



**Система работы
педагога-наставника
КОГПОБУ «Кировский педагогический колледж»
Козловой Анжелики Валерьевны**

2026

*Ничто так не побуждает стать лучше,
как доброе слово умного наставника.
Р.Я. Малиновский*

В условиях модернизации системы среднего профессионального образования в России значительно возрастает роль преподавателя, повышаются требования к его личностным и профессиональным качествам, к его активной социальной и профессиональной позиции.

Вместе с тем, сегодня в системе образования наблюдается ситуация дефицита кадров, которая обусловлена образовательными, социальными, экономическими факторами. В связи с этим возникает проблема привлечения и закрепления молодых специалистов в образовательных учреждениях.

Профессиональное становление личности основывается на идеях личностно ориентированного образования (Е.В. Бондаревской, А.М. Новикова, Г.М. Романцева, В.В. Серикова, В.А. Сластёнина, Е.Н. Шиянова и др.) и рассматривает профессиональное образование как становление личностных особенностей будущего профессионала в единстве с усвоением знаний, умений и навыков.

Личностно-развивающее профессиональное образование ориентируется на формирование нового типа работника, для которого потребности в творчестве, самообразовании и саморазвитии, в переходе от функционально-ролевого существования к целостной жизнедеятельности личности в профессиональной сфере.

Для профессионального развития личности молодого специалиста необходимы следующие условия:

- создание в учреждениях среднего профессионального образования благоприятной развивающей среды для реализации свободы и прав личности с целью ее развития;
- равноправие и взаимная заинтересованность в развитии всех субъектов образовательного процесса – студентов, преподавателей, управленческого и учебно-вспомогательного персонала; активизация и расширение взаимодействия этих субъектов в разных сферах жизнедеятельности (неформальное общение, спорт, искусство и др.);
- открытость учебного заведения производственным, научным, общественным связям с другими субъектами в культурной, экономической, научной и иных сферах.

Наставник – это человек, который сопровождает другого на пути развития и помогает двигаться по данному пути быстрее: делится знаниями, опытом, развивает навыки и подсказывает, как решать сложные задачи.

В 2019 году распоряжением Министерства просвещения РФ была утверждена методология наставничества – система концептуальных взглядов, подходов и методов, обоснованных научными исследованиями и практическим опытом, позволяющая понять и организовать процесс взаимодействия наставника и наставляемого.

Ещё до введения в 2021 году «Положения о наставничестве» в колледже функционировала модель наставничества, основными формами которой были:

- «преподаватель – преподаватель»;
- «преподаватель – студент (группа студентов)»;
- «студент – студент (группа студентов)»;
- «наставник от профильной организации (работодатель) – студент (группа студентов)».

В 2022 году в колледже появилась новая форма наставничества, названная реверсивной, где в качестве наставника выступает студент, а в качестве наставляемого – преподаватель.

Каждая из указанных форм предполагает решение определенного круга задач наставничества с учётом запросов участников.

Кировский педагогический колледж является базовой площадкой ИРО Кировской области по двум направлениям, научно-методической площадкой ФИРО РАНХиГС, что обусловлено повышенными требованиями к педагогическому статусу, поэтому наставническая форма «преподаватель–преподаватель» является в колледже одной из наиболее востребованных.

В колледже работает научно-методическая лаборатория, школа начинающего преподавателя, организовано обобщение опыта работы успешных преподавателей, преподавателей – участников и победителей различных профессиональных конкурсов, но, как показывает практика нашей работы, наиболее востребовано непосредственное общение начинающего специалиста с опытным педагогом. Важно, чтобы характер их отношений был двусторонним: наставник должен быть мотивирован осуществлять свою деятельность на добровольной основе, а наставляемый – быть не только активным участником деятельности, но и привносить в неё новые идеи и нестандартные решения.

Наставничество – технология педагогической деятельности, заключающаяся в передаче опыта, знаний, формировании навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

Наставник – участник программы наставничества, имеющий успешный

опыт в достижении жизненного, личностного и профессионального результата, компетентный и готовый поделиться опытом и навыками, необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самореализации и самосовершенствования наставляемого.

Наставляемый – участник программы наставничества, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные жизненные, личные и профессиональные задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции.

Моя наставническая деятельность осуществляется в соответствии с целями и задачами системы наставничества в Кировском педагогическом колледже.

Цель наставничества: создание условий для успешной адаптации молодых педагогов, раскрытие потенциала личности наставляемых, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации, профилактика эмоционального выгорания.

Задачи наставничества:

1. улучшение показателей в учебной, практической, исследовательской, воспитательной, волонтерской, спортивной и других сферах деятельности.

2. обучение наставляемых эффективным формам и методам индивидуального развития и работы в коллективе.

3. формирование у наставляемых способности самостоятельно преодолевать трудности, возникающие в профессиональной деятельности.

4. выработка у наставляемых высоких профессиональных и моральных качеств, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, инициативности, сознательного отношения к индивидуальному развитию.

