих собі. Таким чином ми відкриваємо і себе і чарівний світ навколо себе.

Додатки **ТЕСТ «ВАШ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ»**

Виберіть один із запропонованих варіантів
відповідей:

1. Чи вважаєте ви, що навколишній світ можна поліпшити?
 - а) так, вважаю;
 - б) ні, він і так досить добрий;
 - в) так, але тільки в дечому.
2. Чи думаєте ви, що можете брати участь у значних змінах навколишнього світу?
 - а) так, здебільшого;
 - б) ні;
 - в) так, у деяких випадках.
3. Чи вважаєте ви, що деякі із Ваших ідей сприяли значному прогресу в тій сфері діяльності, в якій ви працюєте?
 - а) так;
 - б) так, за сприятливих обставин;
 - в) тільки до певної міри.
4. Чи вважаєте Ви, що в майбутньому досягнете такого рівня, що зможете щось принципово змінювати?
 - а) так, напевно,
 - б) це мало ймовірно
 - в) можливо.
5. Коли Ви вирішуєте щось зробити, чи думаєте ви, що свої наміри здійснисте?
 - а) так;
 - б) часто думаю, що не зумію;
 - в) часто думаю, що зумію.

6. Чи відчуваєте Ви бажання взятися за справу, якої абсолютно не знаєте?
- а) так, невідоме мене приваблює;
 - б) невідоме мене не цікавить;
 - в) все залежить від характеру цієї справи.
7. Вам доводиться займатися незнайомою справою. Чи відчуваєте ви бажання домогтися в ній досконалості?
- а) так;
 - б) задовольняюся тим, чого зміг досягти;
 - в) так, але тільки тоді, коли мені це подобається.
8. Якщо справа, яку Ви не знаєте, вам подобається, чи бажаєте ви знати про неї все?
- а) так;
 - б) ні, я хочу навчитися тільки основному;
 - в) я хочу задовольнити свою цікавість.
9. Коли Ви зазнаєте невдачі, то:
- а) роблю далі свою справу, навіть коли очевидно, що перешкоди нездоланні;
 - б) кидаю цей намір, бо розумію, що він нереальний;
 - в) якийсь час стою на своєму, всупереч здоровому глузду.
10. По-вашому, професію треба вибирати, виходячи з:
- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
 - б) стабільності, значимості потрібної професії, потреби в ній;
 - в) переваг, які вона забезпечить.
11. Подорожуючи, змогли б Ви зорієнтуватися на маршруті, яким уже пройшли?
- а) так;
 - б) ні, боюся збитися зі шляху;
 - в) так, але тільки там, де місцевість мені сподобалася і запам'яталася
12. Чи зможете Ви відразу після якоїсь розмови згадати, про що говорилося?
- а) так, без зусиль;
 - б) всього згадати не зможу;
 - в) запам'ятаю тільки те, що мене цікавить.

13. Коли Ви чуєте слово незнайомої вам мови, чи зможете повторити його по складах, без помилок, навіть не розуміючи його значення?
- а) так, без зусиль;
 - б) так, якщо це слово легко запам'ятовується;
 - в) повторю, але не зовсім правильно.
14. У вільний час Ви здебільшого:
- а) залишаюсь на самоті;
 - б) перебуваю в колі друзів;
 - в) мені байдуже, буду я сам, чи в компанії.
15. Ви займаєтесь якоюсь справою. Вирішуєте припинити це заняття тільки тоді, коли:
- а) справа завершена, і мені здається, що на «відмінно»;
 - б) мені ще не все вдалося зробити;
 - в) я більш-менш задоволений результатом.
16. Коли Ви самотні:
- а) люблю мріяти про якісь навіть абстрактні речі;
 - б) за всяку ціну намагаюся знайти собі конкретне заняття;
 - в) інколи люблю помріяти, але про речі, пов'язані з моєю роботою.
17. Коли якась ідея захоплює Вас, то ви будете думати про неї:
- а) незалежно від того, де і з ким я знаходжусь;
 - б) я можу робити це тільки наодинці;
 - в) тільки там, де буде не занадто гамірно.
18. Коли Ви відстоюєте якусь ідею:
- а) можу відмовитися від неї, якщо вислухаю переконливі аргументи опонентів;
 - б) залишусь при своїй думці, які б аргументи не вислухав;
 - в) зміню свою думку, якщо опір виявиться надто сильним.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Підрахуйте суму балів, яку ви набрали:

- | | |
|------------------|-----------|
| за відповідь «а» | - 3 бали, |
| за відповідь «б» | - 1 бал, |
| за відповідь «в» | - 2 бали. |

Межа вашої допитливості визначається питаннями 1, 6, 7, 8;

віра в себе	-2,3,4,5;
твердість	-9, 15;
амбіційність	- 10;
слухова пам'ять	- 12, 13;
зорова пам'ять	-11;
прагнення бути незалежним	- 14;
здатність абстрагуватися	-16,17;
міра зосередженості	-18.

Ці складові становлять Ваш творчий потенціал. Загальна сума набраних балів визначає рівень вашого творчого потенціалу.

49 і більше. У вас значний творчий потенціал, який надає вам багатий вибір творчих можливостей. Якщо ви на ділі зможете застосувати ваші здібності, то вам по силі найрізноманітніші форми творчості.

Від 24 до 48. У вас цілком нормальний творчий потенціал. Ви наділені тими якостями, які дозволяють вам творити, але і у вас є проблеми, які стримують процес творчості. У всякому разі, ваш потенціал дозволяє вам творчо виявити себе, якщо ви, звичайно, цього побажаєте.

23 і менше. Ваш творчий потенціал, на жаль, невеликий. Але, можливо, ви просто недооцінили себе, свої здібності. Відсутність віри у свої сили може привести вас до думки, що ви взагалі не здатні до творчості. Позбудьтеся цього комплексу і таким чином зможете вирішити проблему.

Література

1. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса.- Мн.: Университетское,1990.- 360 с.
2. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии / Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997.- С.38-46.
3. Волошенко О.В. Формування готовності майбутнього вчителя до педагогічної творчості.- Дис.к.п.н. К., 2000.

4. Волошенко О.В., Сивак О.І. Особистісний розвиток учня – основа системи виховання у школі: навчально-методичні матеріали.- Черкаси, 2008. – 68с.
5. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологи.- М.: Просвещение, 1986.- 272 с.
6. Джулія Кемерон. Путь художника: ваша творческая мастерская.-М.: Гаятри, 2005. Перевод Д.Сиромахи/ Cameron J. The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity// psylib.org.ua
7. Коробейникова Е.Д. Семь дней которые... Черкаси: Відлуння-Плюс, 2001.- 270с.
8. Лэндрет Г. Игровая терапия: искусство отношений. - М., 1994.
9. Понамарёв Я.А. Психология творчества и педагогіка. –М.: Педагогіка, 1988.- 192 с.
10. Печчеи А. Человеческие качества: Пер. С англ./ Общ.ред. Д.Гвишиани.- М.: Прогресс,1985.- 132с.
11. Роджерс Н. Творчество как усиление себя// Вопросы психологи.- 1990.-№1.- с.164-168.
12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
13. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. - М., 1993.
14. <http://daya.at.ua/photo/1-0-11>

ЗМІСТ

Передмова.....	3
2. Творчість - головна умова професійної реалізації педагога.....	4
3. Можливості саморозвитку творчого потенціалу педагога	12
4. Творчий порадник педагога.....	29
Післямова	30
Додатки	30
Література.....	31

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОІПОПП
Зам. № 991 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1