

ОГБУ «Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального сопровождения»

ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПЕДАГОГА НА ЭТАПЕ КРИЗИСА
«КРИЗИС УЧИТЕЛЯ С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ»

Я - ПРОФЕССИОНАЛ

исполнение профессиональной педагогической деятельности более 20 лет



Белгород, 2020

**ОГБУ «Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального сопровождения»**

**Программа психолого-педагогического сопровождения
педагога на этапе кризиса «Кризис учителя с большим опытом»**

«Я – ПРОФЕССИОНАЛ»

**(исполнение профессиональной педагогической деятельности
более 20 лет)**

Авторы-составители:

Викторова Екатерина Александровна
директор ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Алексеева Евгения Андреевна
старший методист отдела практической психологии
образования ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Белгород, 2020

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Научно-методические и нормативно-правовые основания программы	4
Адресат программы	6
Структура программы. Режим и структура занятий	6
Методы и формы, используемые при реализации программы	6
Обеспечение гарантий прав участников	7
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	7
Ожидаемые результаты реализации программы	8
Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы	8
Критерии оценки достижения планируемых результатов	8
Тематическое планирование занятий	8
Примерное содержание занятий программы «Я - профессионал»	9
Список литературы	21

Пояснительная записка

Актуальность программы

Образование выступает одной из важнейших отраслей человеческой деятельности. В мировом образовательном пространстве складываются позитивные тенденции, ориентированные на обеспечение нового качественного уровня системы образования. При этом центральной фигурой в осуществлении образовательных реформ был и остается учитель.

В XXI веке проблема профессионализма и качеств личности учителя звучала с новой силой. В современных педагогических публикациях говорится о высокой, вплоть до судьбоносной, степени влияния учителя на ребенка и его родителей; о личном примере, являющимся стимулом в развитии познавательных интересов, ценностных ориентаций, эстетических воззрений и мотивов выбора профессии подростков. Современному учителю необходимо сочетать в себе качества педагогов предшествующего и нового поколения: обладать глубокими знаниями преподаваемого предмета, педагогики и психологии, а также знаниями в области менеджмента и маркетинга, потребностью в самосовершенствовании и способностями к организации научно-исследовательской деятельности.

При этом, главной проблемой большинства учебных заведений является нехватка специалистов. Эта проблема является очень актуальной на сегодняшний день. Средний возраст учителей составляет 51 год.

Важное место в профессиональном развитии педагога принадлежит кризисам. Кризисы профессионального развития выражаются в изменении темпа и вектора профессионального становления личности, сопровождаются перестройкой смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией социально профессиональной позиции.

Кризис профессионального развития может рассматриваться как новый виток, переход на следующий этап профессиональной деятельности. Кризисы нельзя игнорировать, не замечать. Уход от них грозит человеку профессиональной дезадаптацией, крушением профессиональных надежд, несостоятельностью профессиональной биографии.

Педагоги, проходящие кризис профессиональной активности (период реализации педагогической деятельности свыше 25 лет), обладают богатым опытом работы и сталкиваются с необходимостью принципиальной корректировки своей работы. Человек ожидает свой уход на пенсию, после которого у него сменится социальная роль и многих это пугает. Профессиональные возможности сужаются, резко сужается круг социального общения, снижается статус. Способ справиться – активная жизнь вне профессиональной области – хобби, дача, внуки.

Степень переживания данного кризиса зависят от системы ценностей данной личности, определения смысла профессиональной деятельности в соотношении с современными требованиями, открытости к сотрудничеству и

доброжелательного принятия помощи, нахождении новых возможностей применения своего опыта.

Однако, в ситуациях, где педагог отрицает любую помощь, уверен в том, что его учили и изменять ничего не надо, кризис усугубляется, переводя учителя в состояние обиды, нетерпимости, замкнутости или агрессии.

Новые педагогические технологии - словосочетание, прочно закрепившееся в образовательной сфере. Их применение считается залогом успеха в педагогической деятельности. Так, в конкурсном отборе лучших учителей приоритетного национального проекта «Образование» (ПНПО) одним из основных критериев является использование современных образовательных, в том числе информационно-коммуникационных, технологий в процессе обучения предмету и в воспитательной работе. В связи с развитием ПНПО появилось понятие «диссеминация педагогического опыта», т. е. распространение опыта лучших учителей.