5. формирование открытого и эффективного сообщества, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения между его участниками.

Содержание моей работы в качестве педагога-наставника включает следующие направления:

- адаптацию в коллективе колледжа, предусматривающую включение в коллектив и представление коллегам молодых преподавателей, принятие норм профессиональной этики, правил взаимодействия со студентами, знакомство с локальными актами, отчетностью, правилами работы с электронным журналом, составлением учебных планов и программ;

- методическую поддержку, заключающуюся в совместном планировании и разработке учебных занятий и внеурочных мероприятий, участие в педагогических советах, методическом объединении классных

руководителей, предметно-цикловой комиссии, посещения уроков и мастер-классов коллег, а также взаимопосещение и анализ уроков;

- формирование индивидуального стиля деятельности, основанного на выявлении сильных сторон молодых педагогов и определении зон роста, помощи в выборе педагогической «ниши»: исследовательская и проектная работа со студентами, написание статей, практическая подготовка студентов, направленная на участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах и других значимых мероприятиях.

Методы, приемы и формы работы, применяемые мною в качестве педагога-наставника, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Методы, приемы и формы работы педагога-наставника.

Методы работы	
1. Диагностические	
Анкетирование	Цель: выявление первичных проблем и определение точек личностного и профессионального роста
Беседа	Цель: определение затруднений, возникающих в процессе профессиональной деятельности, с последующими рекомендациями
Наблюдение	Цель: оценка и контроль эмоционального состояния, уровня комфорта, конфликтных ситуаций, для оказания оперативной помощи
Тестирование	Цель: изучить уровень тревожности и профессиональных способностей
2. Практико-ориентированные	
Решение кейсов	Решение психолого-педагогических ситуаций, позволяющих приобрести опыт в различных аспектах взаимодействия со студентами и их родителями: решение конфликтных ситуаций, формирование учебной мотивации, командообразование, преодоление тревожности и т.д.
Peer-to-peer («равный – равному», взаимообучение)	Взаимопосещение уроков и внеурочных занятий, анализ и самоанализ, рефлексия, рекомендации, определение перспектив
3. Рефлексивные	
Метод синквейна	Цель: осуществить анализ проделанной работы и определить перспективы
Лестница достижений/успеха	Цель: определить личностный и профессиональный рост
Приём «Фишбоун»	Цель: визуализация причинно-следственных связей от проблемы к ее решению
4. Коучинговые	
Техника Письмо в бутылке/Приятное будущее	Цель: определить цели профессионального и личностного роста в начале учебного года, в конце года определить

	успешность
Приемы работы	
Позитивное подкрепление	Цель: сформировать навыки позитивного мышления
Прием «Ассоциация»	Цель: выявление проблем, скрытых конфликтов, причин и сути проблем
Техника «я не могу/я не хочу»	Цель: снятие психологических барьеров в достижении целей
Техника «Найди 3 плюса»	Цель: развитие навыков позитивного восприятия окружающего мира
Аффирмации/установки	Цель: формирование положительно концепции-Я, уверенности в себе, адекватной самооценки
Ресурсная карта	Цель: выявление, актуализация и визуализация внутренних сил, скрытых возможностей и положительных состояний
Техника «Продолжи фразу»	Цель: стимулирование рефлексии
Техника «Чемодан в дорогу»	Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки, рефлексия полученного опыта и формирование позитивного настроения на изменения
Формы работы	
1. Индивидуальные персональные консультации, включающие:	
Активное слушание	Цель: создание благоприятного микроклимата, установление доверительного контакта
Перефразирование (позитивное перефразирование)	Цель: помочь собеседнику взглянуть на проблему со стороны
Отражение чувств/эмоций	Цель: помочь собеседнику осознать переживаемые эмоции (используется при активном слушании и перефразировании)
Резюмирование (обобщение)	Цель: зафиксировать основные мысли и чувства собеседника
Уточняющие вопросы	Цель: конкретизация деталей, прояснение истинного смысла сказанного и глубинных причин переживаний
Открытые/закрытые вопросы	Цель: эффективное управление диалогом: открытые вопросы стимулируют развернутый ответ, раскрывая чувства и мысли, а закрытые — подтверждают факты
Позитивное подкрепление/поддержка	Цель: закрепить желаемое поведение
Зеркальное отражение	Цель: создание доверительных отношений, улучшение взаимопонимания
Игровое моделирование	Цель: воспроизведение реальных жизненных ситуаций, межличностных отношений или внутренних конфликтов в игровой форме
Арт-терапию	Цель: гармонизация психоэмоционального состояния и личности через творческое самовыражение

Телесную терапию	Цель: снятие мышечных блоков
2. Групповые формы работы	
Тренинги	Цель: личностный рост, развитие коммуникативных навыков, саморегуляции, поведенческие изменения, профилактика эмоционального выгорания
Деловые игры	Цель: моделирование реальных профессиональных или социальных ситуаций для обучения, развития компетенций и принятия решений в безопасной среде
Мастер-классы	Цель: обучение конкретным техникам и методам через интерактивное взаимодействие
Решение психолого-педагогических кейсов	Цель: развитие практических навыков, формирования умения принимать решения, критического мышления и рефлексии
Квесты	Цель: создание условий для безопасного самопознания, осознания скрытых внутренних блоков, страхов и поиск ресурсов для их преодоления

