

**Методы самопомощи
в решении
профессиональных
затруднений педагога**



Тренируем коммуникативные навыки в игре

Бизнес-игры для развития soft skills - эффективные коммуникации: дома, на работе, для себя

 bessarabclub.ru

Контакты: +7(915) 247-93-00

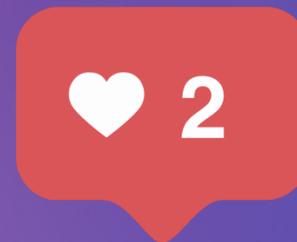
<https://m.facebook.com/ElenaLBessarab>

https://www.instagram.com/elena_bessarab/?hl=ru

Часть 2

Повышение контроля над рабочими процессами и собственным состоянием педагога

разговор с единомышленниками
с элементами практикума



САМОПОМОЩЬ

- потенциальная возможность человека помогать самому себе**
- забота человека о самом себе и о своем личностном росте**

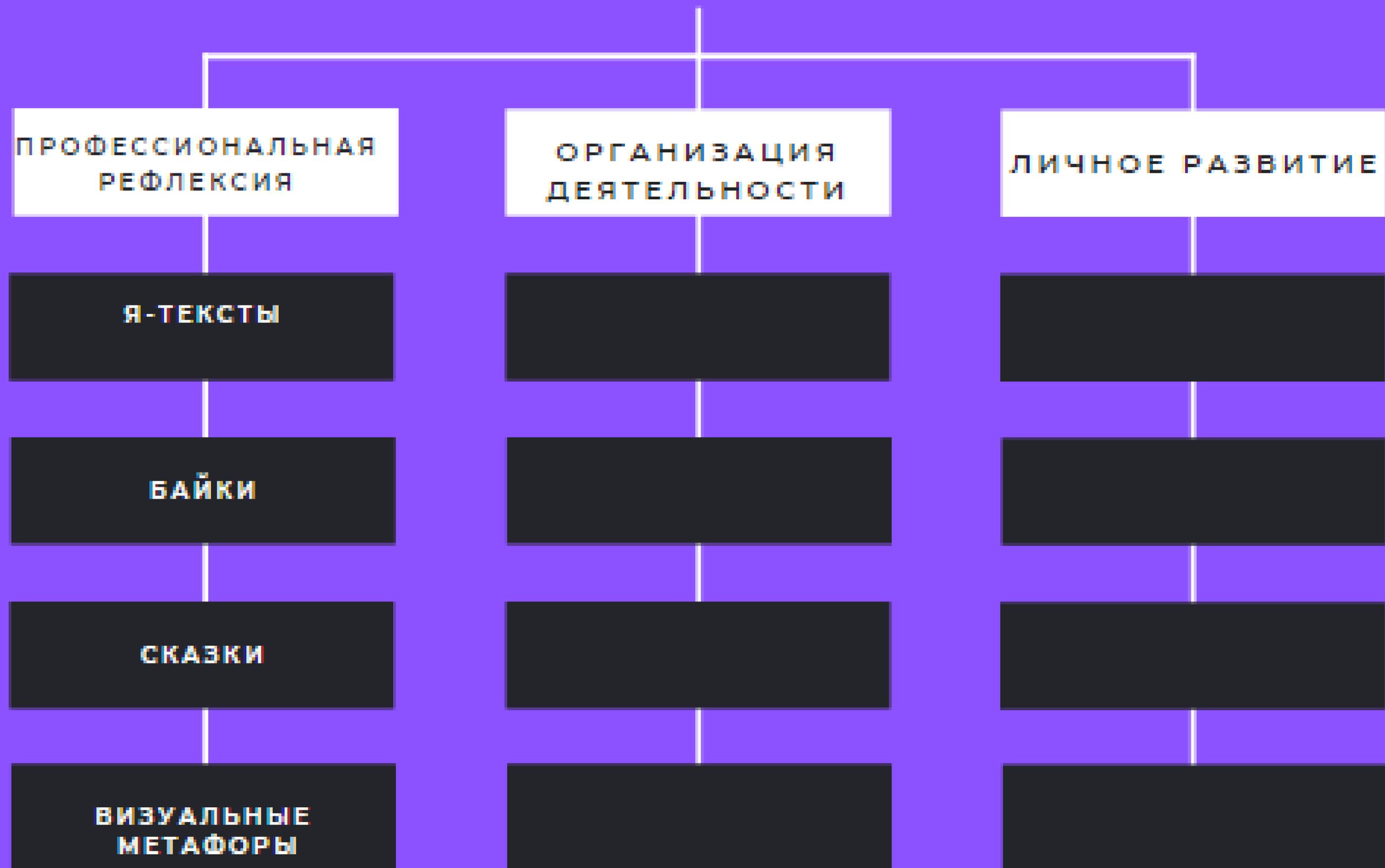
результат встречи



**После вебинара вы сможете
использовать
"Карту ресурсов самопомощи"**

разговор с единомышленниками
с элементами практикума

КАРТА РЕСУРСОВ



девиз встречи

ДВИГАТЬСЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ



Откуда пришло понятие?

Agile

в IT-среде, но затем распространился и в другие сферы – от промышленной инженерии до искусственного интеллекта

Смысл Agile сформулирован в Agile-манифесте разработки ПО:

«Люди и взаимодействие важнее процессов и инструментов.

Работающий продукт важнее исчерпывающей документации.

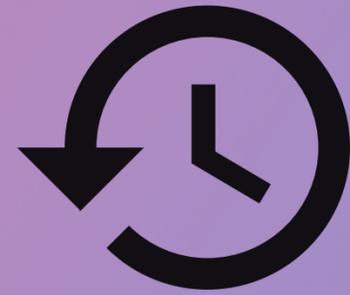
Сотрудничество с заказчиком важнее согласования условий контракта.

Готовность к изменениям важнее следования первоначальному плану»

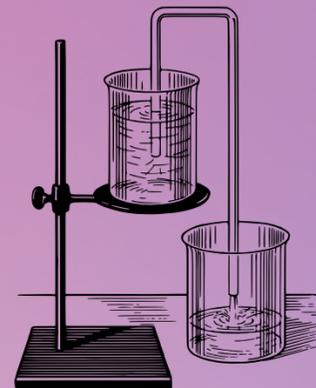
Как работает agile?



