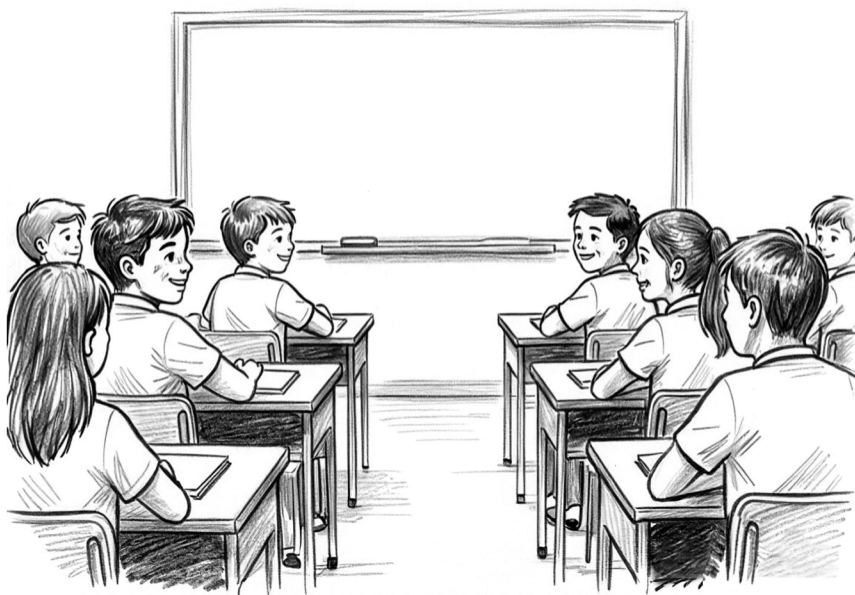


Организация образовательного процесса в психолого-педагогических классах



Министерство просвещения Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

Организация образовательного процесса в психолого-педагогических классах

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГПУ
2026

УДК 37.018.8:159.9

ББК 74.00+88.61

О-64

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Авторы:

Н. С. Макарова, Н. И. Чуркина, О. И. Берёзкина,
О. С. Втюрина, Э. Р. Диких, Е. И. Зарипова, С. В. Никитина,
Т. О. Соловьёва, Ю. В. Борисова.

О-64 Организация образовательного процесса в психолого-педагогических классах : учебное пособие / Н. С. Макарова, Н. И. Чуркина, О. И. Берёзкина [и др.]. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2026. — 276 с.

ISBN 978-5-8268-2440-5

В учебном пособии представлены теоретические и практические аспекты организации образовательного процесса в психолого-педагогических классах. В его основе лежит идея развития эмоционального интеллекта, субъектной позиции и осознанного отношения к учению как ключевых условий успешного профессионального самоопределения школьников.

Пособие состоит из двух глав. Глава 1 «Векторы профессионального роста: от личностных ресурсов до цифровых технологий» объединяет 14 тематических модулей, в каждом из которых представлены лекционные материалы, практические задания, темы для рефератов и социальных проектов, фонд оценочных средств. Глава 2 «Оценочные материалы и банк творческих заданий для профессионального самоопределения» включает демоверсии олимпиадных заданий, тесты, кейсы, программы профессиональных проб.

Пособие адресовано педагогам и кураторам профильных психолого-педагогических классов (групп), студентам педагогических вузов, специалистам сферы образования, занимающимся вопросами профориентации школьников.

УДК 37.018.8:159.9

ББК 74.00+88.61

ISBN 978-5-8268-2440-5

© Омский государственный педагогический университет, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые коллеги!

Представленное пособие разработано в помощь педагогам, организующим образовательный процесс в классах психолого-педагогической направленности. В современных условиях приоритетной задачей становится не просто передача предметных знаний, а формирование личностных ресурсов будущего учителя. Именно поэтому ключевым вектором нашего издания является развитие эмоционального интеллекта школьников, вовлечение их в обсуждение значимых тем и совместное проектирование образа педагога будущего через самопознание, рефлекссию и погружение в первые профессиональные пробы.

Материалы подготовлены коллективом преподавателей Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ) в рамках реализации сетевого инновационного проекта «Развитие эмоционального интеллекта обучающихся психолого-педагогических классов как условия достижения высоких личностных результатов обучения» на базе инновационной площадки Российской академии образования. Содержание пособия стало результатом экспертных обсуждений на дискуссионных площадках регионального слета психолого-педагогических классов с участием педагогов-кураторов и профильных специалистов университета.

Опираясь на многолетний опыт работы с профильными классами, авторы пособия глубоко понимают вызовы, с которыми

сталкиваются старшеклассники в ситуации профессионального самоопределения. Сегодня мы наблюдаем парадоксальную ситуацию: несмотря на высокую популярность программ высшего педагогического образования, выбор абитуриентов зачастую остается случайным. Нередко он продиктован внешними факторами, а не подлинным интересом к профессии, что подтверждается недостаточно высоким процентом выпускников профильных классов, которые в итоге выбирают педагогику.

Нашей целью стала выработка научно-обоснованных решений и создание практических наработок, которые помогут педагогам выстроить стратегию взаимодействия со школьниками на учебных и внеучебных занятиях, проектных мастерских и тренингах. Мы убеждены, что честный и современный разговор о профессии поможет сделать выбор старшеклассников более осознанным, а их подготовку — отвечающей запросам времени.

Пособие состоит из двух глав, последовательно раскрывающих теоретические и практические аспекты подготовки в классах психолого-педагогической направленности.

Глава 1 «Векторы профессионального роста: от личностных ресурсов до цифровых технологий» объединяет 14 тематических модулей. В них раскрываются компетенции современного педагога через призму осознанной мотивации и ответственного отношения к учению. Работа с нейросетями здесь выступает инструментом самопознания, а создание учительского блога — практикой формирования профессиональной ответственности. Модули по финансовым стратегиям и ораторскому мастерству помогают школьнику увидеть в учебе ресурс для достижения жизненных целей. Особое внимание уделено эмоциональному интеллекту как фундаменту психологического благополучия и устойчивой мотивации.

Глава 2 «Оценочные материалы и банк творческих заданий для профессионального самоопределения» включает демоверсии олимпиадных заданий, тесты, кейсы, программы профессиональных педагогических проб.

Для удобства применения каждый модуль включает теоретические материалы, которые могут стать основой лекций или исполь-

зоваться как тексты для самостоятельной работы, методические разработки практических занятий, упражнения, темы социально-педагогических проектов и рефератов, тестовые задания. Использование этих форматов ориентировано на сверхзадачу пособия: развитие эмоционального интеллекта как основы для формирования субъектной позиции и ответственного отношения к учению.

Мы стремились создать гибкий «образовательный конструктор». Представленные материалы будут эффективны как при системном изучении модулей, так и в качестве источника вдохновения для проведения отдельных занятий, направленных на воспитание нового поколения педагогов — эмоционально зрелых и открытых к вызовам будущего.

*С уважением и пожеланием успехов
в деле профессиональной ориентации школьников,
команда преподавателей ОмГПУ*

Глава 1

ВЕКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА: ОТ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ДО ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНСТРУМЕНТЫ

Модуль 1. Ресурсы для социально-педагогических проектов

Лекция. Социально-педагогическое проектирование в условиях образовательной организации

Проектирование как механизм решения разнообразных проблем применяется во всех сферах российского общества, включая сферу образования.

Проектирование как область профессиональной деятельности возникло в технике, производстве, затем распространилось на экономику, управление, а затем — на деятельность в социальных системах. В процессе проектирования создается проект, что дословно означает «брошенный вперед». Проект — это научно обоснованное описание будущего объекта или будущей деятельности, не существующей во время проектирования. Проект — целенаправленное создание или изменение некоторой системы, ограниченное во времени и ресурсах и имеющее решение выявленной проблемы с учетом конкретных обстоятельств и для конкретных условий. Проект

создается в процессе проектирования. Для проектирования любого объекта характерны следующие стадии: разработка проектного задания; разработка самого проекта как документа; оформление результатов; публичная презентация и рефлексия. Условно, для удобного запоминания, признаки проектирования обозначили через пять «П»:

- **Проблема.**
- **Поиск информации о проблеме и способе ее решения другими людьми.**
- **Предположение о способе решения этой проблемы в актуальных условиях.**
- **Продукт, создание которого решит проблему.**
- **Презентация предлагаемого решения и продукта.**

В числе причин актуальности механизма проектирования в образовании ученые называют:

- Мировую тенденцию преобразований образовательных и педагогических процессов.
- Предоставление более широких возможностей для педагога в создании и реализации педагогических замыслов, направленных на совершенствование образования в конкретных образовательных условиях, что определяется термином «педагогическое проектирование». Современная педагогическая наука имеет фонд научных исследований, рассматривающих проектирование как одну из функций деятельности педагога.
- Имеющуюся подтвержденную особенность проектной деятельности не только создавать и преобразовывать системы, но и изменять людей, занимающихся проектированием через приобретение ими опыта познавательной деятельности, освоения новых способов деятельности, появления у разработчиков новых личностных смыслов и ценностей.

Проектная деятельность — это эффективное средство для определения своих жизненных приоритетов, формирования ценностных ориентаций и развития метапредметных умений: умения анализировать жизненную ситуацию и обнаруживать в ней противоречия из которых формулируется проблема; критически относится к поиску

известных фактов о проблеме и способах ее решения; обосновывать способ решения проблемы для существующих обстоятельств; работать в команде; осуществлять экспертную оценку и публичную презентацию и др.

Применение проектирования в образовании привело к появлению феномена «педагогическое проектирование». Идеи проектирования в современном образовании представлены в работах М. П. Горчаковой-Сибирской, В. И. Загвязинского, И. А. Колесниковой, Л. И. Новиковой и др. В. Е. Радионов в своем диссертационном исследовании по теме «Теоретические основы педагогического проектирования» подчеркивает, что создание проекта позволяет предопределить преобразование педагогической деятельности и до пробы в реальном педагогическом процессе исследовать, предвидеть, прогнозировать, оценить последствия тех или иных результатов.

Педагогическое проектирование — это предварительная разработка основных деталей предстоящего взаимодействия обучающихся и педагогов, а также прогнозирование результатов взаимодействия. В учебном пособии под редакцией И. А. Колесниковой и В. А. Слестёнина [Колесникова, Горчакова-Сибирская, 2008] систематизированы теоретические основы педагогического проектирования — его сущность, основные понятия, виды, уровни и др. Педагогический проект — это предварительный текст какого-либо документа, в котором обосновано решение проблемы взаимодействия учащихся и педагогов или проблемы взаимодействия представителей школьного сообщества с другими представителями социума. В целом в процессе педагогического проектирования представляется описание деятельности субъектов образования по созданию или преобразованию какого-либо объекта посредством моделирования, конструирования и планирования. В соответствии с объектом проектирования ученые выделяют три типа педагогического проектирования: образовательное, психолого-педагогическое (собственно педагогическое) и социально-педагогическое. К объектам образовательного проектирования относят концепции образования, качество образования, вновь создаваемые институты

образования, образовательные стандарты, образовательные программы, учебные планы. Психолого-педагогическое проектирование направлено на создание или преобразование учебных программ, педагогических и образовательных технологий, форм обучения и воспитания детей, образовательных процессов и образовательных сред. Н. В. Бочарова и А. А. Семенов объектом социально-педагогического проектирования считают возможности преобразования условий социальной среды посредством педагогических средств для развития личности и ее успешной самореализации в обществе [Бочарова, 2015]. **Социально-педагогическое проектирование** понимается как изменение социальных условий педагогическими средствами и/или **решение социальных проблем педагогическими средствами (формами, методами, технологиями)**.

Социальные проблемы — это ряд ситуаций, событий и условий, которые оказывают прямое или косвенное отрицательное влияние на граждан с точки зрения общества. Социальный характер проблема приобретает, когда интересы, потребности, взгляды, ожидания человека или группы сталкиваются с противоречиями, выходящими за рамки индивидуальной жизни, то есть затрагивают интересы других людей, групп, социума. *Социальные проблемы* — это вопросы и ситуации, которые отрицательно влияют на человека и являются проблемами, требующими коллективных усилий по их преодолению. Некоторые виды социальных проблем, которые можно решить педагогическими средствами:

- индивидуально-личностные, семейные — проблемы с благополучием (люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), пожилой возраст), одиночество, социальная изоляция, отношение к людям с ограниченными возможностями и т. д.;
- социально-экологические — загрязнение и обеднение окружающей среды, влияющее на здоровье и благополучие людей, состояние здоровья населения, бережное отношение к животному миру и т. д.;
- поведенческие — девиантное поведение отдельных личностей и социальных групп, включая алкоголизм и наркоманию, терроризм и экстремизм и т. д.;

- социально-политические — низкий уровень социальной активности населения, нестабильность отношений в коллективе класса, конфликты на почве религии, национальности или этнических разногласиях и т. д.

Также социальные проблемы классифицируют по степени пространственности: общегосударственные — затрагивающие потребности и интересы общества, региональные — влияющие на интересы регионов, этнических групп, социальных сообществ, местные — возникающие внутри коллектива, организации, города.

Обозначенные социальные проблемы можно решать разными средствами и в разных аспектах. Если эти проблемы решаются с помощью проектирования, то разработанные проекты относятся к социальным проектам. *Если в социальных проектах проблемы решаются педагогическими средствами, то эти виды проектов будут относиться к социально-педагогическим.*

В контексте проектирования под средствами понимаются все окружающие предметы, методы и виды деятельности, которые используются для решения конкретных социально-педагогических задач. Как ресурс они обладают следующими характеристиками: инструментальность — позволяют перевести теоретическую модель проекта в практические действия; трансформируемость; доступность.

Педагогические средства в социально-педагогическом проектировании выступают основным **инструментальным ресурсом**, с помощью которого проектная идея воплощается в жизнь для преобразования социальной реальности. Для удобства применения в процессе проектирования педагогические средства группируются по их функциональному назначению:

- материально-технические (ПО, интернет-ресурсы, информационные технологии, наглядные пособия и оборудование);
- деятельностные и диагностические (игровая, трудовая, волонтерская виды деятельности, социальные игры, квесты);
- просветительские мероприятия (дискуссии, посты, подкасты);
- личностно-профессиональные (культура речи, мимика педагога, способность к эмпатии, авторитет педагога как транслятора социальных ценностей).

Результативность педагогических средств зависит от того, насколько точно они выбраны для конкретного этапа проекта:

1. *Этап разработки.* Происходит подбор и обоснование средств (какие формы, методы, технологии помогут решить проблему?).

2. *Этап реализации.* Средства используются непосредственно для взаимодействия с субъектами проекта (проведение занятий, организация среды).

3. *Этап оценки.* Используются диагностические средства (тесты, анкеты, методики наблюдения) для замера результативности.

К современным наиболее распространенным **педагогическим средствам решения социальных проблем для этапа разработки** относят следующие: организация коллективной творческой деятельности (КТД); создание детских общественных объединений и клубов по интересам; акции; дискуссии (дебаты); разные виды игр; квесты; квизы; конкурсы (соревнования); мастерские (проектная, творческая), праздники; экскурсии (посещение музея, театра, образовательное путешествие, туристический поход, виртуальная экскурсия); студии (художественная, театральная) и другие. Выбор педагогического средства, способствующего решению проблемы, становится продуктом проекта. На его основе формулируется тема проекта.

Например, на данный момент является актуальной для школьного сообщества проблема: каким должно быть пространство для совместной работы и отдыха учеников? Несомненно, это социальный проект. Проблема может решаться дизайнерскими средствами, и тогда продуктом может быть эскиз этого пространства. Также эту проблему можно решить педагогическими средствами, например, разработав сценарии использования пространства для проведения игр на переменах, школьных событий и т. д. Задачами проекта станет выявление функций и основных требований к организации такого пространства, а также разработка сценариев реализации этих функций. Тема этого социально-педагогического проекта может быть «Школьный коворкинг: какой он?».

В научных источниках [Безносюк, 2024; Донская, 2009] представлены сущностные характеристики социально-педагогического проектирования:

– относится к сфере социального проектирования, направленного на совершенствование участниками образовательного процесса образовательного и культурного пространства в образовательной организации и вне ее (Е. П. Макарова);

– представляет собой согласованную деятельность субъектов различных социально-педагогических систем по созданию положительных вариантов их развития;

– объединяет социальную и педагогическую теорию и практику с целью интеграции методов, средств, форм, видов деятельности (Н. В. Антонов);

– это деятельность по подготовке, планированию, реализации и анализу отдельных мероприятий или их совокупности, направленных на решение проблемы конкретного сообщества педагогическими методами, формами, средствами;

– является технологией принятия коллективных решений на основе достижения договоренности и личностного принятия целей каждым субъектом, способствующей вовлечению их в процесс проектирования развития школьного сообщества и повышения имиджа школы;

– является результатом самоопределения разработчиков по воздействию на социально-педагогическое пространство (Е. А. Крюкова) в процессе со-деятельности с разными сообществами;

– этапы проектирования включают постановку проблемы и обоснование актуальности, обоснование цели и задач, календарно-тематическое планирование мероприятий, планируемые результаты и критерии оценки их эффективности, оформление результатов для итоговой защиты (А. С. Коваль).

Успешность социально-педагогического проекта зависит как от общественной потребности в организации определенной деятельности и расширения числа людей, получающих пользу от реализации проекта, так и от достижения эффекта в социальной сфере, что во многом зависит от грамотного выбора и применения педагогических средств.

Социально-педагогическим проектированием в условиях образовательной организации могут заниматься как педагогические

работники, улучшая тем самым имидж учреждения, так и обучающиеся, родители и другие участники образовательного процесса, заинтересованные в решении социальных проблем.

Например, вы считаете, что для вашего школьного сообщества и микрорайона является актуальной проблема интеграции в сообщество людей с ОВЗ и создание условий для их полноценной жизнедеятельности. Конкретизируем проблему в форме вопроса: какими педагогическими средствами можно организовать взаимодействие местного сообщества (школы и микрорайона) и детей с ОВЗ? Рассматривая педагогические средства и их возможности для решения обозначенной проблемы, вы сравниваете потенциал нескольких средств с учетом ваших условий. Среди педагогических средств подходят коллективная творческая деятельность, технология заботы, поддержки и сопровождения, и в результате обосновываете, что выбираете создание студии, где основным видом будет театральная деятельность. Отсюда тема социально-педагогического проекта «Театр возможностей». Цель — вовлечение детей, включая детей с ОВЗ, в театральную деятельность. Продукт проекта — инклюзивный театр как студия с разнообразными видами деятельности (постановка спектаклей, изготовление декораций и костюмов, выступление перед большой аудиторией и т. д.). Для создания продукта необходимо будет изучить и описать студию как педагогическую форму и на этой основе разработать модель инклюзивного театра. Результаты и социальный эффект проекта: развитие коммуникативных навыков студийцев, социализация и социальная адаптация детей с ОВЗ, формирование толерантного отношения школьников и жителей микрорайона к людям с ОВЗ, создание инклюзивного театра в микрорайоне.

В условиях школы проектная деятельность как обязательная к освоению обучающимися закреплена в требованиях федерального государственного образовательного стандарта. Проектирование осуществляется школьниками как в урочной деятельности (на учебных предметах с 1-го по 9-й классы, в 10–11-х классах обязательный индивидуальный проект), так и во внеурочной деятельности.

Успех проектной деятельности обучающегося зависит от способности педагога создавать условия для осуществления его

Глава 1. Векторы профессионального роста:
от личностных ресурсов до цифровых технологий

проектной деятельности: мотивировать, стимулировать и вовлекать; развивать проектные умения, предварительно знакомить с системой оценивания. Для мотивации уместно рассказать о сущности проектной деятельности, ее значении в современном мире, об особенностях социально-педагогических проектов, этапах проектирования и предложить обзор проектов в Банке идей.

Идея	Педагогические средства и предполагаемые продукты проектной деятельности
Идея поддержки. Ориентирована на решение проблем, связанных с детьми-сиротами; с детьми, которые имеют ограниченные возможности здоровья (ОВЗ); с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации или ставшими жертвами социальных или экологических катастроф, связанных с помощью пожилым людям	Организация совместной активной деятельности (театральная студия , мастерская волшебников, подборка пакета совместных обучающих и развлекательных игр); акция (сценарный план Международного дня благотворительности); создание Дружного клуба (программа организации совместного досуга) и др.
Идея повышения комфортности среды. Ориентирована на благоустройство, социокультурное преобразование, социально-экономическое развитие территории школы, микрорайона, поселка и т. д.	Проект и организация «перемен» между уроками для начального, основного, среднего уровней общего образования (проектная мастерская , подборка игр); разработка «классного уголка»/содержания школьных стендов (проектная мастерская); организация и проведение праздника для всего двора и др.
Идея исторической, культурной, национальной, этнической памяти. Ориентирована на сохранение и развитие преемственности межпоколенческих связей, партнерства разных возрастов в активной работе на службе обществу и стране	Разработка образовательной экскурсии ; создание экскурсионно-просветительской интерактивной карты населенного пункта; создание школьного музея (проектная мастерская); поддержка участников СВО через сбор помощи (акция) и/или подготовка подарков (КТД , творческая мастерская); создание парка национальных культур (квест , клуб) и др.
Идея организации сообществ, детских объединений, детских сетевых сообществ, клубов по интересам для решения социальных проблем	Проект волонтерского отряда (проектная мастерская), создание детского (детско-взрослого) общественного объединения , проект детского сетевого сообщества (проектная мастерская) и др.

Идея	Педагогические средства и предполагаемые продукты проектной деятельности
Идея здорового образа жизни и вовлечения в него широких масс населения. Ориентирована на противостояние вредным привычкам и распространение опыта в этом направлении, привлечения средств массовой информации	Проект школьного спортивного праздника (во дворе, микрорайоне и др.); программа клуба выходного дня; «Веселые старты» (спортивные соревнования для всей семьи); серия просветительских мероприятий (проектная мастерская , квест , квиз) и др.

Для формирования и развития проектных умений рекомендуется включать в урочную и внеурочную деятельность детей такие упражнения, как разгадывание кроссвордов и ребусов, выделение главного в тексте, анализ и сравнение, применение на занятиях метода мозгового штурма и технологии развития критического мышления, решение учебных задач, связанных с постановкой проблемы, подборкой первоисточников, осуществления выбора и его обоснование на основе имеющихся условий и т. д.

При разработке системы оценивания проектов рекомендуется основываться на научно обоснованных критериях оценки проектов П. С. Лернера, виде проекта, в нашем случае социально-педагогического, и возрастных особенностей обучающихся.

Например, оценка индивидуального и группового социально-педагогического проекта для 9–11-х классов может осуществляться по двум группам критериев: критерии для оценки проекта как документа, где описано решение проблемы, и критерии публичной презентации или защиты.

Например, критерии проекта:

- целостность идеи (грамотно представлены все основные элементы проекта) — проблема и ее актуальность для конкретного сообщества, цель и задачи, продукт (практическая разработка, отражающая выбранное педагогическое средство), ожидаемые результаты и социальный эффект;
- поиск решения основан на психолого-педагогической теории;
- представленная практическая разработка является педагогическим средством и соответствует сущностным характеристикам этого требования;

– обозначена практическая значимость разработки и полученных результатов для работы педагога (учителя, классного руководителя и др.).

Например, критерии публичного представления/защиты проекта:

- грамотная речь и применение педагогической терминологии;
- полнота и логичность при раскрытии результатов по каждой задаче проекта;
- оптимальность предоставленной на защиту информации и ее распределения на слайдах;
- убедительность при ответе на вопросы — соблюдение регламента (до 5 мин.).

Таким образом, **социально-педагогическое проектирование в образовательной организации** — это деятельность субъектов образовательного процесса по решению социальной проблемы какого-либо сообщества (школьного, классного, жителей поселения, микрорайона, регионального сообщества и т. д.) педагогическими средствами. Кроме применения педагогических форм, методов, технологий для решения социальной проблемы необходимо привлечение внешних и внутренних ресурсов — человеческих, финансовых, материально-технических, организационных.

Ресурсы обеспечат активизацию внутренних возможностей участников, координацию внешних и реализацию проекта.

Задания к лекции:

1. Соотнесите между собой понятия «педагогическое проектирование», «образовательное проектирование», «психолого-педагогическое проектирование», «социально-педагогическое проектирование». Что между ними общего и в чем отличие? Дайте определение понятию «социально-педагогический проект».

2. По каким критериям проект относят к социально-педагогическому? Отнесите темы проектов к социальному или социально-педагогическому виду. Ответ обоснуйте: «Помощь хвостатым», «Вся власть учащимся!», «Дорогой добрых дел», «Живая память», «Территория общения», «Нескучные каникулы в родном городе»,

«Чистый двор». Как из социального проекта сделать социально-педагогический?

Дополнительная литература к лекции:

1. Колесникова, И. А. Педагогическое проектирование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Педагогика и психология», «Социальная педагогика», «Педагогика» / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская ; под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. — 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2008. — 284 с.

2. Мануйлова, Л. М. Социально-педагогическое проектирование в подготовке старшеклассников к семейной жизни / Л. М. Мануйлова, Т. А. Алексеева // Психолого-педагогические исследования в Сибири. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2020. — С. 77–81.

3. Организация проектной деятельности обучающихся: хрестоматия / Е. С. Полат [и др.]. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 164 с.

4. Свиридов, А. Н. Социально-педагогическое проектирование : учебное пособие / А. Н. Свиридов, Е. А. Шаталова, П. А. Шептенко. — Москва : Флинта, 2018. — 150 с.

5. Шварев, Е. В. Социально-педагогическое проектирование (в схемах, таблицах, графиках) : учебно-методическое пособие по направлению подготовки высшего образования — бакалавриата 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) / Е. В. Шварев, З. С. Полякова. — Белгород : Белгородский государственный аграрный университет имени В. Я. Горина, 2022. — 128 с.

Практическое занятие 1. Педагогические средства как ресурс социально-педагогического проектирования

Цель занятия — знакомство обучающихся с современными педагогическими средствами и освоение умений по работе с ними в процессе социально-педагогического проектирования.

Задание 1. Упражнение «Матрица соответствия»

Цель — научиться соотносить цель проекта с наиболее адекватным педагогическим средством.

Инструкция:

- 1) найдите информацию о сущности следующих педагогических форм: квест, клуб, акция (флешмоб), профессиональная проба;
- 2) подберите для достижения цели проекта наиболее подходящее педагогическое средство из вышеперечисленных и обоснуйте, почему именно оно даст лучший социальный эффект;
- 3) свой выбор и обоснование оформите в форме таблицы.

Социально-педагогическая цель	Рекомендуемое педагогическое средство	Обоснование выбора
Сплочение подростков из конфликтующих групп		
Передача опыта ответственного родительства		
Привлечение внимания власти к проблеме экологии		
Профориентация детей		

Задание 2. Упражнение «Перевертыши» (адаптация формы)

Цель — научиться адаптировать педагогическое средство под целевую аудиторию проекта.

Инструкция:

1. Разделитесь на группы по 3–4 человека.
2. В качестве средства решения социальной проблемы проекта вами выбрана педагогическая форма «Круглый стол». Охарактеризуйте ее сущность.
3. Адаптируйте ее формат (название, антураж, правила) для трех разных групп:
 - 1) младшие школьники (7–9 лет);
 - 2) подростки 15–17 лет, замеченные в нарушении школьных норм и правил поведения;
 - 3) пожилые люди в центре социального обслуживания.
4. Презентуйте предложения группы с пояснениями.

Задание 3. Упражнение «Объект или субъект?»

Цель — уметь определять потенциал активности/пассивности педагогического средства

Инструкция:

1. Познакомьтесь с ситуацией: Ваш социально-педагогический проект **«Лица за кадром»** направлен на социализацию подростков 10–14 лет. Это проект-интервью с «невидимыми героями» современности: врачами, волонтерами, ветеранами боевых действий и труда.

2. Социально-педагогический проект — это всегда про активность, а не про пассивное потребление информации. В какой из предложенных педагогических форм участник является «объектом» (слушателем), а в какой — «субъектом» (деятелем):

1) торжественная линейка с зачитыванием докладов;

2) квест «По следам истории моей семьи».

3. Поясните свой ответ, назвав признаки субъектности (перечислите действия участников).

Задание 4. Кейс-стади «Ревизия ресурсов»

Цель — научиться оценивать потенциал педагогических форм для решения социальных задач.

Инструкция:

1. Разделитесь на группы по 3–4 человека.

2. Каждая группа получает ситуацию с обзором педагогических средств для ее решения. Группе надо определиться, выбрав одну из форм и обосновать свой выбор.

Ситуация. Вы взялись решить проблему кибербуллинга среди подростков. В первоисточниках вы обнаружили применение нескольких педагогических форм для ее решения:

– **киноклуб** (просмотр и обсуждение короткометражек или эпизодов кинофильма);

– **сократовская беседа** (коллективное обсуждение вопроса: «Где проходит граница между шуткой и унижением?»);

– **форум-театр** (актеры разыгрывают сцену травли в сети. В любой момент зритель может сказать «Стоп!», выйти на сцену вместо жертвы или свидетеля и попробовать изменить ход событий);

– **«Мировое кафе»** (обсуждение за столами разных аспектов: «Как защитить профиль?», «Как поддержать друга?», «Что делать, если ты сам стал агрессором?»);

– **деловая игра «Суд над хейтом»** (имитация судебного процесса, где подростки выступают в ролях адвокатов, прокуроров, судей и экспертов по кибербезопасности);

– **мастерская по созданию «Цифрового кодекса класса»** (подростки сами формулируют правила общения в своих чатах, которые они готовы соблюдать);

– волонтерский отряд **«Группа равной поддержки»** (закрытое сообщество (офлайн или онлайн), где модерировать сами подростки, помогая жертвам буллинга не чувствовать себя одинокими);

– волонтерский отряд **«Кибер-патруль»** (группа подготовленных старшеклассников, которые проводят пятиминутки безопасности для младших классов).

3. За 10 мин. обсудите в группе и выберите форму для решения проблемы кибербуллинга.

4. Во время презентации ответов групп определитесь с ответом на вопрос: по каким критериям оценивается потенциал выбранного педагогического средства? Для этого педагог записывает предложения групп и, по необходимости, предлагает в ходе беседы дополнить:

– Соответствует ли решаемой проблеме?

– Соответствует ли она возрасту? (Будет ли им интересно, понятно?)

– Есть ли в ней действие, условия для активности и проявления субъектности участниками?

– Экологична ли она? (Не унижает ли достоинство, не провоцирует ли агрессию?)

5. Проранжируйте по значимости критерии оценки потенциала педагогического средства для решения социальной проблемы.

Задание 5. Творческое задание «Трансформация среды»

Цель — освоение умений по применению педагогических средств для преобразования объектов городской среды в объекты социализации подростков.

Инструкция:

1. Разделитесь на группы по 3–4 человека.
2. Познакомьтесь с ситуацией: Ваш проект направлен на социализацию подростков 15–17 лет, которые проживают в близко расположенных спальных районах города. У вас «нулевой» бюджет, но вы, по решению местной администрации, можете использовать заброшенную спортивную площадку, у вас есть местный паблик в социальной сети, и вы знаете историю/легенды данного микрорайона.
3. Акция как педагогическое средство это кратковременное, интенсивное и тематически направленное игровое или событийное взаимодействие, нацеленное на решение конкретной социальной задачи. Это **«импульс»**, который переводит теорию в реальное общественно полезное действие. Структура акции:
 - Призыв — стимул (яркое название и проблема, которую нельзя игнорировать).
 - Действие (коллективное выполнение задачи).
 - Обратная связь (получение отклика от социума).
4. Предложите название и краткое описание акции для привлечения подростков к преобразованию и дальнейшему использованию молодежью спортивной площадки (призыв-стимул, план действия, организация обратной связи).
5. Презентуйте свою разработку.

Практическое занятие 2. Личностные ресурсы в социально-педагогическом проектировании

Цель занятия — создание условий для раскрытия личностного потенциала в социально-педагогическом проектировании.

Ресурс — это состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости; запас, источник чего-либо (силы, энергии, любви и т. д.), средство, к которому обращаются в случае необходимости. В социально-педагогическом проектировании **главным ресурсом является человек** (его опыт, воля, связи).

Ресурсное состояние личности — это совокупность показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач, а также энергии и соответствующих умений, чтобы двигаться к намеченным целям. Таким образом, к личностным ресурсам относятся: физический ресурс; психоэмоциональный ресурс; личностные качества; компетенции.

Задание 1. «Мотивация как точка старта»

Цель — создать условия для перехода от личных интересов к решению реальных проблем общества, дать почувствовать себя «соавтором» окружающей среды.

Инструкция:

1. Разделитесь на группы по 3–4 человека.
2. Каждая группа, ориентируясь на свой интерес, выбирает сообщество, в котором собирается провести преобразования: школьное сообщество, дворовое сообщество, сообщество микрорайона, поселка, города и др.
3. Каждая группа разрабатывает вопросы и берет короткое интервью у представителей выбранного сообщества (у школьника, учителя, пожилого соседа, случайного человека на улице и др.) с целью выявить волнующие это сообщество проблемы.
4. Ориентируясь на выявленные реальные социальные запросы, группы предлагают свой идеальный облик объекта преобразования, продолжив фразу «Идеальная школа (двор, микрорайон, поселок и т. д.) для меня — это ...»