Представленные в таблице методы, приемы и формы работы позволяют оптимизировать процесс адаптации молодых педагогов, эффективно закреплять навыки через практическую деятельность, раскрыть потенциал личности наставляемых, осуществлять профилактику эмоционального выгорания.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН осуществления наставничества

1. Фамилия, имя, отчество лица, в отношении которого осуществляется наставничество: **И.В. Маринина**
2. Наименование должности лица, в отношении которого осуществляется наставничество: **Преподаватель дисциплин профессионального цикла специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»**
3. Фамилия, имя, отчество наставника: **А.В. Козлова**
4. Наименование должности наставника: **преподаватель дисциплин профессионального цикла специальности «Преподавание в начальных классах», педагог-психолог**
5. Период наставничества:
с «23» августа 2023г. по «23» августа 2024г.

Таблица 2. Индивидуальный план осуществления наставнической деятельности в 2023-2024 учебном году.

№ п/п	Наименование и содержание мероприятий	Период выполнения
1	Тренинг по знакомству с коллективом «Я тебя вижу»	август
2	Тренинг по адаптации «Вместе намного шагать веселей»,	сентябрь
3	Деловая игра с преподавателями и студентами «Создание ситуации успеха»	ноябрь
4	Диагностика профессиональных затруднений (анкета)	декабрь
5	Занятие с коллективом по оптимизации взаимоотношений	январь

	бпреподавателей и студентов «Сердце отдаю детям»	
6	Тренинг по обучению приемам саморегуляции «Волнуйся спокойно!»	февраль
7	Тренинг командообразованию «Человек человеку друг»	март
8	Взаимопосещение и анализ уроков	ноябрь, апрель
9	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания «Горим не сгорая!»	май
10	Консультации по организации исследовательской деятельности студентов	в течение года
11	Индивидуальное консультирование по проблемным вопросам: уверенному поведению; обучению способам саморегуляции; формированию стрессоустойчивости; поиску баланса между работой и отдыхом	в течение года

Рекомендации наставника по вопросам, связанным с исполнением должностных обязанностей: необходимо пройти курсовую подготовку

«31» августа 2023г.

_____/М.В. Бочкарева/
(подпись / ФИО куратора)

«31» августа 2023г.

_____/А.В. Козлова/
(подпись / ФИО наставника)

Представим критерии и показатели эффективности работы педагога-наставника А.В. Козловой в отношении наставляемой И.В. Мариной в таблице 3.

Таблица 3. Критерии и показатели эффективности работы педагога-наставника.

№ п/п	Критерий	Показатели эффективности	Документы, подтверждающие эффективность и результативность работы
1.	Адаптация молодого педагога	Ознакомлена с Уставом ОУ, с должностными инструкциями, ФГОС СПО и т.д.	нареканий со стороны администрации нет
2.	Профессиональный рост наставляемого	- проведение уроков с применением современных методик, использование интерактивных форматов - мониторинг качества знаний обучающихся молодого педагога - участие в формировании фонда оценочных средств к региональному этапу Всероссийской олимпиады профессионального мастерства по укрупненной группе специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки	аналитическая справка по результатам контроля (годовой план колледжа, раздел «Контроль») электронные журналы приказ о проведении олимпиады

	<p>- участие в Московском городском Форуме молодых педагогов «Современная школа – пространство становления личности» (январь 2023г.)</p>	сертификат участника	
	<p>- участие в качестве эксперта-наставника в региональном Чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы» и Чемпионата высоких технологий в Кировской области (2023г.)</p>	сертификат участника	
	<p>- курсовая подготовка по программе «Профессиональная компетентность педагога при реализации внеурочной деятельности и дополнительного образования детей» (май 2023г.)</p>	удостоверение о повышении квалификации	о
	<p>- курсовая подготовка по дополнительной профессиональной программе «Информационные технологии в профессиональной деятельности педагога» (июнь 2023г.)</p>	удостоверение о повышении квалификации	о
	<p>- победа в областном фестивале педагогического мастерства «ПРОФДУЭТ» (октябрь 2023г.)</p>	диплом победителя	
	<p>- участие в качестве эксперта-наставника на региональном этапе Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в Кировской области (2024г.)</p>	сертификат участника	
	<p>- участие в качестве педагога-наставника в итоговом (межрегиональном) этапе Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» и Чемпионата высоких технологий, г. Оренбург (2024г.)</p>	сертификат участника	
	<p>- проведение мастер-класса по эмоциональному выгоранию для преподавателей колледжа на педагогическом совете «Повышение ресурсности и профессионального мастерства преподавателей Кировского педагогического</p>	повестка педагогического совета	от 27.05.2024