В связи с чем, характеристикой профессиональных затруднений педагогических работников на этапе проживания кризиса профессиональной активности (20-25 лет профессиональной деятельности) выступает противоречие между сформировавшимся, субъективно оцениваемым успешным профессиональным опытом, и необходимостью осваивать дополнительные профессиональные компетенции, принимать новые требования к организации учительского труда и помощь коллег. Данное противоречие может выступить триггером неконструктивного развития кризисного периода развития личности педагога.

И поэтому необходимость психолого-педагогического сопровождения педагогических работников, как активных участников образовательных отношений, должна быть ориентирована на формирование профессионально-психологической компетентности по проблеме, диагностика потенциала личности и ситуации, развитие необходимых паттернов поведения.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога – это особый вид помощи педагогу, предназначенный для содействия в решении возникающих проблем, или в их предупреждении в условиях образовательного процесса, в том числе и на этапах профессионального развития.

Цель и задачи программы

Предлагаемая программа психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапе кризиса «кризис учителя с большим опытом» «Я-профессионал» разработана специалистами ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» в рамках реализации проекта «Разработка и внедрение эффективной модели психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапах профессиональных кризисов» (АИС 10086967) с целью профилактики негативных кризисных проявлений у педагогов образовательных организаций

Белгородской области, находящихся в профессиональной деятельности более 20 лет.

Задачи программы:

1. познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
2. снизить уровень эмоционального напряжения;
3. содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
4. сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;
5. повысить эмоциональную готовность к инновационной деятельности;
6. актуализировать внутренний коммуникативный потенциал; интегрировать группу за счет чувства общей ответственности и включенности в совместную деятельность.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

При разработке программы мы опирались на принципы личностно ориентированного образования, целью которого является не накопление знаний, умений, а постоянное обогащение опыта творчества; формирование механизма самоорганизации и самореализации личности (И.С. Якиманская). Личностно ориентированные технологии профессионального образования и развития направлены, в первую очередь, на перестройку сознания специалиста, ориентацию его на новые ценности, развитие профессионально важных качеств и способностей. Общетеоретические и методологические аспекты становления самосознания в реализации личностно-развивающего подхода рассматриваются в трудах Б.Г.Ананьева, Л.И. Анцыферовой, Л.И. Божович, Л.С. Выготского.

Применение разнообразных методов в целях повышения квалификации педагогов отражено в работах Ю.К. Бабанского, В.В. Давыдова, В.С. Лазарева, В.С. Неверкович, Н.В. Кузьминой, И.Я. Лернера, И.И. Пидкасистого, М.Н. Скаткина, В.Н. Слостенина, А.И. Щербакова, М.А. Ступницкой и др.

Нормативно-правовые основания программы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, г. Москва, май, 2003);

- Должностные инструкции педагогов, специалистов и администрации образовательной организации.

Адресат программы

Программа психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапе кризиса «кризис учителя с большим опытом» «Я-профессионал» предназначена для организации психолого-педагогического сопровождения педагогов (учителей и воспитателей), испытывающих трудности профессиональной адаптации на этапе исполнения профессиональной педагогической деятельности более 20 лет.

Материалы программы могут быть использованы для работы с другими категориями педагогов при наличии актуального запроса.

Структура программы. Режим и структура занятий

Программа психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапе кризиса «кризис учителя с большим опытом» «Я-профессионал» реализуется в системе деятельности педагога-психолога по организации комплексного сопровождения участников образовательного процесса.

Основные мероприятия программы предусматривают сроки реализации в течение 70 календарных дней, однако комплексное психолого-педагогическое сопровождение молодых педагогов должно осуществляться в течение всего периода актуальности запроса.

Компоненты программы вариативны. Изменения компонентов программы могут быть обусловлены:

- ресурсами образовательной среды;
- реализацией индивидуального подхода к сопровождению;
- профессиональными и материально-техническими ресурсами педагога-психолога, осуществляющего сопровождение.

Структура занятий предполагает следующие компоненты:

Начало работы (приветствие, вступительное слово психолога, погружение в проблематику занятия,

Основной этап (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).

Завершение работы (рефлексия, обратная связь).

Методы и формы, используемые при реализации программы

При определении состава активных форм и методов необходимо ориентироваться на те из них, которые способствуют развитию и обогащению подструктур личности педагогов.

Для развития социально-профессиональной направленности используется рефлексивный практикум, тренинг поощрения и похвалы, формирование имиджа специалиста.