Задание 2. «Чемодан ресурсов»

Цель — развитие проектировочных умений.

Инструкция: Разделитесь на группы по 3–4 человека. Каждая группа выполняет одинаковые задания и представляет всем участникам свой вариант ответа. Все вместе, приводя аргументы, выбирают оптимальный ответ и определяют общие требования к проектировочному умению.

Задание 2.1. Уметь ставить цель

Группам предлагается список «плохих целей» социально-педагогических проектов: убратся в классе, улучшить атмосферу в клас-

се, искоренить преступность среди несовершеннолетних в городе, борьба с плохими привычками. Задача — переформулировать их так, чтобы они стали конкретными, измеримыми и достижимыми.

Задание 2.2. Уметь планировать

Вспомните школьное событие, которое успешно прошло совсем недавно. Что должно быть сделано за день до этого? За неделю? За месяц?

Задание 2.3. Уметь управлять ресурсами

Представьте список материальных (бумага, звук ...), человеческих (кто умеет петь/рисовать) и временных ресурсов для проведения этого события.

Задание 3. «Мы команда»

Цель — развитие умений работать в команде.

Задание 3.1. Умение договариваться и делить ресурсы.

Поделитесь на пары. Каждому в паре выдается шаблон одного и того же предмета и разные наборы карандашей. Задача — раскрасить шаблон одинаково.

Задание 3.2. Упражнение на развитие эмоционального интеллекта

Главное в развитии эмоционального интеллекта — это регулярность и честность с самим собой. Работая в парах, замените фразу «Своими постоянными опозданиями ты бесишь меня» фразой, которая фиксирует факт опоздания, ваше чувство и пояснение вашей потребности, дополненное просьбой. Произнесите подряд эти 2 фразы друг другу. Что вы чувствуете при первом варианте фразы и при втором? Сделайте выводы.

Задание 3.3. Упражнение на доверие, коммуникацию и ответственность

На полу в хаотичном порядке раскладываются «мины» (различные предметы). Задача каждой пары участников — провести партнера с завязанными глазами через поле, давая только голосовые команды. Обсуждается чувство ответственности за безопасность другого человека.

Задание 4.

Цель — научить анализировать опыт.

Инструкция:

1. Разделитесь на 2 группы.
2. Одна группа представляет проект, а вторая ищет в нем слабые места и риски. Первая группа должна аргументированно ответить на критику, не переходя на личности.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Соотнесите понятие и его определение

- | | |
|--|--|
| 1) образовательное проектирование | А) объектом проектирования являются концепции образования, качество образования, вновь создаваемые институты образования, образовательные стандарты, образовательные программы, учебные планы |
| 2) психолого-педагогическое проектирование | Б) направлено на создание или преобразование учебных программ, педагогических и образовательных технологий, форм обучения и воспитания детей, образовательных процессов и образовательных сред |
| 3) социально-педагогическое проектирование | В) понимается как изменение социальных условий педагогическими средствами или решение социальных проблем педагогическими средствами |

Ответ: 1-А, 2-Б, 3-В

2. Выберите верное утверждение.

Педагогическое средство становится ресурсом проектирования, когда:

- А) оно просто имеется в наличии в организации
- Б) оно осознается проектировщиком как инструмент достижения конкретного социального изменения
- В) на его покупку выделены бюджетные средства

Ответ: Б

3. Из предложенных выберите те группы ресурсов социально-педагогического проектирования, которые относятся к личностным

- А) физический ресурс
- Б) психоэмоциональный ресурс
- В) качества личности
- Г) компетенции
- Д) финансовый ресурс
- Е) материально-технический ресурс
- Ж) организационный ресурс

Ответ: А, Б, В, Г

Примерные темы рефератов

1. Сущность, функции и структура социально-педагогического проектирования: определение понятий, объект, предмет и цели деятельности.

2. Типология социально-педагогических проектов: классификация по масштабу, срокам реализации и характеру изменений.

3. Этапы социально-педагогического проектирования: от предпроектного анализа до рефлексии и экспертизы результатов.

4. Предпроектный этап: диагностика ситуации и формулирование проблематики.

5. Послепроектный этап и оценка результатов: критерии и показатели эффективности.

6. Метод мозгового штурма и его роль в социально-педагогическом проектировании.

7. Матрица идей как метод генерации проектных решений.

8. Деловые игры и проектные игры в разработке социально-педагогических инициатив.

9. Управление командой проекта: распределение ролей, лидерство и методы коллективной работы.

10. Социальная реклама в проектной деятельности: использование информационных ресурсов для сопровождения и продвижения идей.

11. Проектирование молодежных инициатив: волонтерство и добровольчество как форма социально-педагогического проекта.

12. Роль социального педагога в разработке и реализации проектов.

13. Социальное партнерство в образовании: роль и значение для проектирования.

14. Отечественный опыт социально-педагогического проектирования: успешные кейсы.

15. Зарубежный опыт социально-педагогического проектирования (на примере 1–2 стран).

16. Грантовые конкурсы и финансирование социально-педагогических проектов в России.

17. Экспертиза социально-педагогических проектов: критерии и методы оценки.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Территория общения: организация досугового центра для подростков с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников без особенностей развития для совместной социализации.

2. Дружелюбный город: карта доступности района для маломобильных групп граждан, составленная волонтерами (инспекция пандусов, переходов, подъездов).

3. Медиаграмотность: обучение школьников безопасному поведению в интернете, разбор фейков.

4. Мир без сквернословия: конкурсы плакатов, классные часы о культуре речи, акции против ненормативной лексики.

5. Старшие — младшим: программа менторства, где старшеклассники помогают ученикам начальной школы с домашними заданиями или проводят для них мастер-классы по интересам.

6. Театр добра: постановка спектаклей на социальные темы (дружба, толерантность) для младших школьников.

7. Диалог на равных: дискуссионная площадка для обсуждения острых социальных проблем представителями разных поколений и социальных групп.

8. Мы разные, но мы вместе: проведение совместных творческих мастер-классов для здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

9. Равные возможности: организация мастер-классов и праздников для детей с ограниченными возможностями здоровья.

10. Мой герой в моей семье: создание мультимедийной выставки или онлайн-платформы, где школьники рассказывают истории своих предков не через сухие факты, а через личные дневники и письма.

11. Моя малая Родина: краеведческие экскурсии, создание школьного музея, интервью с ветеранами.

12. Тропой памяти: разработка и проведение экскурсионных маршрутов для сверстников по малоизвестным памятным местам родного края.

13. Внуки Победы: оказание адресной социально-бытовой помощи ветеранам и «детям войны», запись их видеointerview для школьного музея.

14. Песни, с которыми победили: фестиваль-реконструкция или цикл подкастов об истории создания военных песен и их роли на фронте.

15. КиноМарафон «Гордость нации»: дискуссионный клуб с просмотром и обсуждением современных и советских фильмов о защитниках Отечества.

16. Копилка добрых дел: создание системы мотивации и реализации малых повседневных дел помощи (соседям, школе, природе).

17. Семейные субботы: цикл творческих мастерских, где дети и родители вместе занимаются традиционными ремеслами и обсуждают этические темы.

18. Двор без правил: возрождение забытых дворовых игр (классики, городки, казаки-разбойники) для объединения детей разных возрастов через физическую активность.

19. Помощь хвостатым: проект по социализации животных из приюта, где подростки учатся ответственности и терпению, помогая выгуливать собак или ухаживать за ними.

20. Эко-квест по району: игровое мероприятие для молодежи, направленное на изучение экологических проблем локации и поиск путей их решения.

21. Здоровый выбор: лекции, квесты и конкурсы о ЗОЖ, вреде курения и алкоголя.

22. Спорт вместо гаджетов: организация дворовых спортивных соревнований как альтернатива зависимости от соцсетей.

23. Жизнь без зависимостей: цикл интерактивных игр и квестов о ценности здорового образа жизни.

Модуль 2. Школьное самоуправление

Лекция. Лидерство в действии: как создать работающее самоуправление в классе

Школьное самоуправление — это способ организации вашей жизни в школе, при котором вы сами принимаете решения и воплощаете их в жизнь для достижения общих целей. Ключевое слово здесь — самостоятельность. Чем более серьезные и ответственные задачи вы научитесь решать без прямой подсказки учителей или администрации, тем сильнее будет ваш коллектив и тем выше уровень развития самоуправления в классе и школе.

Важно понимать: создание совета обучающихся или актива класса — это не просто формальное выполнение правил. Это главный механизм, который превращает обычную группу ребят в настоящую команду.

Для вас, как для будущих педагогов и наставников, участие в этом процессе имеет особое значение. Работа в органах самоуправления помогает развивать лидерские качества, ответственность и организаторские способности. Здесь вы получаете первый практический опыт управления коллективом, который станет фундаментом вашей будущей профессиональной деятельности. Главная цель — не просто «назначить» активных ребят, а создать условия, где каждый сможет проявить себя добровольно, опираясь на свои интересы и таланты.

Чтобы ваша работа в школьном самоуправлении была по-настоящему успешной и приносила результат, вам необходимо разобратся в следующих вопросах:

- цели самоуправления: как они связаны с реальными потребностями и интересами вашей школы;
- принципы самоуправления: на каких правилах строится честная и эффективная работа;
- основное содержание: какими именно делами и проектами вы можете заниматься;
- организационная структура: как устроена система советов и секторов в школе;
- полномочия: на что вы имеете право влиять и за что несете ответственность;
- условия создания самоуправления: что помогает, а что мешает работе актива;
- критерии развития: как понять, что ваше самоуправление действительно работает и развивается.

Цели и задачи школьного самоуправления

Главная цель самоуправления — создать условия, чтобы вы сами могли организовывать свою школьную жизнь, делать учебу интереснее и вместе решать важные вопросы. Чтобы совет класса не работал «впустую», цели стоит обсуждать всем вместе. Их можно сформулировать тремя способами:

1. Как конкретный результат. Например: «К концу года в школьных праздниках и конкурсах должны участвовать 90 % ребят из нашего класса». Это четкая цифра, к которой нужно стремиться.

2. Как план действий. Например: «Организовать в этом полугодии серию турниров по настольным играм, чтобы мы лучше узнали друг друга и сплотились». Здесь фокус на том, что именно вы будете делать.

3. Как идеальную атмосферу. Например: «Наладить систему регулярных встреч и обсуждений, где каждый может открыто предложить свою идею или пожаловаться на проблему, чтобы в классе было комфортно всем». Это работа на долгосрочное доверие.

Основные задачи школьного самоуправления:

- Быстро решать текущие дела и проблемы класса.
- Помогать воплощать в жизнь идеи самих школьников
- Учиться самим: развивать навыки лидерства и работы в команде.
- Создавать площадки, где каждый сможет проявить свой талант (в творчестве, спорте или волонтерстве).
- Представлять интересы своего класса на уровне всей школы.
- Следить за тем, чтобы в коллективе был «хороший климат» — без ссор, взаимных обид, чтобы никто не чувствовал себя одиноким.

На каких принципах самоуправление строится?

Самоуправление — это тоже управление, только коллективное. Чтобы система не развалилась, важно соблюдать три главных принципа:

- Баланс централизации и децентрализации. Звучит сложно, но на деле все просто: лидер (староста) координирует общие задачи, но не делает все сам. Часть ответственности и свободы принятия решений «спускается» в сектора (например, спортивный или учебный). Каждый сектор сам решает, как выполнять свою задачу.
- Единство единоначалия и коллегиальности. Важные решения вы принимаете вместе (коллективно) на собраниях, но за выполнение конкретного дела отвечает один человек (единоначалие). Если отвечают все — не отвечает никто.
- Сочетание прав, обязанностей и ответственности. Если у вас есть право организовать дискотеку, то появляется и обязанность сделать ее безопасной, а также ответственность за порядок. Одно не существует без другого.

Чем именно занимается самоуправление?

Всю работу актива класса можно разделить на три больших направления. Представьте их как три разные задачи, которые вам предстоит решать:

1. Достижение общих целей. Это всё, что касается учебы и общественной жизни. Староста и актив здесь выступают как «голос класса»: они представляют ваши интересы перед учителями и директором, помогают решать трудности в обучении.

2. Развитие коллектива. Это про атмосферу внутри. Как мы общаемся? Какие у нас традиции? Куда мы пойдем в поход? Актив организует праздники, квесты и просто душевные встречи, чтобы класс стал настоящей семьей, где слышат каждого.

3. Организация процессов. Самая незаметная, но важная часть. Кто за что отвечает? Как составить план на месяц? Как проверить, всё ли готово к мероприятию? Это распределение поручений, контроль и обсуждение итогов: что получилось круто, а над чем еще надо поработать.

Как организовать самоуправление: два варианта структуры

В школьном самоуправлении есть два варианта работы, и оба они полезны:

– Временная структура («Советы дела»). Это отличный старт. Если нужно провести один конкретный праздник или субботник, создается временная группа. Ребята пробуют свои силы, получают первый опыт и авторитет в классе, но не подписываются на работу на весь год. Это помогает понять, «твое» это или нет.

– Постоянная структура. Это советы, сектора или комитеты (например, спортивный сектор, учебный совет), которые выбираются на весь учебный год. К такой форме лучше переходить, когда у ребят уже есть опыт «временных дел» и класс доверяет им право принимать решения от своего имени.

Что входит в полномочия органов школьного самоуправления?

Если подвести черту, то актив класса имеет право и возможность:

– самостоятельно решать, в каком направлении развиваться классу;

– придумывать и проводить свои программы и акции;

– организовывать учебу для самих себя (тренинги по лидерству, мастер-классы);

– делать внеучебную жизнь яркой (спорт, волонтерство, творчество);

– продвигать ценности здорового образа жизни и помогать сверстникам в сложных ситуациях;

– на равных общаться с администрацией школы, чтобы координировать общие планы.

В зависимости от ситуации ваш актив может быть информационным центром (рассказывать всем о новостях), площадкой для дискуссий (собирать мнения ребят) или экспертной группой, которая помогает школе стать лучше и комфортнее для учеников.

Важно помнить, что **самоуправление в классе развивается успешно**, если вы и ваши наставники придерживаетесь трех простых правил:

1. Настрой на победу. Мыслите оптимистично и действуйте активно. Любая проблема — это задача, которую можно решить.

2. Пространство для действий. У каждого в классе должна быть возможность проявить себя. Чем больше разных дел и проектов, тем больше ребят найдут занятие по душе.

3. Реальные полномочия. Вы не просто «играете в управление», а действительно отвечаете за свои участки работы. Ваша позиция должна быть весомой и настоящей.

Как понять, что вы на верном пути?

Чтобы оценить, насколько эффективно работает ваш совет класса, попробуйте проанализировать ситуацию по трем критериям:

1. Качество решений. Насколько удачными и полезными для всех оказываются ваши идеи?

2. Масштаб команды. Становится ли со временем больше активных ребят, которые хотят участвовать в жизни класса?

3. Атмосфера. Довольны ли вы и ваши одноклассники школьной жизнью и тем, как строятся отношения в группе?

Грамотно выстроенное самоуправление превращает обычный класс в сплоченную команду, которая сама управляет своим развитием. Для вас — будущих педагогов — это ценная практика. Это опыт, благодаря которому вы прямо сейчас пробуете себя в ролях организатора, лидера и наставника.

Помните главное: самоуправление — это не цель, а средство. Важно не просто провести выборы и раздать должности. Главное — научиться самостоятельно принимать решения и создавать

условия, чтобы каждый в классе хотел и мог действовать. Успехов вам в создании самого крутого школьного актива!

Задания к лекции:

1. Исследователи школьного самоуправления предостерегают от трех «ловушек самоуправления». Встречались ли вам подобные ситуации? В чём их основная опасность?

– «Игра в начальников»: когда актив начинает просто командовать, а не помогать.

– «Мероприятия ради галочки»: когда событие проводится не потому, что это интересно ребятам, а потому что «надо по плану».

– «Всё на одного»: когда староста делает всё сам, не доверяя другим. Это путь к выгоранию.

2. Предложите интересное событие, общее дело, которое можно было бы реализовать командой актива класса. Оцените свою идею по двум критериям:

1) польза: кому это нужно? (только активистам? всему классу, школе, городу?);

2) реалистичность: есть ли у нас ресурсы (время, люди, помещение, финансы), чтобы это сделать прямо сейчас?

Дополнительная литература к лекции:

1. Прутченков, А. С. Ученическое самоуправление: организационно-правовые основы и система деятельности : учебно-методическое пособие / А. С. Прутченков, И. С. Фатов. — Москва : РСМ, 2013. — 112 с.

2. Рожков, М. И. Развитие самоуправления в детских коллективах : учебно-методическое пособие / М. И. Рожков. — Москва : Владос, 2004. — 158 с.

3. Прутченков, А. С. Школа жизни : методические разработки социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. — Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. — 192 с.

Практическое занятие 1. Тренинг по развитию навыков самоуправления

Цель занятия — апробация обучающимися алгоритмов коллективной деятельности по развитию школьного самоуправления.

Задание 1. Кейс-стади «Пожарная команда» (групповая работа)

Цель — отработать навык оперативного решения проблем.

Инструкция:

1. Разделитесь на группы по 4–5 человек.
2. Каждая группа получает ситуацию: «Завтра школьный праздник, а ответственный за сценарий заболел. Выступить некому, реквизит не готов. Ваши действия?»
3. За 10 мин. составьте план из 5 шагов: кто координирует, кто ищет замену, как оповестить класс и др.
4. Презентуйте решение. Важно: объясните, как (по какому принципу) в этой ситуации вы разделили полномочия (кто организатор, а кто исполнитель).

Задание 2. «Совет дела» (индивидуально или в парах)

Цель — научиться создавать временные структуры самоуправления.

Инструкция:

1. Выберите одно реальное событие, которое вы хотели бы провести в классе (киновечер, турнир по шахматам, благотворительная осенняя ярмарка и др.).
2. Опишите структуру «Совета дела»: какие 3–4 сектора/группы вам нужны? (Например: сектор закупки чая, сектор рекламы, технический сектор).
3. Пропишите по 2 четких обязанности для каждого сектора.
4. Подумайте, кому из одноклассников вы бы предложили эти роли, исходя из их интересов, склонностей и способностей.

Задание 3. Техника «Цель по SMART» (практикум)

Цель — научиться формулировать цели самоуправления как конечный результат.

Инструкция:

1. Возьмите абстрактную цель: «Мы хотим, чтобы в классе было весело».

2. Превратите ее в конкретную цель самоуправления на полугодие, используя критерии: Конкретность, Измеримость, Достижимость, Реальность, Сроки.

Пример правильного ответа: «Организовать и провести 3 тематических классных часа с приглашенными спикерами до 25 декабря, обеспечив явку не менее 20 человек на каждый».

Задание 4. «Карта интересов класса» (исследование)

Цель — отработать механизм выявления мнений (информационная функция самоуправления).

Инструкция:

1. Составьте короткую анкету из 3 вопросов для своих одноклассников, чтобы узнать их реальные потребности.

Пример правильного ответа: Какого события нам не хватает в школе? В чем я готов помочь классу (дизайн, ведущий, организационные вопросы)? Что меня больше всего раздражает в текущей жизни класса?

2. Опишите, как вы будете собирать эти данные (яндекс-форма, анонимные записки, быстрый опрос на перемене) и как представите результат учителю и/или активу.

Задание 5. Рефлексия

Цель — осознать связь опыта самоуправления с будущей профессией педагога.

Инструкция:

1. Представь, что ты уже работаешь классным руководителем.

2. Напиши 3 причины, почему тебе будет нужно и важно, чтобы в твоём будущем классе было развито самоуправление.

3. Какую «ошибку куратора» ты постараешься не совершить?

Практическое занятие 2. Лидерство в самоуправлении: искусство договариваться и вдохновлять

Цель занятия — освоение техник эффективной коммуникации и алгоритмов управления групповым взаимодействием.

Задание 1. Деловая игра «Переговоры»

Цель — отработать навыки аргументации и защиты интересов самоуправления перед разными аудиториями (администрацией школы и одноклассниками).

Инструкция:

1. Разделитесь на три группы: «Актив» (продвигает идею), «Администрация школы» (оценивает ресурсы и риски) и «Скептики» (ученики, которым ничего не интересно).

2. Задача Актива: за 5 мин. презентовать проект общего дела так, чтобы директор выделил подходящее помещение (и/или другие ресурсы — финансы на призы, школьный автобус для поездки и т. д.), а скептики захотели прийти и поучаствовать.

3. После выступления проведите дебаты: администрация задает вопросы о безопасности и бюджете, скептики — о том, зачем им тратить время.

4. Критерий успеха: удалось ли найти компромисс, при котором интересы всех сторон учтены?

Задание 2. Упражнение «Архитектор» (делегирование)

Цель — развить навык постановки четких задач и управления процессом без прямого вмешательства в работу исполнителей.

Инструкция:

1. Выберите одного «Лидера», остальные — «Исполнители».

2. Лидер получает секретную схему постройки (например, башня из бумаги, скрепок и стикеров) определенной формы.

3. Главное правило: Лидеру запрещено касаться материалов руками. Он может только давать устные команды.

4. За 10 мин. группа должна построить объект по схеме.

5. Рефлексия: Какие команды были понятны, а какие запутали группу? Трудно ли было лидеру «держать руки за спиной»?

Задание 3. Психологический практикум «Конструктивный спор»

Цель — отработать техники медиации и разрешения конфликтов внутри органов самоуправления.

Инструкция:

1. Разберите типичный конфликт: «Два лидера не могут поделить, кто будет выступать на сцене в качестве ведущего школьного праздника».

2. Используя технику «Я-высказывание» (вместо «Ты вечно лезешь вперед» сказать «Я чувствую обиду, потому что тоже готовил этот материал»), попробуйте выстроить диалог.

3. Составьте «Кодекс чести актива» из 3–5 правил: как мы ведем себя, если наши мнения разошлись.

Задание 4. Выступление «Презентация идей»

Цель — развить навыки публичного выступления и личного бренда лидера.

Инструкция:

1. Подготовьте короткое выступление (60–90 с) на тему «Почему школе станет лучше, если моя идея будет реализована?».

2. Используйте формулу: «проблема — решение — результат для всех».

3. Выступите перед классом. Слушатели оценивают не только ЧТО сказано, но и КАК (уверенность, зрительный контакт с аудиторией).

Задание 5. Итоговая рефлексия «Мой педагогический багаж»

Цель — осознать полученный опыт как часть будущей профессиональной компетенции педагога.

Инструкция:

1. Сформулируй несколько правил, которые ты возьмешь в свою будущую педагогическую практику при работе с детским коллективом.

2. Вспомни свой опыт самоуправления в классе, организации любого дела в группе сверстников/младших ребят. Была ли твоя позиция лидерской? Ответь на вопросы: «Чему я научился как организатор/лидер?», «Что в следующий раз я сделаю иначе?»

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации**

Тест

1. Какой принцип самоуправления предполагает, что за выполнение конкретного дела отвечает один человек, хотя само решение принималось коллективно?

А) принцип рационального сочетания прав и обязанностей

Б) принцип оптимального соотношения централизации и децентрализации

В) принцип единства единоначалия и коллегиальности

Г) принцип открытости и прозрачности

Ответ: В

2. Что из перечисленного является обязательным условием успешного самоуправления?

А) постоянный контроль со стороны учителей на каждом этапе

Б) сочетание прав, обязанностей и реальной ответственности за результат

В) ограничение числа участников самоуправления только от личниками

Г) отсутствие четкого разделения функций между ребятами

Ответ: Б

3. Какой показатель свидетельствует о высоком уровне развития самоуправления в группе?

А) отсутствие споров и дискуссий на собраниях

Б) увеличение числа ребят, добровольно вовлеченных в деятельность актива

В) выполнение всех задач лично старостой класса

Г) проведение только тех мероприятий, которые предложил учитель

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. От коммуны Макаренко до современного ученического совета: история развития самоуправления в России.

2. Самоуправление как высшая форма развития коллектива: психологический аспект.

3. Роль педагога-наставника в становлении органов ученического самоуправления: от контроля к партнерству.

4. Профессиональные компетенции будущего учителя как организатора детского самоуправления.

5. Методика педагогического стимулирования инициативы школьников в деятельности актива.

6. Лидер и его команда: психологические механизмы распределения ролей в органах самоуправления.

7. Конфликты в молодежной среде и способы их разрешения средствами ученического актива.

8. Эмоциональный интеллект лидера как фактор сплочения школьного коллектива.

9. Цифровая среда и самоуправление: использование социальных сетей и платформ для организации работы актива.

10. Проектная деятельность как основной инструмент реализации инициатив школьного самоуправления.

11. Социальное волонтерство как направление деятельности органов ученического самоуправления.

12. Моя концепция идеальной модели самоуправления в профильном психолого-педагогическом классе.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Школьный коворкинг: создание пространства для совместной работы и отдыха учеников.

2. Фестиваль культур: проект по укреплению межнационального согласия в многонациональной школе.

3. Служба школьной медиации: создание волонтерского отряда по разрешению споров между сверстниками.

4. Школа без буллинга: разработка системы мероприятий по профилактике травли в младших классах.

5. Традиции нашего класса: проект по разработке и внедрению уникальных ритуалов и праздников коллектива.

6. Педагогический десант: серия игровых перемен и мастер-классов от старшеклассников для 1–6-х классов.

7. Кинопедагогика: создание дискуссионного клуба с просмотром и обсуждением фильмов о школе и учителях.

8. День дублера нового формата: проект полной передачи управленческих функций школьному активу на один день.

9. Школьный подкаст: создание медиаплатформы для обсуждения актуальных проблем подростков.

10. Связь поколений: проект по оказанию адресной помощи и организации досуга для ветеранов педагогического труда.

Модуль 3. Дисциплина в современной школе

Лекция. Дисциплинарные практики учителя: простить нельзя наказывать

Одна из самых любимых цитат из знаменитой работы Яна Амоса Коменского «Великая дидактика» (1632) — «Школа без дисциплины, как мельница без воды». Действительно, со времен Коменского школа стала важным общественным институтом, через который с каждым веком проходило все больше и больше членов общества. Массовая школа, реализующая классно-урочную систему Коменского, не может эффективно выполнять свои функции без строгих и четких правил. Регулирует эти правила система дисциплинарных практик.

Что же такое школьная дисциплина?

Слово «дисциплина» (лат. *disciplina*) имеет два значения:

1. Отрасль знания (например, математика, литература).
2. Подчинение установлен установленному порядку, привычка к строгому порядку.

Можно выделить широкую и узкую трактовку понятия.

Широкая трактовка школьной дисциплины определяет как основу социальной организации школьной повседневности, без которой школа в привычном нам виде не может функционировать. Несмотря на простоту и практикоориентированность этого элемента школьной жизни, нет универсального определения. Разница в нормах приемлемого поведения зависит не только от разных мнений и трактовок авторов, но и от разного исторического времени, от национальной и региональной специфики.

Узкая трактовка отражает простоту обнаружения ее в повседневной жизни: «мы узнаем ее сразу, когда видим». То есть при всей сложности словесного определения мы легко различаем ее приметы

в реальной школьной жизни (школьная форма, чистота и порядок в классах и коридорах, тишина во время занятий, уважительное отношение к педагогам и школьников между собой и др.). Но при этом, она относится к тому разряду социальных явлений, которые замечают, осознают и о которых говорят особенно громко в тот момент, когда в них что-то нарушено.

Функции школьной дисциплины:

- организационная (повседневный контроль за поведением школьников; регулирование школьной жизни);
- стратификация (определение иерархических обязанностей, полномочий членов школьных сообществ);
- воспитательная (создание условий для развития качеств личности: дисциплинированности, послушания, пунктуальности, исполнительности, патриотизма и гражданственности, ответственности и др.);
- социальная (готовит школьников к жизни в обществе по определенным порядкам и нормам).

Школьные дисциплинарные практики — это ситуации, в которых дисциплинарный порядок был так или иначе нарушен, и педагог вынужден применять средства для устранения нарушений, возвращения к нормальному (дисциплинарному) порядку. Дисциплинарные практики — это то, как школьное сообщество фактически понимает дисциплинарные нормы, и о том, как и какие нормы проводятся в жизнь на практике. **Дисциплинарные практики** — это методы регулирования, которые использует учитель. При этом школьная дисциплина не является системой с жестко предопределенными правилами, в частности, дисциплинарная стратегия учителя является переменной величиной, зависимой от многих факторов.

Можно выделить наиболее традиционные практики:

1. Профилактические методы (предупреждение нарушений):

Четкие правила. Учитель заранее объясняет, что можно и нельзя делать на уроке (например, не перебивать других, поднимать руку для ответа).

Интересная подача материала. Доказано педагогической наукой и практикой, что, когда на уроке интересно, ученики реже отвлекаются.

Разнообразие деятельности. Интерес вызывает смена видов деятельности (работа в малых группах, игра, дискуссия), всё это помогает удерживать внимание.

Позитивное подкрепление. Учитель, используя похвалу за хорошее поведение, стимулирует учеников к такой модели поведения и в дальнейшем.

Игровые элементы. Например, система баллов или «звездочек» за активность и дисциплину.

2. Корректирующие методы (реакция на нарушения):

Минимизация внимания. Игнорирование мелких нарушений (например, если ученик на секунду отвлекся), чтобы не подкреплять плохое поведение.

Невербальные сигналы. Пристальный взгляд, жест рукой или пауза в объяснении помогают шалунам вернуться в работу.

Спокойное напоминание. Учитель спокойно напоминает ученикам о правилах, которые были совместно установлены («Давай вспомним, как мы договаривались поднимать руку»).

Изменение позиции учителя в классе. Учитель может просто подойти к ученику близко, и этого бывает достаточно.

Индивидуальные беседы. После урока учитель обсуждает с учеником, почему его поведение мешало классу, и ищет решение проблемы с учеником.

3. Меры наказания (при систематических нарушениях):

Предупреждение. Учитель говорит: «Если это повторится, мне придется» и далее излагается какая-то важная для ученика деятельность (связаться с родителями, администрацией и т. д.).

Связь с родителями. Учитель сообщает о нарушениях дисциплины родителям, чтобы привлечь их к решению проблем.

Обсуждение в коллективе класса. Такая мера должна применяться очень осторожно, учитывая, что такие ситуации могут повлечь гораздо более серьезные последствия.

Административные меры. Используется в крайних случаях, когда другие меры не работают (вызов к директору, завучу, различным объединениям членов школьного сообщества).

Как меняется школьная дисциплина при использовании цифровых технологий? Можно выделить положительные и отрицательные моменты в регулировании дисциплины в условиях дистанционного, смешанного или гибридного обучения.

- **Повышение мотивации и вовлеченности.** Даже в цифровой и персонализированной среде сохраняются базовые потребности:

- **Обеспечение безопасности.** Необходимо поддерживать порядок, чтобы избежать конфликтов, буллинга и других угроз для психологического и физического благополучия учеников.

- **Организация учебного процесса.** Даже при гибких форматах обучения требуется определенный уровень согласованности действий, чтобы достичь образовательных целей.

- **Социализация.** Школа остается пространством, где формируются навыки взаимодействия, уважения к правилам и авторитетам — это часть социальной функции образования.

Таким образом, школьная дисциплина как механизм регулирования и контроля совсем не уйдет, но в будущем она может трансформироваться за счет того, что отойдут от **жесткого контроля — к саморегуляции**. Ученики будут больше полагаться на внутреннюю мотивацию и навыки самоорганизации, чем на внешний контроль. Школа откажется от **единых правил — к гибким соглашениям**. Дисциплинарные нормы могут стать более адаптивными, учитывающими индивидуальные особенности и контекст. Школьное сообщество в своей повседневной жизни отдаст приоритет **профилактическим методам, сместив акцент** на развитие навыков эмоционального интеллекта, медиации конфликтов и других инструментов, которые предотвращают нарушения.

Можно сделать вывод, что школьная дисциплина является важным элементом классно-урочной системы. От умения педагогов использовать адекватные меры профилактики нарушений, регулирования и воспитания дисциплинированности у учеников зависит эффективность дисциплинарных практик. В условиях развития цифровых технологий, она не исчезнет, но ее формы и методы регулирования будут эволюционировать в соответствии с изменениями в образовании и обществе. Ключевую роль сыграет способность

системы образования развивать у учеников навыки самодисциплины и осознанного поведения.

Задания к лекции:

1. Назовите дисциплинарные практики, которые использовали ваши учителя по отношению к нарушителям дисциплины во время урока?
2. По каким причинам, на ваш взгляд, чаще всего происходит нарушение дисциплинарных норм в вашей школе, классе?
3. Представьте ситуацию — во время урока два соседа по парте не прекращают обмениваться впечатлениями об игре на перемене. Какой из методов регулирования дисциплины вы бы выбрали? От каких факторов будет зависеть выбор того или иного метода?

