



Дорогие коллеги!

**От всей души
поздравляем Вас с днем
Защитника Отечества!
Желаем Вам крепкого
здоровья, упорства в
достижении целей,
мужества и стойкости в
преодолении жизненных
трудностей. А также
стабильности и
благополучия,
уверенности в
завтрашнем дне и удачи!**

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ: КАК ПЕДАГОГУ ИЗБЕЖАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

О содержании и организации методической работы написано немало книг и статей.

В образовании во всем мире происходят и уже произошли очень важные изменения. Изменились родители, изменились учащиеся, их взгляды на мир, способы доступа к нужной информации. Другими стали многие педагоги, для которых исследовательское отношение к профессиональной деятельности, стремление к освоению новых технологий и средств организации образовательного процесса стало неотъемлемой частью их личности. Изменения претерпели образовательная среда и учебные пособия. И в настоящее время можно использовать безграничный потенциал, который дают нам информационно-коммуникационные технологии.

Многие исследования показали, что традиционной практике повышения квалификации учителей в самом учреждении образования существуют эффективные альтернативы, использование которых отвечает запросам педагогов и вызовам времени. Установлено, что важнейшим фактором, влияющим на успеваемость учащихся, качество их обучения, является «коллективная эффективность педагогов». Проще говоря, это их уверенность в том, что коллективными усилиями они могут достичь значительных результатов. Даже если у них не самые талантливые и целеустремленные учащиеся.



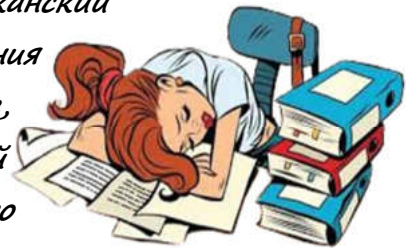
Между тем, умело организованная методическая работа способствует не только росту успеваемости учащихся, но и предотвращает профессиональное выгорание педагогов, существенно продлевает период их творческой профессиональной деятельности.

В данном выпуске «Методического вестника» мы предлагаем вам серию статей из книги «Эффективные практики методической работы» Н.И. Запрудского и Г.А. Суховой.

Задача авторов - проанализировать существующую практику методической работы, выявить недостатки и успехи, предложить инновационные варианты и тем самым вдохновить руководителей учреждений образования, методистов и педагогов и убедить в том, что их усилия увенчаются успехом, методическая работа им не будет представляться лишним дополнением к основной деятельности, а будет важным средством их профессионального развития.

Здесь будут представлены идеи и лучшие примеры организации методической работы в нашей стране и за рубежом, современные исследования в сфере образования, что делает ее ценным практическим руководством для педагогов.

Термин «синдром выгорания» впервые употребил американский психиатр Герберт Фрейдленберг. Он ввел это понятие для обозначения психического состояния людей, которые чувствуют разочарование, опустошение, сопровождаемое растущим безразличием к своей работе. «Выгорание» - это, прежде всего, реакция человеческого организма на постоянные нагрузки на работе.



СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ:

- ✓ организация благоприятной рабочей среды;
- ✓ личный тайм-менеджмент, включающий перерывы на отдых;
- ✓ психотерапия;
- ✓ овладение навыками саморегуляции (расслабление, идеомоторные акты, позитивный внутренний язык);
- ✓ определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, указывающую на то, что человек находится на правильном пути, но и повышает мотивацию);
- ✓ поддержание хорошей физической формы (не забывайте, что между состоянием тела и душой существует тесная связь);
- ✓ установление для себя пределов того, что вы будете делать и чего не делать (научитесь говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым);
- ✓ самовыражение в хобби;

- ✓ избегание токсичных людей и ситуаций;
- ✓ избегание ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее невозможно избежать, но чрезмерное стремление к победе порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует выгоранию);
- ✓ неприятие СМИ, которые часто публикуют изображения и сообщения, вызывающие тревогу;
- ✓ наличие друзей из других профессиональных сфер, чтобы отвлечься от повседневной работы.