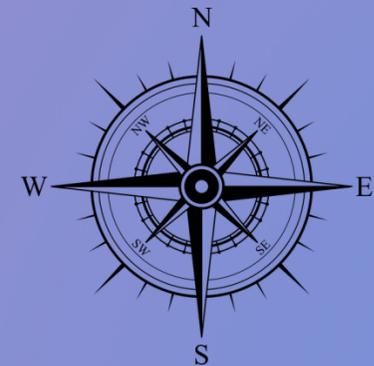
Прямая обратная связь



Работа через
эксперимент и опыт

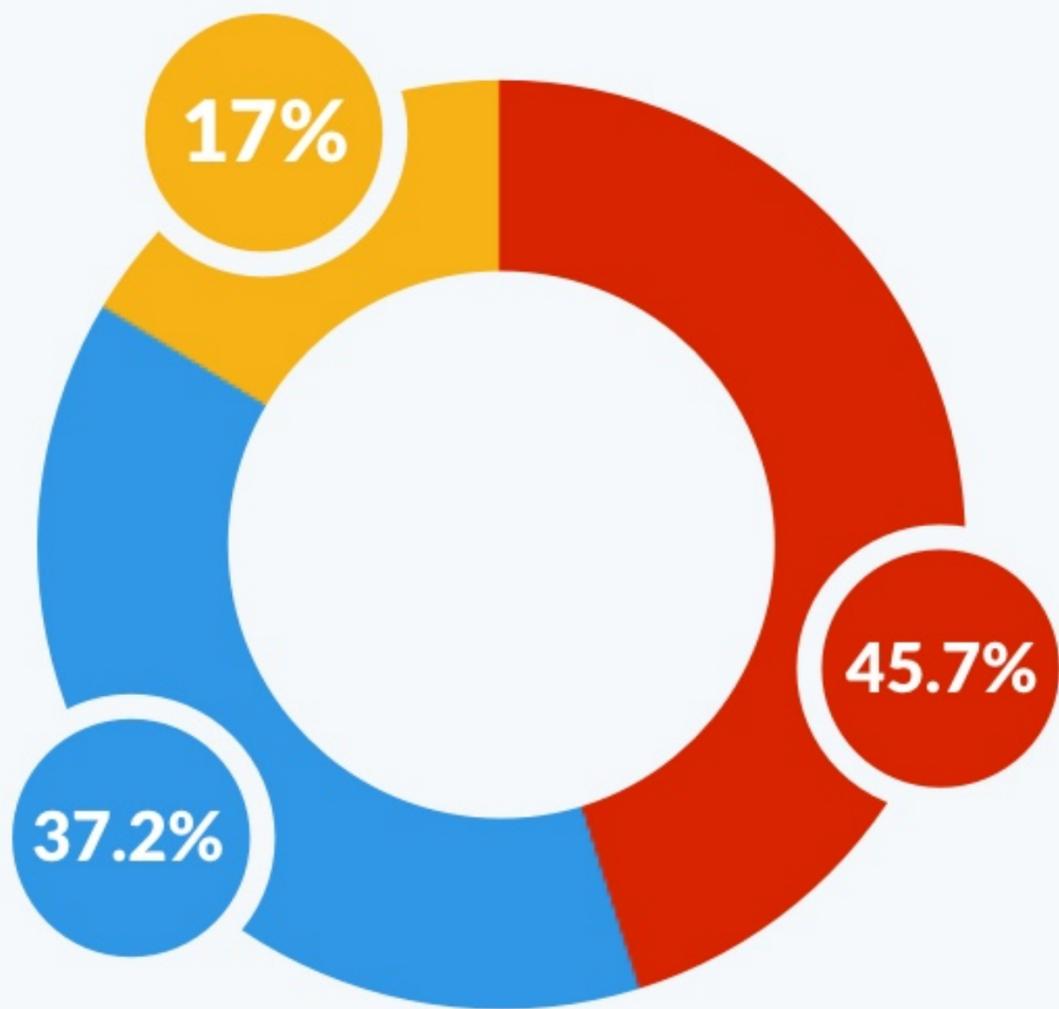


Короткие итерации



Минимум правил

Статистика использования "гибкого управления" в компаниях



Да, мы работаем по гибким методологиям

Да, но совсем немного

Нет

появились люди, которые стали внедрять элементы
технологии agile в свою жизнь



Просто космос
Автор делится опытом по постановке целей, формированию полезных привычек, борьбе с прокрастинацией и восстановлению энергии за счет эффективного сна, питания и управления эмоциями.

 Google Books

The image shows a book cover for 'Просто космос' (Simply Cosmos) with a diagram of a human head and brain. The text on the cover includes 'ПРОСТО КОСМОС' and 'Пять минут в день: эффективные техники продуктивности'. The book is featured in a white box with a description and the Google Books logo.

а что, если...

**использовать agile-спринты как формат
целеполагания педагога?**

Практика

Выбираем профессиональное
затруднение, которое будем
"устранять"



Практика

Учителю сделали замечание, что у него в классе оценки стоят только у 7 человек.

- Вы что, целый месяц с 7 учениками работали?
Остальные 20 просто так сидели?

1. АНАЛИЗ УРОКА КОЛЛЕГАМИ

1. Администрация
2. Руководитель ШМО
3. Коллега по ШМО

+ "Методический автобус"

+ "Ассамблеи открытых уроков"

+ "Методический калейдоскоп" и др.

2. САМОАНАЛИЗ

- правильно формулировать и ставить цели своей деятельности и деятельности учащихся на уроке
- развивать умения устанавливать связи между условиями своей педагогической деятельности и средствами достижения целей;
- формировать умения четко планировать и предвидеть результаты своего педагогического труда
- формировать самосознание ученика, когда он начинает видеть связь между способами действий и конечным результатом урока.

II. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА УРОКА

1. Реальность цели урока.

2. Каким образом организовать работу на уроке?

3. Что проектировалось изучить? Зачем? Роль этого материала в предмете. Достаточно ли глубоко учитель сам знает этот материал

ПРИМЕР

- https://lyc507u.mskobr.ru/files/samoanaliz_uroka_po_fgos.pdf

НО...