Дополнительная литература к лекции:

1. Созонов, В. П. Дисциплина школьника: разговор на скучную тему... / В. П. Созонов // Народное образование. — 2010. — № 5. — С. 230–240.
2. Поташник, М. М. Проблемы частной жизни школьника: что мы о них знаем / М. М. Поташник // Народное образование. — 2019. — № 2 (1473). — С. 187–196.
3. Лушников, А. М. Проблема школьной дисциплины в дореволюционной отечественной педагогике (до 70–80 гг. XIX в.). — URL: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/48658/1/vsd_1987_001.pdf (дата обращения: 06.03.2026).
4. Чуркина, Н. И. Дисциплинарные практики в советской школьной культуре второй половины XX века / Н. И. Чуркина // Проблемы современного образования. — 2021. — № 6. — С. 186–199. — DOI: 10.31862/2218-8711-2021-6-186-199

**Практическое занятие 1. Дисциплина в истории
школьного образования России**

Цель занятия — познакомить учащихся с эволюцией дисциплинарных практик, развить навыки аргументирования, анализа

исторических источников и воспитания ответственного отношения к дисциплине в школе.

Задание 1. Методы регулирования дисциплины в школах России

Цель — систематизировать представления об эволюции дисциплинарных практик в российской школе.

Инструкция: Познакомьтесь с карточками, на которых представлены основные этапы эволюции школьных дисциплинарных практик в России и описано содержание этих практик и картинки школьников и другой школьной атрибутики этого времени. Соотнесите этапы и используемые в это время дисциплинарные практики.

Период	Характеристика
XIX в.	Жесткая регламентация, физические наказания, школьная форма как инструмент контроля
1920-е гг.	Отмена оценок и формы, отсутствие строгих правил
1930–1950-е гг.	Возвращение строгой дисциплины, «Правила для учащихся»
Современный период	Правовые нормы, цифровые технологии, проект оценки за поведение

Задание 2. Дисциплинарные школьные практики в молодой Советской республике

Цель — развить у школьников умения применять классификацию, формулировать признаки и проявления школьной дисциплины.

Инструкция: Прочитайте небольшой отрывок из произведения Николая Огнева «Дневник Кости Рябцева» (1927). Выделите признаки и примеры разрушения привычной системы школьной организации. Сгруппируйте эти признаки и проявления.

Приведите несколько аргументов «за» и «против» строгих правил в школе.

Придумайте 2–3 правила, которые были бы актуальны для той эпохи.

Материалы для школьников: отрывок из книги Н. Огнева «Дневник Кости Рябцева» (1927).

3 октября.

С Дальтоном выходит дело дрянь. Никто ничего не понимает — ни шкрабы, ни мы. Шкрабы все обсуждают каждый вечер.

А у нас только и нового что скамейки вместо парт и книги прятать некуда. Никпетож говорит, что теперь это и не нужно. Все книги по данному предмету будут в особом шкафу в лаборатории. И каждый будет брать, какую ему нужно. А пока шкафов-то нет?

Ребята говорят, что это был какой-то лорд Дальтон, из буржуев, и что он изобрел этот план. Я так скажу: на кой нам этот буржуазный план? И еще говорят, что этого лорда кормили одной гусиной печенкой и студнем, когда он изобретал. Посадить бы его на осьмушку да на воблу и посмотреть! Или по деревням заставить побираться, как мы в колонии, бывало. А с гусиной печенки — это всякий изобретет.

Сильфида все вертится, и сидеть с ней рядом неудобно. Я посылал ее несколько раз к черту, а она обозвала меня сволочем. Я спросил у девчат ее социальное происхождение и узнал, что она — дочь наборщика. Жалко, что она не буржуйка, а то бы я ей показал!

Практическое занятие 2. Методы и приемы регулирования школьной дисциплины

Задание 1. Ролевая игра «Дисциплинарный совет»

Цель — формирование приемов соотнесения исторического контекста и школьных дисциплинарных практик.

Инструкция: Вы ученики школы определенного периода (дореволюционного, 1920-х, советского, современного). Вам необходимо придумать ситуацию нарушения школьной дисциплины и принять решение, опираясь на школьные правила и традиции эпохи, которую выбрала (или вытянула по жребию) ваша группа.

Роли:

ученик-нарушитель,
учитель,
родитель,
директор,
представитель ученического совета.

Обсуждение: после каждого «заседания» группа обсуждает, насколько справедливым и соответствующим времени было избранное решение.

Задание 2. Профессиональные задачи учителя с дисциплинарным содержанием

Цель — отработка практических педагогических навыков решения профессиональных задач с дисциплинарным содержанием.

Инструкция: В мини-группе или паре вам необходимо на основе короткой педагогической ситуации придумать и записать педагогическую задачу для других групп. При разработке задачи необходимо ее описать в следующей модели:

1. Педагогическая ситуация:
2. Ключевое задание:
3. Продукт решения задачи:

Ситуация 1. Ученик постоянно разговаривает с соседом. Учитель подходит и спокойно говорит: «Давай сосредоточимся на задании».

Ситуация 2. Класс шумит после перемены. Учитель делает паузу и начинает урок тогда, когда все успокоятся.

Ситуация 3. Ученик систематически не выполняет домашние задания. Учитель предлагает ему выбрать удобный формат работы (например, сделать проект вместо теста) и обсуждает, как избежать проблем в будущем.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

1. Школьники могут написать эссе «Дисциплина в школе: наказание или воспитание?», используя материал, полученный во время лекции и практических занятий.

2. Провести мини-опрос среди родителей/бабушек/дедушек: какие правила поведения были в вашей школе, как они к этим правилам относились, какие методы регулирования дисциплины использовали учителя. Подготовить выступления в парах на основе этих материалов.

3. Создать инфографику по практическому занятию «Эволюция школьной дисциплины в России» (5–7 ключевых этапов).

Примерные темы рефератов

1. Эволюция наказаний в российских школах: от розог до замечаний.

2. Роль школьной формы в поддержании дисциплины: исторический обзор.

3. Дисциплина в советской школе: правила 1943 г. и их реализация.

4. Учитель и дисциплина: как менялись методы регулирования школьной дисциплины в России.

5. Школьная дисциплина в 1920-е гг.: эксперимент без строгих правил.

6. Цифровая эпоха и школьная дисциплина: новые вызовы и решения.

7. Самодисциплина или внешний контроль: какой подход эффективнее?

8. Дисциплина как инструмент социализации: чему учили в школе в разное время.

9. Будущее школьной дисциплины: прогноз на 2030–2040 гг.

10. Дисциплина через традиции: ритуалы и символы в истории российского образования.

11. Школьная форма как дисциплинарная практика: зачем она нужна в школе.

12. Школьные правила вчера и завтра: исторические уроки внедрения школьных правил.

13. Оценка за поведение: исторические уроки и современные практики.

14. Родители и учителя за/против школьной дисциплины.

15. Самодисциплина и дисциплина современного подростка.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. **Школьные правила сквозь века.** Создать интерактивную онлайн-выставку с правилами поведения в российских школах раз-

ных эпох (включить сканы исторических документов, фото, воспоминания учеников).

2. Устами школьников: голоса из прошлого. Сбор и анализ воспоминаний выпускников разных лет (1950-х, 1980-х, 2000-х гг.). Запись интервью с нынешними учениками и учителями (смонтировать видеозапись или подкаст «Как менялась дисциплина глазами школьников»).

3. Музей школьной дисциплины. Организовать мини-музей в школе (экспонаты: форма, дневники, «черная доска», линейки). Разработать и провести экскурсии для начальной школы об истории правил поведения школьников.

4. Кодекс школьной дисциплины 2.0. Провести опрос среди учеников, учителей и родителей о том, какие правила нужны сегодня. Обсудить результаты на школьном совете. Разработать совместный проект «Кодекса поведения» и представить его администрации.

5. Наставники дисциплины. Разработать и реализовать программу подготовки медиаторов из старшеклассников. Создать команду школьных медиаторов для обучения основам медиации и самоорганизации для учащихся начальной и основной школы.

6. Цифровой этикет для школьников. Привести примеры из СМИ и реальной жизни нарушений дисциплины в онлайн-среде (чаты, соцсети, онлайн-уроки). Составить памятку «10 правил цифрового поведения». Провести конкурс видеороликов с разбором типичных ситуаций.

7. Дисциплина без стресса. Разработать анкету для школьников и провести исследование, направленное на определение круга правил дисциплины, которые вызывают наибольшую тревогу и напряжение у учеников. Разработать и внедрить альтернативные методы (например, систему позитивных поощрений вместо замечаний). Оценить результаты через повторный опрос и статистику нарушений.

8. Школа будущего: дисциплина в 2040 г. Создать макеты, комиксы, видеоролики о школе будущего и дисциплинарных практиках в ней. В проектах отражаются идеи самоуправления, роли

ИИ, виртуальной реальности. Организуется выставка работ с голосованием и обсуждением.

9. Дисциплина в искусстве. Найти и проанализировать изображения иллюстраций школьной дисциплины в живописи, кино, литературе (например, картины с гимназистами, фильмы «Дожидем до понедельника», «Чучело»). Создать выставку-исследование «Образ дисциплины в культуре». Подготовить сценарий мини-спектакль по мотивам этих произведений.

10. Правила, которые нас объединяют. Провести конкурс эссе, плакатов или видео на тему: «Зачем нужна дисциплина?». Лучшие работы оформить в галерею или опубликовать в соцсетях школы. Организовать дебаты: «Строгие правила или свобода в школе — что важнее?».

Модуль 4. Искусственный интеллект в работе учителя

Лекция. Искусственный интеллект в работе учителя

Сегодня мы поговорим о том, как искусственный интеллект (ИИ) становится помощником современного учителя. Давайте разберемся, почему стоит обратить внимание на эти технологии и как правильно их использовать в нашей ежедневной практике.

Почему нам нужен искусственный интеллект?

Современный учитель сталкивается с множеством рутинных задач: подготовка уроков, проверка домашних заданий, ведение документации... Всё это занимает массу времени, которое могло бы пойти на разработку инновационных методик и индивидуализацию учебного процесса. Именно тут приходит на помощь искусственный интеллект.

Что дает нам искусственный интеллект?

Освобождение от рутинных задач: автоматизация составления тестов, заполнения отчетов, подготовки материалов для уроков.

Индивидуализация обучения: ИИ способен подобрать индивидуальный темп и подход к каждому ребенку, учитывая его сильные и слабые стороны.

Творческое вдохновение: искусственный интеллект помогает разработать оригинальные сценарии уроков, привлечь внимание учеников необычным подходом.

Давайте рассмотрим практические примеры использования искусственного интеллекта в нашем педагогическом труде.

Как использовать искусственный интеллект в обучении?

Для администрации и методистов. Администрация школы может использовать ИИ для анализа данных об успеваемости учеников, отслеживания динамики обучения и оптимизации школьных программ. Например, если мы видим, что в одном классе слабее всего идут математика или литература, ИИ может подсказать, какие изменения внести в программу, чтобы исправить ситуацию.

Для преподавателей. Педагоги активно применяют искусственный интеллект для подготовки уроков, проверки заданий и анализа уровня знаний учеников. Скажем, учитель математики загружает в нейросеть тему урока, и та моментально генерирует тесты разной степени сложности. Таким образом, преподаватели экономят огромное количество времени, оставляя больше пространства для живого общения с учениками.

Для репетиторов и частных преподавателей. Индивидуально работающий педагог ценит гибкость и способность учитывать специфику восприятия каждого ученика. Благодаря искусственному интеллекту возможно настроить объяснение материала таким образом, чтобы оно было понятно ребенку именно тогда, когда традиционная методика не срабатывает.

Теперь перейдем к преимуществам и недостаткам использования искусственного интеллекта в школе.

Преимущества и недостатки искусственного интеллекта в образовании

	Преимущества	Недостатки
Экономия времени	ИИ берет на себя рутинные задачи: тестирование, разработка учебных планов, обработка отчетности	Иногда информация, предоставляемая ИИ, оказывается неверной

Глава 1. Векторы профессионального роста:
от личностных ресурсов до цифровых технологий

	Преимущества	Недостатки
Повышенная креативность	Помогает воплотить смелые идеи, создавать необычное оформление уроков, игры и творческие задания	Дети могут привыкнуть пользоваться готовым решением, отчего их умственная деятельность будет снижаться
Адаптация к индивидуальным потребностям	Ребенок получает пояснения и задания, соответствующие уровню его подготовки	Может привести к снижению активности оценки знаний

Искусственный интеллект также может повысить эффективность обучения благодаря различным методам и техникам, таким как:

- Автоматическая обратная связь: некоторые нейросети могут предоставлять автоматическую обратную связь о производительности студента и рекомендации по улучшению результатов.

- Интерактивность: нейросети могут создавать интерактивные учебные материалы, которые могут увлечь и заинтересовать студентов.

- Анализ данных: нейросети могут использовать анализ данных для определения областей, где студентам нужна дополнительная помощь, и для определения общей эффективности учебных материалов.

- Автоматизация: нейросети могут автоматизировать рутинные задачи, такие как тестирование, что позволяет преподавателям сконцентрироваться на более важных задачах, таких как создание учебных материалов и личное общение со студентами.

- Информатика и компьютерные технологии: глубокие нейронные сети применяются в области построения интеллектуальных тьюторов — программ, которые помогают студентам изучать информационные технологии. Они могут использоваться для обучения различным навыкам, таким как программирование, решение задач, проектирование баз данных и многому другому.

- Автоматический перевод текста с различных языков. Позволяет овладеть языком без затрат на занятия с репетитором.

Искусственный интеллект обладает большим потенциалом в образовательной среде, и вот несколько важных рекомендаций по его эффективному использованию:

- **начни с себя:** признай, что перемены неизбежны, и спокойно переходи в режим адаптации, принимая новое направление в своей работе;

- **любовь к изменениям:** не бойся перемен, ведь они открывают невиданные ранее возможности и позволяют решать задачи иначе, чем раньше;

- **изучай возможности нейросетей:** постоянно изучай функции и способности нейросетей, помня, что их возможности постоянно растут и развиваются;

- **организуй регулярные обсуждения:** внутри образовательной организации проводи совещания и мозговые штурмы, чтобы понять, где нейросети могут существенно облегчить труд преподавателей;

- **практикуй эксперименты:** параллельно запускай небольшие пилотные проекты с популярными платформами вроде GigaChat, ChatGPT, Midjourney, регулярно обмениваясь опытом с коллегами;

- **повышай квалификацию:** посещай специализированные курсы, участвуй в тренингах и семинарах, чтобы узнавать о последних нововведениях и методах работы с нейросетями;

- **формируй сетевую среду:** устанавливай контакты с другими педагогами и организациями, чтобы обмениваться опытом и лучшими практиками использования нейросетей в обучении.

Эти рекомендации помогут успешно интегрировать искусственный интеллект в образовательный процесс, сделав его более качественным и привлекательным для учеников.

Но нужно помнить, что искусственный интеллект — это помощник, а не замена настоящего учителя. Мы остаемся теми, кто дарит знания, заботится о каждом ребенке и ведет его к успеху.

Лучшие нейросети для педагогических задач

Есть ряд нейросетей, которые идеально подойдут для работы учителя и позволят упростить многие процессы. Рассмотрим самые удобные и перспективные инструменты:

GigaChat и YaGPT — отличные русскоязычные помощники, способные быстро обработать большой объем информации, подготовить материалы для уроков, сформулировать ясные и точные ответы на вопросы учеников.

ChatGPT — известная англоязычная нейросеть, которой удобно пользоваться для разъяснения сложных концепций, формулирования заданий и быстрой подготовки учебных материалов.

DeepSeek — мощная китайская нейросеть, отлично справляющаяся с обработкой больших объемов текста и поиском нужных сведений.

Midjourney и Shidevrum — нейросети для генерации изображений, которые помогут наглядно представить сложную информацию, сделать урок ярче и привлекательнее.

Perplexity AI — мощный поисковый механизм, позволяющий мгновенно найти качественные и актуальные источники информации для проектной деятельности и научных изысканий.

Важные моменты при работе с искусственным интеллектом

Помните, что искусственный интеллект — это не панацея, а инструмент, который требует осмысленного использования:

Проверяйте каждую информацию, выдаваемую нейросетью, сравнивая ее с надежными источниками.

Будьте осторожны с генераторами готовых ответов: студенты могут злоупотреблять ими, лишая себя важного опыта самостоятельной мысли.

Используйте искусственный интеллект как дополнение, а не замену живой коммуникации с учениками.

Дорогие будущие коллеги, надеюсь, эта лекция помогла вам понять, как искусственный интеллект может облегчить вашу педагогическую деятельность и сделать ваши уроки яркими, интересными и эффективными.

Лекция подготовлена с использованием материалов [Топоркова, Колмыкова, б. г.; Как использовать искусственный интеллект в образовании, б. г.].

Задания к лекции:

1. Определите три основные тенденции в использовании искусственного интеллекта в работе учителя. Объясните свой выбор.
2. Приведите 2–3 ассоциации, метафоры, которые у вас возникают, когда речь идет об использовании искусственного интеллекта в образовании.

Дополнительная литература к лекции:

1. Бадалходжаев, Т. И. Технологии искусственного интеллекта в образовании / Т. И. Бадалходжаев // Интернаука. — 2022. — № 20–1(243). — С. 58–59.

2. Курганова, Н. А. Использование умной колонки «Маруся» в образовательном процессе / Н. А. Курганова // Познание и деятельность: от прошлого к настоящему : материалы VII Всероссийской научной конференции. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2025. — С. 106–108.

3. Кандакова, Е. Е. Использование искусственных нейронных сетей в создании эффективных образовательных тестов / Е. Е. Кандакова, Е. С. Лапчик, А. В. Линарт // Методика преподавания математических и естественно-научных дисциплин: современные проблемы и тенденции развития : материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. — Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2025. — С. 57–62.

4. Романчук, Е. И. Использование нейросетей при подготовке учебных материалов для записи видеолекции преподавателем вуза / Е. И. Романчук, Е. С. Лапчик // Информатизация образования: теория и практика : сборник материалов Международной научно-практической конференции памяти академика РАО М. П. Лапчика. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2024. — С. 163–166.

5. Лапчик, Е. С. Обучение педагогов разработке образовательного контента с помощью нейросетей для генерации текстов / Е. С. Лапчик // Информатизация образования: теория и практика : сборник материалов Международной научно-практической конференции памяти академика РАО М. П. Лапчика. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2024. — С. 230–233.

Практическое занятие 1. Использование возможностей искусственного интеллекта для создания тестового задания

Цель занятия — научиться создавать тестовые задания разных видов с помощью нейросети GigaChat.

Инструкция по выполнению задания:

1. Выбор темы тестирования. Определись с темой, по которой хочешь составить тест. Это может быть любой предмет школьной программы (математика, русский язык, история и др.). Желательно выбирать тот предмет, который тебе интересен или вызывает трудности.

Например: *«Законы Ньютона».*

2. Подготовка вводных данных. Запиши в файл коротко ключевую информацию по твоей теме. Ты можешь перечислить важные пункты, формулы, законы или события, которые хочешь включить в тест.

Например:

Первый закон Ньютона гласит...

Второй закон Ньютона описывает...

Третий закон Ньютона утверждает...

Для создания теста можно использовать тексты параграфов из учебника, научные статьи или другие тексты.

3. Начало разговора с GigaChat. Открой интерфейс GigaChat. Обозначь нейросети ее роль. Далее введи команду, объясняющую твою цель и содержание. Можно начать примерно так:

Ты — учитель физики. Создай тестовое задание по законам Ньютона. Нужно пять вопросов с несколькими вариантами ответов и правильные ответы на них.

Далее можешь прикрепить файл с информацией или разместить текст файла в запросе.

4. Получение вариантов от GigaChat. Посмотри внимательно на варианты, которые предложит GigaChat. Если некоторые вопросы кажутся непонятными или недостаточно качественными, попроси Chat уточнить или изменить их. Попробуй добавить уточняющие команды, например:

Сделай второй вопрос сложнее.

Добавь больше деталей в третий вопрос.

Удали пятый вопрос и сделай новый на тему третьего закона Ньютона.

5. Редактирование и проверка. Проверь каждое предложение и ответ, убедись, что они соответствуют содержанию предмета и требованиям стандарта. Если считаешь нужным, скорректируй формулировки, усложнив или упростив отдельные вопросы. Попробуй создать разные варианты тестовых заданий: на выбор одного правильного ответа, на соответствие и т. д.

6. Оформление итогового варианта. Оформи готовый тест удобным способом (можно использовать Word, Google Docs или любой другой удобный формат). Важно записать правильный ответ рядом с каждым вопросом, чтобы впоследствии можно было проверять результаты.

Пример правильного оформления:

Вопрос № 1: Какой закон Ньютона называется законом инерции?

- A) первый
- B) второй
- C) третий
- D) четвертый

Правильный ответ: A)

7. Итоговая презентация:

Поделись своим тестовым заданием с учителем и сверстниками. Объясни, какую тему охватываешь, каким образом помогал GigaChat и как думаешь повысить качество задания в дальнейшем.

Вопросы для рефлексии:

Удалось ли тебе создать качественный тест?

Насколько полезным оказался GigaChat в процессе?

Хочешь ли попробовать снова и поработать над другим предметом?

Практическое занятие 2. Использование искусственного интеллекта для создания оценочного кейса

Цель занятия — научиться создавать оценочные кейсы с помощью нейросети GigaChat.

Оценочный кейс является средством кейсового оценивания (case-testing), направленного на оценку компетенций с помощью *специализированных задач*, которые могут быть представлены в виде *кейсов* различного типа (педагогическая ситуация, фрагмент научного или художественного текста и др.). Выполните предложенные задания с использованием нейросети GigaChat. Не забудьте в начале работы определить роль нейросети (например, «ты — учитель 7-го класса»).

1. Определите сюжет и проблему.

При составлении сюжета важно описать реалистичную ситуацию, возникшую в ходе учебного процесса, и выявить основную проблему, связанную с оцениванием метапредметных результатов.

2. Разработайте тестовую часть.

Задайте вопросы, которые требуют обоснованного мнения относительно ситуации. Обычно достаточно задать 3–7 вопросов.

3. Включите коммуникативную часть.

Формулировка творческой задачи предполагает разработку учителем практических шагов для разрешения проблемы, приведенной в кейсе.

4. Дополните кейс вспомогательными материалами (не обязательно).

Можно прикрепить выдержки из стандартов или исследований, касающиеся оценивания метапредметных результатов, чтобы педагоги глубже поняли суть проблемы.

Пример готового оценочного кейса

Сюжет. На уроке русского языка в 6-м классе Марина Сергеевна предложила сочинение-миниатюру по картине Айвазовского «Девятый вал». Катя сразу начала писать выразительно и эмоционально, допуская грамматические ошибки. Настя долго думала, сде-

лала заметки, но в итоге написала лаконично и безупречно с точки зрения орфографии и пунктуации.

Вопросы:

1. Как Марина Сергеевна должна оценить выполненные сочинения Кати и Насти?

2. Какие критерии оценивания должны быть предложены учителем?

3. Что будет лежать в основе этих критериев оценивания?

Творческое задание: Разработайте план действий Марины Сергеевны по дальнейшей активизации метапредметных качеств Катиной и Настиной работы на уроках русского языка.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Какие задачи искусственного интеллекта помогают освободить учителя от рутинной работы?

- А) автоматизация проверок и создания тестов
- Б) составление уроков и методических пособий
- В) обнаружение случаев списывания
- Г) психологическое сопровождение учеников

Ответ: А

2. Что означает понятие «индивидуализация обучения» в контексте использования искусственного интеллекта?

- А) одновременное обучение детей одной возрастной категории
- Б) ориентация на способности и потребности отдельного ученика
- В) стандартизация учебно-методических материалов
- Г) увеличение нагрузки на одаренных учеников

Ответ: Б

3. Что относится к недостаткам использования искусственного интеллекта в образовании?

- А) повышенный интерес учеников к учебному процессу
- Б) сокращение времени на административную нагрузку

В) возможность «галлюцинаций» нейросети (недостоверность информации)

Г) устранение дублирующих обязанностей учителя

Ответ: В

Примерные темы рефератов

1. Искусственный интеллект в современной школе: возможности и перспективы.
2. Применение чат-ботов в дистанционном обучении школьников.
3. Этические проблемы использования искусственного интеллекта в учебном процессе.
4. Опыт зарубежных стран по внедрению ИИ-технологий в образование.
5. Эффективность цифровых двойников учителей в учебной практике.
6. Аналитика больших данных в образовании: цели и методы обработки.
7. Проблемы кибербезопасности при применении искусственного интеллекта в школьном образовании.
8. Роботы-педагоги: опыт и перспективы развития.
9. Будущее профессии учителя в условиях активного использования искусственного интеллекта.
10. Влияние искусственного интеллекта на развитие творческих способностей учащихся.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Проект «Учитель и компьютер — друзья навсегда»: совместное создание мультимедийных уроков с учителем.
2. Социальная инициатива «Робот-помощник учителя»: выбор сервиса искусственного интеллекта.
3. Творческий марафон «Робот-сказочник»: сказки, написанные совместно с искусственным интеллектом.
4. Зеленый уголок школы «Робот следит за растениями»: наблюдение и уход за растениями с помощью сервисов искусственного интеллекта.

5. Экскурсия «История моей школы»: экскурсия по школе с использованием возможностей искусственного интеллекта.

6. Профориентация «Компьютер скажет правду»: консультация искусственного интеллекта по выбору будущей профессии.

7. Арт-проект «Цвета настроения»: обработка искусственным интеллектом рисунков учеников.

8. Лаборатория образов «Образы известных личностей»: воссоздание обликов известных людей с помощью инструментов искусственного интеллекта.

9. Автопортрет «Рисуем свое будущее»: автопортреты взрослого «Я».

10. Проект «Разговор с книгой»: вопросы к любимым произведениям.

Модуль 5. Использование нейросетей для самопознания и развития личности

Лекция. Нейросети: природа, происхождение и колоссальные возможности

Представьте себе сложное переплетение проводов и микросхем, тысячи крошечных светящихся точек, стремительно обменивающихся импульсами, словно нейроны в человеческом мозге. Такой образ довольно близок к сути того, что называют искусственными нейронными сетями, или попросту нейросетями.

Нейросети — это уникальная форма программного обеспечения, вдохновленная биологией, чьи корни уходят глубоко в тайны функционирования нервной системы человека. Основным смыслом существования нейросети — позволить машинам обучаться, приобретать навыки и достигать высоких уровней производительности путем многократного анализа огромного количества данных.

По мере того как человечество продолжает развиваться, наши потребности в информационных технологиях становятся всё более

сложными. Традиционные алгоритмы теряют свою силу, сталкиваясь с многомерными, запутанными и разнородными наборами данных. Тут на арену выходят нейросети, обладающие невероятной способностью решать подобные задачи и преобразовывать целые отрасли экономики.

История нейросетей и путь к господству

Первые попытки смоделировать нейросети относятся к середине XX в., когда ученые впервые задумались о создании искусственных аналогов человеческого мозга. Первопроходцами стали исследователи Уоррен Маккаллок и Уолтер Питтс, опубликовавшие знаменитую статью в 1943 г., положившую начало концепции искусственных нейронов.

Со временем начали появляться первые модели нейросетей, а вместе с ними росло и их практическое применение. Сегодня нейросети выполняют широчайший спектр задач: от диагностики рака по рентгеновским снимкам до победы чемпионов мира в шахматах и го. Именно благодаря этой удивительной эволюции нейросети стали неотъемлемой частью современной жизни.

Как работают нейросети?

Представьте трехэтажный дом, где первый этаж принимает гостей (входные данные), второй этаж занимается приготовлением пищи (процесс обработки информации), а третий этаж — кухня ресторана — выдает блюда посетителям (результаты).

Подобно этому дому, нейросеть делится на три главных компонента:

Входной слой: принимает информацию от внешнего мира.

Скрытые слои: занимаются обработкой информации и выявлением глубинных закономерностей.

Выходной слой: выдает конечный результат.

Во время обучения нейросеть многократно прогоняет наборы данных, настраивая весовые коэффициенты соединений между нейронами, чтобы минимизировать ошибку и прийти к правильным выводам. Один из важнейших аспектов работы нейросети — регулярное обучение на больших объемах данных, которые позволяют ей строить модели, близкие к идеальным.

Где используются нейросети?

Многие из нас сталкиваются с нейросетями каждый день, даже не подозревая об этом. Рассмотрим основные сферы их применения: нейросети прочно обосновались в большинстве сфер жизнедеятельности человека, преобразая привычные процессы и значительно ускоряя их исполнение. Рассмотрим подробнее, как именно они интегрируются в ключевые области:

Финансовая сфера. Финансовый сектор давно понял ценность нейросетей, задействовав их в ряде фундаментальных процессов:

- Выявление мошеннических сделок. Банки и платежные системы используют нейросети для мгновенного анализа транзакций, выявления подозрительных операций и предотвращения финансовых преступлений. Каждая операция оценивается по сотням показателей, и любое отклонение от нормы немедленно привлекает внимание службы безопасности.

- Расчет кредитного риска. Кредитные учреждения оценивают кредитоспособность потенциальных заемщиков с помощью нейросетей. Модель учитывает множество переменных, таких как доход, финансовая история, обязательства и платежеспособность, что позволяет точнее прогнозировать вероятность невозврата кредита.

- Автоматизация трейдинга. Нейросети участвуют в торговле акциями и валютами, рассчитывая наиболее выгодные моменты покупки и продажи активов. Они анализируют десятки факторов, таких как рыночные колебания, макроэкономические индикаторы и новости, чтобы вовремя реагировать на изменения рынка.

Здравоохранение. Медицинская отрасль активно применяет нейросети для повышения качества диагностики и лечения пациентов:

- Ранняя диагностика онкологических заболеваний. Медицинские центры используют нейросети для анализа МРТ-, КТ-изображений и гистологических срезов тканей. Это позволяет обнаружить раковые опухоли на ранних стадиях, что увеличивает шансы на полное выздоровление пациента.

- Генетический анализ. Нейросети помогают исследовать ДНК и РНК, выявляя мутации, связанные с наследственными заболеваниями. Это облегчает диагностику и лечение редких генетических нарушений.

- Создание лекарств. Фармацевтические компании используют нейросети для моделирования молекул и поиска веществ, потенциально эффективных против болезней. Такое быстрое проектирование ускоряет процесс разработки препаратов и уменьшает расходы на клинические испытания.

Торговля и маркетинг. Торговля и розничная продажа становятся всё более зависимы от искусственного интеллекта:

- Прогнозирование спроса. Розничные магазины и торговые площадки используют нейросети для точного прогнозирования спроса на товары. Анализируя прошлые продажи, сезонность, рекламу и социальные медиа, они оптимизируют запасы и уменьшают убытки от избыточных закупок.

- Персонализированная реклама. Рекламные кампании теперь основаны на индивидуальных предпочтениях потребителей. Нейросети собирают и анализируют информацию о покупках, интересах и поведении покупателя, предлагая товары, которые максимально соответствуют его вкусам.

- Оптовые закупки. Крупные торговые сети используют нейросети для расчета оптимального объема закупаемого товара, балансируя поставки между регионами и магазинами. Это минимизирует расходы на хранение и транспортировку.

Транспорт и логистика. Логистика и транспортная инфраструктура кардинально меняются благодаря нейросетям:

- Самоуправляемые автомобили. Нейросети контролируют транспортные потоки, планируют маршруты и реагируют на дорожные ситуации. Компании, такие как Tesla и Waymo, ведут активные разработки, приближая массовое распространение автономного транспорта.

- Оптимальное управление грузопотоком. Международные перевозчики полагаются на нейросети для оптимального распределения груза, снижения расходов на топливо и увеличения

скорости доставки. Грузовые перевозки становятся дешевле и быстрее.

- Мониторинг трафика. Городские администрации используют нейросети для наблюдения за движением транспортных потоков, регулировки светофоров и выявления заторов. Это снижает пробки и экономит время водителей.

Производство. Производственные предприятия переходят на нейросети, чтобы оптимизировать выпуск продукции и уменьшить затраты:

- Высокое качество продукции. Нейросети анализируют производственные линии, выявляя брак и несоответствия стандартам. Производители могут предотвратить потерю дорогостоящих компонентов и снизить процент отбракованной продукции.

- Снижение потерь сырья. Нейросети регулируют расход энергии и материалов, минимизируя отходы производства. Компаниям удается экономить ресурсы и снижать себестоимость продукции.

- Предупреждение сбоев оборудования. Промышленность применяет нейросети для прогнозирования отказов техники. Регулярный мониторинг состояния оборудования позволяет предупредить поломки и обеспечить бесперебойную работу заводов.

Безопасность. Охранные службы и правоохранительные органы прибегают к нейросетям для повышения уровня безопасности населения:

- Распознавание лиц. Камеры видеонаблюдения оснащены нейросетями, которые могут идентифицировать преступников или пропавших людей по изображениям и видеозаписям. Это существенно повышает эффективность розыска.