Помимо перечисленного, психологи советуют ряд мер по предотвращению выгорания, которые могут сработать, если методическая работа организована на основе сотрудничества и взаимного обучения педагогов:

- ✓ 1. делиться профессиональной информацией и опытом с коллегами, давая ощущение более широкого мира, чем тот, который существует в пределах отдельного педагога;
- ✓ 2. наблюдать примеры разного мышления и поведения, демонстрируемые коллегами (это хорошо видно во время взаимодействия с коллегами);
- ✓ 3. инициировать и участвовать в эмоциональном общении (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с окружающими, вероятность выгорания сильно снижается или процесс оказывается менее выражен);
- ✓ 4. расширять круг обязанностей за счет вовлечения в методическую работу (даже без повышения заработной платы).

И еще одно хорошее предложение: «Чтобы не выгорать, нужен успех». Обратите внимание, что педагог может прийти к этому успеху, работая с коллегами в одной команде над дидактическими материалами, уроками, опытом и т.д.



Таким образом, методическая работа направленной на повышение квалификации педагогов, с точки зрения целей и содержания, удовлетворяет насущные потребности педагогов, соответствовать мировым образовательным тенденциям. Она эффективно работает над развитием коммуникативных, кооперативных и творческих способностей педагогов, способствует предотвращению их профессионального выгорания и обеспечивает возможность самореализации.



ПЕДАГОГ КАК СУБЪЕКТ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Под субъектом понимается личность, имеющая цель, активно действующая для ее достижения, обладающая сознанием и волей. Авторы полагают, что читатели согласны с тем, что педагог, который находится в субъектной позиции, более успешен в познании и деятельности, чем тот, за которого другие принимают решения, сообщают ему цель, делают за него выбор. Но традиционно сложилось так, что в организуемой в учреждениях образования методической работе педагоги по сути не являются субъектами, потому что ее цели, содержание, формы определяются не ими, а Министерством образования в инструктивно-методических письмах перед учебным годом, районными (городскими) методическими кабинетами, завучами, руководителями методических объединений. Предложенные сверху рекомендации не обязательно являются актуальными для конкретного педагога.

Известно, что человек берет на себя ответственность, когда делает выбор, принимает собственные решения. Поскольку это обычно не так (другие подумали за него), педагог становится не субъектом, а объектом административного воздействия, который не несет ответственности за его участие в МР и не имеет соответствующей мотивации. В этом разделе обсуждается, как педагог может поддерживать и повышать свою субъектность.

Это «как» зависит от самого педагога (мотивации, уровня его профессионализма). Авторы выделяют четыре группы педагогов, которые по-разному относятся к методической работе:

| | |
|--|---|
| Свобода | Активность |
| <i>Это самый высокий уровень субъектности: ощущая внутреннюю свободу, педагог проявляет активность в определенных им самим направлениях.</i> | <i>Педагог имеет определенный уровень активности в установленных другими направлениях.</i> |
| Пассивность | Зависимость |
| <i>Ощущение свободы дает надежду на большее в будущем проявление активности и субъектности, но пока педагог недостаточно активен.</i> | <i>Педагог делает только то, что требуют руководители, при этом он ограничивается минимально необходимыми действиями.</i> |

Далее, коллеги, авторы предлагают небольшой тест. Ответьте на наши вопросы и вы найдете себя в одном из четырех секторов приведенной схемы. Для этого на осях сделайте засечки или поставьте точки в местах, которые соответствуют вашим ответам.

1. СЕКТОР «СВОБОДА - АКТИВНОСТЬ»

Вы интересуетесь методической работой (МР), активны, влияете на ее содержание и формы, смело применяете новые методы и средства обучения, заимствуя их у коллег, в литературе, в бизнесе, в других областях. Имеете не только близкие, но и перспективные планы саморазвития. Проявляете высокую креативность, генерируете идеи, не боитесь ошибаться, делитесь опытом, как положительным, так и отрицательным, вы можете привести примеры, когда вы были соавтором успехов своих учащихся.