- 1. Формальный подход**
- 2. Затруднения возрастают, т.к. срабатывает эффект "снежного кома"**
- 3. Открытый урок \neq обычный урок**
- 4. Уроки дают только "звезды"**
- 5. Нет желания**

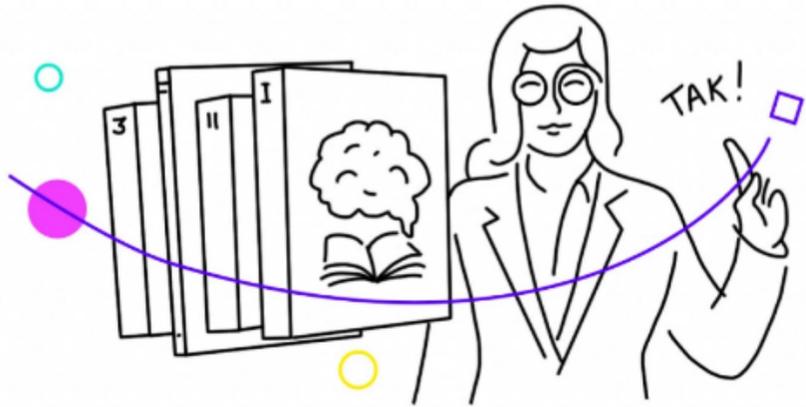
Что делать?

3. САМОЭКСПЕРТИЗА

Использовать элементы "кураторской методики" для профессиональной рефлексии и экспертизы собственного урока

1. В паре с коллегой
(по договоренности)

2. Индивидуально



ДИРЕКТОРИЯ

Кураторская методика - Директория

Для школ, которые хотят организовать профессиональный обмен между учителями, мы для начала рекомендуем Кураторскую методику как одну из наиболее простых в реализации. Она основана на том, что...

direktoria.org

если индивидуально

После согласования с администрацией школы, родителями, вы снимаете собственные уроки.

Важно: анализ проводить по конкретному критерию, не все сразу и анализировать свои реальные показатели

В ПОМОЩЬ...

"ПРОТОКОЛЫ ПОСЕЩЕНИЙ УРОКОВ"



Екатерина Николаевна Куксо, Миссия выполнима: как повысить качество образования в школе - читать онлайн полностью - ЛитРес

Читай онлайн книгу «Миссия выполнима: как повысить качество образования в школе», Екатерины Николаевны Куксо на сайте или через приложение ЛитРес «Читай».

 litres.ru

Пример

"ВИДЕНИЕ КЛАССА"

Известно, что начинающий учитель видит не весь класс, а его короткую диагональ.

Он редко отходит от своего стола (ведь там лежит раскрытый учебник).

При этом он будет утверждать, что видит весь класс.

"ВИДЕНИЕ КЛАССА"

После того, как вы сделаете видеозапись урока, просмотрите ее и анализируйте только один критерий: к кому вы чаще всего обращались (вербально и невербально).

Можно сделать "план рассадки" и галочками отмечать места детей, с кем вы больше всего взаимодействовали.

ВАЖНО: постарайтесь не отвлекаться на другие моменты, не анализировать их. Это будет сложно, но помните о "маленьких шагах"

"ВИДЕНИЕ КЛАССА"



"ВИДЕНИЕ КЛАССА"