- Идентификация личности. Биометрические системы идентификации (отпечатки пальцев, сканирование радужки глаза) функционируют на основе нейросетей, гарантируя высокую точность и безопасность процедур аутентификации.

- Охрана периметра. Нейросети помогают следить за охраняемыми территориями, защищая государственные границы, промышленные зоны и жилые комплексы от проникновения злоумышленников.

Везде, где требуются быстрота реакции, глубокое понимание контекста и точное предсказание, появляются нейросети.

Типы нейросетей и их особенности

Нейросети бывают разных типов, каждый из которых предназначен для решения специфических задач:

- 1) нейросети прямого распространения (FFN): самый простой тип, идеальный для классификации данных и линейных задач;
- 2) сверточные нейросети (CNN): великолепно справляются с обработкой изображений и распознаванием объектов;
- 3) рекуррентные нейросети (RNN): идеально подходят для работы с последовательными данными, такими как речь и текст;
- 4) генеративные состязательные сети (GAN): способствуют синтезу изображений, музыки и других медиаданных.

Тренировки нейросетей: теория и практика

Один из важнейших этапов в жизни нейросети — ее обучение. Существует несколько распространенных методов:

- обучение с учителем (supervised learning): нейросеть учится на примерах, где известны правильные ответы;
- обучение без учителя (unsupervised learning): нейросеть самостоятельно находит скрытые закономерности в данных;
- обучение с подкреплением (reinforcement learning): нейросеть действует методом проб и ошибок, получая вознаграждения за правильное поведение.

Тренировка нейросети похожа на процесс воспитания ребенка: сначала нейросеть совершает ошибки, постепенно учится на них и достигает мастерства.

Нейросети и будущее человечества

Сегодня нейросети находятся на пороге революционных открытий. Новые архитектуры и подходы, такие как глубокие сверточные нейросети и гибридные модели, позволяют получать качественно новые результаты в медицине, экономике, экологии и оборонной промышленности.

Особенно важно отметить стремительное развитие в области генеративных моделей. Уже сейчас нейросети способны создавать тексты, музыку, изображения и даже фильмы, неотличимые от че-

ловческих произведений. Более того, нейросети начинают играть ведущую роль в исследованиях космоса, климатологии и изучении глубин океана.

Как избежать ловушек нейросетей?

Хотя нейросети обещают поразительные результаты, важно помнить о некоторых подводных камнях:

- Зависимость от данных: качество нейросети определяется качеством обучающего набора данных.
- Эффект черного ящика: иногда сложно понять, почему нейросеть приняла именно такое решение.
- Галлюцинации: нейросети порой «выдумывают» несуществующие факты или события.
- Этические вопросы: возникают проблемы с приватностью, справедливостью и ответственностью за принятые решения.

Тем не менее при правильном подходе нейросети остаются одним из самых мощных инструментов, доступных современному обществу.

Новейшие прорывы и перспективы

Последние годы ознаменовались грандиозными успехами в области нейросетей. Особенностью этих лет стала доступность сверхбольших моделей общего назначения, таких как GPT-3, BERT и DALL-E. Эти модели способны понимать и генерировать сложный текст, решать математические задачи, рисовать изображения и многое другое.

Кроме того, началась эра квантовых нейросетей, способных решать задачи экспоненциальной сложности, превосходящие классические аналоги. Другим направлением являются бионейросети, воспроизводящие принципы работы живых организмов.

Вместе с развитием инфраструктуры искусственного интеллекта мы можем ожидать появления новых промышленных гигантов, радикально меняющих экономику и общественное сознание.

Таким образом, искусственные нейросети вышли далеко за пределы лабораторных исследований и вошли в нашу повседневную жизнь. Они изменяют медицину, торговлю, образование, науку и искусство. Пока мы стоим на пороге новой эры, полной возможностей

и неопределенности, стоит задуматься о том, как будем использовать эти возможности ответственно и эффективно.

Главное — понять, что нейросети не замещают человека, а служат инструментом расширения его возможностей. Ведь никто иной, кроме нас, не задаст правильный вектор развития этой замечательной технологии.

Лекция подготовлена с использованием материалов: [Нейросети: назначение и практические возможности, б. г.].

Задания к лекции:

1. Осуществите SWOT-анализ по вопросу использования нейросетей в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека.

SWOT-анализ (от англ. Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) — это один из основных инструментов стратегического анализа и планирования, используемый для оценки внутренних и внешних факторов, влияющих на организацию, проект или отдельную личность.

Дополните характеристики в скобках и сделайте вывод об использовании нейросетей в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека.

Strengths (сильные стороны) — внутренние положительные факторы, обеспечивающие конкурентные преимущества (например, Нейросети обладают способностью к быстрому обучению, обработке огромных массивов данных...).

Weaknesses (слабые стороны) — внутренние отрицательные факторы, снижающие конкурентоспособность (например, сложность контроля и предсказуемости результатов...).

Opportunities (возможности) — внешние благоприятные обстоятельства, которые организация может использовать для развития (например, инвестиций в технологии искусственного интеллекта...).

Threats (угрозы) — внешние негативные факторы, создающие потенциальные угрозы бизнесу или проекту (например возможное вытеснение ряда профессий...).

Дополнительная литература к лекции:

1. Искусственный интеллект. Элективный курс : учебное пособие / Л. Н. Ясницкий. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. — 197 с.

2. Мухина, О. С. Потенциал нейросетей в генерации фотореалистичного контента для медиа / О. С. Мухина, В. Ф. Олешко // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. — 2025. — Т. 50, № 4. — С. 78–95. — DOI: 10.55959/msu.vestnik.journ.4.2025.7895

3. Заславский, А. А. Применение нейросетей для организации учебного успеха каждого ученика / А. А. Заславский // Российская научная школа управления образовательными системами: достижения и перспективы развития : материалы III Международного Педагогического марафона, посвященного 100-летию со дня рождения Татьяны Ивановны Шамовой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2025. — С. 108–113.

4. Подоляк, Н. А. Нейросеть в образовании: перспективы и возможности / Н. А. Подоляк // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : материалы XIV Международной научно-практической конференции. — Междуреченск : Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, 2025.

Практическое занятие 1. Генерации изображения известной личности с помощью нейросети

Цель задания — освоить навыки работы с нейросетевым генератором изображений и научиться создавать убедительное изображение известной личности для использования в учебной презентации.

Обобщенная формулировка задачи

Генерация изображений — очень популярная и актуальная задача для современного человека. Представьте, что Вам нужно подготовить доклад и презентацию про известного человека, чья фотография не сохранилась. Представьте, как здорово проявить свои творческие способности в генерации изображения выбранного героя!

Этапы выполнения задания:

1. Подготовка

Выберите известную (историческую) личность, фотографии которой не сохранились (например, князь Святослав Игоревич, Юлий Цезарь и т. д.). Узнайте максимальное количество информации о внешности, образе жизни, культуре и эпохе, в которой жил герой.

Пример подготовки: Святослав Игоревич — древнерусский князь X в., сын князя Игоря и княгини Ольги. Считается талантливым военным предводителем, имел суровый нрав и отличался храбростью в битвах. Согласно историческим данным, носил длинные волосы, мог иметь бороду и предпочитал простое вооружение.

2. Сбор опорных элементов

Определите одежду, оружие, украшения и аксессуары, характерные для той эпохи. Ознакомьтесь с описанием характера и манер поведения героя, чтобы отразить это в облике. Поищите аналогичные исторические портреты, гравюры или скульптуры, чтобы визуально представить образ.

Пример сбора элементов: исторически известно, что князья носили кольчуги, шлемы, щиты и мечи, имели густые бороды и часто облачались в меха. Для Святослава характерны боевые доспехи, княжеский плащ и символ власти — щит с гербом Руси.

3. Создание запроса для нейросети

Четко сформулируйте текстовый запрос, указав эпоху, страну, возраст, внешность и статус героя. Если знаете название государства или этническую принадлежность, обязательно упомяните это в запросе.

Пример запроса: «Светловолосый мужчина средних лет, в боевом вооружении Древней Руси X в., в кожаной кольчуге, со щитом и мечом, на голове железный шлем, длинная борода, взгляд уверенный и строгий».

4. Использование нейросети

Зайдите в приложение или веб-интерфейс нейросети (например, Kandinsky, Shdevrum, NeuroArt). Введите заранее подготовленный запрос и запустите генерацию изображения. Получите несколько вариантов изображения и выберите лучший.

5. Корректировка изображения

Если результат не удовлетворителен, попробуйте переформулировать запрос или обратиться к другому генератору. Воспользуйтесь редактором изображений, чтобы улучшить цвета, освещение или убрать мелкие дефекты.

6. Готовое изображение

Выведите лучшее изображение в высоком разрешении, подходящее для печати или демонстрации на экране. Сохраните изображение в папку с названием вашей презентации.

7. Подготовка презентации

Включите изображение в презентацию, сопроводив текстом, раскрывающим личность героя и значение его поступков. Объясните аудитории, как именно создавалась картина и почему именно такая композиция выбрана.

Пример успешного запроса и изображения:

Для Святослава Игоревича хорошим запросом станет запрос: «Великий воин славянской внешности, одетый в богатые русские доспехи X в., сидит верхом на лошади, держит копье и смотрит вдаль, фоном выступают леса и реки Восточной Европы».

Полученное изображение может выглядеть убедительным и правдоподобным, демонстрируя уровень военного вождя и характер эпохи.

Этот навык пригодится не только для школьных презентаций, но и для любых творческих проектов, научных исследований или дизайна. Способность генерировать изображения открывает большие возможности для проявления фантазии и освоения современных технологий.

Список нейросетей, которые помогут Вам выполнить задание:

- Shidevrum (Шедеврум). Российское приложение для генерации реалистичных и креативных изображений на основе текстовых запросов.

- Яндекс.Картинки + Алиса. Возможность создать уникальную иллюстрацию или рисунок с помощью нейросети Алиса. Просто скажите: «Алиса, нарисуй...» и назовите тему рисунка.

- Kandinsky (Saatchi Art). Российская нейросеть, созданная лабораторией Сбера, способна создавать высококачественные художественные рисунки и иллюстрации на основе текстового описания.

Практическое занятие 2. Планирование будущего с помощью возможностей нейросети

Цель задания — научиться осуществлять поиск информации и принимать решения, применяя современные технологии искусственного интеллекта для решения практических задач планирования будущего.

Обобщенная формулировка задачи

Планирование своего будущего помогает человеку своевременно определять цели и задачи, расставлять приоритеты и избегать хаоса в действиях. Правильно выстроенная стратегия обеспечивает уверенность в завтрашнем дне, повышает шансы на достижение желаемого и снижает вероятность разочарований. Современные нейросети помогают человеку в этой задаче. Вам предстоит воспользоваться нейросетью для поиска информации, связанной с планированием своего будущего: проведением свободного времени вечером, выбором секции, которую вы могли бы посещать, и определением вуза или колледжа, где готовят специалистов интересующей вас профессии.

Этапы выполнения задания:

1. Определение интересов

Составьте список своих интересов и увлечений (спорт, искусство, наука, техника и т. д.). Запишите типы занятий, которыми хотели бы заняться дополнительно (танцы, музыка, спорт, кружки и т. д.).

2. Подбор мастер-классов и фильмов

Обратитесь к нейросети с запросом о ближайших мероприятиях и фильмах, соответствующих вашим интересам. Например: «посоветуй интересные мастер-классы по дизайну интерьера в Омске» или «подбери фильм, связанный с путешествиями». Сделайте

выбор из предложенных нейросетью вариантов, руководствуясь собственными предпочтениями.

3. Выбор секций и кружков

Используйте нейросеть для поиска секций и кружков, где вы могли бы реализовать свои увлечения. Например: «найди спортивные секции для подростков в Омске» или «есть ли в Омске музыкальные студии для гитаристов». Оцените местоположение, расписание занятий и стоимость выбранного кружка/секции.

4. Подбор вузов и колледжей

Сообщите нейросети о профессии, которой вы заинтересованы (медицина, инженерия, педагогика и т. д.), и запросите информацию о высших учебных заведениях и колледжах, которые готовят специалистов по этому направлению. Например: «укажи Омские университеты, где можно стать врачом», «назови техникумы в Омске, где преподают автомеханику». Отсортируйте полученную информацию по критериям поступления, стоимости обучения и расположению учреждений.

5. Подведение итогов

Свяжите подобранные мастер-классы, фильмы, секции и учебные заведения с вашими профессиональными устремлениями и будущими планами. Создайте небольшой отчет или презентацию, в которой зафиксированы выбранные вами варианты и указаны причины выбора.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Какие нейросети чаще всего используются для анализа изображений и распознавания объектов?

- А) нейросети прямого распространения
- Б) сверточные нейросети
- В) рекуррентные нейросети
- Г) генеративные состязательные сети

Ответ: Б

2. Какова основная причина, по которой нейросети называют «цифровым аналогом» человеческого мозга?

- А) высокий уровень мощности
- Б) имитация структуры и принципов работы мозга
- В) большой объем памяти
- Г) скорость обработки данных

Ответ: Б

3. Какой метод обучения нейросети предполагает наличие размеченных данных с известными ответами?

- А) обучение с учителем
- Б) обучение без учителя
- В) обучение с подкреплением
- Г) генеративное обучение

Ответ: А

Примерные темы рефератов

1. Применение нейросетей для планирования личного развития и достижения карьерных целей.

2. Нейросетевые технологии в управлении временем и повышении личной продуктивности.

3. Нейросети в когнитивном развитии: повышение умственных способностей и навыков запоминания.

4. Нейросетевое моделирование для выявления профессиональных склонностей и выбора карьеры.

5. Совершенствование навыков управления стрессом и эмоциональной устойчивости с поддержкой нейросетей.

6. Организация здорового образа жизни и поддержание физической формы с помощью персонального тренера на основе нейросети.

7. Нейросети и управление финансовыми ресурсами: эффективные стратегии сбережения и инвестирования.

8. Подбор литературы и ресурсов для непрерывного личностного роста с использованием нейросетевых фильтров.

9. Улучшение креативности и нестандартного мышления с помощью анализа предпочтений и предложений нейросети.

10. Нейросети как помощник в выборе оптимального формата обучения и курсов повышения квалификации.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Клуб интересных профессий: нейросети в профессиональной деятельности человека.

2. Экологический флешмоб «Дерево друзей»: карта деревьев в своем районе с помощью приложения распознавания видов растений с помощью нейросети.

3. Мастер-класс «Помощники вокруг нас»: помощь нейросети в жизни человека

4. Проект «Умный город моими глазами»: нейросети в городе.

5. Волонтерская акция «Цифровая поддержка»: помощь пожилым людям в использовании нейросетей.

6. Фестиваль дружбы народов: нейросетевые переводчики для общения.

7. Экспериментальный лагерь «Творцы будущего»: неделя интенсивных мастер-классов и конкурсов по созданию собственных изобретений, вдохновленных принципами работы нейросетей.

8. Акция добрых дел «Искусство заботы»: письма заботы, которые написаны с помощью нейросети.

9. Социальный театр «Машины понимают нас?»: театральная постановка о машинах и людях.

10. Конкурс изображений «Взгляд сквозь линзы нейросети»: мир глазами нейросети.

Модуль 6. Игротехнологии в образовательном процессе

Лекция. Игротехнологии в образовательном процессе

Понятие «игра» рассматривается как «один из видов активности человека и животных в процессе их жизнедеятельности»

[Азимов, 2011, с. 74]. В психолого-педагогической литературе при определении данного понятия акцент обращен к взаимодействию субъектов образовательного процесса: **игра** — это «инструмент для построения эффективного общения между учащимися и педагогом» [Газман, 2011, с. 225].

«Игровая образовательная технология — научно обоснованная система взаимосвязанных действий, операций, а также форм, методов, приемов и средств по отбору, комбинированию, разработке, организации и применению конкретных игровых моделей, игр и их элементов, игровых практик с целью их последующего использования в образовательном процессе для решения педагогических задач» [Рудинский, Бусель, 2024, с. 42].

История появления и развития игротехнологий в образовании

Использование игровых технологий с целью обучения и воспитания детей берет свое начало со времен Древнего мира, где в племенах охотники разыгрывали сцену преследования зверя, воины тренировались в учебных схватках, а дети копировали поведение взрослых. Изучая страницы истории Древней Греции и Древнего Рима, также представляется возможным увидеть использование игровых приемов. Философы Платон и Аристотель писали, что игра — важнейшее средство воспитания. В Спарте мальчиков с 7 лет обучали через жесткие военизированные игры. В Афинах — через театральные постановки, спортивные состязания, музыкальные соревнования. Древний Рим добавил к играм элемент государственной важности. Гладиаторские бои, гонки колесниц — это не просто развлечение, но и способ воспитания «римского духа»: мужества, выносливости, презрения к смерти. Уже тогда игра выполняла три ключевые функции: обучающую (передача навыков), воспитательную (формирование ценностей) и социализирующую (включение в общество). Но никто еще не называл это «игротехнологией».

С течением времени отношение к использованию игр в образовании менялось. Так, например, в Средневековье и эпоху Возрождения обучение стало книжным, серьезным, а игра ушла из школы

и осталась только, как мы сегодня сказали бы, во внеучебной жизни, где выполняла воспитательную функцию.

Целесообразность использования игры в обучении в XVII в. обосновал чешский педагог, «отец педагогики» *Ян Амос Коменский*. «Главная стратегическая цель обучения, по его мнению, заключается в том, чтобы оно шло успешно, легко, кратчайшим путем и основательно» [Надолинская, 2014, с. 35]. Идеи педагога опередили свое время, не всеми были приняты, и на практике школа продолжила придерживаться сформировавшихся консервативных взглядов. Именно в эту эпоху возникло противоречие, которое не разрешено до сих пор: игра = удовольствие, а учение = труд. Задача игротехнологий — снять это противоречие.

Внимание к игровым технологиям в отечественном образовании проявлял основатель педагогики как науки *Константин Дмитриевич Ушинский*: «Игра есть свободная деятельность дитяти... В ней формируются все стороны души человеческой, его ум, его сердце, его воля» [Ушинский, 1974, с. 88]. Как итог — в XIX в. игра была признана научно обоснованным педагогическим средством обучения и воспитания, но не носила массовый характер применения.

Расцвет игротехнологий приходится на XX в. В педагогику, психологию, а затем и в практику школы пришли идеи, которые изменили всё. Приведем некоторые примеры:

Лев Семенович Выготский (Россия) утверждал, что игра создает зону ближайшего развития: то, что сегодня ребенок делает в игре с помощью других, завтра он сможет делать сам.

Даниил Борисович Эльконин (Россия) оформил фундаментальный труд «Психология игры», где доказал: игра — ведущая деятельность дошкольника. Именно в игре формируются воображение, произвольное поведение, способность подчиняться правилам.

Антон Семенович Макаренко создал знаменитую коммуны имени Дзержинского, где воспитание осуществлялось в большей степени через коллектив, через труд, но в том числе и через игру.

Станислав Теофилович Шацкий создал первую в России детскую колонию «Бодрая жизнь». Игра там была не наградой, а основой всего уклада наравне с трудом. Дети сами придумывали игры, ставили спектакли, проводили соревнования.

К концу XX в. игротехнологии окончательно были признаны в педагогике: появляются термины «геймификация», «квест», «симуляция».

Сегодня мы наблюдаем активное внедрение игротехнологий во все сферы жизни общества, в том числе и в образование. Геймификация предполагает использование игровых механик (очки, уровни, бейджи, таблицы лидеров, квесты) в неигровом контексте.

Примеры геймификации в современной школе:

- система накопления баллов за выполнение заданий;
- рейтинг учеников (таблица лидеров) по успеваемости;
- квесты и уровни — ученик «проходит» тему, переходя от простого к сложному;
- образовательные платформы с игровыми элементами: Quizizz, LearningApps, «Учи.ру»;
- VR/AR-игры, предполагающие «погружение» в виртуальную и дополненную реальность;
- игровые образовательные технологии в деятельности учителя: перевернутый класс, 4 угла, аквариум.

Принципы применения игровых технологий в обучении:

- активности;
- самостоятельности действий;
- соревновательности;
- добровольности;
- динамичности;
- связи игровой деятельности с реальной жизнью;
- перехода от простого к сложному.

Функции игротехнологий в образовательном процессе: обучающая, развивающая, мотивирующая, коммуникативная, социокультурная, развлекательная, функция самореализации и самоопределения [Буюнцова, 2022, с. 57]

Классификация игр [Колокольникова, 2020, с. 15].

по виду деятельности	двигательные, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические
по характеру педагогического процесса	а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие; б) познавательные, воспитательные, развивающие; в) репродуктивные, продуктивные, творческие; г) коммуникативные, психотехнические, диагностические, проф-ориентационные и др.
по характеру игровой методики	предметные, сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и игры-драматизации
по функции игр	социализирующие, коммуникативные, диагностические, терапевтические, коррекционно-развивающие, развлекательные

Атлас новых профессий предлагает новые **профессии**: игро-педагог, игромастер. Появляются профессиональные пробы для школьников по направлению гейм-дизайнер. Охарактеризуем эти профессии.

Игропедагог	Специалист, который создает образовательные программы на основе игровых методик, выступает игровым персонажем
Игромастер	Специалист по разработке и организации обучающих игр
Гейм-дизайнер	Специалист, который разрабатывает и оформляет онлайн-игры: их концепцию, механику, правила, привлекательный внешний вид

Преимущества и недостатки использования игротехнологий в образовательном процессе

Преимущества использования в работе с учениками:

- развитие учебной мотивации;
- развитие «гибких навыков»;
- вовлеченность и практическое применение знаний;
- диагностика и развитие личностных качеств.

Риски:

- подмена целей (иногда игра проводится ради самой игры, без четкой образовательной задачи, что снижает ее педагогическую ценность);

- сложность организации (подготовка качественных игровых занятий требует от учителя значительных временных затрат, креативности и методической подготовки);
- поверхностное усвоение материала (если игра не продумана методически, ученики могут сосредоточиться на развлечении, а не на содержании учебного материала);
- неоднозначность в оценивании результатов каждого участника;
- зависимость от технической оснащённости (некоторые современные игровые технологии (например, VR/AR) требуют специального оборудования; зачастую игра подразумевает наличие определенного пространства или требует его специфичного оформления).

Правила использования игротехнологий в образовательном процессе:

1. Четкая педагогическая цель. Любая игра должна быть встроена в учебный процесс и иметь конкретную образовательную, развивающую или воспитательную задачу. Учитель заранее определяет, какой навык или знание должны приобрести ученики.
2. Соответствие возрасту и интересам. Выбранная игра должна быть понятна и интересна участникам. Сложность правил и содержание должны соответствовать психологическим особенностям и уровню подготовки класса.
3. Простые и понятные правила. Правила игры должны быть объяснены кратко, ясно и однозначно. Если на объяснение уходит больше времени, чем на саму игру, формат выбран неудачно.
4. Безопасная психологическая среда. Игра — это территория доверия. Важно исключить насмешки, обесценивание идей и жесткую критику за ошибки. Ошибка в игре — это повод для поиска нового решения, а не для наказания.
5. Баланс между соревнованием и сотрудничеством. Соревновательный элемент мотивирует, но не должен становиться самоцелью. Необходимо чередовать индивидуальные, командные и коллективные задания, чтобы развивать умение работать вместе.
6. Роль педагога — модератор и фасилитатор. Учитель не является главным игроком или судьей, который всё контролирует. Его

задача — организовать пространство, задать правила, помочь при необходимости и направить обсуждение результатов.

7. Обязательная рефлексия после игры. После завершения игрового процесса необходимо провести обсуждение: что получилось, какие выводы сделали участники, чему научились. Без рефлексии образовательный потенциал игры реализуется лишь частично.

8. Гибкость и готовность к импровизации. Не всегда игра идет по сценарию. Хороший педагог готов изменить правила «на ходу», если видит, что интерес падает или возникают сложности, чтобы сохранить вовлеченность и достичь цели.

9. Реалистичность и наличие ресурсов. Игра должна быть выполнима в условиях школы: по времени, количеству участников, доступному инвентарю и помещению.

10. Интеграция с оценкой (по необходимости). Если игра является формой контроля знаний, критерии оценки должны быть прозрачны и известны участникам заранее.

Игротехнологии могут использоваться педагогом как на уроке (для мотивации учеников; изучения и закрепления материала; развития способностей; контроля знаний), так и во внеурочной деятельности (содействие профессиональному самоопределению; развитие уровня сплоченности коллектива; формирование ценностей и норм; развитие эмоционального интеллекта учеников, их ответственного отношения к учению). Важно помнить, что игротехнологии — это средства в работе педагога, которые не способны заменить его, а призваны помочь в организации увлекательного и результативного образовательного процесса.

Задания к лекции:

1. «Ловушки игротехнологий». Исследователи выделяют типичные ошибки.

- «Игра ради игры» (без цели).
- «Всё на учителя» (пассивность учеников).
- «Победа любой ценой» (конфликты).

Опишите одну из них на примере из школьной жизни. Объясните опасность этой ошибки для образовательного процесса и предложите способ ее исправления (10–12 предложений).

2. Назовите примеры игротехнологий, которые используются в вашей школе. Оформите их в виде кластера или инфографики.

3. Организуйте дискуссию на одну из тем:

- «Может ли игра заменить традиционный урок?» (за и против)
- «Как оценивать учеников в игре: баллы, уровни, словесная похвала?»
- «Компьютерные игры на уроке: помощь или вред?»
- «Что делать, если игра провалилась: 5 шагов по спасению урока».

Дополнительная литература к лекции:

1. Буенцова, А. И. Суть и структура геймификации в сфере образования / А. И. Буенцова, В. В. Левченко // Focus on Language Education and Research. — 2022. — Т. 3, № 1. — С. 52–61 ; Мuryюкина, Е. В. Игровые технологии: теория и практика : монография / Е. В. Мuryюкина, И. В. Чельшева, Н. П. Рыжих ; отв. ред. Е. В. Мuryюкина. — Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2013. — 188 с.

2. Везетиу, Е. В. Геймификация образовательного процесса: подтип игровой технологии / Е. В. Везетиу // МедиаВектор. — 2023. — № 7. — С. 8–12.

3. Соболева, Е. В. Особенности подготовки будущих учителей к разработке и применению мобильных игровых приложений с обучающим контентом / Е. В. Соболева, М. С. Перевозчикова // Перспективы науки и образования. — 2019. — № 5(41). — С. 428–440.

4. Старцева, М. В. Игровые технологии как средство формирования познавательной активности учащихся на разных ступенях обучения в школе / М. В. Старцева // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019. — № 4–1. — С. 118–121.

5. Шмаков, С. От игры к самовоспитанию : сборник игр-коррекций / С. Шмаков, Н. Безбородова. — М. : Новая школа, 1995. — 80 с.

Практическое занятие 1. Специфика использования игротехнологий в работе учителя

Цель занятия — развитие способности классифицировать и использовать игры в педагогической деятельности посредством анализа предложенных ситуаций и изучения опыта учителей школы.

Задание 1. Анализ игровой ситуации. Прочитайте три педагогические ситуации. В каждой из них учитель использовал игротехнологию, но допустил ошибку. Найдите ее и предложите, как ее исправить.

Ситуация 1 «Своя игра по биологии»

Учитель подготовил 30 вопросов разной сложности. Игра длилась 35 мин. К 20-й минуте ученики начали зевать, перешептываться, а двое вообще положили головы на парты. Вопросы были интересные, но класс «выключился».

Ситуация 2 «Физический аукцион»

Учитель разделил класс на команды. Команда, которая первой поднимает руку и правильно отвечает, получает «физическую валюту». Саша из команды «Электроны» постоянно выкрикивает ответы с места, перебивает других. Учитель сделал ему замечание, но Саша обиделся и замолчал до конца игры.

Ситуация 3 «Лото эмоций»

Учительница начальной школы провела игру на развитие эмоционального интеллекта. Детям нужно было подобрать карточку с эмоцией к описанной ситуации. Игра прошла весело, все смеялись. На вопрос «Что нового вы узнали?» дети ответили: «Было весело!» — и больше ничего.

Задание 2. Классификация игр. Перед вами список игр. Распределите их по трем основаниям: по цели (обучающая/контролирующая), по виду деятельности (интеллектуальная/ролевая/подвижная), по структуре (индивидуальная/командная).

Список игр:

- Кроссворд по истории.
- Сюжетно-ролевая игра «Суд над силой трения».
- Квиз в Quizizz по географии.

- Подвижная игра «Грамматический твистер».
- Деловая игра «Пресс-конференция с литературным героем».
- Игра «Светофор» (зеленая/красная карточка).

Задание 3. Игротехнологии в моей школе (исследование)

1. Возьмите интервью у 2–3 учителей вашей школы (разных предметов и разного возраста).
2. Задайте им вопросы:
 - Используете ли вы игры на своих уроках? Если да, то какие?
 - Для чего вы их используете (мотивация, закрепление, контроль)?
 - С какими трудностями вы сталкиваетесь при проведении игр?
3. Результаты исследования оформите в виде презентации.

**Практическое занятие 2. Игротехнологии на практике:
от идеи до апробации**

Цель занятия — развитие способности разрабатывать и проводить игры в образовательном процессе.

Задание 1. Разработка игры. Представьте, что вы учитель. Вам нужно объяснить или закрепить тему. Разработайте концепцию одной игры по следующему шаблону:

1. Название игры (яркое, запоминающееся).
2. Предмет и класс (например, русский язык, 5-й класс).
3. Дидактическая цель (чему научить? «Ученики должны...»).
4. Тип игры (интеллектуальная/ролевая/подвижная/цифровая).
5. Формат (индивидуальная/командная).
6. Время проведения (количество минут).
7. Материалы и оборудование (карточки, проектор, кубик, таймер...).
8. Краткие правила (3–5 пунктов).
9. Как подводятся итоги (подсчет баллов, голосование, скорость...).
10. Рефлексия (какой вопрос я задам ученикам после игры?).

Задание 2. Знакомство с игровыми платформами.

1. Зарегистрируйтесь на одной из платформ (выберите одну):

- <https://quizizz.com>
- <https://learningapps.org>
- <https://wordwall.net>

2. Создайте короткую игру (5–7 вопросов) по любому школьному предмету.

3. Продемонстрируйте игру одноклассникам.

Задание 3. Профессиональная рефлексия «Я — будущий игропедагог». Представьте, что вы уже работаете учителем. Письменно ответьте на вопросы:

1. Для какого класса (1–4, 5–7, 8–9, 10–11) вам было бы интереснее всего разрабатывать игры? Почему?

2. Какой предмет (ваш любимый школьный предмет) вы хотели бы «игрофицировать» в первую очередь? Приведите 1–2 идеи игр для этого предмета.

3. Какую из трех профессий (игропедагог, игромастер, гейм-дизайнер) вы считаете наиболее привлекательной для себя? Аргументируйте свою позицию.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Что отличает педагогическую игру от просто игры?

А) наличие правил

Б) наличие соревнования и победителя

В) четко поставленная обучающая цель и педагогический результат

Г) использование игрового реквизита

Ответ: В

2. Какой тип игры наиболее эффективен для отработки навыков публичного выступления и аргументации?

А) интеллектуальная (кроссворд)

- Б) сюжетно-ролевая (дебаты, суд, пресс-конференция)
- В) подвижная (эстафета)
- Г) фронтальная («Светофор»)

Ответ: Б

3. Какая ошибка чаще всего приводит к тому, что ученики говорят «было весело, но я ничего не понял»?

- А) слишком сложные правила
- Б) отсутствие рефлексии в конце игры
- В) несправедливое судейство
- Г) слишком долгая игра

Ответ: Б

4. Как называется использование игровых механик (очки, уровни, бейджи) в неигровом контексте, в том числе в обучении?

- А) игротерапия
- Б) геймификация
- В) игровая зависимость
- Г) симуляция

Ответ: Б

5. Какой принцип применения игровых технологий предполагает, что игра не должна навязываться ученику против его воли?

- А) принцип динамичности
- Б) принцип добровольности
- В) принцип соревновательности
- Г) принцип активности

Ответ: Б

6. Кто из перечисленных специалистов разрабатывает концепцию, механику и правила онлайн-игр?

- А) игропедагог
- Б) игромастер
- В) гейм-дизайнер
- Г) тьютор

Ответ: В

7. Что такое «геймификация»?

- А) лечение детей с помощью игр

Б) использование игровых механик (очки, уровни) в неигровом контексте (например, в обучении)

В) создание компьютерных игр для уроков информатики

Г) соревнование между классами на лучшую успеваемость

Ответ: Б

8. Что является обязательным элементом любой педагогической игры?

А) наличие победителя и проигравшего

Б) использование дополнительного реквизита

В) обязательная рефлексия после завершения игры

Г) присутствие родителей на мероприятии

Ответ: В

9. В чём заключается риск «подмены целей» при использовании игр?