		<p>колледжа через участие в грантах, конкурсах профессионального мастерства, олимпиадном движении» (май, 2024г.)</p> <p>- выступление на педагогическом совете «Создание эффективных механизмов для профессионального роста педагогических работников Кировского педагогического колледжа» (октябрь, 2024г.)</p> <p>- руководство исследовательской деятельностью студентов</p> <p>- участие в постановке спектакля по пьесе Н. Семеновой к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне «Семь мисок, семь ложек» (май 2025г.)</p>	<p>повестка педагогического совета от 27.10.2024</p> <p>приказ по колледжу о закреплении руководителей исследовательских работ</p> <p>почетная грамота колледжа</p>
3.	Качество взаимодействия «наставник – молодой педагог»	Индивидуальные консультации с наставляемым по проблемным вопросам	<p>протоколы встреч (запись в журнале о проделанной работе)</p> <p>электронная переписка в мессенджере ВКонтakte</p>
4.	Психологическая поддержка	Участие в профилактических мероприятиях против выгорания (тренинги)	план индивидуальной работы
5.	Личностное развитие наставника	- участник областной научно-практической конференции «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: задачи, направления и перспективы», выступление по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в Кировском педагогическом колледже» (ИРО Кировской области, октябрь 2022г.)	сертификат участника

		<p>- победа в областном фестивале педагогического мастерства «ПРОФДУЭТ» (октябрь 2023г.)</p> <p>- участник расширенного заседания ОМО педагогов-психологов «Актуальные вопросы консультирования родителей: принципы, этапы, приемы», выступление с темой «Особенности консультирования родителей студентов СПО» (ИРО Кировской области, май 2023г.)</p> <p>- участник заседания ОМО заместителей директоров по воспитательной работе, проведение мастер-класса по профилактике эмоционального выгорания «Давайте учиться не гореть» (ИРО Кировской области, май 2023г.)</p> <p>- участник Всероссийского конкурсе «Наставник года» в номинации «Наставник в сфере образования» (октябрь 2024г.)</p> <p>- проведение психологического тренинга для наставников в системе СПО в рамках курсовой подготовки ИРО Кировской области (ноябрь 2024г.)</p> <p>- проведение психологического тренинга по подготовке участников конкурса «Учитель года Кировской области» в рамках курсовой подготовки ИРО Кировской области (2024г.)</p>	<p>диплом победителя</p> <p>план работы ОМО педагогов-психологов на 2022-2023 учебный год</p> <p>план работы ОМО заместителей директоров по воспитательной работе</p> <p>план курсовой подготовки ИРО Кировской области</p> <p>план по подготовке участников конкурса «Учитель года Кировской области» ИРО Кировской области</p>
б.	Организационные критерии	Своевременное оформление документации Выполнение сроков программы наставничества	индивидуальный план работы отзыв о результатах наставничества

Представленные выше показатели позволяют сделать вывод об эффективности наставнической деятельности.

Для подтверждения данных показателей мною была проведена диагностика личностных особенностей наставляемой Марининой И.В., в частности уровня тревожности, так как данное проявление личности во многом обуславливает поведение человека. Я использовала методику «Исследование тревожности», предложенную Ч.Д. Спилбергером, адаптированную Ю.Л. Ханиным.

Так как профессия педагога связана с активным взаимодействием человека с другими людьми (обучение, воспитание, руководство коллективом и т.д.), где в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе, то для выявления данных способностей я использую методику «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС), В.В. Синявского и Б.А. Федорошина.

Полученные в ходе диагностики результаты представлены на рисунке 1. Они позволяют определить динамику проявления профессиональных способностей и уровня тревожности.