Для решения задачи повышения социально-психологической компетентности применяются групповые дискуссии, организационно-деятельностные игры, различные тренинги (тренинг делового общения, аргументации, интеллектуальных умений, ведения переговоров и разрешения конфликтов и др.).

При этом, даже если материал носит лекционный характер, эффективность его восприятия должна подкрепляться использованием приемов, способствующих удержанию внимания аудитории: динамичность (интенсивный темп изложения материала, его насыщенность мыслями и аргументами, подвижная мимика и жестикуляция, «живой» голос); наглядность; неофициальность; прямое обращение к аудитории, диалог; использование неожиданной информации; сопоставление всех «за» и «против»; юмор.

Обеспечение гарантий прав участников

Условием эффективности прохождения программы и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия, а также высокая квалификация специалистов, обеспечивающих реализацию программы. В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога: конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Основным ресурсом, обеспечивающим реализацию программы психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапе кризиса «кризис учителя с большим опытом» «Я-профессионал» является наличие в образовательной организации педагога-психолога. При отсутствии соответствующего специалиста необходимо рассмотреть возможность сотрудничества с территориальным ППМС-центром.

Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы осуществляется педагогом-психологом (психологом в сфере образования), имеющим соответствующее образование. Специалист должен быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием особенностей профессиональных педагогических кризисов, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с педагогами. Важно наличие у психолога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Ожидаемые результаты реализации программы

Основным результатом реализации программы «Я - профессионал» должно стать конструктивное преодоление кризисных проявлений у педагогов на этапе кризиса «кризис учителя с большим опытом» «Я-профессионал» через формирование навыков профилактики эмоционального выгорания, снижение уровня эмоционального напряжения, активизацию личностных ресурсных состояний.

Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы

Система организации контроля за реализацией программы осуществляется посредством заполнения журнала учета видов деятельности педагога-психолога.

Внутренний контроль за реализацией программы осуществляет администрация образовательной организации. Внешний контроль осуществляется муниципальными координаторами реализации проекта «Разработка и внедрение эффективной модели психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапах профессиональных кризисов» в соответствии с заданными сроками.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для оценки эффективности реализации программы психолого-педагогического сопровождения педагогов на этапе кризиса «кризис учителя с большим опытом» «Я-профессионал» муниципальным координатором проекта формируется отчет о реализации программы на территории муниципального образования.

Качественными критериями эффективности реализации программы «Я-профессионал» в образовательной организации могут являться результаты наблюдения педагога-психолога, содержание обратной связи от участников программы и коллег.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Всего часов	Форма контроля
1	Профилактика эмоционального выгорания педагогов	1,5	Рефлексия
2	Развитие эмоциональной готовности педагогов к инновационной деятельности	1,5	Рефлексия
3	Ресурсы мои и сообщества	1,5	Рефлексия

Примерное содержание занятий программы «Я - профессионал»

ЗАНЯТИЕ 1

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель: повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

Задачи:

1. познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
2. снизить уровень эмоционального напряжения;
3. содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
4. сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

1. Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

2. Упражнение «Знакомство»

Все становятся в круг. Каждый называет свое имя и одно положительное или отрицательное качества своего характера, которые начинаются с той же буквы, что и имя (например, Татьяна - терпеливая).

3. Упражнение «Мой образ»

Цель: подготовка участников к работе, создание позитивной атмосферы, хорошего настроения, определение особенностей каждого. Ведущий приветствует группу, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет-что угодно).

После того как участники выполнили задание, психолог предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Рисунки прикрепляются на доску. Так создается «галерея портретов» участников группы.

4. Теоретическая часть

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой.

Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится.

Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей

К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов.

В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

5. Практическая часть

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

«Что заказываешь, то и получаешь»

Женщина едет раздраженная в троллейбусе и думает: «Пассажиры – хамы и грубияны. Муж – пьяная скотина. Дети – двоечники и хулиганы. А я – такая бедная и несчастная...»

За спиной у неё стоит ангел-хранитель с блокнотиком и все записывает по пунктикам: «1. Пассажиры – хамы и грубияны. 2. Муж – пьяная скотина...» и так далее.

Потом перечитал и задумался:

– И зачем ей это нужно? Но если заказывает, будем исполнять...

6. Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями.

(Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

7. Упражнение «Дыхание»

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре –на задержку дыхания, четыре –на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Варианты поиска других ресурсов

8. Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на ...», и тому подобное». После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются...

9. Упражнение «Самоощущение» (работают только ощущения!)

Показать где находится мое «Я».