А) учитель тратит слишком много денег на призы

Б) игра проводится ради самой игры, без четкой образовательной задачи

В) ученики слишком громко смеются и мешают другим классам

Г) игра длится дольше урока и приходится отменять математику

Ответ: Б

10. Что такое «зона ближайшего развития» по Л. С. Выготскому в контексте игры?

А) место в классе, где хранятся игры

Б) то, что ребенок сегодня делает в игре с помощью других, завтра он сможет делать сам

В) уровень сложности игры для старшеклассников

Г) способность ребенка вовлекаться в игру

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. Игра как педагогический феномен: от античных «правил» до цифровой геймификации.

2. Педагогический потенциал сюжетно-ролевых игр в социализации подростков с ОВЗ.

3. Геймификация системы оценивания: плюсы и минусы отказа от традиционной балльной системы.

4. Сравнительный анализ традиционного урока и урока-квеста: эффективность, риски, результаты.

5. Педагогический дизайн настольной игры: от идеи до печатного макета.

6. Игротехнологии в профилактике школьной тревожности и эмоционального выгорания.

7. Феномен «виртуальный эскапизм»: почему подростки уходят в компьютерные игры и как это учитывать в работе педагога?

8. Специфика применения деловых игр в профессиональной ориентации старшеклассников.

9. Иммерсивные технологии в образовании: потенциал VR/AR-игр на уроках естественно-научного цикла.

10. Роль педагога в организации и сопровождении дидактических игр: от модератора до фасилитатора.

11. Использование симуляционных игр для развития навыков принятия решений у старшеклассников.

12. Игровые технологии в развитии самостоятельности и ответственности учащихся: от внешней мотивации к внутренней.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Развитие интереса к физике: сборник авторских дидактических игр.

2. Исторический детектив: сценарии ролевых игр по истории России для 9-х классов.

3. Чат-бот-тренажер: создание игрового бота по подготовке к ОГЭ по обществознанию.

4. Фестиваль настольных игр: проведение игровых перемен для школьников.

5. Геймификация на уроках: сборник цифровых игр для учебных занятий.

6. Конструктор игровых приемов: современный инструмент в работе учителя.

7. Изучай и применяй: видеоинструкция по использованию игровых платформ для учителя (Quizizz, LearningApps и др.)

8. Серия школьных подкастов «Игротека учителя»: обсуждение и обмен опытом применения игровых технологий в образовании.

9. Игротехнологии в профорientации школьников: разработка и апробация игр, направленных на профессиональное самоопределение учеников.

10. Лото эмоций: игра для развития эмоционального интеллекта школьников.

Модуль 7. Учительские блоги: что, зачем и как?

Лекция. Учительский блог как цифровая визитка и профессиональное портфолио

Цифровая среда стала не просто фоном нашей жизни, а полноценной профессиональной территорией. Родители ищут отзывы о школе в соцсетях, ученики проводят часы на медиаплощадках, а коллеги обмениваются опытом через профессиональные сообщества. В этом контексте учительский блог — это современная цифровая визитка, это портфолио, которое всегда под рукой у директора, завуча, родительского комитета или организатора конкурса «Учитель года». И, наконец, это инструмент профессионального развития, потому что, как известно, лучше всего разбираешься в том, о чём регулярно рассказываешь другим.

Цель лекции — не вдохновить вас завести блог, а показать, как педагогический блог может стать работающим инструментом: полезным для учителей, безопасным для школы и интересным для аудитории. Мы разберем, какие форматы блогов существуют, о чём писать, как не нарушить профессиональную этику и как превратить блог в реальное преимущество при аттестации, участии в конкурсах и построении карьеры.

Учительский блог — это онлайн-ресурс, который педагог ведет с целью распространения просветительского (образовательного)

контента, обмена опытом, профессионального развития и взаимодействия с аудиторией.

Учительский блог — это целенаправленно создаваемое медиа, в центре которого — профессиональная жизнь, педагогический опыт и личность учителя, но личность, показанная дозированно и с определенной целью. Хороший учительский блог держится на трех китах: польза для аудитории, отражение профессиональной идентичности и безопасность всех участников образовательного процесса.

Зачем нужны учительские блоги?

- Развитие педагогического мастерства. Регулярное создание контента помогает систематизировать знания, осваивать новые методики, глубже разбираться в сложных проблемах. Комментарии читателей могут стать стимулом для дальнейшего профессионального роста.

- Построение личного бренда. Блог позволяет создать положительное впечатление о себе, укрепить доверие и привлечь внимание потенциальных работодателей, коллег и общественности. Сильный личный бренд формирует доверие и не позволяет сомневаться в профессионализме.

- Диалог с родителями и обществом. Через блог учитель может публиковать полезную информацию, рассказывать о событиях в классе, приглашать к открытому диалогу и помогать семьям разобраться в проблемах, связанных с образованием.

- Публикация опыта и передача знаний. Статьи помогают молодым коллегам избежать типичных ошибок, дают возможность поделиться уникальными материалами и наработанными годами методиками.

- Создание портфолио. Регулярно обновляемый блог демонстрирует уровень педагогической компетенции и может служить своеобразным резюме.

- Популяризация науки. Блог может стать инструментом для распространения знаний и повышения интереса к образованию.

- Самовыражение и поиск нового опыта. Для некоторых педагогов блог — способ выразить себя, разложить мысли по полочкам.

Но есть и обратная сторона. Блог — это визитка, которую увидят все. Поэтому она должна быть честной. Не надо придумывать

идеального учителя, который никогда не ошибается, лучше рассказать о трудностях: «сегодня урок пошел не по плану», «этот метод не сработал, и вот почему». Именно такая рефлексия создает доверие и показывает профессиональную зрелость педагога.

Педагогический блог выполняет несколько функций:

- просветительскую (разбор сложных тем),
- коммуникативную (диалог с учениками, родителями, коллегами),
- репутационную (создание узнаваемого стиля).

Какие бывают учительские блоги?

По целевой аудитории и функционалу выделяют несколько типов блогов:

- Методические. Целевая аудитория — другие педагоги. В таких блогах учителя выкладывают свои разработки: идеи для уроков и заданий, рабочие листы и другие материалы, полезные в работе.
- Обучающие. Направлены на учеников. Учителя рассказывают детям о неочевидных решениях сложных задач, делятся советами о сдаче экзаменов, выкладывают интересные задания для классов.
- Поддерживающие. Предназначены для работников сферы образования в целом. В таких блогах учителя публично говорят о проблемах профессии, эмоциональном выгорании и делятся советами с коллегами.
- Учительский лайфстайл. Каналы и аккаунты, где преподаватели рассказывают широкой аудитории о рабочих буднях. Обычно их читают ученики, родители, другие педагоги.

Также выделяют виртуальные образовательные сообщества, блоги в поддержку учебных проектов, блоги-конспекты и личные профессиональные блоги учителя.

Как вести учительский блог?

1. Определить целевую аудиторию. От этого зависит тип контента и платформа.
2. Выбрать платформу. Существует множество площадок для ведения блога: «ВКонтакте», «Яндекс.Дзен», МАХ и др. Важно учесть целевую аудиторию и удобство использования ресурса.

3. Создать рубрики и организовать контент. Можно организовать блог по категориям (статьи, обзоры, заметки, рецензии, лайфхаки и т. п.).

4. Составить контент-план. Это таблица, в которой нужно прописать рубрики и темы постов или историй, время и платформу (если социальных сетей у педагога несколько).

5. Использовать разные форматы. Помимо текстов, можно применять видео, подкасты, стендап и другие форматы в зависимости от того, как комфортно выражать мысли.

6. Взаимодействовать с аудиторией. Завоевать лояльность подписчиков поможет открытый диалог с ними: нужно отвечать на комментарии, реагировать на критику, благодарить за похвалу.

7. Использовать аналитику. Платформы предоставляют статистику просмотров, комментариев, переходов и другой важной информации. Это поможет понять интересы аудитории и адаптировать контент соответственно.

8. Присоединяться к сообществам. Можно общаться с коллегами, обмениваться опытом, просить совета, участвовать в совместных проектах.

Важно помнить, что ведение блога — это дополнительная нагрузка, которая требует времени и сил. Не каждому педагогу она подходит.

Теперь перейдем к самому практическому вопросу: **о чём именно писать в учительском блоге**, чтобы он одновременно был и портфолио, и интересным чтением? Опыт показывает, что лучше всего работают **несколько жанров**.

Первый жанр — методические находки, именно за ними приходят коллеги, именно эти находки показывают вашу экспертность.

Второй жанр — рефлексия и кейсы. Без имен учеников, но с конкретными ситуациями.

Третий жанр — обзоры ресурсов. Например, «Три приложения, которые экономят мне час в день», «Каналы, которые я читаю сам», «Книги о педагогике, которые меня удивили». Это позиционирует учителя как человека, который находится в непрерывном обучении.

Четвертый — ответы на вопросы родителей.

Пятый — закулисы профессии. Это формирует уважение к профессии и привлекает абитуриентов в педагогические вузы.

Строгое табу — персональные данные учеников. Нельзя показывать списки с фамилиями, выкладывать фото детей без письменного согласия родителей (идеально — общее согласие от школы), обсуждать конкретных учеников в негативном ключе, даже без имен, жаловаться на администрацию и коллег публично. Критика системы возможна, но переход на личности разрушает профессиональный имидж. И, конечно, никакой агрессии, мата, провокационных политических высказываний в блоге, который позиционируется как педагогический.

Значение вместо эффекта — вот важный тезис, который нужно держать в голове при создании любого контента.

Самая частая причина, по которой учительские блоги умирают, — это выгорание. Какие есть способы преодоления: регулярность, контент-план и обратная связь. Блог должен быть ресурсом педагога, а не дополнительной обязанностью. Если же он истощает, лучше сделать паузу или сменить формат.

Отдельный блок, который нельзя пропустить, — это **юридические и этические границы**. Учительский блог находится в публичном пространстве, а значит, подчиняется тем же законам, что и любое другое СМИ. Во-первых, закон о персональных данных. Учитель не имеет права публиковать фото и видео учеников без их согласия и согласия родителей. Если нужно показать фрагменты уроков, следует взять у родителей подписи на специальное согласие (образец есть в любой школе). Во-вторых, закон об образовании запрещает публичное унижение достоинства учеников. Даже в учебных целях не стоит писать «вот какую чушь написал Петя в сочинении». В-третьих, авторские права. Всегда нужно указывать источник и авторство, вне зависимости от того, текст это, изображение или видео.

Учительский блог — это не обязанность, а возможность. Возможность говорить о своей профессии так, как вы считаете нужным. Возможность показать, что учитель — это творческая,

рефлексирующая, развивающаяся личность. Возможность собрать свое цифровое портфолио, которое работает на вас 24/7. При этом важно помнить и о цифровом бессмертии. Любой пост — это долговечный автограф педагога, его лицо и репутация, которые остаются в Сети навсегда. Каждый выход в публичное пространство требует не только вдохновения, но и бережной ответственности. На плечах учителей-блогеров лежит ответственность создать единое позитивное информационное образовательное пространство, повысить доверие за счет прозрачности и открытого диалога.

Учитель-блогер превращает медиaprостранство из зоны риска в территорию просвещения и обретения смыслов. Личный блог учителя становится площадкой для диалога, размышлений, рефлексии, он может стать точкой роста и поддержкой для тех, кто только начинает свой путь в профессии.

Задания к лекции:

1. Какую основную функцию, на ваш взгляд, должен выполнять учительский блог: просветительскую, коммуникативную или репутационную? Обоснуйте свой выбор примерами из практики или гипотетическими ситуациями.
2. Перечислите три ключевых отличия учительского блога от личного блога педагога. Почему важно соблюдать границу между профессиональной и частной информацией?
3. Представьте, что вы ведете методический блог для коллег. Опишите, как вы могли бы использовать его для систематизации собственного педагогического опыта и профессионального роста.
4. Подберите в сети 5 примеров учительских блогов, проанализируйте их по разнообразию контента, используемого формата, целевой аудитории. Представьте результаты в своей группе.

Дополнительная литература к лекции:

1. Науменко, Л. С. Педагогический блогинг как средство развития обучающихся: новое прочтение устоявшейся темы / Л. С. Науменко // Комплексные исследования детства. — 2024. — Т. 6, № 2. — С. 117–126.

2. *Никитина, С. В.* Инструменты самовыражения, позиционирования и профессионального развития в формировании личного бренда педагога / С. В. Никитина // Горизонты образования : материалы VI Международной научно-практической конференции, ориентированной на обсуждение приоритетов Стратегии развития образования РФ на период до 2036 г. с перспективой до 2040 г. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2025. — С. 423–425.

Практическое занятие 1. Контент-план учителя-блогера

Цель занятия — познакомиться с разными видами контента в педагогических блогах, выявить их специфику и функционал, освоить техники эффективной коммуникации с аудиторией в медиапространстве.

Задание 1. Педагогический контент на неделю

Инструкция: Каждый ученик получает пустой шаблон «Неделя учителя-блогера» (понедельник–воскресенье). Ведущий задает условия: «Вы — молодой учитель истории. У вас есть 30 мин. в день на соцсети. Ваша цель — заинтересовать аудиторию (подумайте, какую: ученики, родители или коллеги) и не забросить блог через месяц». За 7 мин. нужно придумать по одному посту на каждый день (можно просто тему или заголовок), соблюдая правило: не более 3 экспертных постов, 2 жизненно-личных, 2 интерактивных. Затем 3–4 ученика презентуют свои сетки контент-плана. Класс оценивает, у кого самый реалистичный и нескучный план.

Задание 2. Банк идей на 100 дней: генератор без страха чистой страницы

Инструкция: Ученики делятся на группы по 4 человека. Каждая группа получает лист А3 с тремя колонками: «Ситуации из моего дня», «Вопросы, которые мне задают ученики/родители», «Мои профессиональные находки». За 6 мин. каждая группа заполняет колонки (минимум по 4 пункта в каждой). Затем листы передаются по кругу — следующая группа добавляет свои идеи в чужой лист.

В итоге каждая группа уходит с листом, где 12–15 тем для постов. Обсуждение: какая идея самая неожиданная и сильная?

Психологический эффект: Страх «не о чем писать» исчезает, когда видишь, сколько тем вокруг.

Задание 3. Один пост в трех стилях

Инструкция: Ведущий называет одну тему: «Завтра контрольная по биологии». Задание индивидуально: написать три поста про эту контрольную — для родительского чата (коротко, факты, без паники), для соцсети (с элементом юмора или мемом), для личного блога «учитель и жизнь» (с рефлексией: «Как я волнуюсь перед контрольной так же, как вы»). На всё — 6 мин. Затем 2–3 ученика зачитывают все три варианта. Класс оценивает: где интонация подходит, а где «пережали»?

Вывод: одна и та же новость требует разной упаковки для разной аудитории.

Задание 4. Баланс: личное и публичное

Инструкция: Ученики делят лист бумаги на две колонки: «Можно показать миру» и «Только друзьям». Ведущий диктует 5 ситуаций: «Фото из отпуска в купальнике», «Грустный пост про бессонницу», «Жалоба на конкретного ученика без имени», «Фотография классной доски с ошибкой в примере», «Мем про школу». Задача — за 1 мин. распределить каждую ситуацию в одну из колонок и устно обосновать.

Разбор: формулируем общее правило «Правило трех П» (профессионализм, приватность, пауза перед публикацией).

Задание 5. Инфоповод за 5 мин.: учимся видеть контент вокруг себя

Инструкция: Каждый получает карточку с банальным школьным событием («пятница 13-е», «контрольная отменена из-за аварии», «пришел новый ученик»). За 3 мин. нужно придумать 3 разных поста про это событие: а) экспертным тоном, б) с юмором (без издевки), в) коротко для родительского чата. Лучшие зачитываются.

Критерий: один и тот же факт — три разных формата и интонации.

Задание 6. Жанровый детектив: угадай функцию блога

Инструкция: Ведущий показывает 6 вымышленных заголовков постов (например: «Почему дети боятся отвечать у доски и что с этим делать», «Вчера на уроке случилось чудо — рассказываю», «Какой формат домашнего задания вы бы хотели? Голосуйте», «Мое утро начинается не с кофе, а с...», «Разбор задания № 17 из ОГЭ», «Спасибо, 8 “Б”, вы мои любимые хулиганы»). Задача в парах за 3 мин.: распределить заголовки по трем функциям (просветительская, коммуникативная, репутационная/личная) и доказать свой выбор. Проверка — устное обсуждение с аргументацией.

Критерий успеха: на каждую функцию найдено минимум по одному примеру. Группа, давшая самый спорный (но обоснованный) вариант, получает бонус.

Задание 7. Переверни пост: из личного в профессиональное

Инструкция: Каждый получает карточку с постом учителя, написанным в «интимно-личном» ключе (пример: «Я такая уставшая сегодня, дети вынесли мне мозг, хочу домой...»). Задание за 5 мин.: переписать этот пост так, чтобы он остался честным, но превратился в профессиональный — без жалоб, с сохранением достоинства. Варианты зачитываются вслух. Группа выбирает «самый сильный» — тот, где автор не выглядит жертвой, но вызывает уважение.

Обсуждение: Какие слова и интонации превращают нытье в рефлексию? («Они меня достали» → «Сегодня был эмоционально сложный день, ищу способы сохранять спокойствие»)

Задание 8. Шкала времени: сколько минут ушло на блог, а сколько на урок?

Инструкция: Ученики получают распечатку «Дневник учителя за день»: 7:00–16:00 — школа, 16:00–17:00 — проверка тетрадей, 17:00–18:00 — съемка видео для блога, 18:00–18:30 — монтаж, 18:30–19:00 — ответы на комментарии, 19:00–20:00 — ужин и семья, 20:00–21:00 — подготовка к завтрашним урокам. Задание в парах за 3 мин.: отметить красным то, что можно сократить без ущерба для профессии, и зеленым то, что трогать нельзя. Обсуждение: где проходит граница между «блог помогает работе» и «блог

убивает работу»? Голосование: сколько часов в неделю на блог — это норма для молодого учителя?

Результат: класс выводит свою «формулу» (например: 3–5 ч в неделю, не в ущерб сну и проверке тетрадей).

Практическое занятие 2. Цифровой след педагога: этика и имидж в соцсетях

Цель занятия — сформировать социальную и профессиональную ответственность за проявленность в медиапространстве.

Задание 1. Фото без согласия родителей: найди опасность на картинке.

Инструкция: Ведущий показывает 5 реальных фото из школьных пабликов (анонимно). На каждом есть скрытая угроза: видна фамилия на тетради, ученик в медицинском браслете, неудачный ракурс ребенка, табличка с номером кабинета + расписание. Задача в парах: за 2 мин. найти нарушение и предложить, как переснять или обрезать кадр, чтобы всё стало законно.

Задание 2. Чат-патруль: переписка как кейс

Инструкция: Ученики получают распечатку переписки в родительском чате. Мама пишет в 22:00: «Почему ребенок получил тройку? Вы необъективны!». Учитель отвечает. В исходном варианте ответ содержит ошибки: сообщение в 23:30, обвинение ребенка в лени, три восклицательных знака. Задача: переписать ответ учителя так, чтобы он сохранял спокойный, профессиональный имидж, но не извинялся там, где не виноват.

Разбор: читаем 2–3 варианта вслух, выбираем лучший по критериям: «коротко, без эмоций, предлагает встречу, нет оценок ребенку».

Задание 3. Пять лет в блоге: разбор имиджевых ошибок на примере вымышленного учителя.

Инструкция: Класс делится на 3 группы. Каждая получает до сье на вымышленного учителя («Анна Сергеевна, 28 лет, русский язык, 4 года в школе»), который вел блог 5 лет. Даны 5 его постов в хронологическом порядке — от первого до последнего. Задание:

найти в этих постах три конкретные ошибки (например: перешел на личности, опубликовал видео разбушевавшегося ученика, начал жаловаться на зарплату каждый день) и предложить, как он должен был поступить в каждой ситуации, чтобы блог работал на имидж, а не против.

Формат отчета: Группа выписывает ошибки на флипчарт и презентует «Уроки Анны Сергеевны» для всего класса.

Дополнительное задание: «Мой первый пост как педагога» — каждый пишет реальный текст (можно в черновик соцсети, не публикуя) и получает обратную связь от двух одноклассников: «Что цепляет» и «Что может насторожить родителя». Это дает бесценный опыт перед реальным выходом в профессию.

Задание 4. Пост-эссе «Я в профессии»

Инструкция: Представьте себя через 10–15 лет и попробуйте ответить на следующие вопросы: где и кем вы будете работать? в чём заключается смысл Вашей карьеры? Сможете ли в полной мере реализовать свои способности и творческие возможности? Что или кто будет помогать Вам в достижении карьерных целей? Что Вам будет мешать в достижении целей? Будете ли заниматься самообразованием? В чём это будет выражаться? Что для Вас будет приоритетным направлением в карьере? Чего Вы хотите добиться в результате профессиональной деятельности? Что для Вас успех? Когда Вы сможете сказать, что удовлетворены своей жизнью? На достижение каких показателей вы направите все свои усилия? Напишите об этом пост.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Какой жанр публикаций в учительском блоге лучше всего демонстрирует экспертность педагога?

А) личные истории из жизни

Б) методические находки и разработки

В) обзоры популярных фильмов

Г) посты о путешествиях

Ответ: Б

2. Что строго запрещено публиковать в учительском блоге с точки зрения профессиональной этики и законодательства?

А) фотографии природы

Б) персональные данные учеников без согласия родителей

В) обзоры образовательных приложений

Г) рефлексии о собственных уроках

Ответ: Б

3. Какую функцию выполняет учительский блог, если он используется для диалога с родителями и обществом?

А) репутационную

Б) коммуникативную

В) развлекательную

Г) рекламную

Ответ: Б

4. Какой способ помогает избежать профессионального выгорания при ведении блога?

А) публиковать посты каждый день без выходных

Б) использовать контент-план и делать перерывы при необходимости

В) писать только о негативных или только о позитивных сторонах профессии

Г) игнорировать комментарии и обратную связь аудитории

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. Педагогический блог как инструмент профессионального развития современного учителя.

2. Влияние учительских блогов на формирование имиджа педагога в обществе.

3. Этика и ответственность учителя при ведении блога.

4. Возможности и риски использования блогов в образовательной деятельности.

5. Сравнительный анализ популярных платформ для ведения педагогических блогов.

6. Роль учительских блогов в формировании профессионального сообщества педагогов.

7. Влияние блогосферы на мотивацию школьников к обучению и саморазвитию.

8. Педагогический блог как средство популяризации профессии учителя среди молодежи.

9. Особенности контента и стиля общения в блогах современных педагогов.

10. Учительский блог как цифровое портфолио: возможности для аттестации и карьерного роста.

11. Просветительская миссия педагогического блога.

12. Репутационные риски учительского блога.

13. Жанры и виды контента педагогического блога.

14. Приемы сторителлинга в педагогическом блоге.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Портрет учителя-блогера.

2. Конструктор постов для учителя: шаблоны на все случаи жизни.

3. Пилотный выпуск: создаем учительский блог для педагогического класса.

4. Цифровой кодекс учителя.

5. Создание школьного блога «Профессия — учитель»: интервью с педагогами и учениками.

6. Организация мастер-класса «Как вести педагогический блог: от идеи до публикации».

7. Проведение конкурса школьных блогов «Учитель глазами учеников».

8. Разработка и запуск подкаста о современных учителях и их блогах.

9. Создание серии видеороликов «Блог учителя: зачем он нужен школе и обществу».

10. Организация круглого стола «Блогосфера и образование: диалог поколений».

11. Создание коллективного блога педагогического класса: опыт, рефлексия, перспективы.

12. Разработка памятки для начинающих учителей-блогеров: советы, примеры, рекомендации.

13. Организация выставки «Учительский блог: творчество, профессионализм, личность».

1.2. ЛИЧНОСТЬ И ИМИДЖ ПЕДАГОГА

Модуль 8. Имидж современного педагога

Лекция. Формирование позитивного имиджа современного учителя

В XXI в. профессия учителя претерпела значительные изменения. Современный педагог — это не только транслятор знаний, но и наставник, психолог, организатор и даже медийная личность. В условиях высокой конкуренции за внимание детей и доступности информации имидж учителя становится одним из ключевых инструментов педагогического влияния. Позитивный имидж — это гармоничное сочетание профессиональных компетенций, личностных качеств и умения выстраивать коммуникацию с окружающими.

Современный учитель работает в условиях, где его профессиональная жизнь постоянно находится в зоне видимости: родительские чаты, фотографии с уроков и мероприятий, комментарии учеников в социальных сетях, видео из классов, которые иногда попадают в открытый доступ. К этому добавляется цифровая образовательная среда — электронные журналы, платформы наподобие «Сферума», где стиль общения учителя тоже становится частью его образа.

В такой ситуации имидж перестает быть факультативным дополнением и превращается в один из ресурсов педагогической ра-

боты. Он влияет на дисциплину, на доверие со стороны родителей, на психологический климат в классе, а в конечном счете — на результаты обучения. Цель нашей лекции — не дать готовые рецепты «правильного образа», а показать структуру имиджа, его внутренние механизмы и предложить инструменты, которые каждый учитель может адаптировать под себя.

Что такое имидж учителя и из чего он состоит?

Имидж (от англ. image — образ) — это целенаправленно формируемый образ, который возникает в сознании других людей и вызывает определенные эмоции, ожидания и готовность к взаимодействию.

Имидж педагога выполняет сразу несколько функций:

- коммуникативная (профессиональная) функция помогает быстрее донести знания, потому что ученики изначально настроены слушать, облегчает установление контакта с учениками и родителями;
- адаптационная облегчает контакт с разными аудиториями: детьми, родителями, коллегами;
- аксиологическая транслирует ценности;
- воспитательная работает на примере: учитель, чей образ вызывает уважение, автоматически транслирует нормы поведения, которые присваиваются другими субъектами;
- регулятивная влияет на поведение и мотивацию учеников;
- психологическая формирует чувство уверенности у самого учителя.

Имидж складывается из нескольких взаимосвязанных компонентов. В русской школе имиджелогии принято выделять:

А. Визуальный компонент (Габитарный имидж)

Это первое, что считывает аудитория, это

- внешний вид: опрятность, аккуратность, соответствие дресс-коду учебного заведения;
- мимика и жесты: открытая поза, доброжелательная улыбка, зрительный контакт;
- гигиена и здоровье: энергичный вид, ухоженность.

Б. Вербальный компонент (Речевой имидж)

Этот компонент имиджа включает всё, связанное с речью (грамотность, отсутствие слов-паразитов, четкая дикция, темп и интонация,

громкость, использование пауз, богатый словарный запас) и с невербальными средствами взаимодействия (умение соблюдать комфортную дистанцию в общении, умеренная и уместная жестикуляция).

В. Предметный компонент (Средовой имидж) говорит нам о человеке с помощью организации его пространства (оформление кабинета, порядок на рабочем столе).

Г. Цифровой имидж — это формирование и трансляция образа через профили в социальных сетях, качество презентаций, оформление учебных материалов в электронном виде).

Ядром имиджа педагога являются его личностно-деловые качества:

- компетентность: глубокое знание предмета и методики преподавания;
- справедливость: единые требования ко всем ученикам;
- эмпатия: способность понять эмоциональное состояние ребенка.

Иначе говоря, в структуре имиджа принято выделять **три уровня: внешний** — одежда, причёска, мимика, жесты, голос; **поведенческий** — манера общаться, стиль управления классом, стратегия поведения в конфликтных ситуациях, выполнение обещаний; **внутренний** — система ценностей, самооценка, эрудиция, отношение к себе, своей профессии, другим людям.

Начнем с самого очевидного — внешнего компонента. Здесь часто возникают крайности: от требований ходить исключительно в строгом костюме до мнения, что учитель может одеваться как хочет, потому что главное — знания. Истина посередине. Главный принцип внешнего вида учителя — опрятность плюс комфорт плюс умеренность. Одежда не должна отвлекать от содержания урока, но при этом может подчеркивать индивидуальность. Интересно, что исследования показывают двойной эффект: строгая одежда повышает дисциплину и концентрацию учеников, но может снижать уровень доверия и психологической близости. Более свободный стиль одежды, наоборот, располагает к диалогу, но иногда размывает границы. Именно поэтому многие опытные учителя выбирают

гибридный вариант: классические брюки или юбка в сочетании с удобным трикотажем, нейтральные цвета с одним акцентным элементом, аккуратная обувь на невысоком ходу.

Однако к внешнему имиджу относится не только одежда. Невербальная коммуникация часто говорит громче слов. Взгляд, открытые позы, улыбка в начале урока и при встрече — всё это формирует первое впечатление за 3–5 с. Важна и проксемика — расстояние между учителем и учеником. Слишком близко — нарушение личных границ, слишком далеко — ощущение холодности. Оптимально чередовать дистанцию: рядом — когда объясняешь индивидуально, чуть дальше — когда ведешь фронтальную работу. Отдельного внимания заслуживает голос. Многие педагоги даже не подозревают, что их «учительский менторский тон» с повышенными нотами в конце фразы воспринимается детьми как давление. Спокойный, чуть замедленный темп, ровная громкость без крика, интонационные качели (повышение для вопроса, понижение для утверждения) — всё это меняет атмосферу в классе кардинально и работает на имидж профессионала.

Какие поведенческие паттерны формируют устойчивый положительный имидж? Первое — эмоциональная регуляция. Умение сохранять спокойствие в конфликте — это суперсила учителя (использование «Я-сообщения» вместо «Ты-обвинений»). Второе — справедливость и последовательность. Третье, что поначалу пугает многих учителей, — признание своих ошибок. Фраза «я не знаю, но мы сейчас вместе поищем ответ» или «здесь я был неправ, спасибо, что поправили» не разрушает авторитет, а парадоксальным образом укрепляет его.

Отдельный важный аспект — личные границы и эмпатия. Хороший учитель умеет слушать, проявлять сочувствие, но не становится «другом на равных» и не втягивается в эмоциональные качели подростков. Граница проходит там, где учитель остается взрослым, который поддерживает, но не решает проблемы ученика за него.

Современный педагог не может игнорировать цифровую среду. Даже если он сам активно не ведет аккаунты, он может

быть представлен в медиапространстве, поэтому разумная стратегия — управлять своим цифровым следом осознанно. Это значит тщательно отбирать публикуемый контент, нести ответственность за слова, публикации и цифровое поведение, причем как с точки зрения профессиональной этики, так и с позиции правового поля, юридической грамотности: не публиковать без согласия законных представителей фото и видео учеников.

Цифровой имидж формируется не только посредством ведения учительского блога, личной страницы в соцсети, но и взаимодействием в информационном поле в самом широком смысле: публикация на сайте школы, профиль в образовательном сервисе, переписка в родительских чатах, видеозаписи уроков, открытые лекции и вебинары, отзывы в Сети. Всё это создает образ эксперта, профессионала, но важно помнить: цифровой образ должен быть конгруэнтен реальному, т. е. правило «быть, а не казаться» работает везде, и образ реального педагога должен соответствовать образу педагога, транслируемого в Сети. Стиль общения педагога в интернете должен быть таким же, как в учебной аудитории: грамотным, вежливым, сдержанным. Здесь не место эмоциональным всплескам, длинным монологам или выяснению отношений.

Самый глубокий уровень имиджа — внутренний. Здесь речь идет о самооценке учителя, его профессиональной идентичности и устойчивости к выгоранию. По сути, внутренний имидж может сигнализировать, как отношение к себе определяет отношение других. Ключевое понятие здесь — соответствие внутреннего содержания внешнему выражению. Развивать подлинность можно через рефлекссию: ведение дневника, супервизии с коллегами, работу с психологом. И, наконец, профессиональное развитие — тоже часть внутреннего имиджа. Учитель, который сам учится, вызывает больше уважения, чем тот, кто ссылается на многолетний стаж. Участие в конкурсах, публикации, курсы повышения квалификации нужны не только для портфолио — они формируют внутреннюю уверенность, а через нее и внешний образ.

Попробуйте мысленно представить портрет идеального учителя с трех позиций: глазами учеников, глазами родителей и глазами ад-

министрации. Ученики обычно ценят справедливость, чувство юмора и умение интересно объяснять. Родители — безопасность, ответственность и открытость к диалогу. Администрация — дисциплину, результаты и лояльность. Хороший имидж — это не погоня за всеми ожиданиями сразу, а умение удерживать баланс, не теряя себя.

Формирование позитивного имиджа — это непрерывный процесс, требующий осознанного подхода и систематической работы. Учитель с сильным позитивным имиджем обладает уникальным ресурсом влияния: ему доверяют дети, его уважают родители, его ценит администрация. В конечном счете, инвестиции в собственный имидж — это инвестиции в будущее своих учеников и в престиж профессии педагога.

Задания к лекции:

1. Назовите, из каких компонентов складывается имидж современного учителя. Приведите примеры для каждого компонента и объясните, как они взаимосвязаны между собой.