2. СЕКТОР «СВОБОДА - ПАССИВНОСТЬ»

Для вас методическая работа - религия: не верите, но соблюдаете «обрядность» - посещаете все предусмотренные руководством методические мероприятия. Вы не берете на себя инициативу применять принципиально новое, но вы готовы использовать некоторые заимствованные привлекательные методы и приемы, но не заинтересованы в полном копировании чужого опыта. Отдельные заимствованные приемы вы применяете, видоизменив их с учетом вашей образовательной ситуации. Тем самым проявляете свою субъектность и творчество.

Вы с иронией относитесь к так называемым нововведениям в педагогике. Ваша деятельность ориентирована на запланированную кем-то МР: вы посещаете заседания методического объединения, открытые уроки. Вы активны в тех сферах, которые возложены на вас извне: регламенты, администрация, более успешные коллеги. У вас пока нет желания и способности принимать самостоятельные решения, но в жизни вы достаточно активный человек. Поэтому вам интересен опыт эффективных педагогов. Вы понимаете, что повторение положительного опыта коллеги - тоже полезное дело.

3. СЕКТОР «ЗАВИСИМОСТЬ - АКТИВНОСТЬ»

Если бы можно было изменить свою жизнь, вы бы точно оставили профессию, но, поскольку это не в ваших силах, не в ваших возможностях, вы страдаете. В то же время вы несете ответственность за свои обязанности, даже если они вам не нравятся. И спасаете душу интересным досугом: кулинарией, декоративно-прикладным искусством, йогой и т.д. Больше всего в профессиональном плане вам нужна конкретика: расскажите (покажите) мне, как - и я это сделаю. Если вы вооружитесь четкой инструкцией-протоколом занятий, равных вам по качеству выполнения задания будет не много.

4. СЕКТОР «ЗАВИСИМОСТЬ - ПАССИВНОСТЬ»

Этот текст - попытка помочь педагогу найти себя, помочь повысить его субъектность в отношении методической работы, подсказать эффективные пути к самосовершенствованию.

Таким образом, педагоги не являются однородной группой. Коллеги-педагоги, вы сумеете проявить свою субъектность, адаптировать методическую работу под себя! А для этого стремитесь к продуктивному профессиональному взаимодействию коллегами.



ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ. ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



В современное время вхождение подростка в активную социальную жизнь общества сопровождается обильным потоком информации, жизненные впечатления становятся разнообразнее, темп жизни ускоряется, растет число негативных социальных явлений, образование становится более сложным.

Подростковый и юношеский возраст и так являются непростыми этапами в жизни каждого человека. А современные условия жизни требуют от подростков подготовленности к взаимодействию с усложнившейся социальной средой, компетентности в решении встающих перед ними проблем.

Юношеский возраст – период жизни и развития человека от 15 до 23 лет. Он включает в себя период ранней юности, то есть старший подростковый возраст (от 15 до 18 лет) и позднюю юность (от 18- до 23 лет). В данный возрастной период формируется способность видеть себя со стороны, оценивать свои поступки, самоанализировать свои мысли, сопоставлять увиденное, сказанное и сделанное, осознавать и видеть противоречия данных действий, что оказывает прямое воздействие на его «Я-концепцию». В это время молодые люди принимают ряд важных решений в своей жизни. Они касаются профессионального самоопределения, стиля жизни и новых жизненных планов, коррекции ценностных ориентаций в соотношении с новыми социальными ролями.

Рассматривая другие характеристики данного возрастного периода, можно использовать теорию поколений У.Штрауса и Н.Хоу, согласно которой люди, которые родились примерно в одно время и пережили примерно одни и те же события и похожи друг на друга. Так вот, согласно этой теории, современных подростков относят к поколению «Z»-это цифровое поколение, рожденное в 2000-2010.



Черты, характерные поколению «Z»:

- ✓ информационные технологии являются неотъемлемой частью жизни и общения;
- ✓ авторитетом для них выступают обычные люди, добившиеся успеха;
- ✓ они быстро воспринимают информацию, но не всегда ее осмысливают;
- ✓ ценят свое время и свободу;
- ✓ умеют жить «здесь и сейчас».