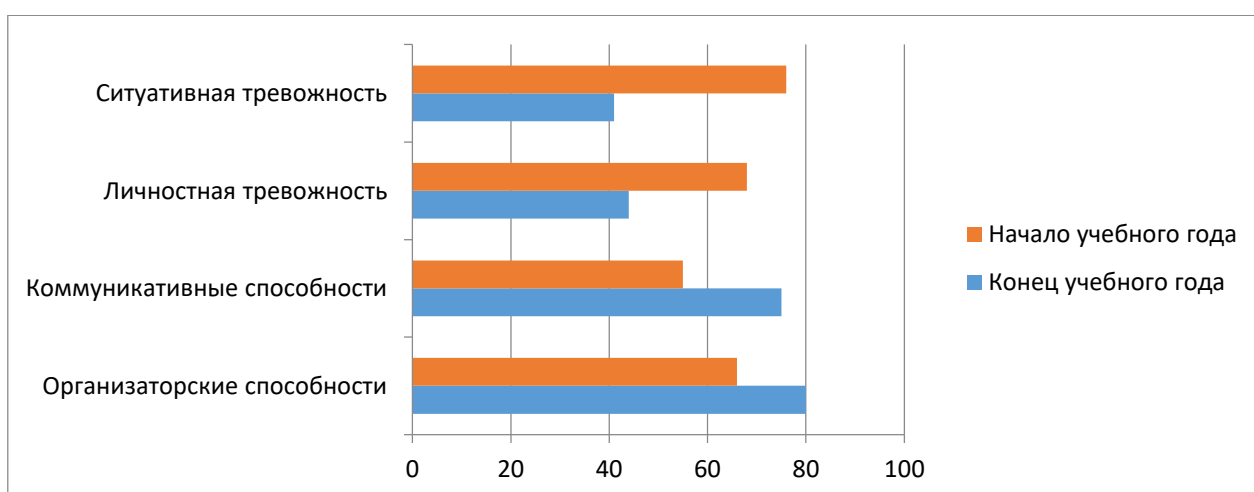


Рис.1. Результаты диагностики уровня тревожности, организаторских и коммуникативных способностей.

На рисунке 1 представлены результаты диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности, а также уровень организаторских и коммуникативных способностей наставляемой, которые свидетельствуют о значительном снижении показателей ситуативной тревожности на 30%, личностной тревожности на 21%, повышении коммуникативных способностей на 15%, организаторских способностей на 10%. Данный мониторинг позволяет судить о положительной динамике развития личности наставляемого.

В течение учебного года Ирина Владимировна выполняла обязанности классного руководителя и проявила себя, как компетентный наставник, выступала на педагогических советах, приняла участие в Московском городском Форуме молодых педагогов, стала экспертом-наставником в региональном Чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы». Наш дуэт победил в областном фестивале педагогического мастерства «ПРОФДУЭТ». Ирина Владимировна сыграла

одну из главных ролей в постановке спектакля по пьесе Н. Семеновой к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне «Семь мисок, семь ложек». Спектакль посетили порядка 700 зрителей, среди которых не только работники колледжа и студенты, но и учащиеся старших классов школ города. Вышесказанное позволяет сделать вывод о положительной динамике личностного роста.

Приведем цитату из отзыва И.В. Марининой о моей наставнической деятельности: «Секрет на самом деле очевиден: наша жизнь состоит из встреч, случайных, целенаправленных, внезапных. Большая удача встретить в начале профессионального пути мудрого Учителя, грамотного Наставника. Мне повезло, я нашла своего наставника, им стала Анжелика Валерьевна Козлова.

Наша встреча была яркой и незабываемой, произошла она в школе, когда Анжелика Валерьевна привела в мой класс своих студентов на первую педагогическую практику. Я сразу обратила внимание, какое взаимопонимание между ней и студентами. Меня удивило, какими восхищенными глазами они смотрели на неё, как ловили каждое слово, как внимательно слушали её советы, фиксируя в свою тетрадь замечания и пожелания. И казалось, что между ними существует незримая нить доверия, помощи и добра. В голове промелькнула мысль: «Вот бы мне такого наставника!» Так и случилось.

Наше сотрудничество помогло мне раскрыть профессиональные таланты, поверить в свои силы, обрести авторитет среди студентов и коллег, и у меня появилась абсолютная уверенность в том, что и я смогу стать для кого-то наставником!

В нашем дуэте нет ведущего и ведомого, мы гармонично дополняем друг друга профессиональными знаниями, умениями, опытом и, несомненно, личностными человеческими качествами. Мы обе понимаем, что наше сотрудничество помогает нам становиться лучше, мы обе стремимся к новым профессиональным достижениям, успехам и новым вершинам.

Благодаря такому замечательному наставнику, умному, знающему, креативному, мы стали замечательным педагогическим дуэтом. Осознание того, что мы можем положиться друг на друга, создаёт атмосферу доверия и поддержки.

Несомненно, наши взаимоотношения стали не только профессиональными, но и дружескими. Мы идем в ногу, движемся в одном направлении, ищем новые возможности для самореализации, поэтому вступили в профсоюзное движение нашего колледжа, потому что для нас это союз творческих, находчивых, ярких, талантливых людей, с горящими сердцами, любящими свое дело. Мы хотим развиваться, совершенствоваться, становиться лучшей версией себя. Ведь наш девиз: «Ни шагу назад, ни шагу на месте, только вперед и только вместе!».

Дуэтом поется не просто вместе, а в интересах совместного произведения и замечательного творческого результата».

В заключении мне хочется отметить, что наставническую деятельность с И.В. Марининой возможно считать положительной, так как в процессе наставничества молодой педагог показал значительные достижения в освоении профессиональной деятельности и проявил способность к наставнической деятельности со студентами. Таким образом, данная форма наставничества обеспечивает личностно-ориентированный подход к раскрытию потенциала молодого специалиста, помогает развитию творческой личности в профессиональной сфере.

Учитывая опыт наставнической деятельности прошлых лет, у меня возникла идея оптимизировать данную работу и создать в Кировском педагогическом колледже педагогическое сообщество для молодых и вновь принятых педагогов.

