**Самоконтроль, как средство воспитания.**

В последнее время интернет пестрит роликами о несдержанном, если не сказать неадекватном, поведении учителей, детей и родителей. Реальность такова, что уровень культуры населения за последние годы снизился многократно.

Сколько раз мы слышали новости об обвинении учителя в грубости, а иногда и применении физической силы, о том, что педагог буквально набрасывается на ученика, оскорбляет его. Сколько гуляет роликов по всемирной сети о детях, которые ни во что не ставят учителей, толпой избивают сверстников, курят и нецензурно выражаются на детских площадках. Не стоит забывать и о родителях, которые, мало того, что устраивают разборки с обидчиками своих детишек, но и сами прилюдно на улице «воспитывают» своих чад матом, пинками и тумаками.

Распространённое утверждение гласит «воспитание идёт из семьи», но так ли это? Вспомните случаи из своей педагогической практики, семьи, в которых родители работают с утра до ночи и не имеют возможности ежедневно вести с ребёнком беседы о правильном поведении, рассказать, что хорошо, а что плохо, показать нормальное общение в социуме на своём примере. Не нужно забывать и про социально неблагополучные семьи, где родители любят выпить, погулять с друзьями, оставляя детей в опасности. При всём вышесказанном и в таких семьях есть воспитанные, ответственные дети, которые стремятся учиться. Как же это происходит?

Дети, как меленькие зеркала, они копируют поведение окружающих, стараются им подражать, быть на них похожими, особенно на взрослых. Именно поэтому мы, учителя, должны стать для них примером. Только задумайтесь, ребёнок приходит в школу совсем маленьким и целых девять, а то и все одиннадцать лет мы воспитываем его, помогаем разобраться что хорошо, а что плохо. Мы видим, как растут, взрослеют и меняются наши ученики. Получается, что до выпуска из школы, большую часть времени дети видят своих учителей, и пример берут, соответственно, с них.

Так какими же качествами должен обладать современный учитель? Выдержка, достоинство и самообладание, это то, что мы должны в себе развивать.

Как же достичь гармонии? Я опишу свой опыт и, возможно, вы сможете почерпнуть для себя что-то полезное.

Во-первых, не берите на себя нагрузку больше, чем сможете выдержать. Очень важно правильно рассчитать свои силы. Не становитесь человеком, который живёт, чтобы работать. Работайте, чтобы жить. К примеру, я не беру классное руководство. Мне интереснее вести уроки, готовить дополнительные материалы, придумывать интересные задания. Я точно знаю, что, взяв классное руководство я просто убью свою нервную систему.

Во-вторых, не живите одной работой. Находите время для себя и семьи. Те, кто работает в школе, прекрасно знают, что нам всегда что-то нужно сделать (таблицы, отчёты, подготовки к мероприятиям, урокам, классным часам и многое другое), при чём зачастую всё это нужно «ещё вчера». Приходя со школы домой, найдите для себя хотя бы 30 минут на отдых. В это время желательно вообще забыть о работе. В выходные ходите гулять в парк или лес, любуйтесь окружающим миром, наслаждайтесь закатами и вместе с ними отпускайте все заботы рабочего дня. Прогулки на природе прекрасно восстанавливают душевное спокойствие. Давайте себе возможность перезагрузки.

Профессия учителя накладывает на нас огромную ответственность, ведь мы не только даём ученикам знания, но и являемся лицом школы. То, как будут относиться к школе во многом зависит от педагогов. Если мы будем показывать примерную выдержку и воспитанность, то сможем повысить статус своей профессии и уважение к школе и учителям.