В этом возрасте многие молодые люди обучаются в учреждениях профессионально-технического или средне-специального образования, приобщаются к учебно-профессиональной деятельности. Происходит социально-психологическое развитие личности, осознанное осмысление общественных норм культуры, морали, нравственности и поведения, поиск смысла жизни, себя и «своего места». В данном возрасте молодые люди сталкиваются с кризисом смысла жизни: появляются вопросы о смысле своей жизни, о значении человека, о собственном «Я».

Негативные моменты в этом возрасте связаны с вступлением в новый период жизни: с утратой налаженных форм жизни – взаимоотношений с другими людьми (сверстники, преподавателями и т.д.), способов и форм учебной деятельности, привычных условий жизни. Не всегда молодые люди могут успешно решить сложную жизненную ситуацию самостоятельно. Вместе с тем часто в семьях между родителями и детьми наблюдаются сложные взаимоотношения, лишённые эмоционального тепла, своеобразный психологический барьер. Родители вследствие спешки, занятости, которые диктует современный ритм жизни порой не желают и не умеют должным образом выслушать подростка. Проявляют самодовольство и уверенность в непогрешимости личного жизненного опыта, но не могут взглянуть на возникающую проблему с точки зрения молодого человека, что оставляет, в свою очередь, подростка без поддержки и совета близких людей.

Многие психологические проблемы в этот период приводят к личностным нарушениям, состояниям острого кризиса, требующим психологической помощи. Отсутствие внутренних ресурсов, способствующих разрешению кризиса, может привести к негативным вариантам развития ситуации: факты употребления алкогольных напитков, психотропных веществ, совершения противоправных действий, проявления рискованного поведения, самоповреждающее суицидальное поведение.

Скаждым годом отмечается увеличение количества подростков, для которых характерны те или иные проявления дезадаптации, стойкие нарушения поведения. Проведение работы с такими подростками в учреждении образования – одна из актуальных проблем современного образования.

Отмечая различные проблемы в поведении и обучении подростков, мы часто употребляем понятие «трудный». Однако, данное понятие очень широкое и в современной педагогике используются его синонимы «дезадаптированный», «девиантный», «несовершеннолетний, находящийся в трудной жизненной ситуации», «учащийся группы риска», «учащийся, требующий повышенного педагогического внимания». В характеристике таких учащихся можно написать десятка два негативных



прилагательных: невнимательный, неусидчивый, агрессивный, склонный к конфликтам, безответственный, импульсивный, непослушный, и т.д. С такими подростками сложно и преподавателям, и родителям.

Конечно, ничего не случается просто так, на все есть свои причины, и трудным подросток стал потому, что ему самому приходится нелегко в силу разных причин: медико-биологических, педагогических, психологических, социальных.

Поведение подростков, которое отклоняется от нормы является стандартной реакцией на нестандартные ситуации. Это может быть реакция на стрессы, неумение проявлять коммуникативные навыки в социуме, сложные взаимоотношения в семье, со сверстниками и многое другое.

РАССМОТРИМ ПОДРОБНЕЕ ПРИЧИНЫ ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ



Медико-биологические причины.

Существуют анатомические, физиологические особенности организма, затрудняющие социальную адаптацию. К данным факторам относятся особенности темперамента, наследственные болезни, поражения центральной нервной системы, нарушения в период внутриутробного развития, длительные соматические заболевания, психические расстройства, особенности внешности.

Психологические

Определенные особенности эмоционального реагирования, характерологические черты подростка препятствуют установлению продуктивных отношений. Трудными становятся дети с психологическим инфантилизмом (задержка эмоционально-волевой сферы, которая проявляется в преобладании процессов возбуждения, неспособности к волевым усилиям, первостепенное получение удовольствия и удовлетворение собственных интересов, низкая учебная мотивация), примитивным складом мышления, эгоцентризмом, эмоциональной неустойчивостью, агрессивностью, стремлением к доминированию.

Социально-педагогические

Источником отклонений поведения являются дефекты школьного, семейного, общественного воспитания. Недостаточный учет половозрастных и индивидуальных особенностей развития приводит к нарушениям социализации, накоплению негативного опыта общения с взрослыми, стойкой неуспеваемости с отсутствием познавательных интересов.