Так, в 2025-2026 учебном году в колледже начал функционировать Психологический клубОК «#Я_В_РЕСУРСЕ!», в рамках которого осуществляется групповая работа с молодыми и вновь приятными на работу в колледж педагогами. Пилотаж проекта Программы реализуется первый учебный год и после его окончания планируется внести необходимые коррективы.

В Программу работы клуба включены мероприятия, которые ранее осуществлялись в рамках педсоветов, научно-методической лаборатории, методических объединений, предметно-цикловых комиссий, что осложняло участие всех молодых педагогов, состоящих в разных методических объединениях.

В настоящее время участниками клуба являются все молодые и вновь принятые на работу в колледж педагоги: 10 молодых педагогов до 35 лет и 3 вновь принятых педагога.

Я являюсь организатором и ведущим педагогического сообщества Психологический клубОК «#Я_В_РЕСУРСЕ!» в Кировском педагогическом колледже и представляю план работы клуба.

Психологический клуб – это место, где молодые педагоги могут обсуждать волнующие их вопросы, развивать навыки рефлексии, понимать свои эмоции и находить поддержку. Такие сообщества помогают адаптироваться к новым условиям профессиональной деятельности, избегать эмоционального выгорания, строить адекватные взаимоотношения в коллективе, формировать позитивную самооценку, определять перспективы личностного и профессионального роста.

Психологические клубы – это важный ресурс, который помогает молодым людям справляться с вызовами социума и строить счастливую и успешную жизнь.

Задачи работы клуба:

1. развитие навыков самопознания и рефлексии: понимание своих чувств, эмоций и реакций.
2. решение психологических проблем: работа со страхами, тревогой, низкой самооценкой и трудностями в общении.
3. формирование позитивной самооценки и уверенности в себе: осознание своих сильных сторон и возможностей.
4. развитие навыков общения и взаимодействия: умение строить здоровые отношения с окружающими, новые знакомства.
5. обучение навыкам разрешения конфликтов: преодоление трудностей в общении и взаимодействии в коллективе.
6. формирование мотивации: формирование и поддержание интереса к профессиональной деятельности у молодых педагогов.
7. создание безопасной среды для самовыражения: возможность открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.
8. поддержка и принятие: быть увиденными, услышанными и принятыми.
9. новые знакомства: возможность общаться с единомышленниками и находить друзей.

10. представление возможности увидеть себя со стороны: получение обратной связи от других участников и психолога.
11. развитие навыков самопрезентации: умение выражать свои мысли и чувства.
12. повышение самооценки и уверенности в себе: умение ценить себя, свои возможности и свои ресурсы.
13. профилактика эмоционального выгорания: умение восстанавливать внутренние ресурсы, находить баланс между работой и отдыхом/семьей.

В таблице 4 привожу тематический план мероприятий, реализуемый мною в рамках педагогического сообщества Психологический клубОК «#Я_В_РЕСУРСЕ!».

Таблица 4. Тематический план мероприятий клуба

№п/п	Мероприятия	Сроки
1	Тренинг на знакомство и сплочение «Я тебя вижу»	Сентябрь
2	Тренинг «Наполни жизнь смыслом» (техника «Письмо в бутылке»)	Сентябрь
3	Мастерская «Путь к успеху»	Октябрь
4	Мастер-класс/круглый стол «Вопрос-ответ» с приглашением успешных молодых педагогов города и области	Ноябрь
5	Тренинг «Ты мой друг и я твой друг» (поздравление с Новым годом и получение подарков от тайного Деда Мороза)	Декабрь
6	Трансформационный квест «Новый Я: пересборка смыслов, целей и действий»	Январь
7	Тренинг «Образы животных» по принятию себя и формированию ресурсного состояния участников	Февраль
8	Мастерская ценностных ориентаций «Дом нашего счастья»	Март
	Мастер-класс по медиации (с приглашением специалистов в данной области)	Апрель
9	Игра «Дебаты» по формированию уверенности в себе и навыков публичного выступления»	Май
10	Мастер-класс с учениками педагогического класса..... «Научу за 5 минут»	Май
11	Гостиная «Семья и семейные ценности»	Июнь
12	Использование проективных методик: «12 квадратов», нейрографика, «Радуга чувств» по формированию адекватной Я-концепции	В течение года

Работа педагогического сообщества Психологический клубОК «#Я_В_РЕСУРСЕ!» – это эффективный инструмент, способствующий профессиональному росту молодых педагогов через обмен опытом и наставничество, позволяет регулярно общаться, получать консультации, совершенствовать лидерские качества и стимулирует профессиональную деятельность молодых преподавателей.

Перспектива моей наставнической деятельности заключается в реализации проекта Психологический клубОК «#Я_В_РЕСУРСЕ!» и расширении его возможностей по развитию профессиональной, компетентной личности молодых педагогов. Реализованная

часть работы позволяет сделать вывод о том, что следует включить совместные мероприятия молодых преподавателей и их наставников.