Занять место в помещении, где моему «Я» комфортно.

Подойти к тому, с кем моему «Я» комфортно. Если есть ответная реакция, то протянуть руку.

Что бы вы сейчас хотели бы вместе сделать (движение).

Резюме: Работа с ощущениями, пониманием себя.

В любой момент можно остановиться, ощутить себя как личность, рядом всегда можно найти единомышленника, близкого по духу человека.

10. Упражнение "Удовольствие"

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из

таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие.

Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил.

11. Рекомендации:

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

12. Игра «Ларец желаний»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

- ✓ В ближайшее время тебе особенно повезет!
- ✓ Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
- ✓ Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
- ✓ Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
- ✓ Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!
- ✓ Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- ✓ Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!
- ✓ Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- ✓ Не веришь в сказку? А зря... что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!

- ✓ Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!
- ✓ Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!
- ✓ Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!
- ✓ А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!
- ✓ Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!
- ✓ Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!
- ✓ Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество...рассмотри его!

13. Рефлексия, подведение итогов занятия, обратная связь.

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

ЗАНЯТИЕ 2

Развитие эмоциональной готовности педагогов к инновационной деятельности

Цель: Развитие творческого потенциала у педагога, снижение эмоционального напряжения.

Инновация, нововведение – это внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов или продукции, востребованное рынком. Является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации.

Термин «инновация» происходит от латинского «novatio», что означает «обновление» (или «изменение»), и приставки «in», которая переводится с латинского как «в направление», если переводить дословно «Innovatio» – «в направлении изменений»

Инновация – это не всякое новшество или нововведение, а только такое, которое серьёзно повышает эффективность действующей системы.

1. Упражнение «Взбодримся!»

Цель: эмоциональный подъем, групповое сплочение, осознание ограничений, мешающих нам в решении задачи.

Одному члену группы дается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они должны встать со стульев. Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 15 секунд, потом - 10, затем - 3).

Инструкция: «Задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом».

Обсуждаемый вопрос: что помогало, что мешало выполнить упражнение?

Главная цель - продемонстрировать, как часто мы сами создаем ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Никто не говорил, что люди должны оставаться на одном месте, кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений - никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнению также в полной мере демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не таковы.

2. Деление на творческие группы с помощью приемов социогровой технологии. Участники получают записочки с фразой из сказок и, закрыв глаза, двигаются по помещению и произносят эту фразу. Прислушиваясь друг к другу, собираются в малые группы. Фразы: «Свет мой, зеркальце, скажи...»; «Там русский дух, там Русью пахнет», «Три девицы под окном пряли поздно вечерком».

3. Упражнение «Придумай историю»

Цель: развитие творческого мышления, освобождение от рамок привычных взглядов.

Инструкция: Педагогам даётся время, чтобы прогуляться по зданию, где проводится тренинг или выйти на улицу. Найти предмет, который можно взять с собой. Это может быть что угодно попавшееся на глаза - естественно, легко переносимое, подумать об описании предмета. Это может быть что-то совершенно несуразное. За пять минут написать коротенький рассказ на тему: «Тайна незнакомой планеты». Рассказ может быть совершенно серьезным, в виде газетной статьи или речи или комичным, не надо тратить на него много сил и времени, какой бы чепухой это ни казалось».

Обсуждаемые вопросы:

Что помогало, что мешало выполнить задание?

4. Упражнение «Восточный стих»

Участникам предлагается сочинить восточное стихотворение (синквейн) на тему инновация по следующей форме:

Существительное (инновация).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Выражение отношения.

Существительное (инновация).

5. Упражнение «Четыре точки»

Инструкция: соединить четыре точки, образующие квадрат, тремя прямыми линиями не отрывая карандаша от бумаги так, чтобы карандаш вернулся в исходную точку.

(Решение заключается в выходе за пределы плоскости, ограниченной четырьмя точками. В обсуждении отмечается особенность творческого мышления - выход за рамки, заданные нашим восприятием ситуации. Для закрепления итогов упражнения можно предложить участникам задачу «Девять точек», основанную на тех же принципах).

6. Упражнение «Что делает буква»

Описание упражнения.

Участникам предлагается выбрать какую-нибудь часто встречающуюся в русском языке букву (приблизительно из такого набора: Б, И, К, М, П, Р, С, Т) и изобразить ее в виде человечка. После этого они придумывают как можно больше начинающихся на выбранную букву глаголов, обозначающих действия и передавать положительные смыслы которые может совершать этот человечек, и рисуют его (по-прежнему в виде буквы) за каждым из этих занятий.