Социально-экономические

Плохие материально-бытовые условия, низкое социальное положение семьи как источник негативного отношения окружающих формируют позицию трудного подростка. Основу отклоняющегося поведения составляют неудовлетворенные потребности в уважении, признании, социальной безопасности.

Морально-этические

Данная группа объединяет факторы, отражающие уровень нравственного развития общества. Поведение трудных подростков формируется на базе пропаганды материальных ценностей и пренебрежения духовными. Подкрепление подростки получают также благодаря нейтральному либо равнодушному отношению общества к различного рода девиациям.

Таким образом, общими характерными особенностями «трудных подростков» являются следующие параметры:

- ✓ находятся под воздействием негативных социальных факторов, имеют негативный опыт общения
 - ✓ прибегают к девиантным формам поведения (агрессивное, деструктивное, аутоагрессивное, зависимое и др.);
 - ✓ испытывают трудности в обучении;
 - ✓ испытывают трудности в общении с ровесниками и взрослыми;
 - ✓ психически незрелые (неадекватная заниженная или завышенная самооценка, искажение самосознания, интересов и личности в целом, низкий уровень силы воли);
- У них недостаточно развита потребность в познании окружающего мира.

«Трудные» подростки часто не находят помощи и сочувствия со стороны окружающих, тогда как оказанная в нужный момент помощь могла бы поддержать ребенка, помочь ему преодолеть трудности, изменить мировоззрение, ценностные ориентации, понимание смысла жизни и стать нормальным гражданином, человеком, личностью.



Для успешной организации работы с «трудными» подростками необходимы знания об особенностях девиантного (отклоняющегося) поведения, причинах его появления, прогнозируемых последствиях, методах и формах работы, а также эффективное взаимодействие педагогов и специалистов.

Не менее важна позиция самого педагога, прояснить которую можно ответив на вопрос «Что я хочу?»:

- ✚ хочу оказать помощь подростку,
- ✚ хочу от него избавиться.



Часто бывает так что, педагогу, работая с «трудным» подростком сложно заметить его позитивные стороны характера, способности, а по принципу стереотипизации подростку приписываются больше негативных качеств и сторон личности, чем они имеются в реальности. Задача педагога помочь каждому подростку отметить у себя все положительное и развивать это.

Итак, теперь рассмотрим ситуации, которые чаще происходят на практике при взаимодействии с «трудными учащимися».

1 Привлечение внимания

2 Борьба за власть

3 Демонстрация несостоятельности

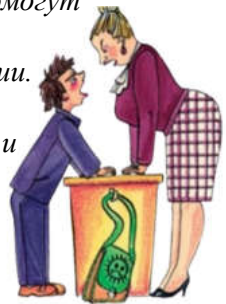
4 Месть (нарушение отношений со взрослым)

В работе с «трудными» подростками при возникновении сложных ситуаций откажитесь действовать по первому импульсу, сделайте паузу, сконцентрируйтесь при наплыве собственных эмоций, проверяйте свою гипотезу относительно цели отклоняющегося поведения при помощи вопросов, которые помогут подростку осознать свое поведение, ориентируйтесь при коррекции поведения на его цель.

При общении с «трудными подростками» часто возникают конфликтные ситуации. Чтобы конструктивно их разрешать используйте **Я-высказывания**:

- Я-высказывание - форма высказывания, когда человек говорит о себе, своих чувствах и условиях, которые их вызвали;

- переход с "Ты на Я", описание своих чувств обычно смягчает ситуацию



Пример:

«Когда разговаривают во время урока, мне трудно говорить, я начинаю раздражаться, и от этого мне сложнее объяснять. Пожалуйста, перестань разговаривать».



Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, учащиеся бывают разные: с кем-то педагоги быстро и без проблем находят общий язык, но всегда есть учащиеся, которым надо уделить больше времени, внимания и сил. Педагог - это профессия, для которой, безусловно, нужны стальные нервы и куча энергии. А еще постоянная мотивация расти и желание становиться лучше. Поэтому, желаю вам сил, терпения, креативности, чувства юмора, мудрости и знаний, как поступить в той или иной ситуации, умения сохранять самообладание и разбираться в нестандартных ситуациях в работе с учащимися.