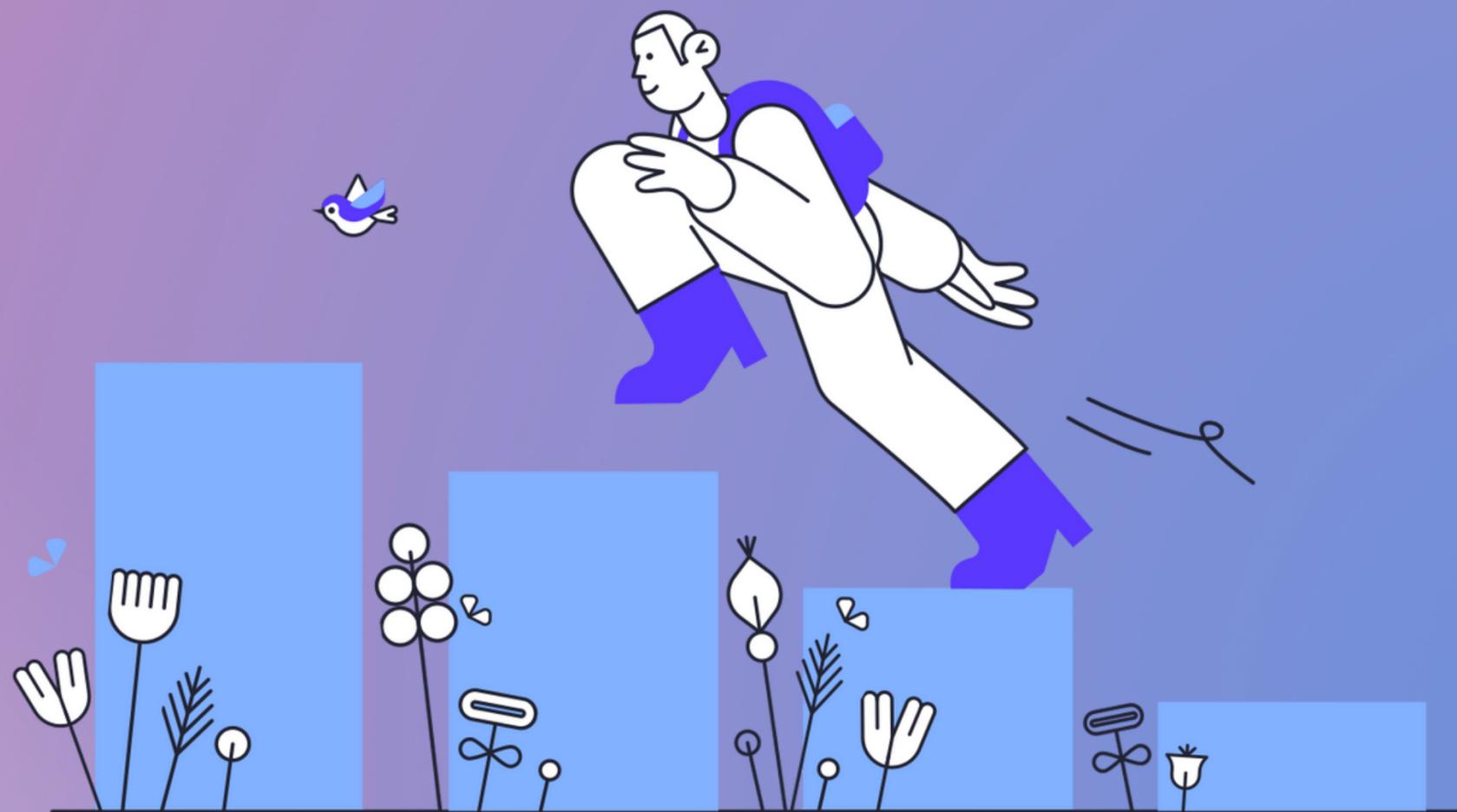
результат

Когда после урока лист для наблюдения будет заполнен, скорее всего, окажется, что галочки стоят возле нескольких учеников, которые сидят за первыми партами и которые находятся в непосредственном поле зрения учителя.

**Ставим цель на 3 недели и повторяем
"видеонаблюдение"**



**"Двигаться без компаса
не самая лучшая идея" ©**



"Просто космос" Е.Ленгольд

ЦЕЛИ НА СПРИНТ

Поставьте от одной до трех целей на ближайший спринт, разбейте цель на этапы, запланируйте их на соответствующие недели спринта и укажите бюджет времени на этап (🍅 = 25 мин).

ЦЕЛЬ №1

	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	🍅

Тайм-менеджмента Pomodoro

- Составьте список задач, которые нужно сделать в ближайшее время (например, неделю). Такие задачи называются активными.
- Из списка активных задач выберите те, которые хотите сделать сегодня. Добавьте их в список задач на день.
- Расставьте задачи на день от наиболее до наименее приоритетной.
- Включите таймер на 25 минут. Начинайте работу!
- Прошло 25 минут — сделайте перерыв в 5-10 минут. Спустя 4 «помидора» сделайте полноценный перерыв в 15-20 минут.