2. Разработайте для себя или для коллеги «гибридный» вариант рабочего гардероба учителя, который сочетает опрятность, комфорт и умеренность. Обоснуйте выбор элементов одежды с точки зрения их влияния на дисциплину, доверие и психологическую близость с учениками.

3. В чём вы видите основные риски и возможности цифровой среды для формирования имиджа современного педагога?

4. Сформулируйте правила памятки для учителя по управлению цифровым следом. Включите в нее правила публикации контента, общения в родительских чатах и на образовательных платформах.

5. Как, на ваш взгляд, можно сбалансировать ожидания разных аудиторий: учеников, родителей и администрации — при формировании собственного имиджа, чтобы сохранить профессиональную идентичность и не потерять себя?

Дополнительная литература к лекции:

1. Лебедева, И. В. Имидж педагога как атрибут его профессионального профиля / И. В. Лебедева, Н. Е. Лебедев // Проблемы

современного педагогического образования. — 2022. — №77-3. — С. 130–132.

2. *Опфер, Е. А.* Имидж современного педагога : учебное пособие для студентов направления «Педагогическое образование» / Е. А. Опфер. — Волгоград : Принт, 2017. — 84 с.

3. *Сысоева, Е. Ю.* Имидж педагога : учебное пособие / Е. Ю. Сысоева. — Самара : Издательство Самарского университета, 2019. — 148 с.

Практическое занятие 1. Имидж как инструмент педагогической этики и субординации

Цель занятия — познакомить учащихся с понятием педагогического имиджа, приемами формирования позитивного имиджа современного учителя, развить навыки критического мышления, анализа имиджа учителя в контексте профессионально-педагогической этики.

Задание 1. «Выключить звук — включить эксперта»

Инструкция: Группа смотрит 1-минутный фрагмент любого фильма про школу без звука. Каждый ученик письменно фиксирует: три жеста учителя, его позу, направление взгляда и одно слово-эмоцию («страх», «скука», «превосходство»). Затем звук включается — проверяем, кто угадал реальный настрой сцены.

Обсуждение: Почему мы прочитали одно и то же по-разному? Какой жест оказался самым «громким»?

Задание 2. Полицейский протокол: найди три ошибки

Инструкция: Ведущий демонстрирует (или показывает короткое видео, снятое заранее) сцену «Учитель делает выговор опоздавшему». В сцене специально заложены три ошибки имиджа (например: улыбается во время выговора, смотрит в пол, переминается с ноги на ногу). Задача в парах: найти все три, записать и предложить исправленный вариант.

Проверка: одна пара показывает исправленный этюд (без ошибок), другие оценивают — «поверили» или нет.

Задание 3. Конфликтный блиц: невербальная защита

Инструкция: Ученики разыгрывают сценки (1 мин.): ученик хамит, родитель давит, коллега обесценивает. Задача «учителя» — сохранить имидж спокойного профессионала, используя только позу, взгляд и короткие нейтральные фразы. Класс оценивает, «осыпался» имидж или нет. После каждого раунда — разбор конкретных ошибок (скрещенные руки, бегающий взгляд, улыбка-гримаса).

Дополнительное задание: создайте «Антипамятку: 5 вещей, которые убивают имидж педагога за 5 мин».

Задание 4. Работа с родительским сообществом

Инструкция: Ведущий показывает три родительских комментария из реальной жизни (анонимно): «Вы почему ребенка не спросили?», «Опять эти ваши презентации, никто не умеет их делать», «Мой ребенок не мог это написать, вы ошиблись». Задача: в парах за 4 мин. написать ответ учителя, который не вступает в спор, но не извиняется там, где не виноват, и при этом снимает напряжение.

Образец структуры: «Признание чувств родителя → факт → предложение решения». Зачитываются 2–3 лучших ответа. Класс оценивает, где родитель после такого ответа скорее успокоится.

Задание 5. Пост-миротворец: как объявить о двойках без войны

Ситуация: В классе пять двоек за контрольную. Учитель хочет написать пост в родительский чат. Ученики получают «плохой» вариант поста: «Дети совсем не готовились, сплошные двойки, родители, примите меры». Задание: переписать этот пост так, чтобы он не вызывал агрессию, не стыдил детей, но информировал и звал к сотрудничеству. На работу 5 мин. Затем три варианта зачитываются. Класс выбирает лучший по критериям: нет слова «двойка» как приговор, есть «мы», есть конкретное предложение помощи (разбор тем, дополнительная консультация).

Практическое занятие 2. Самопрезентация педагога

Цель занятия — познакомить учащихся с понятием самопрезентации, выявить разные способы выстраивания самопрезентации в зависимости от профессиональных задач и коммуникативных намерений, освоить приемы самопрезентации в практической деятельности.

Задание 1. Родительский день в блоге: три поста, три интонации

Инструкция: Ученики получают задание представить, что они ведут блог для родителей своих учеников. Ведущий дает три темы поста: «Почему я ставлю двойки», «Как я готовлюсь к урокам (честно)», «Что меня радует в ваших детях». На каждую тему нужно за 1 мин. придумать одну ключевую фразу, которая вызовет у родителя доверие, а не раздражение. Работают индивидуально, затем по кругу зачитывают лучшие фразы. Ведущий фиксирует на доске «Слова-друзья» (вместе, помощь, развитие) и «Слова-враги» (должны, обязаны, ваши дети).

Задание 2. Приглашение на вебинар

Инструкция: Каждый ученик получает карточку: «Вы — учитель, который ведет блог про [тема: работа с трудными подростками / игровые методы на уроках / подготовка к ЕГЭ без стресса]». За 3 мин. нужно написать текст поста, который бы привлек внимание организаторов профессионального конкурса или вебинара. Текст должен содержать: факт (что вы сделали), результат (цифра или история), приглашение (что можете дать другим). Затем 3–4 ученика зачитывают. Класс голосует: кого бы они сами пригласили выступить?

Задание 3. Конкурсное портфолио: выбери три поста для аттестации

Инструкция: Группы получают список из 8 вымышленных постов учителя (разных жанров: методический разбор, видеоурок, пост про конфликт с учеником, шутка, пост с благодарностью коллеге, пост про выгорание, пост про победу ученика в олимпиаде, личное фото с котом). Задание за 4 мин.: выбрать ровно три поста, которые учитель отправит в комиссию для подтверждения высшей категории, и обосновать выбор.

Задание 4. Самопрезентация педагога

Инструкция: Используя известные приемы, подготовьте самопрезентацию на 2 мин., напишите сначала текст, а затем запишите видеоролик и прикрепите ссылку на него.

Помните, что самопрезентация — это умение подать себя в выгодном свете, подчеркивая достоинства и таланты, привлекая к себе внимание и оставляя неизгладимые воспоминания о своей персоне. Главное — иметь правильный эмоциональный настрой. Нужно поверить в свои силы и настроиться действовать до конца. Первые 7 с — самые важные при встрече. Это значит, что у автора самопрезентации крайне мало времени, чтобы успеть произвести первое впечатление. Поэтому важно с первой же секунды проявить уверенность в себе: голову держать прямо, не сутулиться, расправить плечи. Взгляд, голос и рукопожатие должны быть уверенными и спокойными. И помните о содержании:

- Приветствие.
- Имя.
- Возраст.
- Образование.
- Хобби.
- Достижения.
- Жизненное кредо/мечта/шутка/комплимент слушателям.

Можно использовать более сокращенную формулу, но не менее выигрышную — ПУП:

Простой факт о себе, **У**никальный, **П**олезный для аудитории.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Какой компонент имиджа учителя включает в себя оформление кабинета и порядок на рабочем столе?

- А) визуальный
- Б) вербальный

В) предметный.

Г) цифровой.

Ответ: В

2. Какое поведение учителя способствует укреплению его авторитета в глазах учеников?

А) строгое следование только учебному плану

Б) признание своих ошибок и готовность учиться вместе с детьми

В) избегание любых личных тем в общении

Г) постоянное подчеркивание своего многолетнего стажа

Ответ: Б

3. Какой стиль одежды учителя, согласно лекции, способствует поддержанию дисциплины, но может снижать уровень доверия?

А) свободный стиль

Б) строгий, классический стиль

В) яркий, экстравагантный стиль

Г) спортивный стиль

Ответ: Б

4. Что из перечисленного относится к цифровому имиджу учителя?

А) только ведение личного блога

Б) только оформление учебных презентаций

В) профили в соцсетях, оформление материалов, переписка в чатах, публикации на сайте школы

Г) только участие в конкурсах и публикация статей

Ответ: В

5. Какой уровень имиджа учителя связан с его самооценкой, системой ценностей и отношением к профессии?

А) внешний

Б) поведенческий

В) внутренний

Г) визуальный

Ответ: В

Примерные темы рефератов

1. Имидж современного учителя: структура, функции, тенденции развития.
2. Влияние внешнего вида педагога на авторитет и доверие учеников.
3. Профессиональная этика и имидж учителя в цифровую эпоху.
4. Роль невербальных средств общения в формировании имиджа педагога.
5. Особенности самопрезентации учителя на уроке и внеклассных мероприятиях.
6. Имидж учителя в глазах родителей и общества: ожидания и реальность.
7. Использование социальных сетей в формировании профессионального имиджа педагога.
8. Стиль и мода в профессии учителя: границы допустимого.
9. Психологические аспекты формирования позитивного имиджа учителя.
10. Имидж педагога как система: внешний вид, речь, поведение и цифровой след.
11. Эволюция имиджа учителя: от советского «строгого» к современному «гибкому».
12. Дресс-код учителя: закон, рекомендации или внутреннее убеждение.
13. Цифровой имидж педагога.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Имиджевый аудит моей школы.
2. Позиционирование учителя в соцсетях.
3. Образ современного учителя: стиль, речь, манеры.
4. Организация мастер-классов по созданию делового имиджа для старшеклассников.
5. Создание фотовыставки «Учитель глазами учеников: ожидания и реальность».
6. Разработка и проведение тренинга «Самопрезентация будущего педагога».

7. Создание видеороликов «Советы по формированию имиджа молодого педагога».

8. Разработка памятки для учителей «Как создать позитивный имидж в школе».

9. Проведение конкурса эссе/рисунков «Мой идеал учителя: каким я его вижу».

Модуль 9. Живое слово: ораторское мастерство для педагога

Лекция. Ораторское мастерство педагога: как говорить, чтобы вас слушали и понимали

Ораторское мастерство — это умение говорить образно, содержательно, убедительно и ярко. Сегодня мы поговорим об ораторском мастерстве педагога. Не о публичных выступлениях на конференциях, хотя это тоже важно, а о ежедневной, рутинной, но критически важной способности — говорить на уроке так, чтобы вас слушали и понимали. Известно, что великое содержание, переданное невнятным голосом в монотонном темпе, теряет до 80 % своей силы. И наоборот, грамотно построенная речь с живыми интонациями может превратить даже самый сухой параграф в увлекательное путешествие. Ораторское мастерство для учителя — это такой же базовый инструмент, как умение составить план урока или проверить тетради.

Древние греки говорили, что риторика — это искусство убеждать и вдохновлять, которое базируется на трех китах:

- этос — доверие к оратору,
- пафос — эмоции,
- логос — логика, структура.

Искусство ярких выступлений включает

- ясную речь (техника: дыхание, голос, дикция, артикуляция);
- разумную речь (логика и структура);
- свободную речь (психотехника и основы актерского мастерства).

Чтобы стать хорошим оратором, нужно иметь достаточный словарный запас, уметь импровизировать, не бояться публики.

Голос учителя — это его профессиональный инструмент. При этом мало кто из педагогов задумывается о его гигиене и развитии. Основных проблем с учительским голосом три. Первая — это зажим, или, как говорят вокалисты, «зажатая гортань». Учитель говорит на связках, а не на дыхании, быстро устает, начинает сипеть к третьему уроку, а к концу рабочей недели может вообще потерять голос. Вторая проблема — монотон. Одна и та же интонационная конструкция на протяжении всего урока, когда каждое предложение заканчивается понижением тона, и ученики через 10 мин. перестают различать, где вопрос, где утверждение, где шутка. Третья проблема — неправильная громкость. Либо учитель говорит слишком тихо, и задние парты ничего не слышат, либо, наоборот, кричит, и к концу дня голос садится, а класс привыкает реагировать только на повышенный тон.

Что с этим делать? Переключиться на диафрагмальное дыхание. Попробуйте прямо сейчас: положите руку на живот чуть ниже пупка, сделайте вдох так, чтобы рука приподнялась, а плечи остались неподвижными. Это и есть диафрагмальное дыхание. На таком дыхании голос звучит глубже, объемнее, и связки не перегружаются.

Самый страшный враг голоса — это говорение на выдохе без остановок. Учитель делает вдох только тогда, когда воздух в легких кончился, а это неправильно. Правило: на каждые три-четыре фразы — осознанная пауза, в которую вы бесшумно добываете воздух диафрагмой. Эти паузы к тому же невероятно дисциплинируют класс: пока учитель молчит и смотрит, ученики успевают переварить сказанное и перестать шушукаться.

Интонация в речи учителя выполняет ту же функцию, что жесты у дирижера: она показывает, куда движется мысль, где ударение, где вопрос, где восклицание, где ирония.

Базовое правило: утверждение — понижение тона в конце, вопрос — повышение. Хороший учитель использует интонационные горки внутри фразы. Например: «Сегодня мы начинаем (тон чуть

вверх, интерес) новую тему (пауза, тон ниже, значимость). Она называется... (интригующая пауза, тон ровно) «Синтаксис сложного предложения» (торжественное понижение)». Тот же текст, произнесенный монотонно, заставит класс зевать уже на третьем слове.

Исследования показывают, что оптимальная скорость для восприятия учебного материала — 100–120 слов в минуту. Это медленнее, чем мы обычно говорим в быту. Самый мощный ораторский прием — ускорение и замедление. Когда вы объясняете сложный материал, темп должен быть медленнее. Когда рассказываете яркий пример или историю — можно ускориться. Когда даете задание — ровный, четкий темп. Когда делаете вывод — медленно, по слогам, выделяя каждое слово. И главное — не бойтесь тишины. Трехсекундная пауза после важной мысли звучит для учителя как вечность, но для учеников это время, чтобы мысленно догнать и зафиксировать услышанное. Пауза — это не провал в речи. Это знак препинания в устном тексте.

Ораторское мастерство — это не только звучание голоса, но и логика, и структура текста. Есть старая формула хорошего выступления: «Скажи, что собираешься сказать, скажи это, а потом скажи, что сказал». Для учительской речи эта формула работает идеально. Любое объяснение должно иметь три части. В начале — мостик и анонс: «Ребята, сейчас мы разберем три важных правила, и первое из них касается...». Это настраивает внимание и создает рамку. Затем основная часть, которая должна быть разбита на микроблоки по 2–3 мин. каждый. После каждого микроблока — микровывод: «Итак, первое правило — это...». И в конце — итоговое резюме, которое повторяет анонс, но уже как результат.

Речь педагога должна удерживать внимание, «крючки» — структурные вехи, за которые оно цепляется. Самый простой способ — числовые маркеры: «Первое... Второе... Третье...». Или вопросительные маркеры: «Почему это происходит? Есть три причины». Или временные маркеры: «Сначала посмотрим на истоки, потом на развитие, а в конце — на современное состояние».

Еще один мощный прием — правило края: люди лучше всего запоминают начало и конец сообщения. Поэтому в начале объ-

яснения вы должны захватить внимание самой яркой фразой или вопросом. А в конце — дать четкий, емкий вывод, который можно записать в тетрадь. Середина может быть чуть более ровной, но и там каждые 2–3 мин. должен возникать мини-крючок.

Самая **действенная структура** любого выступления:

- крючок (факт, вопрос, история, которая цепляет внимание в первые 10 с),

- тезис (о чём я буду говорить),

- аргументы (2–3 довода),

- вывод (призыв к действию или резюме).

Ораторское мастерство педагога было бы неполным без понимания и изучения аудитории.

Волнение перед выступлением — это нормально. Оно не враг, а источник энергии. Проблема не в волнении, а в том, как вы его интерпретируете. Если вы думаете «я боюсь, я провалюсь», тело зажимается. Если вы переформулируете «я волнуюсь, потому что это важно для меня, и эта энергия поможет мне говорить ярче», волнение превращается в кураж. Простая техника перед входом в класс: глубокий вдох на четыре счета, задержка на два, выдох на четыре. И три-четыре раза проговорить про себя: «Я готов. Я знаю свой предмет. Я хочу с ними поделиться». Второй прием — переключить фокус с себя на класс. Вместо «как я выгляжу и что обо мне подумают» спросите себя «что им сейчас нужно понять». Когда вы думаете о пользе для аудитории, волнение отступает.

Три правила публичного выступления

1. Ориентируйтесь на аудиторию, а не на себя. При подготовке к выступлению думайте о том, что понравится слушателям, а не о том, чем вам хочется с ними поделиться. Именно для этого при подготовке нужно проанализировать аудиторию: ее пол, возраст, страхи, желания, социальный статус и финансовое положение.

2. Будьте живее. Жестикулируйте, проявляйте эмоции, меняйте позы, передвигайтесь по сцене. Люди плохо реагируют на статичные предметы, поэтому если вы будете стоять солдатиком, внимание аудитории вам не удержать. Чтобы слушатели не заскучили, привлечите их жестами и поддерживайте зрительный контакт,

задерживая внимание то на одном, то на другом человеке. Люди должны видеть, что вы общаетесь именно с ними. Конечно, во всем стоит придерживаться золотой середины.

3. Хорошо подготовьтесь. Это правило касается даже асов в публичных выступлениях. Не думайте, что вы всегда сможете выкрутиться и выдать речь экспромтом. Уважайте аудиторию и всегда готовьтесь к публичному выступлению. Но помните: нельзя записывать речь слово в слово.

Ораторское мастерство педагога — это не про красивую речь ради красивой речи. Это про уважение к своему предмету, к своему времени и к своим ученикам. Когда вы говорите так, чтобы вас слушали и понимали, вы показываете: то, о чём я говорю, достаточно важно, чтобы вложить в это душу и мастерство. А ученики чувствуют это и отвечают тем же — вниманием, пониманием и благодарностью. Практикуйтесь, записывайте себя, не бойтесь ошибок — и ваша речь станет тем инструментом, который работает на вас каждый урок.

Задания к лекции:

1. Почему ораторское мастерство считается таким же важным инструментом для учителя, как составление плана урока или проверка тетрадей?
2. Какие основные проблемы с голосом чаще всего встречаются у педагогов и как они влияют на качество преподавания?
3. Какую роль играют интонация и паузы в речи учителя и почему они важны для удержания внимания учеников?
4. Какова оптимальная структура объяснения нового материала на уроке с точки зрения ораторского мастерства и какие приемы помогают сделать речь более понятной и запоминающейся?
5. Какие техники помогают учителю справиться с волнением перед уроком и переключить фокус с себя на потребности аудитории?

Дополнительная литература по теме:

1. Галь Нора. Слово живое и мертвое. — Москва : Время, 2016. — 590 с.

2. *Даринская Л. А.* Педагогическая риторика : учебно-методическое пособие. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования имени К. Д. Ушинского, 2012. — 102 с.

3. Педагогическая риторика в вопросах и ответах / под ред. Н. А. Ипполитовой. — Москва : Московский педагогический государственный университет : Прометей, 2011.

Практическое занятие 1. Техника и логика речи педагога

Цель — познакомиться и отработать на практике дыхательную гимнастику, артикуляционную разминку, применять в речи логическое и смысловое ударение, научиться использовать разные варианты композиции публичного выступления.

Задание 1. «Свеча и скрепка»

Инструкция: Каждый представляет, что перед ним на расстоянии вытянутой руки горит свеча. Нужно сделать спокойный вдох животом и медленно выдохнуть так, чтобы пламя отклонилось, но не погасло. Затем представить скрепку на ладони — выдох должен быть резким и коротким, чтобы «сдуть» ее.

Чередуем: длинный выдох на свечу — короткий на скрепку. Ведущий хлопает: «свеча» — длинный выдох, «скрепка» — короткий. Кто сбивается — тренируется дома. Физиологический смысл: Учитель должен уметь и держать долгую фразу (объяснение), и делать короткие энергичные команды («Тихо!»).

Задание 2. Эхо в коробке: представь акустику класса

Инструкция: Ученики по очереди выходят к доске и произносят фразу «Кто не понял, поднимите руку». Но с разной акустической задачей:

- а) класс маленький, 12 человек, акустика глухая (ковёр, шторы),
- б) большой спортивный зал, 30 человек, голос летит в пустоту,
- в) коридор школы, эхо.

Класс оценивает, насколько голос «попал» в условия. Ведущий комментирует: в большом помещении нужна не громкость, а четкая артикуляция и опора в живот; в маленьком — мягкость, чтобы не давить.

Практический смысл: Учитель должен чувствовать пространство до того, как начал говорить.

Задание 3. Одна фраза на три темпа

Инструкция: Ученики по очереди говорят фразу «Откройте тетради, запишем число» в трех вариантах: очень медленно (каждое слово — вес), нормально, очень быстро. Класс оценивает, в каком темпе учитель звучит уверенно, а в каком — тревожно или скучно.

Вывод: оптимальный темп для урока — чуть медленнее разговорного.

Задание 4. Интонационный конструктор: от нравовучения до вдохновения

Инструкция: «Скажи “молодец” десятью способами»

Каждый ученик говорит слово «Молодец» (или «Здравствуйте, ребята!») с разной интонацией: искренне, свысока, устало, испуганно, загадочно, как робот, как бабушка, как спортивный комментатор. Класс угадывает интонацию.

Обсуждение: какая интонация убивает мотивацию, а какая — растит.

Задание 5. Три интонации для одной фразы

Инструкция: Ученики получают фразу «Давай поговорим после урока». Нужно произнести ее трижды: а) с угрозой (иди сюда, я тебе покажу), б) с усталой заботой (давай разберемся, не хочется ссориться), в) нейтрально-делово (как договоренность). Группа угадывает интонацию и решает, в каком случае ученик придет разговаривать, а в каком — сбежит.

Обсуждение: интонация создает будущее действие.

Задание 6. Смысл зависит от ударения

Инструкция: Ведущий пишет на доске: «Я не говорил, что он плохой ученик». Задача: по цепочке каждому произнести фразу, делая логическое ударение на следующем слове (Я — НЕ говорил — НЕ говорил, ЧТО — он — плохой — ученик). После каждого варианта — вопрос: как меняется смысл?

Вывод: одно неверное ударение может обидеть ученика.

Задание 7. Придумай интригу

Инструкция: Каждый ученик вытягивает карточку с непростой темой («Правописание приставок пре- и при-», «Квадратные урав-

нения», «Строение клетки»). Задание за 2 мин.: придумать одно предложение — «крючок», которое заставит класс замереть. Пример: «Сейчас я докажу, что вы ошибаетесь на счет этого правила всю жизнь» или «То, что мы разберем сегодня, однажды спасло кому-то жизнь». Класс голосует за самый интригующий крючок. Победитель получает статус «Мастер первого слова».

Задание 8. Стоп-кран: фразы-амортизаторы

Инструкция: Ведущий называет агрессивный выпад («Вы ко мне придираетесь!»). Каждый ученик за 10 с пишет на стикере одну короткую фразу, которая гасит конфликт голосом без извинений. Примеры: «Я слышу тебя», «Давай спокойно», «Важно, чтобы мы поняли друг друга». Стикеры клеят на доску.

Затем ведущий зачитывает лучшие, группа аплодирует самым «несгибаемо-добрым».

Задание 9. Голосовой паспорт: сними показания

Инструкция: Каждый ученик получает лист самонаблюдения. Ведущий диктует: «Скажите фразу “Меня зовут [имя], я будущий учитель” в трех вариантах:

- а) как будто вы зовете друга через шумную улицу,
- б) как будто читаете сказку ребенку перед сном,
- в) как будто диктуете диктант в классе из 30 человек.

После каждого варианта отметьте в листе: где чувствуете напряжение (шея/горло/живот), какой тембр (высокий/низкий), какой темп (быстрый/медленный)». Затем 3–4 ученика делятся наблюдениями.

Вывод: учитель должен владеть минимум тремя режимами голоса и переключаться осознанно.

Задание 10. Монотонность или жизнь: один текст, две подачи

Инструкция: Ведущий раздает один и тот же короткий текст (3–4 предложения, например, объявление темы урока и домашнего задания). Первый ученик читает его максимально монотонно, на одной ноте, без пауз. Второй — с интонацией, паузами, меняя громкость. Класс закрывает глаза и после каждого чтения поднимает руку: когда слушать было «невыносимо скучно» и когда «интересно».

Затем обсуждают: что именно сделало второй вариант живым? (пауза перед важным словом, понижение тона в конце, изменение

темпа). Затем каждый читает свой вариант «оживления» того же текста.

Вывод: монотонность — главный убийца внимания на уроке.

Практическое занятие 2. Расскажи, чтобы запомнили: педагогический сторителлинг

Цель — освоить искусство рассказывания историй, знать и применять разнообразие структур и приемов, чтобы сделать свое выступление содержательным, цепляющим, ярким и запоминающимся.

Задание 1. Правило трех дверей

Инструкция: Ведущий объясняет структуру любой истории для урока: «Ситуация (было) → Проблема (вдруг) → Решение (тогда я) → Вывод (теперь я знаю)». Каждый ученик вспоминает случай из своей школьной жизни (не травмирующий, скорее бытовой или смешной) и за 3 мин. упаковывает его в эту структуру. Затем 3–4 человека рассказывают вслух. Класс оценивает: где структура сломалась и история стала скучной? Вывод: даже личный опыт работает, если есть конфликт и развязка.

Задание 2. Оживи параграф

Инструкция: Ученики делятся на группы. Каждая вытягивает карточку с сухим фактом из учебника («В 988 году произошло крещение Руси», «Формула площади круга — πr^2 ». «Глагол отвечает на вопросы что делать? что сделать?»). За 5 мин. нужно придумать мини-историю (30 с устно), которая зашифрует этот факт. Группы рассказывают. Пример: «Представьте, что вы печете пиццу. Радиус — это от центра до края. Если вы умножите число π на квадрат радиуса, вы узнаете, сколько сыра вам понадобится на всю пиццу. Это и есть площадь круга». Класс голосует за самую запоминающуюся историю.

Задание 3. Одна минута чистой речи

Инструкция: Ученик выходит к доске, получает тему («Как я однажды опоздал в школу», «Мой самый любимый предмет и почему»). Задача: говорить ровно 1 мин. без слов-паразитов и зву-

ков-паразитов. Остальные считают на пальцах каждую ошибку («эээ», «типа», «короче», «как бы»). Тот, кто продержался минуту с 0–2 ошибками, получает звание «Чистая речь». Упражнение проходят 3–4 ученика.

Обсуждение: что помогает не мычать? (пауза лучше, чем «эээ»).

Задание 4. Импровизация с опорой

Инструкция: Ученики получают карточку с темой для выступления перед родителями, например, «Как помочь ребенку с домашним заданием, не делая его за него». На подготовку 2 мин., можно написать три ключевых слова (не предложения!). Затем каждый выступает 1 мин., глядя в глаза аудитории, а не в листок.

Критерий: ни разу не посмотреть в шпаргалку (она для уверенности, а не для чтения). Класс хлопает, когда выступающий отрывается от бумаги и говорит свободно.

Задание 5. Вопрос из зала

Инструкция: Ситуация — выступление на педсовете. Ведущий задает «неудобный вопрос» (учителю-ученику): «А ваш метод работает со слабыми детьми?», «Почему вы не упомянули опыт Ивановой?». Задача: ответить, используя технику «Да, и...» (не спорю и дополняю) или «Я понял вопрос, вот что важно» (без оправданий). Работа в парах: один задает каверзный вопрос, второй отвечает. Затем пара меняется. Класс отмечает, кто не «сломался» и не начал оправдываться.

Задание 6. Речь на 40 с: спасите собрание от скуки

Инструкция: Родительское собрание идет уже час, все устали. Учителю нужно сказать короткое важное сообщение (например, о поездке, о сборе денег, о карантине). Задача ученика — уложиться в 40 с, сказать всё по делу, ни разу не повториться и не начать с «ну, это, в общем». Группа засекает время. Упражнение на отработку лаконичности, самого редкого навыка у молодых учителей.

Задание 7. «Крючки» на все случаи: 5 способов начать урок

Инструкция: Ведущий объясняет 5 типов «крючков»:

1) риторический вопрос («Вы когда-нибудь задумывались, почему...»),

2) парадокс («То, что я сейчас скажу, противоречит учебнику»),

- 3) личная история («Вчера со мной случилось...»),
- 4) провокация («Спорим, вы не знаете, что...»),
- 5) предмет на столе (молча положить странный предмет и спросить: «Что это?»).

Затем каждый ученик выбирает один крючок и придумывает начало урока по своему предмету (за 2 мин.). Зачитывают 5–6 вариантов. Класс голосует, какой крючок заставил бы их проснуться на первом уроке.

Задание 8. Правильная концовка

Инструкция: Ведущий показывает плохие варианты окончания урока: «Ну вот и всё, сегодня до свидания», «Урок закончен, выходим», «Ой, время вышло, бегом».

Задача — придумать три сильных завершения для одной темы (например, «Дроби»):

- 1) возврат к крючку («Помните вопрос в начале? Теперь вы знаете ответ»),
- 2) задел на будущее («В следующий раз мы узнаем, почему это важно для...»),
- 3) рефлексия («Поднимите руку, кто сегодня понял то, что раньше казалось сложным»). Каждый ученик пишет один вариант завершения для своего предмета. Зачитывают лучшие.

Задание 9. Разбор чужого выступления

Инструкция: Ведущий показывает (или читает вслух) короткое выступление вымышленного учителя (1 мин.). В нём заложены 3 ошибки: нет крючка в начале, слишком быстрый темп без пауз, нет завершения — обрывается на полуслове.

Ученики в парах за 3 мин. находят ошибки и записывают их. Затем одна пара выходит и «исправляет» выступление — показывает, как надо. Класс сравнивает. Упражнение можно повторить с другим текстом.

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации**

Тест

1. Какую роль играют паузы в речи учителя?

А) они нужны только для того, чтобы учитель мог отдохнуть

Б) пауза — это знак препинания в устном тексте, она помогает ученикам осмыслить сказанное

В) пауза — это признак неуверенности оратора

Г) пауза нужна только в конце урока

Ответ: Б

2. Какова оптимальная структура объяснения нового материала по формуле «Скажи, что собираешься сказать, скажи это, а потом скажи, что сказал»?

А) вопрос — ответ — пример

Б) анонс — основная часть с микроблоками и микровыводами — итоговое резюме

В) история — шутка — домашнее задание

Г) вступление — длинный рассказ — вопросы учеников

Ответ: Б

3. Как учителю лучше всего справиться с волнением перед уроком?

А) не готовиться заранее, чтобы не нервничать

Б) переключить фокус с себя на потребности учеников и использовать дыхательные техники

В) всегда говорить строго по написанному тексту

Г) игнорировать волнение и делать вид, что его нет

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. История развития ораторского искусства и его значение для педагога.

2. Психологические основы публичного выступления учителя.

3. Роль невербальной коммуникации в работе педагога.

4. Методы преодоления страха публичных выступлений у будущих педагогов.

5. Влияние ораторского мастерства на авторитет учителя.
6. Использование риторических приемов в педагогической деятельности.
7. Этика и культура речи современного учителя.
8. Анализ речей известных педагогов-ораторов.
9. Ораторское мастерство как инструмент профилактики конфликтов в школе.
10. Интонационные стратегии в конфликтной ситуации.
11. Физиология, режим и профилактика голосовых перегрузок учителя.
12. Педагогическая пауза как инструмент рефлексии и инструмент управления классом.
13. «Крючки» внимания: как начать урок, чтобы ученики захотели слушать.
14. Темп речи педагога.
15. Импровизация на уроке.
16. Взгляд учителя как ораторский инструмент.
17. Страх публичного выступления у учителя: природа, симптомы и приемы преодоления.
18. Пространство как сцена: как движение учителя по классу связано с вниманием и дисциплиной.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Секреты успешного выступления.
2. Образовательное путешествие «Великие ораторы России».
3. Организация и содержание работы клуба старшеклассников «Школа красноречия».
4. Речевой портрет современного учителя.
5. Речевой портрет старшеклассника.
6. Голосовая карта школы.
7. Школьный подкаст «Учительский голос».
8. Словарь живой речи учителя: от штампа к точному слову.
9. Межшкольная акция «Читай вслух!»: чтение классической литературы с элементами ораторского искусства.

10. Организация школьного конкурса ораторского мастерства «Учитель будущего».
11. Видеоконтент по развитию речи учителей и учеников.
12. Разработка и проведение тренинга «Уверенный голос» для старшеклассников.
13. Сила слова: от античности до современности.