Многую раскрыты особенности наставничества как формы работы с молодыми педагогами, направленной на профессиональное становление молодых педагогов и опирающейся на личностно-ориентированный подход, формирование индивидуального стиля деятельности, реализацию творческого потенциала; самореализацию наставника и формирование условий взаимообучения представителей разных поколений;

Выявлено, что эта форма адаптации специалиста предполагает гибкость в организации: нет набора правил и требований, может реализовываться в различных ситуациях различными способами; а в основе наставничества - конструктивное профессиональное взаимодействие и взаимный интерес.

В отличие от классического наставничества, моя система, построенная на интеграции педагогики и психологии, позволяет решать проблему нехватки кадров не количественно, а качественно, удерживая педагогов за счет личной внутренней мотивации, заинтересованности и высокого уровня психологического комфорта.

Данную форму работы возможно реализовать в любом образовательном учреждении, для успеха в реализации проекта необходимо учесть ряд правил, которые приведены ниже.

Чек лист: от идеи до активного сообщества

- Выбрать название и символику: создать узнаваемый бренд.
- Определить цель сообщества: для чего мы объединяемся?
- Сформулировать ценности: что для нас важно?
- Определить целевую аудиторию: кто участники?
- Определить периодичность встреч: еженедельно, раз в месяц?
- Обеспечить регулярную коммуникацию: создать беседу в соцсети, поддерживать активность, оперативно отвечать на вопросы.
- Провести установочную встречу: знакомство, анкетирование, обсуждение целей, планов и дефицитов.
- Собирать обратную связь: что нравится/не нравится участникам?
- Осуществлять диагностику: выявлять динамику качественных изменений личности.

МАСТЕР-КЛАСС

«Давайте учиться гореть, но не сгорать!»

Цель: профилактика эмоционального выгорания личностных и профессиональных деформаций у молодых педагогов.

Форма проведения: практическое занятие с элементами тренинга.

Оборудование: презентация, кубик Рубика (по количеству участников), шаблоны ладоней, ручки.

Планируемые результаты:

1. Когнитивные (знания):

- осознание личностных особенностей, способствующих выгоранию;
- знание методов профилактики и преодоления стресса.

2. Поведенческие (навыки):

- освоение приемов управления эмоциями;
- получение навыков разделения работы и личной жизни.

3. Эмоционально-личностные (установки):

- снижение уровня стресса и напряжения.

Таблица 5. Содержание мастер класса.

Шаг 1. Приветствие, организационный момент	Приветствую вас, уважаемые коллеги!
Шаг 2. Постановка проблемы	<p><i>Обратить внимание на слайд, на котором представлено изображение пирамиды Хеопса, карточного домика в виде пирамиды и детская пирамида.</i></p> <p>Наша жизнь сложна и многогранна, иногда очень хрупка, неустойчива и уязвима, это процесс познания и развитие, преодоления трудностей и достижения успеха, иногда – это игра по определенным правилам.</p> <p><i>Вопросы к участникам:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Попробуйте ответить на вопрос: почему пирамида?</i>• <i>Что она может олицетворять?</i>• <i>А почему именно пирамида потребностей Маслоу?</i> <p>С какой проблемой преподавателя, особенно молодого, может быть связана эта ассоциация?</p> <p>Наш мастер-класс посвящен теме, которая для сферы образования остается актуальной во все времена – это проблема эмоционального выгорания! В статье «Факторы эмоционального выгорания молодых педагогов» кандидата психологических наук Н.Н. Ершовой и Н.А. Ржановой представлены результаты диагностики эмоционального выгорания у молодых педагогов со стажем до 5 лет, которые свидетельствуют о выраженности данного синдрома у 58% опрошенных респондентов.</p> <p>Поэтому это актуально и для молодых педагогов, которые начинают свою профессиональную деятельность очень активно, но не умеют расходовать свои ресурсы и неминуемо начинают испытывать эмоциональный дефицит, что приводит к эмоциональному выгоранию и, как следствие, к профессиональной деформации личности.</p> <p>Педагогическая деятельность – это марафонский забег и нужно учитывать, что возможности ресурсного состояния не безграничны и</p>