- Повторяйте пункты 4-6, пока не закроете все задачи из списка на день. Каждый потраченный на задачу «помидор» отмечайте напротив неё крестиком. Закрытые задачи вычеркивайте.

Вы работаете над конкретной задачей.



Вы успеваете сделать больше за меньшее время.

Вы можете проанализировать, насколько эффективно выполнили задачу.

Вы видите прямую связь между целью и задачами для её достижения.

Вы можете настроить технику под свой ритм и потребности.

Практика

Цель №1:

в течение 3 недель поставить в классе не менее 3 оценок каждому ученику

Этап 1: узнать какие формы работы на уроке позволяют проверить результаты у большинства учеников

- получить 2 индивидуальных консультации у методиста
- составить список 5 экспресс - курсов(интенсив) по теме организации учебной деятельности в классе
- выбрать и пройти обучение на курсах ПК (до 36 часов)

Практика

Этап 2:

- применить 3 способа организации учебной деятельности в классе, которые позволят оценить работу не менее 50% учащихся
- подписаться на аккаунты продвинутых педагогов (5-7)
- вступить в предметные интернет-сообщества (1-2)

Этап 3:

- провести "видеонаблюдение" 1 урока

Важно: цель прописывать конкретно

В одном из исследований двум группам участников в качестве цели предложили привести себя в форму.