Модуль 10. Финансовые стратегии педагога в профессиональной самореализации

Лекция. Финансовые стратегии педагога в профессиональной самореализации

Профессиональная самореализация педагога в педагогике и психологии. Это понятие рассматривается учеными в разных областях наук. Рассмотрение этого понятия можно встретить в философии, социологии, психологии, педагогике. Современное представление о профессиональной самореализации педагога основываются на положениях отечественной психологии о структуре и развитии личности (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, В. Н. Мясищев), а также идеях гуманистической психологии, в частности, концепции самоактуализации и самореализации (Д. А. Леонтьев, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Современные ученые (А. А. Потебня, Г. Г. Шпет, С. Московиси и др.), опираясь на культурно-историческую парадигму исследования, показали такие особенности профессиональной самореализации, как опосредование профессиональной самореализации личности социальными представлениями, ценностными ориентациями и эталонами, транслируемыми обществом, которые, в свою очередь, определяются историческим периодом, культурой и общественными установками, идеологией того общества, в котором живет человек. [Манжос, Хазова, Хатит, 2015].

Профессиональная самореализация педагога — это динамический процесс, в ходе которого специалист достигает оптимального соответствия между своими личностными качествами,

профессиональными компетенциями и требованиями образовательной среды. Согласно исследованиям, профессиональная самореализация включает: мотивационно-целевой компонент (стремление к профессиональному росту и творчеству); когнитивный компонент (овладение профессиональными знаниями и умениями); процессуально-деятельностный компонент (реализация профессиональных функций на высоком уровне); рефлексивный компонент (анализ и оценка результатов своей деятельности) [Калашникова, 2014].

Профессиональная самореализация, согласно современным исследованиям, — это процесс и результат воплощения личностного потенциала в профессиональной деятельности. В ряде исследований самореализация — это «конкретное проявление личности через деятельность», зависящее от профессиональных условий и возможностей личности «предъявить себя миру». Авторы выделяют: профессиональную самореализацию (через средства профессии); социальную (взаимодействие и статус в группе); личностную (ценности, смыслы, внутренние цели). В структуру самореализации также могут быть включены: инициативность, креативность, ответственность; самоэффективность; способность к интеграции в коллективной работе. Подчеркивается, что самореализация — это всегда внешнее воплощение, проявление субъекта в деятельности, тогда как саморазвитие — внутренняя работа над собой [Остроумова, Шафикова, 2026].

Ключевыми показателями профессиональной самореализации педагога выступают: субъективные (удовлетворенность трудом, ощущение профессиональной востребованности); объективные (наличие квалификационной категории, участие в профессиональных конкурсах, публикации, признание коллег).

С. В. Гшиянц подчеркивает, что самореализация является основой современной успешности личности, а успешность — это способность управлять своей жизнью и достигать личностно значимых целей [Остроумова, Шафикова, 2026].

Финансовые стратегии в контексте профессиональной самореализации — это система осознанных действий педагога по управлению личными финансами, направленных на создание условий

для профессионального развития и снижения влияния материальных факторов на принятие профессиональных решений. Финансовые стратегии могут оказывать прямое и косвенное влияние на профессиональную самореализацию педагога. Прямое влияние: возможность инвестировать в профессиональное развитие (курсы повышения квалификации, участие в конференциях, приобретение методической литературы); доступ к современным образовательным технологиям (интерактивные платформы, лицензионное ПО, оборудование); финансовая независимость, снижающая зависимость от административного ресурса и позволяющая реализовывать авторские методики. Косвенное влияние проявляется в: снижении уровня профессионального выгорания за счет уменьшения финансового стресса; повышении мотивации к инновационной деятельности благодаря возможности монетизировать авторские разработки; расширении профессиональных контактов через участие в платных образовательных мероприятиях и сетевых проектах.

Основные финансовые стратегии педагога и их роль в профессиональной самореализации

На основе анализа научных публикаций можно выделить следующие финансовые стратегии, наиболее релевантные для педагогов:

1. Бюджетирование и финансовое планирование. Педагогу необходимо вести учет доходов и расходов; быть способным формировать «финансовую подушку безопасности»; уметь планировать крупные траты (повышение квалификации, покупка оборудования). Такая стратегия в отношении своих финансов обеспечит стабильность, снизит тревожность, позволит целенаправленно выделять средства на профессиональное развитие.

2. Диверсификация источников дохода. В рамках этой финансовой стратегии педагога в качестве дополнительных источников дохода может рассматривать: репетиторство и частные консультации; разработку и продажу своих методических материалов; ведение образовательных блогов и каналов; участие в грантовых программах. Это не только скорректирует бюджет, но и будет способствовать расширению профессиональных компетенций, позволит монетизировать авторский опыт, создаст условия для творческой реализации.

3. Инвестирование в профессиональное развитие. Для педагога такими направлениями инвестирования могут стать курсы повышения квалификации, участие в профессиональных конференциях, приобретение специализированной литературы и программного обеспечения; обучение смежным компетенциям (например, цифровым навыкам). Такая стратегия содействует повышению конкурентоспособности педагога, открывает доступ к новым профессиональным возможностям, способствует формированию экспертного статуса.

4. Использование мер государственной и корпоративной поддержки. Педагог может принять участие в программе «Земский учитель»; получить жилищные субсидии, стимулирующие выплаты за профессиональные достижения, налоговые вычеты за расходы на образование. Также в зависимости от региона и стажа работы педагог может воспользоваться:

- Оплачиваемым отпуском от 42 до 56 дней в зависимости от стажа. На Крайнем Севере отпуск педагогов увеличен до 80 дней.
- Возможностью выхода на досрочную пенсию после 25 лет работы в школе.
- Доплатой в 5 тыс. рублей в месяц за классное руководство. (в зависимости от региона выплата может быть увеличена).
- Выплатой за категорию. Ее размер зависит от региона, но в среднем она составляет 20–30 %.
- Доплатой в 1,2 тыс. рублей в месяц за работу в сельской местности.
- Выплатой за успехи учеников.
- Специальными программами по покупке жилья.

Использование такой финансовой стратегии поможет снизить финансовую нагрузку, позволит концентрироваться на профессиональных задачах, а не на поиске дополнительных заработков.

5. Создание пассивного дохода. В рамках своей профессиональной деятельности возможными источниками пассивного дохода педагога могут стать публикации учебных пособий и монографий, разработка онлайн-курсов с возможностью многократных продаж, лицензирование авторских методик. Пассивный доход обеспечи-

вает долгосрочную финансовую стабильность, освобождает время для творческой педагогической деятельности.

Как и любой финансовый инструмент, все финансовые стратегии, описанные выше, имеют свои риски и ограничения, которые необходимо учитывать в процессе профессионального саморазвития. Ими могут стать: увеличение нагрузки и, как следствие, эмоциональное выгорание при совмещении основной работы с дополнительными источниками дохода. Неравномерность доходов от нетрадиционных источников (репетиторство, гранты), что затрудняет долгосрочное планирование финансов. Отсрочка во времени между инвестициями в развитие и их окупаемостью — повышение квалификации не всегда приводит к немедленному росту доходов. Также к рискам можно отнести правовые и налоговые риски при неофициальном ведении дополнительной деятельности.

При этом возможна оптимизация финансовых стратегий. Для этого педагогу необходимо:

- составить индивидуальный финансовый план с учетом профессиональных целей на 3–5 лет;
- выделить приоритетные направления для инвестиций в развитие (например, освоение цифровых инструментов или углубленное изучение преподаваемого предмета);
- использовать цифровые инструменты для учета финансов (мобильные приложения, таблицы), чтобы оптимизировать расходы;
- изучить меры государственной поддержки педагогов в своем регионе и активно участвовать в соответствующих программах;
- соблюдать баланс между основной работой и дополнительными источниками дохода, чтобы избежать перегрузки;
- формировать сеть профессиональных контактов, которая может открыть доступ к грантам, партнерским проектам и другим возможностям.

Задания к лекции:

1. Какое понимание профессионального самоопределения вам ближе всего? Обоснуйте свой выбор, приведя 2–3 аргумента. В ответе опирайтесь на текст лекции.

2. На основе текста лекции проранжируйте предложенные финансовые стратегии в порядке их значимости согласно вашим личным приоритетам (от наиболее к наименее предпочтительной). Затем подробно обоснуйте выбор первых двух позиций в рейтинге: объясните, почему именно эти стратегии вы считаете наиболее эффективными для достижения целей профессионального развития педагога. В аргументации укажите не менее одного практического примера применения каждой из двух стратегий.

Дополнительная литература к лекции:

1. Афанасенкова, Е. Л. Саморазвитие и самореализация педагогических работников в профессиональной деятельности / Е. Л. Афанасенкова, Н. Н. Васягина // Педагогическое образование в России. — 2019. — № 2. — С. 10–37.

2. Гишянц, С. В. Самореализация и успешность личности как субъекта жизнедеятельности в современных условиях // Сборник трудов VIII Международной конференции по психологии развития. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени Первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2022. — С. 135–144.

3. Киенко, Е. В. Специфика самореализации личности в профессиональной деятельности / Е. В. Киенко, А. А. Морозова // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2010. — № 2 (42). — С. 69–74.

4. Свидерская, С. П. Диагностика профессиональной самореализации педагогов / С. П. Свидерская, Е. А. Шабашева, Ю. О. Игнатович // Калининградский вестник образования. — 2021. — № 4 (12). — С. 12–22.

5. Сборник учебно-методических разработок по финансовой грамотности для педагогов / Е. Г. Ситдикова, А. И. Булатова, Г. Г. Смоленчук, А. А. Бикташева. — Уфа : Первая типография, 2019. — 171 с.

Практическое занятие 1. Финансовые инструменты педагога

Задание 1. «Мой финансовый план». Задание направлено на развитие навыков бюджетирования и финансового планирования.

Составьте финансовый план педагога на 6 месяцев с учетом его доходов и типичных расходов.

Исходные данные:

- Базовая зарплата педагога — 45 000 руб./мес.
- Доплата за классное руководство — 5 000 руб./мес.
- Прочие стимулирующие выплаты (за работу с олимпиадниками) — 3 000 руб. (единовременно в 1-й и 4-й месяцы периода)

Типичные ежемесячные расходы:

- коммунальные услуги — 6 000 руб.;
- транспорт — 2 500 руб.;
- питание — 12 000 руб.;
- покупка методических материалов — 3 000 руб.;
- связь и интернет — 1 500 руб.;
- прочие нужды — 5 000 руб.

Требования к плану:

1. Выделите 10 % от общего ежемесячного дохода на «финансовую подушку безопасности».
2. Выделите 5 % от общего ежемесячного дохода на курсы повышения квалификации (накопления в течение 6 месяцев).
3. Рассчитайте остаток средств после всех отчислений и расходов — это будет сумма на свободные траты.
4. Представьте план в виде таблицы с колонками:

Статья дохода/расхода	Сумма, руб./мес.	Всего за 6 мес., руб.	Примечание» (особые условия, например: «единоноразово», «только в четные месяцы» и т. п.)
Итого доходов			
Итого расходов			
Остаток (свободные средства)			

5. После таблицы напишите краткий анализ (3–4 предложения): хватает ли педагогу средств на все цели; какие статьи расходов можно оптимизировать; как можно увеличить доход без существенного роста нагрузки.

Задание 2. «Дополнительный доход». Задание направлено на планирование дополнительного заработка.

Представьте, что вы педагог, желающий увеличить доход. Выберите 3 возможных дополнительных источника заработка из списка:

- репетиторство по профильному предмету;
- ведение образовательного канала в мессенджере с платной подпиской;
- продажа авторских методических материалов на онлайн-платформах;
- проведение вебинаров для родителей по подготовке детей к школе;
- разработка и продажа онлайн-курса по подготовке к ЕГЭ.

Что нужно сделать:

1. Для каждого из трех выбранных источников дохода составьте сравнительную таблицу:

Источник дохода	Стартовые затраты, руб. (оборудование, реклама, оформление документов и т. д.)	Время на запуск, недели (от идеи до первых доходов)	Потенциальный доход, руб./мес. (оценка на 3-й месяц работы)	Основные риски (2–3 пункта, например, конкуренция, сезонность, технические проблемы)	Трудозатраты, часов/неделю (оценка реального времени на ведение деятельности)

2. Заполните таблицу, опираясь на реальные рыночные данные (можно использовать сайты объявлений, платформы для репетиторов, маркетплейсы методических материалов).

3. После таблицы напишите вывод (150–200 слов) по плану:

- какой вариант наиболее выгоден при условии занятости 40 часов в неделю (обоснуйте расчетами: доход/час);
- какой вариант наименее рискованный и почему;

- какой источник дохода имеет наибольший потенциал роста в ближайшие 6–12 месяцев;
- предложите 1–2 способа снизить риски для выбранного вами приоритетного варианта (например, создать пакет услуг, автоматизировать часть процессов).

Примерные стартовые данные для расчетов (можно корректировать):

Репетиторство: 1 000 руб./час, 5 учеников, 2 занятия в неделю с каждым.

Канал в мессенджере: 300 руб./подписка, цель — 100 подписчиков за 3 месяца.

Продажа методических материалов: 500 руб./материал, цель — 20 продаж в месяц.

Задание 3. «План инвестиций в профессиональное развитие». Задание направлено на развитие навыков стратегического планирования.

Вы — педагог средней школы с опытом 5 лет, желающий перейти к гибридной модели преподавания (офлайн + онлайн). Ваша текущая зарплата — 45 000 руб./мес. Вы планируете за год освоить цифровые инструменты, чтобы начать проводить платные онлайн-занятия и увеличить доход минимум на 30 %.

Задача: составить обоснованный план инвестиций в обучение на 12 месяцев с расчетом ROI (возврат на инвестиции).

Что нужно сделать:

Шаг 1. Аудит текущих навыков.

Оцените свой уровень владения цифровыми инструментами по 5-балльной шкале:

Цифровые инструменты	Шкала оценки навыков				
работа с видеоконференцсвязью (VK, «Сферум», «Яндекс Телемост»);	1	2	3	4	5
создание интерактивных заданий (LearningApps, Quizizz, Kahoot!)					
разработка онлайн-курсов (GetCourse, Stepik)					
продвижение в соцсетях (Max, «ВКонтакте»)					
использование цифровых досок (Miro, Jamboard)					

Глава 1. Векторы профессионального роста:
от личностных ресурсов до цифровых технологий

Шаг 2. Выбор курсов/вебинаров

Выберите 2–3 программы из предложенного списка (можно искать и другие, но с полным обоснованием выбора):

Программа	Платформа	Стоимость, руб.	Срок	Ключевые навыки
Основы онлайн-преподавания	Нетология	25 000	2 мес.	Проведение вебинаров, работа с чатом
Геймификация в обучении	Skillbox	18 000	1,5 мес.	Создание квестов и игр для уроков
Продвижение педагога в соцсетях	GeekBrains	15 000	1 мес.	Контент-план, таргетинг, аналитика
Разработка онлайн-курса	Coursera	30 000	3 мес.	Структурирование контента, работа с LMS
Интерактивные презентации	Udemy	7 000	3 недели	Canva, PowerPoint, анимация

Шаг 3. Расчет затрат и сроков

Заполните таблицу:

Курс/вебинар	Стоимость, руб.	Срок прохождения	Еженедельные затраты времени, часов	Ожидаемый результат

Шаг 4. Прогнозирование доходов.

Оцените, как освоение каждого навыка повлияет на ваш доход.

Заполните таблицу:

Навык	Новая услуга	Цена, руб./час	Кол-во клиентов в месяц	Доход, руб./мес.
Проведение вебинаров	Групповые занятия	1 200	5 групп по 10 чел.	60 000
Создание интерактивных тестов	Индивидуальные консультации	1 500	8 учеников	12 000

Шаг 5. Расчет ROI

Рассчитайте возврат на инвестиции по формуле:

$$\text{ROI} = \frac{\text{Ожидаемый годовой доход от новых услуг} - \text{Затраты на обучение}}{\text{Затраты на обучение}} \times 100 \%$$

Шаг 6. Обоснование выбора

Сделайте вывод, в котором ответьте на вопросы:

Почему именно эти курсы выбраны из множества альтернатив?

Как они повысят вашу конкурентоспособность на рынке образовательных услуг?

Какие риски (временные, финансовые, технические) вы учитывали при планировании?

Какие дополнительные шаги (например, покупка оборудования, реклама) потребуются для реализации плана?

Задание 4. «Финансовая безопасность: распознай мошенничество». Задание направлено на развитие навыков распознавания финансовых мошенничеств, связанных с банковскими продуктами и цифровыми инструментами.

Вы — финансовый консультант в банке. К вам обратились клиенты с разными ситуациями — нужно определить, есть ли риск мошенничества, и дать грамотные рекомендации. Проанализируйте 5 кейсов. Для каждого:

- 1) определите, есть ли признаки мошенничества (да/нет);
- 2) назовите 2–3 конкретных признака, которые вас насторожили;
- 3) составьте инструкцию из 3–4 пунктов — что делать клиенту в этой ситуации;

4) укажите, какие финансовые инструменты или сервисы помогут защитить деньги в будущем (например, двухфакторная аутентификация, лимиты на онлайн-платежи, уведомления о транзакциях).

Кейсы для анализа

Кейс 1. «Срочный звонок из банка»

Вам звонят с номера, похожего на официальный номер банка. Голос в трубке сообщает, что с вашей карты пытаются списать деньги, и просит назвать:

CVV-код карты; код из СМС-подтверждения; пароль от интернет-банка.

Кейс 2. «Вы выиграли приз»

Вы получаете СМС: «Поздравляем! Вы выиграли 100 000 руб. Для получения приза перейдите по ссылке [ссылка] и введите данные карты».

Кейс 3. «Инвестиции с гарантированной доходностью»

Знакомый предлагает вложить деньги в «супернадёжный проект»: обещает 30 % в месяц, гарантирует возврат средств, но просит внести деньги наличными или перевести на карту физлица.

Кейс 4. «Обновление данных в приложении»

Вы видите всплывающее окно в банковском приложении: «Требуется обновить данные паспорта. Нажмите „Продолжить“ и загрузите скан документа». Окно выглядит как часть интерфейса приложения.

Кейс 5. «Помощь другу»

Вам пишет «друг» в мессенджере: «Привет, срочно нужны деньги на билет домой! Кину потом обратно. Скинь 5 000 руб. на карту [номер]». При этом вы не общались с ним несколько недель.

Формат выполнения

Заполните таблицу:

Кейс №	Есть ли мошенничество (да/нет)	Признаки мошенничества	Рекомендации клиенту	Защитные инструменты
1				
2				
3				
4				
5				

Под таблицей напишите общий вывод (50–70 слов):

Какие 2–3 правила финансовой безопасности самые важные?

Как проверить надёжность инвестиционного предложения?

Практическое занятие 2. Профессиональная самореализация педагога

Задание 1. «Самореализация через инновации». Задание направлено на развитие навыков проектирования своей карьеры.

1. Выберите одну инновационную педагогическую технологию из списка:

- геймификация;
- перевернутый класс;
- проектное обучение;
- дизайн-мышление в образовании;
- смешанное обучение;
- обучение через дополненную реальность.

2. Разработайте план внедрения этой технологии в работу школьного учителя на год.

Структура плана

1. Обоснование выбора технологии (200–300 слов)

Ответьте на вопросы: Почему именно эта технология актуальна для вашего предмета/возраста учеников? Какие проблемы обучения она поможет решить? Как ее использование повлияет на профессиональный рост педагога?

2. Этапы освоения (таблица)

Заполните в таблице недостающей информацией:

Период	Этап	Действия педагога	Ожидаемый результат	Критерии оценки успеха
Сентябрь	Изучение теории		Составление глоссария терминов	
Октябрь	Пробные уроки		Обратная связь от учеников	
Ноябрь–декабрь	Адаптация методики		Пакет из 5 готовых уроков	
Январь–март	Масштабирование		Рост успеваемости по предмету	
Апрель–май	Анализ и коррекция		Отчет о результатах	

3. Сделайте вывод о возможных трудностях во внедрении инноваций в свою профессиональную деятельность.

Задание 2. «Карьера педагога: траектория профессионального роста». Задание направлено на развитие навыков анализа деятельности.

Вы — карьерный консультант в системе образования. Вам нужно подготовить наглядный план профессионального развития для молодого педагога, который начал работать в 23 года. Вместо расчетов сосредоточьтесь на содержательной стороне карьеры: какие события и достижения важны, как они влияют на профессиональный статус и качество работы.

Пошаговое выполнение:

1. Составьте временную шкалу. Оформите в виде горизонтальной линии времени (можно в PowerPoint или от руки) с отметками:

- начало педагогической деятельности (23 года);
- получение первой квалификационной категории (рекомендуемый срок — через 2 года работы);
- получение высшей квалификационной категории (через 5 лет после первой категории);
- досрочный выход на пенсию (при достижении 25 лет педагогического стажа);
- 3 дополнительных значимых события на ваш выбор (например: участие в профессиональном конкурсе, освоение новой образовательной технологии, руководство методическим объединением).

2. Для каждой отметки на шкале напишите:

- событие (краткое название, например: «Получение высшей категории»);
- профессиональные задачи (3–4 пункта: что нужно сделать для достижения этого этапа — пройти аттестацию, подготовить портфолио, внедрить инновационную методику и т. п.);
- влияние на качество преподавания (как это событие изменит работу педагога: расширит возможности для творчества, повысит авторитет среди коллег, позволит вести авторские курсы и т. д.);
- социальные и профессиональные преимущества (какие бонусы дает этот этап: надбавка к зарплате, право руководить стажировками, участие в экспертных комиссиях и проч.).

3. Разработайте рекомендации для молодого специалиста

Напишите 5–7 советов, как эффективно пройти первые 10 лет карьеры, чтобы: сохранить мотивацию и избежать выгорания; выстроить баланс между нагрузкой и профессиональным ростом; использовать социальные гарантии (длительный отпуск, льготную пенсию) для непрерывного развития.

4. Визуализируйте результат. Представьте итоговый продукт в одном из форматов:

- инфографика с иконками для каждого этапа (молодой специалист, аттестованный педагог, эксперт и т. д.);
- «дорожная карта» в виде путешествия (станция «Старт», станция «Первая категория» и т. п.);
- календарь профессиональных событий на первые 15 лет работы с пояснениями.

Задание 3. «Портфолио педагога». Задание направлено на развитие навыка систематизации достижений в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Вы — методист, помогающий педагогу подготовиться к аттестации на высшую категорию. Ваша задача — создать макет портфолио и объяснить, как его материалы подтверждают профессионализм учителя. Создайте макет портфолио педагога (учителя истории, математики, литературы — на выбор) для аттестации на высшую категорию.

Задания:

1. Выберите 4–5 разделов для портфолио. Используйте предложенные варианты или придумайте свои (но не менее 4):

- «Достижения учеников» (олимпиады, конкурсы, проекты);
- «Авторские разработки» (конспекты уроков, тесты, интерактивные задания);
- «Повышение квалификации» (сертификаты, курсы, вебинары);
- «Отзывы коллег и родителей»;
- «Внеурочная деятельность» (экскурсии, кружки, школьные мероприятия);
- «Использование цифровых технологий» (онлайн-платформы, мультимедийные уроки).

2. Для каждого раздела подберите 2–3 примера документов (можно условные). Оформите в виде таблицы:

Глава 1. Векторы профессионального роста:
от личностных ресурсов до цифровых технологий

Раздел портфолио	Название документа/материала	Краткое описание (что в нем отражено)
Достижения учеников	Диплом победителя Всероссийской олимпиады по истории (Иванов П., 9 класс, 2024 г.)	Ученик занял 1-е место на региональном этапе, прошел в финал
Авторские разработки	Конспект урока «Реформы Петра I» с элементами геймификации	План урока с игровыми заданиями, QR-кодами для дополнительного материала

3. Объясните, как эти материалы подтверждают соответствие профессиональному стандарту. Для каждого раздела напишите 2–3 предложения, связывая документы с нормами стандарта. Используйте формулировки: «Этот раздел подтверждает выполнение требования п. 3.2.1 профстандарта — “Разработка и реализация программ учебных дисциплин”»; «Материалы демонстрируют реализацию п. 2.4.5 — “Взаимодействие с родителями обучающихся”».

Пример: раздел «Достижения учеников». Дипломы и грамоты подтверждают, что педагог эффективно реализует требования профстандарта к результатам обучения (п. 3.3.2 — «Обеспечение динамики образовательных достижений обучающихся»). Участие учеников в конкурсах разного уровня показывает системную работу учителя по выявлению и развитию талантов (п. 4.1.3).

4. Оформите портфолио в виде презентации или плаката. Выберите один из вариантов:

Презентация из 5–7 слайдов (1 слайд — титульный, по 1 слайду на каждый раздел с изображениями документов и пояснениями);

Плакат А3 (разделите лист на блоки по разделам, вклейте макеты документов, добавьте подписи).

Задание 4 «Педагогический стартап: бизнес-план образовательного проекта». Направлен на развитие навыков планирования в сфере бизнеса.

Вы — педагог, который хочет запустить образовательный проект вне основной работы. Ваша задача — создать бизнес-план и обосновать его рентабельность. Придумайте образовательный проект для школьников (кружок, онлайн-курс, интенсив и т. д.) и составьте бизнес-план.

Задания:

1. Выберите идею проекта. Выберите один из вариантов или придумайте свой:

- кружок по основам программирования для 5–7-х классов;
- онлайн-курс по подготовке к ОГЭ по математике;
- интенсив «Креативное письмо: создаем рассказы»;
- мастер-классы по экспериментальной химии для младших школьников;
- клуб юных журналистов (обучение созданию школьных новостей);
- курс по финансовой грамотности для старшеклассников.

2. Составьте бизнес-план (5 основных пунктов):

1) цель проекта (50–70 слов):

- сформулируйте главную цель (например, «Научить школьников основам алгоритмики через создание игр в одном из цифровых сервисов»);
- укажите 2–3 измеримых показателя успеха (количество учеников, уровень освоения навыков, число завершенных проектов и т. п.);

2) целевая аудитория: возраст и класс учеников; примерный портрет (интересы, мотивация, возможные ограничения); предполагаемое количество участников (обоснуйте цифру);

3) необходимые ресурсы:

- оборудование и материалы (например: компьютеры, наборы для экспериментов, доступ к онлайн-платформам);
- партнеры (школа, библиотека, местный IT-центр, родители);
- кадровые ресурсы (если нужны помощники или приглашенные эксперты).

3. План продвижения (3–4 канала):

- школьные стенды и объявления;
- соцсети (канал в мессенджере, группа «ВКонтакте»);
- родительские собрания;
- пробные бесплатные мастер-классы;
- сарафанное радио через учеников.

Глава 1. Векторы профессионального роста: от личностных ресурсов до цифровых технологий

Для каждого канала укажите: как будете его использовать; ожидаемый охват (примерное число людей, которые узнают о проекте).

4. Оценка рентабельности:

- рассчитайте стартовые затраты (аренда помещения, закупка оборудования, реклама);
- определите стоимость участия для одного ученика;
- рассчитайте, сколько учеников нужно набрать для выхода на окупаемость (формула: $\text{Окупаемость} = \frac{\text{Стоимость участия} - \text{Стартовые затраты}}{\text{Стоимость участия}}$);
- оцените срок окупаемости (в месяцах).

5. Анализ рисков.

Заполните таблицу:

Риск	Вероятность (низкая/средняя/высокая)	Способ минимизации
Низкая посещаемость		
Технические проблемы (для онлайн-формата)		
Нехватка оборудования		
Конкуренция с бесплатными ресурсами		

6. Визуализация проекта

Создайте эскиз рекламного постера для вашего проекта. Включите:

- название курса/кружка;
- ключевые преимущества (3 пункта);
- контакты для записи;
- визуальный элемент (иконки, фото, рисунок).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. На положениях каких научных направлений основывается современное представление о профессиональной самореализации педагога?

- А) только педагогика и социология

- Б) отечественная психология и гуманистическая психология
- В) экономика и культурология

Ответ: Б

2. Что представляет собой профессиональная самореализация педагога согласно лекции?

- А) статичное состояние достижения определенного статуса
- Б) динамический процесс достижения соответствия между личностными качествами, компетенциями и требованиями среды
- В) исключительно процесс получения квалификационных категорий и наград

Ответ: Б

3. Какой из перечисленных компонентов НЕ входит в структуру профессиональной самореализации педагога?

- А) мотивационно-целевой
- Б) экономический
- В) рефлексивный

Ответ: Б

4. Какие виды самореализации выделяют авторы исследований?

- А) профессиональная, социальная, личностная
- Б) материальная, духовная, творческая
- В) образовательная, воспитательная, развивающая

Ответ: А

5. Что из перечисленного относится к объективным показателям профессиональной самореализации педагога?

- А) удовлетворенность трудом
- Б) ощущение профессиональной востребованности
- В) наличие квалификационной категории и участие в профессиональных конкурсах

Ответ: В

6. Какое из утверждений верно описывает влияние финансовых стратегий на профессиональную самореализацию педагога?

- А) финансовые стратегии не влияют на профессиональную самореализацию
- Б) финансовые стратегии могут оказывать прямое и косвенное влияние на профессиональную самореализацию

В) финансовые стратегии влияют только на материальное положение, но не на профессиональное развитие

Ответ: Б

7. Какая финансовая стратегия предполагает ведение учета доходов и расходов и формирование «финансовой подушки безопасности»?

А) диверсификация источников дохода

Б) бюджетирование и финансовое планирование

В) создание пассивного дохода

Ответ: Б

8. Что из перечисленного НЕ относится к мерам государственной поддержки педагогов?

А) программа «Земский учитель»

Б) оплачиваемый отпуск от 42 до 56 дней

В) обязательное предоставление личного автомобиля

Ответ: В

9. Какой риск связан с совмещением основной работы педагога с дополнительными источниками дохода?

А) увеличение нагрузки и эмоциональное выгорание

Б) гарантированное повышение квалификации

В) автоматическое увеличение основного оклада

Ответ: А

10. Что НЕ относится к рекомендациям по оптимизации финансовых стратегий педагога?

А) составление индивидуального финансового плана на 3–5 лет

Б) отказ от изучения мер государственной поддержки в своем регионе

В) использование цифровых инструментов для учета финансов

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. Финансовая грамотность как компонент профессиональной компетентности современного педагога.

2. Основы личного финансового планирования для молодого специалиста: специфика работы в сфере образования.

3. Управление личными финансами педагога: доходы, расходы и оптимизация бюджета.

4. Дополнительные источники дохода педагога: репетиторство, онлайн-курсы и авторские программы.

5. Создание и продажа образовательных продуктов как стратегия финансовой независимости педагога.

6. Грантовая поддержка педагогических инициатив: как найти и получить финансирование.

7. Педагогические приемы объяснения сложных финансовых понятий младшим школьникам (на примере простых экономических сказок и ситуаций)

8. Метод дискуссии в обсуждении вопросов денег в школьном коллективе.

9. Педагогическая диагностика уровня финансовой грамотности учащихся: методики и критерии оценки.

10. Организация школьного мини-банка или бизнес-клуба как форма практического освоения финансовых стратегий под руководством педагога.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. «Финансовая грамотность для бабушек и дедушек». Организация межпоколенческого клуба, где школьники (в роли педагогов) учат пожилых людей основам безопасного пользования банковскими картами и онлайн-платежами.

2. «Школьный финансовый квест». Создание и проведение интерактивной игры для 5–7-х классов, моделирующей жизненные ситуации (зарплата, налоги, сбережения), с акцентом на роль образования в уровне доходов.

3. «Финансовый театр: играем в бюджет». Постановка спектаклей по сценариям учеников на темы семейного бюджета, кредитов и мошенничества, с последующим обсуждением с аудиторией.

4. «Школа юного методиста». Серия мастер-классов, где старшеклассники создают и проводят уроки финансовой грамотности для младших классов, осваивая педагогические и организационные навыки.

5. «Педагогический краудфандинг: собираем на лабораторию». Разработка и продвижение школьного краудфандингового проекта (например, на закупку оборудования для кабинета химии). Участники осваивают навыки презентации идей и работы с аудиторией.

6. «Финансовая лаборатория школьного класса». Организация системы микрогрантов: ученики предлагают идеи для улучшения класса/школы, составляют бюджеты и защищают проекты перед «экспертным советом». Победитель получает финансирование из общего фонда.

7. «Финансовый диктант для педагогов будущего» Организация масштабной акции: старшеклассники составляют тесты по финансовой грамотности для разных возрастов (начальная, средняя, старшая школа) и проводят их с последующим разбором ошибок. Цель — выявить пробелы и адаптировать обучение.

8. «Педагогические хакатоны: решаем проблемы школы». Ежемесячные соревнования команд по поиску финансовых решений школьных задач: как сэкономить на ремонте, привлечь спонсоров, монетизировать школьные мероприятия. Лучшие идеи внедряются.

9. «Финансовая история моей школы». Краеведческий проект: сбор архивных данных о финансировании школы в разные годы, интервью с ветеранами педагогического труда. Итогом становится выставка «Как менялась оплата труда учителя: 1950–2025».