Проводится выставка получившихся рисунков.

Обсуждение. Что и чем именно интереснее всего в созданных рисунках?

7. Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»

Старший воспитатель отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали необычного ребёнка.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими детьми.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

8. Сказка «Царевна-лягушка»

Цель: Теоретическое осмысление процесса инновации на основе анализа сказки «Царевна-лягушка». Соотнести сюжет сказки с этапами инновационного процесса.

Инструкция: Выберите себе одно отрицательное эмоциональное состояние главного героя сказки и попробуйте проследить

- В какие моменты герои могли испытывать его?
- Какие средства использовались в сказке для его преодоления?
- Предположить, что было бы:
 - если отец не дал бы им такого задания...
 - если бы Иван-царевич поддавался сиюминутным порывам...
 - ушёл в другое болото...
 - лягушка обиделась...

Вопросы.

- Что является катализатором инновационных процессов? (проблемная ситуация)

- Какие факторы являются вспомогательными в процессе? (нравственная позиция, которая создает возможность пойти, собрать команду, быть сильным и смелым, любить)

- Что является итогом? (радость и благополучие)

Итог: Ресурс для преодоления - нравственная позиция героев, его творческий потенциал.

9. Этапы развития инновационного процесса

1. Осознание важности, необходимости и неизбежности будущих преобразований одним из членов административной команды образовательного учреждения, т.е. наличие своего рода «идейного вдохновителя» и «генератора» будущих идей.

2. Формирование команды, подразумевающей не столько административную (менеджерскую) команду, что само по себе является не переменным и необходимым условием, сколько идейных сторонников из педагогического коллектива, методически и технологически подготовленных к осуществлению инновации.

3. Мотивация членов педагогического коллектива и формирование готовности учителей к инновационной деятельности.

4. Проблемный анализ условий образовательной организации, выработка проектной идеи развития учреждения и определение конкретных управленческих действий по реализации выработанной идеи.

5. Собственно само внедрение, включая пробное использование новшества.

6. Отслеживание первых шагов по реализации проектной идеи с целью коррекции последующих управленческих действий

10. Рефлексия, подведение итогов занятия, обратная связь

Упражнение «Все у меня в руках»

Цели: подведение итогов занятия, предоставление возможности высказать свое мнение по поводу содержания и организации работы.

Процедура проведения: У каждого участника лист бумаги А4. Обводится ладонь, на пальцах записываются ответы на следующие вопросы:

Большой - «над этим я хотел бы поработать»,

Указательный - «здесь мне были даны конкретные указания»,

Средний - «это мне совсем не понравилось»,

Безымянный - «я себя чувствую»,

Мизинец - «мне здесь не хватало».

Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства о прошедшем тренинге они изначально хотели выразить с их помощью, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте участников группы.

ЗАНЯТИЕ 3

Ресурсы мои и сообщества

Цель: способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии в ходе решения групповой задачи, актуализировать внутренний коммуникативный потенциал; интегрировать группу за счет чувства общей ответственности и включенности в совместную деятельность.

1. Упражнение «Волшебные палочки»

Цель: подготовить группу к «серьезному» командному заданию и одновременно укрепить веру участников в свои силы.

Необходимый материал: карандаши или палочки по количеству участников.

Ведущий раздает всем по одному незаточенному карандашу.

Ведущий. Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга. Прикоснитесь друг к другу кончиками указательных пальцев обеих рук.

А теперь поместите между кончиками пальцев карандаши, удерживая их только за торцы. Действуя «в связке», не давая карандашам упасть, двигайте руками вверх-вниз, вправо-влево, по кругу. Попробуйте переместиться парой на другое место.

Аналогичное упражнение выполните, объединив пары в четверки, образовав круги. И наконец, всей группой встаньте в круг, лицом в центр и попробуйте, не роняя карандашей: сузить круг, двигаясь всем к центру, расширить круг почти до вытянутых рук, пройти по кругу, по часовой стрелке, против часовой стрелки – сначала медленно, потом побыстрее.

2. Игра «Подарок лешему»

Цель: способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии членов команды в ходе решения групповой задачи, актуализировать внутренний коммуникативный потенциал; интегрировать группу за счет чувства общей ответственности и включенности в совместную деятельность.

Необходимый материал: доска или флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой группы: клей, картон и цветная бумага, проволока, 2–3 куса пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля.