Первая группа просто устно подтвердила свое желание участвовать в эксперименте.

Вторая группа должна была составить и записать план реализации цели: «Я буду заниматься спортом по 20 минут по вторникам и четвергам в 19:00 в тренажерном зале около дома».

В итоге участники второй группы в два-три раза чаще появлялись на тренировках.

Как выбирать "свои" цели



"5 почему"

ЦЕЛЬ: Я ХОЧУ РАЗРАБОТАТЬ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОЕГО ЕЖЕДНЕВНИКА «КОСМОС»	
1	Почему ты хочешь разработать это приложение? — Я хочу, чтобы моим ежедневником могли пользоваться люди, которые не любят бумажное планирование. Это расширит круг пользователей «Космоса»
2	Почему ты хочешь расширить круг пользователей? — Я вижу, что моя система планирования приносит пользу, и мне хочется, чтобы ее становилось больше
3	Почему ты хочешь приносить больше пользы? — Мне нравится «отдавать» и чувствовать, что знания и навыки, которые я получила из собственного опыта и советов менторов, помогают не мне одной
4	Почему тебе важно помогать? — Отдавая, я чувствую, что «заряжаю свою батарейку». У меня появляются силы на новые свершения
5	Почему тебе нужно заряжать батарейку? — Без внешней подпитки мне сложно двигаться вперед в карьере и в личном развитии

"Ответ на финальное «почему» не раз наводил меня на мысли о более эффективных способах удовлетворения реальной потребности, которая изначально скрывалась за рядом надуманных оправданий". Е.Ленгольд



Составляем чек-лист профессиональных привычек педагога



Трекер привычек — это инструмент, который помогает формировать полезные привычки.

Это может быть блокнот, лист или приложение с днями недели. В него записывают привычку и отмечают дни, когда задание выполнено.

Трекер помогает закреплять новые привычки и избавляться от старых.

Становится **визуальным триггером**. Трекер сам по себе напоминает о том, что нужно сделать задание.

Наглядно **показывает прогресс**. Когда мы видим закрашенные квадратики, появляется стимул не бросать начатое.

Служит **вознаграждением**. Нам приятно вычеркнуть еще один день, но чтобы сделать это, нужно выполнить задание.

**Самый простой бумажный трекер — это календарь.
Можно взять любой и зачеркивать каждый день,
когда лёг спать вовремя или почитал книгу перед
СНОМ.**

Если хотите устроить себе челлендж не на один месяц, а на более длительный срок, попробуйте трекер на 100 дней. Это серьезный срок, который позволит надежно закрепить новую привычку

Трекеры-приложения

На PlayMarket есть несколько десятков приложений, чтобы следить за привычками.

Пользователи следят за прогрессом в течение разных периодов: недели, месяца, года.

В приложении можно писать заметки к любому дню.

**«МЫ ТО, ЧТО МЫ ПОСТОЯННО ДЕЛАЕМ.
А ЗНАЧИТ, СОВЕРШЕНСТВО — РЕЗУЛЬТАТ
НЕ ДЕЙСТВИЯ, А ПРИВЫЧКИ»**

Аристотель

История про "нейронные дорожки"

**"Для этого нужно найти триггер привычки
(мне грустно → ем шоколадку) и заменить плохую
привычку хорошей (мне грустно → я иду на пробежку).**

**Как сахар, так и спортивная нагрузка приводят к
выработке дофамина. Заменяв в цепочке «грустно» → «?»
→ «хорошо» среднее звено, вы сильно упростите себе
задачу отказа от вредной привычки.**

**Тогда при формировании полезной бульдозеры не
понадобятся". ©**



ЧТО	КОГДА	КАК
Выпить один стакан воды (250 мл)	Утром, перед тем как чистить зубы (привязка к существующей привычке)	Накануне приготовить стакан воды и поставить рядом с зубной щеткой

Практика

Онлайн – упражнение:
создаем «Карту ресурсов самопомощи».

КАРТА РЕСУРСОВ



**Успешного
учебного
года!**