	<p>требуют восстановления.</p> <p><i>Как научиться «не сгорать» на работе? Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать неприятных последствий?</i></p> <p>Сегодня мы с вами попытаемся ответить на вопрос: как гореть и зажигать своим пламенем других, но не сгорать самим и не сжигать всё и всех вокруг себя! Итак, «Давайте учиться гореть, но не сгорать!»</p>
<p>Шаг 3. Актуализация</p>	<p><i>На слайде представлено изображение (город через бойницу)</i></p> <p>Предлагаю вам рассмотреть изображение на слайде. Скажите, пожалуйста, как вы видите город за пределами бойницы? (ответы)</p> <p>Однозначно – это определенные рамки, которые ограничивают вашу жизнь.</p> <p><i>Вопросы к участникам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Подумайте, есть ли рамки, которые ограничивают вашу жизнь?</i> • <i>К чему это может привести?</i> • <i>Как же происходит процесс эмоционального выгорания?</i> • <i>Как понять, есть ли у вас признаки выгорания?</i> <p><i>Работа с пирамидой Маслоу</i></p>
<p>Шаг 4. Основная часть, работа с проблемой</p>	<p>Сейчас мы попытаемся понять, как и с чего начинается путь к эмоциональному выгоранию.</p> <p>Итак,</p> <ul style="list-style-type: none"> - всю ночь проверяла конспекты студентов; - пропустила завтрак, обед...и, в итоге, 1 прием пищи за день; - нет времени попить воды и отдохнуть, восстановить силы. <p>(1 ступень пирамиды Маслоу)</p> <ul style="list-style-type: none"> - прихожу на работу с признаками болезни; - задерживаюсь на работе и возвращаюсь домой поздно..., а хулиганы не дремлют. <p>(2 ступень пирамиды Маслоу)</p> <ul style="list-style-type: none"> - пренебрегаю семьей, общением с родителями, мужем, детьми; - перестала общаться с друзьями. <p>(3 ступень пирамиды Маслоу)</p> <ul style="list-style-type: none"> - некогда почитать, сходить в музей, театр...; - не посещаю мастер-классы, курсы повышения квалификации. <p>(4 ступень пирамиды Маслоу)</p> <ul style="list-style-type: none"> - не выступаю ни в педагогическом коллективе, ни в других педагогических сообществах; - не хочу участвовать в конкурсах. <p>(5 ступень пирамиды Маслоу)</p> <p>А если мы не удовлетворяем хотя бы одну потребность, то наша пирамида?...конечно, разрушается!</p> <p>(Разрушение пирамиды)</p> <p><i>Вопросы к участникам:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Что происходит с нами?</i> • <i>Как мы себя чувствуем?</i> • <i>С энтузиазмом ли ходим на работу?</i> <p>Если вы не удовлетворяете хотя бы одну из перечисленных потребностей, то это первый шаг на пути к эмоциональному выгоранию!</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>И что же тогда делать?!</i> <p>Теперь, когда вы знаете, как мы приходим к эмоциональному выгоранию, вам необходимо понять простую истину: спасение выгорающих – дело рук самих выгорающих!</p> <p>Итак, пять ступеней у пирамиды потребностей, поэтому можно и нужно начать хотя бы с пяти мер профилактики. Поскольку спасение выгорающих – дело рук самих выгорающих, нам помогут именно ладони, шаблоны которых вы сейчас получите от нашей группы поддержки.</p> <p>На каждом пальце нужно написать 1 профилактическую меру, которая поможет ВАМ избежать эмоционального выгорания и чувствовать себя счастливыми и в профессии, и в жизни!</p> <p><i>Звучит песня «Дай пять»</i></p> <p>Итак, коллеги, назовите, пожалуйста, что вы написали на своих ладонях?</p> <p>Молодцы! Вы актуализировали свои ресурсы, которые позволят вам избежать эмоционального выгорания!</p>
<p>Шаг 4. Практическая работа, закрепление эмоционального состояния</p>	<p>Но это отсроченный результат! А я думаю, что всем участникам хотелось бы получить результат «здесь и сейчас»!</p> <p><i>Скажите, пожалуйста, с чем связано эмоциональное выгорание?</i></p> <p><i>На что влияет в первую очередь?</i></p> <p>Конечно, наше состояние зависит от эмоций, которые мы испытываем, поэтому нам необходимо здесь и сейчас повысить эмоциональный фон.</p> <p>Да и снова нам на помощь придут наши ладони. В кистях наших рук находится более 70 тысяч нервных окончаний, до 20 тысяч из которых находятся на кончиках наших пальцев. Эти нервные окончания связаны со всеми отделами человеческого мозга. Воздействуя на наши ладони, мы можем активизировать функциональные возможности организма.</p> <p><i>Предлагаю всем вместе упражнение «Хлопки счастья», которое поможет повысить уровень вашего эмоционального состояния здесь и сейчас.</i></p>

<p>Шаг 5. Рефлексия</p>	<p><i>На слайде изображения того же самого города с высоты птичьего полета.</i></p> <p>Взгляните на слайд и скажите, каким вы видите тот же самый город сейчас?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Итак, вы готовы противостоять эмоциональному выгоранию?</i> <p>Вы – молодцы! Желаю вам гореть, но не сгорать! И всегда помнить: спасение выгорающих – дело РУК самих выгорающих!</p> <p>Итак, рецепт прост: баланс профессиональной деятельности и личной жизни, благоприятная атмосфера дома и на работе – поможет вам оставаться успешными преподавателями, а самое главное – счастливыми людьми!</p>
<p>Шаг 6. Подведение итогов</p>	<p>Чтобы закрепить сегодняшнее занятие, вручаю вам в подарок пирамидку, которая позволит получить быстрый положительный эмоциональный эффект «здесь и сейчас» (трюфельная конфета).</p> <p>А еще дарю вам и такую пирамидку (кубик Рубика), который не только позволит вспоминать простые правила профилактики эмоционального выгорания, но и поможет держать в тонусе ваш МОЗГ.</p>