Просим группу разделиться на команды по 4-6 человек. Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены необходимые материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут команда должна представить товарищам из других групп плод своего коллективного творчества. Что за произведение будет выставлено на вернисаже – решать самой команде. Важно лишь, чтобы в этом творческом акте участвовал каждый, решение принималось коллегиально и в работе были использованы все выложенные на стол материалы. Дать название полученному произведению – дополнительная задача, стоящая перед коллективом творцов.

Через 30 минут все группы выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники команд могут посмотреть и оценить творчество товарищей.

Обсуждение игры должно ответить на вопросы: кому было легко работать в команде? Что мешало? Все ли поучаствовали в создании подарка? Если нет, то почему?

Вывод: в зависимости от того, как мы взаимодействуем со своими коллегами, педагогическое сообщество может выступать нашим ресурсом, или, наоборот, препятствием.

3. Упражнение «Перекрестный допрос»

Цель: осознание истинных мотивов своей профессиональной деятельности, которые определяют ее успешность

Для чего мы работаем? Какие потребности мы удовлетворяем с помощью работы? Запишите пять важнейших для вас. Зачеркните ту, без которой, в крайнем случае, можете обойтись; потом еще одну. И так до тех пор, пока не останется единственная – самая важная для вас.

Все потребности заслуживают не только внимания и уважения, но и осознания. Это возможно с помощью цепочки вопросов, которые задают одному остальные участники тренинга. Например, утверждение, что педагог или школьный психолог работает ради зарплаты, может вызвать такие вопросы: почему именно в школе, если есть масса более денежных мест? Устраивает ли вас зарплата? Если человек говорит, что ему нравится работать с детьми, можно уточнить, что именно нравится: какие грани работы он считает привлекательными? Есть ли негативные моменты? У человека, который главным мотивом работы называет самореализацию, можно поинтересоваться, в чем именно заключается эта самореализация. От участника, который подвергается перекрестному допросу, требуется мужество и честность.

Приходилось ли вам задавать себе эти вопросы? Какие вопросы были самыми трудными? Трудно ли было отвечать на вопросы? Какой вопрос не был задан? Готовы ли участники тренинга сами ответить на задаваемые ими вопросы?

4. Упражнение «Я – профессионал»

Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.

Участникам предлагается подобрать по 5 профессиональных качеств на первую букву своего имени.

5. Рефлексия, подведение итогов занятия, обратная связь.

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности специалиста как субъекта своей профессиональной жизни. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / Под ред. В.А.Бодрова., М.: Ин-т психологии АН СССР, 1991., С. 21-40. 2.
2. Бодров В.А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / Под ред. В.А.Бодрова., М.: Ин-т психологии АН СССР, 1991., С. 8-18. 3.
3. Захарова Е.В. Профессиональная педагогическая деятельность как фактор профессиональной деформации личности учителей и преподавателей// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2015.
4. Зеер Э. Ф., Сыманюк, Э. Э. Психология профессиональных деструкций. М.: Академический Проект, Фонд "Мир", 2015.
5. Исмагилова Ф.С. К проблеме психологического анализа профессионального опыта // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 2. С. 11-19.
6. Калашникова О.В. Значение способности к рефлексии в решении проблем профессиональных кризисов в педагогической деятельности. /Открытое знание -2018
7. Кунаковская Л.А. Деструктивные проявления в профессиональной деятельности преподавателя ВУЗа. /Преподаватель XXI век – 2016
8. Пиняева С. Е, Андреев И. В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости // Вопросы психологии. 1998. № 2. С. 31-42.
9. Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения., М.-Воронеж: МОДЭК, 1997., 80 с.
10. Садовникова Н.О. Преодоление педагогами барьеров профессионального развития: деятельностный подход. /Современные проблемы науки и образования- 2014, №5
11. Садовникова Н.О. Профессиональный кризис личности педагога: содержание и основные признаки / Н. О. Садовникова // Научный диалог. – 2016. – № 11 (59).
12. Сапего Е.И. Интердетерминанты профессиональной деформации личности педагогов// Ученые записки. Электронный научный журнал Курского педагогического университета. 2015.
13. Тришина О.Ю. Влияние профессиональных кризисов на профессиональное становление преподавателя технического ВУЗа/ Педагогика высшей школы- 2014
14. Материалы обучающего курса «Есть контакт! Работа педагога с современными родителями как обязательное требование профстандарта «Педагог». АНО «СПб ЦДПО», 2020.