10. «Маркет образовательных услуг». Ярмарка, где старшеклассники предлагают платные (или за символическую плату) образовательные мини-услуги: экспресс-консультации по предметам, разбор олимпиадных задач, мастер-классы по скорочтению. Доход направляется на школьные нужды.

Модуль 11. Профессиональная ответственность педагога

Лекция. О важности профессиональной ответственности педагога: от теории к осознанному выбору

Ответственность как атрибут свойственна любому социальному явлению. Она пронизывает все сферы жизнедеятельности общества. Именно поэтому уровень сформированности ответственности одинаково важен как для конкретного человека, так и для социума в целом.

Профессия педагога относится к сфере «человек — человек» и предъявляет особые требования к человеку, выбравшему для себя данную роль. В современном образовательном пространстве понятие «профессиональная ответственность» выходит далеко за рамки должностной инструкции. Сегодня педагог несет не только административную и юридическую ответственность за результат своей работы, но и моральную, психологическую и социальную — за судьбу учеников.

Необходимо определить, что подразумевается под термином «ответственность», какие существуют параметры ответственности и обозначить типы ответственности, выделяемые согласно проявлению данных параметров.

Л. И. Дементий под ответственностью понимает «одну из высших форм активности личности, субъекта жизненного пути». По ее мнению, «ответственность есть жизненное новообразование и способность в условиях выбора обеспечивать внутреннюю самостоятельность, относительную независимость личности от внешних требований и оптимальную организацию деятельности, общения и т. п.». В своей диссертационной работе Дементий писала: «Наряду с сознанием, ответственность представляет собой проективную способность, т. е. готовность личности осуществить то, что еще может потребоваться от нее в будущем, таким образом ответственность связана не только с ситуациями «ответственных заданий», но и с организацией жизни в целом и самоорганизацией. Благодаря наличию ответственности личность способна своими силами организовать

свою жизнь в соответствии со своими ценностями и целями, выступая, тем самым в качестве личностного ресурса».

В своей работе автор также определяет структуру ответственности, которая состоит из следующих трех компонентов:

- когнитивный;
- эмоциональный;
- поведенчески-результативный.

Под когнитивным компонентом ответственности понимается, прежде всего, осознание сущности и необходимости ответственности, а также условий, в которых ответственность будет реализована.

Когнитивный компонент операционализируется в следующие параметры:

- осознание сущности ответственности как личностной характеристики;
- предвидение результатов своей деятельности;
- осознание готовности прийти на помощь другому в ответственной ситуации;
- осознание готовности идти на риск ради достижения результата.

Эмоциональный компонент отражает, прежде всего, некое переживание в ситуации «ответственных заданий».

Эмоциональный компонент операционализируется в следующих параметрах:

- эмоциональное отношение к принятию новых обязанностей (обязательств);
- эмоциональное отношение к обещаниям;
- эмоциональное отношение к трудностям;
- переживания в ситуации невыполнения деятельности;
- эмоциональное отношение (переживание) за качество деятельности.

Поведенчески-результативный компонент включает в себя необходимые показатели выполнения ответственного дела и его результата.

Поведенчески-результативный компонент представлен следующими параметрами:

- временное обеспечение деятельности;
- качественное выполнение деятельности;
- преодоление трудностей;
- обеспечение условий деятельности;
- доведение деятельности до получения результата;
- исключение опеки и внешнего контроля (самостоятельность).

Проявление этих параметров у каждой конкретной личности индивидуально. С учетом преобладания тех или иных вышеперечисленных параметров выявляются четыре типа ответственности зрелой личности.

Типы ответственности (Л. И. Дементий)

Тип ответственности	Характеристика
Оптимальный	Личности оптимального типа ответственности: Перед началом деятельности формируют четкий образ конечного результата. Убеждены, что личность должна нести ответственность не только за совершенные действия, но и за нереализованные намерения. Термин «ответственность» понимают как способность личности самостоятельно планировать и осуществлять деятельность при учете требований социума. Ответственная деятельность выполняется ими в срок и на высоком качественном уровне. Охотно принимают новые обязанности, дают обещания, если видят в них смысл. При их невыполнении сильно переживают. Но, как правило, выполняют данные обещания и принятые обязанности. В случае возникновения трудностей в процессе осуществления ответственной деятельности не теряются, а самостоятельно стараются найти средства их преодоления. Убеждены, что все происходящее в их жизни зависит от них самих. Собственные успехи есть следствие приложения внутренних усилий, готовы предпринимать новые усилия для достижения положительных результатов в будущем. Происходящее в профессиональной деятельности, сфере межличностного общения и здоровья рассматривают как следствие собственных действий.

Глава 1. Векторы профессионального роста:
от личностных ресурсов до цифровых технологий

Тип ответственности	Характеристика
Исполнительский	Установка оптимального типа ответственности: «Я самостоятельно способен спрогнозировать и выполнить ответственную деятельность» Личности исполнительного типа ответственности: Перед началом выполнения ответственной деятельности стремятся представить ее конечный результат. Но в отличие от оптимального типа исполнительский прогноз ответственной деятельности осуществляют ресурсами не собственными, а окружающих. Убеждены, что человек должен нести ответственность только за то, что совершил, а за то, что им по каким-то причинам не реализовано, отвечать не должен. Термин «ответственность» для такой личности субъективно расшифровывается как выполнение обязанностей. Для лиц такого типа ответственности необходимо, чтобы пределы ответственной деятельности были четко определены извне (инструкцией, другими лицами). На этапе планирования ответственной деятельности такая личность снимает с себя ответственность. Получив извне готовые задачи, такой человек способен их реализовать самостоятельно. В случае возникновения трудностей не теряются, стремятся найти средства их преодоления либо собственными силами, либо с помощью компетентных лиц. К деятельности, требующей добросовестного выполнения, в общем проявляется нейтральное отношение, но осуществляют ее, как правило, вовремя и качественно. Основной мотив выполнения ответственной деятельности — невозможность ее избежать. Новые обязанности принимают охотно, если видят в них смысл для других. Обещания дают неохотно, но, как правило, их выполняют. Если по каким-то причинам им не удалось выполнить обещания, переживают, но недолго. Личность исполнительского типа при осуществлении ответственной деятельности сделает ровно столько, сколько будет требоваться окружающими. Человек исполнительского типа ответственности убежден, что от него в деятельности мало что зависит. Совершенно не готовы к деятельности, связанной с самостоятельным преодолением трудностей, что приводит к неуверенности, боязни осуществления ответственной деятельности. Установка исполнительского типа ответственности: «Скажите, что и как нужно сделать, и я сделаю»

Тип ответственности	Характеристика
Избегающий	Личности избегающего типа ответственности: Перед началом ответственной деятельности стремятся четко представить ее конечный результат. При этом предпочитают делать это самостоятельно. Но данный прогноз вызывает ярко негативные эмоции. Ответственность понимается как выполнение обязанностей и обещаний. При реализации ответственной деятельности больше переживают за качество ее выполнения, нежели за своевременность. К необходимости принятия новых обязанностей относятся негативно. Обещания дают неохотно. Если не могут их выполнить, сильно переживают. Деятельность, требующая добросовестного выполнения, вызывает дискомфорт. В случае возникновения трудностей стремятся найти средства их преодоления с помощью компетентных лиц либо избирают стратегию выжидания, думая, что они разрешатся со временем. В том случае, когда возникают трудности и отсутствует поддержка, от выполнения ответственной деятельности легко отказываются. Ответственную деятельность выполняют качественно и вовремя, если присутствует поддержка со стороны окружающих. Данная личность убеждена, что все происходящее с нею — это следствие ее собственной активности, и находит подтверждение этому суждению на личном опыте. Установка: «Я знаю, как это нужно делать, но не хочу это реализовывать»
Ситуативный	Личности ситуативного типа ответственности: Перед началом выполнения ответственной деятельности имеют смутное представление о ее конечном результате, отсутствует прогноз последствий собственных поступков. Ответственность рассматривается ими как чувство долга, в понятии которого отсутствует четкое обозначение, за что именно человеку необходимо нести ответственность. Кроме того, такое понимание ответственности расшифровывается в сознании человека: «Я должен», «Я вынужден». Они убеждены, что человек должен нести ответственность только за то, что совершил. Новые обязанности принимают охотно, если видит в них смысл для других. Обещания также дают, как правило, охотно, но не всегда их выполняют. К деятельности, требующей добросовестного выполнения, относятся нейтрально и при возможности ее избегают.

Глава 1. Векторы профессионального роста:
от личностных ресурсов до цифровых технологий

Тип ответственности	Характеристика
	В момент возникновения трудностей теряются, не знают, что делать. Для их преодоления ждут поддержки от компетентных лиц. Убеждены, что все происходящее в жизни — результат действия внешних сил (фортуны, воли случая, другой личности). И это убеждение сложилось не на основе личного опыта, а на уровне размышления. Не воспринимают себя причиной личных достижений и не верят в то, что могут существенно повлиять на успешность собственной жизни и деятельности. При возникновении жизненных трудностей, как правило, опускают руки, теряются, не знают, что делать. Установка: «Я знаю, что должен что-то сделать. Скажите мне, что я должен делать, и я выполню это, если вы мне поможете»

Таким образом, лица выявленных типов ответственности отличаются разной степенью сформированности основных параметров ответственности. У личностей оптимального типа ответственности проявляется сформированность всех параметров ответственности. То есть у человека оптимального типа ответственность является устойчивым свойством личности. Человек исполнительского типа ответственности сделает столько, сколько ему поручат окружающие. Это объясняется недостаточной развитостью самостоятельности при планировании ответственной деятельности. Личность избегающего типа ответственности отличается несформированностью мотивации к ответственному поведению и эмоциональной неготовностью к самостоятельному его осуществлению, хотя уровень самостоятельного планирования деятельности достаточно развит. Представители ситуативного типа ответственности характеризуются наиболее противоречивым характером ответственности: они практически не способны самостоятельно планировать и осуществлять ответственную деятельность, нуждаются в постоянной внешней поддержке, но весьма охотно принимают новые обязанности и дают обещания [Дементий, 2005].

Согласно педагогическим исследованиям, ответственность выступает значимым профессиональным качеством педагога, без

которого невозможно полноценное осуществление его основных функций. С. Дарвин и К. Стивенс утверждают, что профессиональная ответственность выходит за рамки основных обязанностей педагога в учебном процессе, охватывает их моральные обязательства перед учениками, а также включает постоянное развитие своей идентичности и приверженности своей профессии [Barahona, Darwin, Duran-Castro, Stevens, 2024].

И. Б. Бичева, Е. Г. Данилова, Ю. Н. Носкова видят профессиональную ответственность педагога в «ценностном отношении к педагогической деятельности, другим людям и самому себе, и характеризуется единством нравственного и правового компонентов, которые выступают регуляторами контроля за поведением и деятельностью» [Бичева, Данилова, Носкова, 2022].

Ю. Б. Дроботенко и Н. А. Назарова в своей работе определили структуру понятия «профессиональная ответственность» и раскрыли его через следующие компоненты:

- знание профессиональных норм, стандартов и обязанностей (знаниевый компонент);
- формирование ценностных ориентаций (доброе, справедливое отношение к обучающимся, уважение их интересов и т. д.) (ценностный компонент);
- готовность действовать в соответствии с профессиональными нормами и нести ответственность за свои решения (деятельностный компонент).

Исследователи отмечают: «Трансформации в системе профессиональной подготовки педагогов закономерно влекут за собой изменения их профессиональной ответственности: расширяется зона ответственности, появляются ее новые аспекты, смещаются акценты ответственности, меняются ее характеристики, т. е. ответственность становится гибкой, проактивной, системной» [Дроботенко, Назарова, 2025].

Сегодня происходит изменение содержательного наполнения структуры профессиональной ответственности педагога, что обусловлено современными вызовами, стоящими перед будущими специалистами:

1. Когнитивный компонент:

- акцент на критическое мышление (анализ сложных проблем, критическая аргументация, логические выводы);
- необходимость постоянного доучивания (ИИ-инструменты, VR-технологии);
- адаптация материала под особенности современного поколения (клиповое мышление, неготовность преодолевать трудности, стремление к быстрой выгоде в ущерб долгосрочным целям и т. д.).

2. Ценностный компонент:

- ценностная фильтрация;
- открытие новому через призму педагогической целесообразности;
- работа в инклюзивной среде (дети с ОВЗ, инофоны, цифровые аборигены);
- формирование среды, где различия становятся нормой; работа со стереотипами, с тревожностью, решение конфликтных ситуаций;
- формирование цифровой этики (уважение к личной информации, ответственное использование ИИ, соблюдение авторского права и т. д.).

3. Деятельностный компонент:

- развитие самостоятельности и инициативности студентов (фасилитатор);
- реализация индивидуально-ориентированного подхода, персонализация (дизайнер курсов, образовательных траекторий);
- внедрение цифровых ресурсов, их отбор, адаптация (медиа-тор цифровой среды);
- сопровождение профессионально-личностного развития через наставничество, развитие soft skills (коуч, тьютор, наставником) и т. д. [Дроботенко, Назарова, 2025].

Таким образом, профессиональная ответственность педагога представляет собой интегративное профессионально значимое качество, объединяющее нравственный и правовой компоненты, выходящие за рамки формального выполнения обязанностей и включающее моральные обязательства перед учениками, приверженность профессии и непрерывное развитие профессиональной идентичности.

Задания к лекции:

1. Проанализируйте типы ответственности личности, выделенные Л. И. Дементий. Каким типом ответственности, на ваш взгляд, должен обладать педагог? Аргументируйте свой ответ.

2. Как вы считаете, с какими современными вызовами сталкиваются педагоги? Почему происходит изменение содержательного наполнения структуры профессиональной ответственности педагога?

Дополнительная литература к лекции:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — Москва : Мысль, 1991. — 299 с.

2. Бичева, И. Б. Ответственность как личностно-профессиональная характеристика педагога дошкольного образования / И. Б. Бичева, Е. Г. Данилова, Ю. Н. Носкова // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — № 77–1. — С. 76–79.

3. Дементий, Л. И. Ответственность личности как свойство субъекта жизнедеятельности : диссертация ... доктора психологических наук. — Москва, 2005. — 357 с.

Практическое занятие 1. Моя жизнь — мои правила?

Цель — осуществить анализ своей самостоятельности и увидеть реальные последствия своих решений.

Задание 1. Экспресс-тест «Кто ведет твою машину?»

Представь, что твоя жизнь — это автомобиль. Отметь, кто на самом деле сидит за рулем в этих ситуациях (поставь галочку):

Ситуация	Я сам(а)	Родители	Обстоятельства/ Другие
Мой внешний вид и стиль	[]	[]	[]
Время, когда я ложусь спать	[]	[]	[]
Подготовка к урокам/курсам	[]	[]	[]
Мое настроение сегодня	[]	[]	[]
Мои карманные деньги	[]	[]	[]

Результаты самоанализа: если в колонке «Я сам» меньше 3 галочек — ты пока пассажир. Хочешь пересестись на место водителя?

Задание 2. Визуализация «Эффект кругов на воде»

Вспомни недавний просчет (забыл, опоздал, поленился) или успех (сделал сам без напоминаний).

Нарисуй в центре листа точку — это твой поступок. Проведи вокруг 4 круга и впиши в них ответы:

Центр: Твой поступок (кратко).

Круг 1 (Я): Что ты почувствовал сразу после? (Свободу? Тревогу? Гордость? Давление?).

Круг 2 (Доверие): Как изменился взгляд родителей/учителей на тебя? Тебе стали доверять больше или начали контролировать сильнее?

Круг 3 (Ресурсы): Что ты потерял или приобрел? (Время, деньги, нервы, крутой результат).

Круг 4 (Будущее): Если ты повторишь это 100 раз, кем ты станешь через год?

Задание 3. Групповой баттл «Свобода или Ответственность»

Разделимся на две группы (или подумай сам):

Группа А: требует больше свободы (гулять дольше, самим выбирать одежду/еду/хобби).

Группа Б (Эксперты): называет «цену» этой свободы.

Пример: хочешь гулять до 23:00? Цена — быть всегда на связи и закрыть все долги по учебе до пятницы.

Задание: запиши одну свободу, которую ты хочешь, и реальную ответственность, которую ты готов взять за нее прямо сейчас.

Задание 4. Финальный челлендж «Захват территории»

Выбери одно дело, которое за тебя обычно делают или напоминают взрослые.

Твое решение: с этого момента я делаю это САМ(А). Без напоминаний.

Запиши это дело здесь: _____

Итог занятия (рефлексия в одно слово)

Запиши одно слово, которое описывает твое ощущение от того, что ты главный ответственный за свою жизнь.

Практическое занятие 2. Архитектура профессиональной ответственности педагога

Цель занятия — спроектировать модель личной и профессиональной ответственности учителя, используя инструменты системного анализа (SWOT и «Круги на воде»).

Задание 1. Теоретический конструктор «Зоны влияния»

Учитель — это менеджер образовательного процесса. Чтобы не допустить профессионального выгорания, важно различать три типа ответственности.

Классифицируйте ситуации, распределив их по зонам (письменно):

Зона А (100 % ответственность учителя):

Зона Б (Разделенная ответственность):

Зона В (Ответственность ученика/родителей):

Подготовка плана урока, объективность оценки, безопасность детей в классе, дисциплина на уроке, интерес ученика к предмету, психологический климат, выполнение домашнего задания, выбор будущей профессии, поведение вне школы...

Задание 2. Стратегический анализ: SWOT-модель педагога

Проанализируйте две крайности педагогического стиля: «Гиперответственный наставник» (контролирует каждый шаг) и «Либеральный педагог» (дает полную свободу).

Заполните SWOT-матрицу для выбранной вами модели (или для «идеального учителя»):

Фактор	Содержание (заполните пункты)
Strengths (сильные стороны)	Какие плюсы дает такой уровень ответственности для качества знаний?
Weaknesses (слабые стороны)	В чём риск для психического здоровья самого учителя?
Opportunities (возможности)	Как это влияет на рост самостоятельности учеников?
Threats (угрозы)	К каким конфликтам с администрацией или родителями это может привести?

Задание 3. Проектирование последствий: метод «Круги на воде»

В педагогике не бывает «маленьких» решений. Каждое действие учителя запускает цепную реакцию.

Кейс для анализа: учитель видит, что способный ученик систематически списывает работы. Педагог решает «не портить отношения» и ставит завышенные баллы, чтобы избежать конфликта и сохранить показатели класса.

Спроектируйте последствия этого решения, заполнив «Круги ответственности»:

Центр (Действие): Снисходительность к обману ради формального спокойствия.

1-й круг (Ученик): Какую установку на будущее он получил?

2-й круг (Класс): Как изменятся ценности других учеников, которые работают честно?

3-й круг (Профессиональное Я): Как это решение отразится на авторитете учителя в долгосрочной перспективе?

4-й круг (Общество): Какого специалиста получит рынок труда через 10 лет в результате такой «доброты»?

Задание 4. Итоговый синтез: «Моя декларация ответственности»

На основе проделанной работы сформулируйте три принципа своей будущей профессиональной деятельности.

Пример: «Я отвечаю за создание условий для успеха, но я не проживаю жизнь за ученика».

Контрольный вопрос для рефлексии: в чём принципиальное различие между понятиями «ответственность за ученика» и «ответственность перед учеником»?

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Кто из исследователей определяет ответственность как «одну из высших форм активности личности, субъекта жизненного пути», связывая ее с проективной способностью человека?

- А) И. Б. Бичева
- Б) Л. И. Дементий
- В) Л. С. Выготский

Г) С. Дарвин

Ответ: Б

2. Какой компонент в структуре ответственности отвечает за переживания в ситуации «ответственных заданий», отношение к трудностям и качеству деятельности?

А) когнитивный

Б) поведенчески-результативный

В) эмоциональный

Г) ценностный

Ответ: В

3. Педагог всегда выполняет работу в срок и качественно, но только если ему четко поставили задачу и определили границы. Сам планировать результат не любит, говорит: «Скажите, что и как нужно сделать, и я сделаю». К какому типу ответственности он относится?

А) оптимальный

Б) исполнительский

В) избегающий

Г) ситуативный

Ответ: Б

4. Ученик психолого-педагогического класса говорит: «Я знаю, как нужно сделать этот проект, и мог бы сделать его отлично, но меня раздражает сама необходимость что-то кому-то доказывать. Я не хочу это реализовывать». Установка какого типа ответственности здесь проявляется?

А) оптимальный тип

Б) исполнительский тип

В) избегающий тип

Г) ситуативный тип

Ответ: В

5. Педагог с оптимальным типом ответственности отличается тем, что:

А) всегда ждет поддержки от компетентных лиц в случае трудностей

Б) дает обещания неохотно и не переживает, если не может их выполнить

В) убежден, что личность должна нести ответственность не только за действия, но и за нереализованные намерения

Г) снимает с себя ответственность на этапе планирования

Ответ: В

6. Какие две новые характеристики приобретает профессиональная ответственность педагога в современных условиях?

А) ригидная и формальная

Б) гибкая и проактивная

В) авторитарная и контролирующая

Г) стихийная и спонтанная

Ответ: Б

7. Какие требования относятся к когнитивному компоненту ответственности педагога? (выберите все верные варианты)

А) развитие критического мышления

Б) формирование цифровой этики

В) готовность постоянно доучиваться (ИИ, VR)

Г) работа в инклюзивной среде

Д) адаптация материала под клиповое мышление

Ответ: А, В, Д

8. Перед началом работы человек имеет смутное представление о результате, не прогнозирует последствия. Убежден, что всё зависит от внешних сил (случай, судьба, другие люди). Охотно дает обещания, но не всегда выполняет. Установка: «Скажите мне, что делать, и я сделаю, если вы поможете». Это:

А) оптимальный тип

Б) избегающий тип

В) ситуативный тип

Г) исполнительский тип

Ответ: В

9. В чём главное отличие «избегающего» типа от «ситуативного»?

А) избегающий не умеет планировать, а ситуативный — умеет

Б) избегающий отказывается от деятельности при отсутствии поддержки, а ситуативный теряется и не знает, что делать

В) избегающий всегда делает всё качественно, а ситуативный — нет

Г) разницы нет, это одно и то же

Ответ: Б

10. Какие новые роли появляются у педагога в рамках деятельностного компонента профессиональной ответственности? (выберите все верные варианты)

А) контролер за дисциплиной

Б) фасилитатор

В) транслятор готовых истин

Г) дизайнер образовательных траекторий

Д) медиатор цифровой среды

Е) наблюдатель за использованием гаджетов

Ответ: Б, Г, Д

Примерные темы рефератов

1. Понятие «профессиональная ответственность педагога» в современной психолого-педагогической литературе.

2. Типы ответственности личности: сравнительный анализ.

3. Эмоциональный компонент ответственности педагога: содержание и диагностика.

4. Ситуативный тип ответственности: причины возникновения и риски для педагогической деятельности.

5. Трансформация профессиональной ответственности педагога в условиях цифровизации образования.

6. Влияние клипового мышления современных учеников на когнитивный компонент ответственности педагога.

7. Цифровая этика как новый аспект ценностного компонента ответственности педагога.

8. Профессиональная ответственность педагога в инклюзивной среде: работа с детьми с ОВЗ, инофонами, цифровыми аборигенами.

9. Формирование профессиональной ответственности будущего педагога в психолого-педагогическом классе.

10. Связь локуса контроля (внутреннего/внешнего) с типами ответственности педагога.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. Развитие профессиональной ответственности будущих педагогов: сборник кейсов «20 педагогических ситуаций: выбор за тобой».
2. Ответственность педагога в цифровой среде: сборник памяток «Как использовать ИИ, не нарушая этику».
3. Геймификация профессиональной подготовки: сборник цифровых игр для ответственного отношения к учению у обучающихся.
4. «Карта моей ответственности»: конструктор индивидуальных маршрутов развития ответственности для педагогов.
5. Видеогид «От исполнителя к оптимальному»: практические приемы развития ответственности для разных типов личности.
6. Серия школьных подкастов «Грань ответственности»: обсуждение и обмен опытом применения проактивной позиции в профессиональной деятельности педагога.
7. Игротехнологии в формировании профессиональной ответственности будущего педагога: разработка и апробация игр, направленных на осознанный выбор профессии учителя.
8. «Азбука педагогических эмоций»: настольная игра для развития эмоционального компонента ответственности педагога.
9. Настольная игра «Я обещал — я сделал»: игра-бродилка для старшеклассников.
10. Чек-лист «Проактивный педагог»: инструмент для самодиагностики.

1.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ГИБКИЕ НАВЫКИ

Модуль 12. Стресс-менеджмент

Лекция. Физиология и психология стресса: от хаоса к управлению

Представьте, что вы идете по коридору школы, и вдруг из-за угла вылетает одноклассник — вы не успеваете увернуться, сердце ухает в пятки, дыхание перехватывает. Или другая ситуация: завтра устное

собеседование по русскому языку, вы заходите в кабинет, и у вас внезапно пересыхает во рту, а ладони становятся влажными.

Что это? Стресс.

В научном смысле стресс (от англ. *Stress* — давление, напряжение) — это *неспецифическая реакция организма* на любое предъявленное ему требование. Это способ нашего тела отвечать на любые изменения в окружающей среде. Организм пытается восстановить нарушенное равновесие — гомеостаз.

Важно понять: стресс — это не событие (экзамен, ссора, вызов к доске), а *реакция вашего тела* на это событие. Один и тот же экзамен у разных людей вызовет разную реакцию: для кого-то — мобилизацию, для кого-то — панику.

Знаменитый канадский физиолог Ганс Селье, который первым подробно описал стресс, разделил его на две формы.

Эустресс	Дистресс
«Хороший» стресс	«Плохой» стресс
Мобилизует, тонизирует	Разрушает, истощает
Помогает собраться перед ответом	Вызывает панику и ступор
Чувствуется как волнение или азарт	Чувствуется как давление или ужас

Например:

- *Эустресс* — вы волнуетесь перед контрольной, но это волнение заставляет вас повторить сложные темы и лечь спать пораньше.

- *Дистресс* — вы настолько боитесь контрольной, что не можете есть, спать, у вас болит голова, и в день экзамена вы просто «выключаетесь».

Стресс сам по себе не вреден. Вреден хронический дистресс. А эустресс — это двигатель вашего роста.

Рассмотрим причины стресса.

Физический стресс: холод, жара, травма, болезнь, недосып, голод.

Психологический стресс: экзамены, конфликты, социальное давление, неопределенность

Для старшеклассников чаще актуален *психологический стресс*. Но важно помнить: физический стресс (например, если вы не выспались или пропустили обед) усиливает реакцию на психологические стрессоры. Голодный и уставший человек злится на замечание учителя гораздо сильнее, чем сытый и отдохнувший.

Стресс — это не одномоментное событие, а процесс, который разворачивается во времени. **Ганс Селье описал три стадии стресса.**

Стадия 1. Тревога («Атака!»). Вы сталкиваетесь со стрессором. Организм мобилизуется: выбрасываются адреналин и кортизол, учащается пульс, кровь приливает к мышцам. Это древний механизм «бей или беги».

На уроке вы слышали «К доске пойдет...» — сердце заколотилось, ладони вспотели.

Стадия 2. Резистентность (сопротивление). Если стрессор не исчезает, организм переходит в режим экономии ресурсов, но продолжает сопротивляться. Вы как будто «привыкаете» к напряжению и продолжаете работать.

У вас на одной неделе сразу три контрольные работы по важным предметам. На второй день вы уже не в панике, но внутри остается тугая пружина. Вы все еще справляетесь, но чувствуете усталость.

Стадия 3. Истощение. Если стресс слишком сильный или слишком долгий (хронический), ресурсы организма заканчиваются. Наступает спад: падает иммунитет, появляются болезни, апатия, депрессия.

Например, вы перестали учить уроки, потому что «всё равно ничего не получится». У вас болит голова каждое утро. Вы хотите только спать и никого не видеть.

Задача стресс-менеджмента — не допускать третьей стадии. Или вовремя из нее выходить.

Актуальные стресс-факторы

Давайте честно: что в вашей жизни чаще всего запускает стресс-реакцию?

1. Учебные перегрузки — большие объемы домашних заданий, несколько контрольных работ в одну неделю, ЕГЭ, ОГЭ.

2. Синдром отличника и перфекционизм — случилось ли вам поймать себя на мысли: «Я не имею права на четверку», «Если я не получу 100 баллов, я неудачник».

3. Невозможность закончить начатое — наваливается много дел, и вы не знаете, за что хвататься.

4. Неумение отдыхать — даже когда есть свободное время, вы сидите в телефоне, но это не отдых, а иллюзия.

5. Социальные сети — бесконечное сравнение себя с другими, страх пропустить важное, кибербуллинг.

6. Конфликты с родителями и учителями — давление ожиданий («Мы так на тебя надеемся!»).

7. Личные и семейные проблемы — ссоры дома, развод родителей, болезнь близких.

8. Неудовлетворение базовых потребностей — по А. Маслоу: недостаток сна, нерегулярное питание, отсутствие безопасного окружения, одиночество.

9. Неопределенность будущего — «Куда поступать? А вдруг не получится? А если я выберу не то?».

Один и тот же фактор может быть для одного стрессором, а для другого — нет. Кто-то мобилизуется перед экзаменом, а кто-то впадает в ступор. Дело в индивидуальных особенностях: темперамент, тревожность, прошлый опыт.

Как понять, что у меня стресс? Симптомы стресса

Стресс проявляет себя на трех уровнях: тело, поведение, психика.

Физические симптомы (тело):

- учащенное сердцебиение,
- потливость (особенно ладони),
- головная боль или боль в животе,
- мышечное напряжение (челюсти, плечи),
- нарушение сна (не могу уснуть или сплю слишком много),
- изменение аппетита (ем все подряд или вообще не хочу есть).

Поведенческие проявления:

- грызу ногти, кручу волосы, постукиваю ногой,
- избегаю сложных задач (прокрастинация),
- срываюсь на близких по пустякам,

– зависаю в телефоне часами, но ничего не делаю.

Признаки психического неблагополучия:

- ощущение потери контроля над собой,
- постоянная раздражительность, снижение настроения,
- чувство, что «ничего не успеваю»,
- мысли скачут, трудно сосредоточиться,
- переживание психического дискомфорта («что-то не так»).

Если вы заметили у себя несколько симптомов из каждого списка — это повод не паниковать, а применить техники самопомощи. О них мы поговорим на практических занятиях.

Реакции на стресс: что выбираете вы?

Человек в стрессе может реагировать по-разному:

- Бей — агрессия, гнев, конфликт.
- Беги — избегание, прокрастинация, уход в соцсети.
- Замри — ступор, онемение, невозможность действовать.
- Заботься — просоциальная реакция (стремиться помочь другим и себе).

Осознанная цель — научиться выбирать **четвертую реакцию** (забота о себе и конструктивные действия) вместо автоматических «бей/беги/замри».

Когда мы успешно преодолеваем стресс, происходит вот что:

- Развитие личности — вы узнаете себя с новой стороны.
- Переоценка ценностей — понимаете, что действительно важно, а что — суета.
- Рост стрессоустойчивости — в следующий раз будет легче.
- Уверенность в своих силах — «Я справился тогда, справлюсь и сейчас».
- Повышение самооценки — вы доказываете себе, что способны на многое.

Парадокс: стресс закаляет так же, как физическая нагрузка наращивает мышцы. Но только если есть время на восстановление. Без восстановления нагрузка разрушает.

Давайте честно: стресс никуда не денется. Экзамены, неопределенность, давление — всё это будет. Но именно поэтому нам и нужен этот разговор. Потому что стресс — это не поломка, это не слабость.

Это ваш внутренний сигнал: «Внимание, сейчас будет рост». И если вы освоите инструменты управления стрессом, вы перестанете быть жертвой обстоятельств и станете автором своей реакции. А это и есть главное отличие сильной личности — не отсутствие проблем, а умение с ними справляться. И у вас это получится!

Задания к лекции:

1. Вспомните ситуацию за последний месяц, когда вы испытывали стресс. Это был эустресс (мобилизация) или дистресс (истощение)? По каким признакам вы это поняли?

2. Почему в современном мире реакция «бей или беги» часто работает против нас?

3. Выберите три стресс-фактора из списка **«Актуальные стресс-факторы»**, которые наиболее актуальны лично для вас. Напишите, почему именно они вызывают у вас реакцию.

4. Проанализируйте любую стрессовую ситуацию из вашей учебной жизни с точки зрения трех стадий (тревога → резистентность → истощение). На какой стадии вы обычно «ловите» себя?

5. Как вы понимаете фразу «Стресс — фактор развития»? Приведите один пример из жизни, когда преодоленный стресс сделал вас сильнее.

Дополнительная литература к лекции:

1. Бигель, Д. Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Д. Бигель. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с.

2. Галанти, Р. Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом / Р. Галанти. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 192 с.

3. Кларк, Д. Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков / Д. Кларк. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 160 с.

4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Москва : Просвещение, 1979. — 124 с.

5. Халлоран, Д. Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей. Рабочая тетрадь / Д. Халлоран. — Москва : Вильямс, 2020. — 192 с.

Практическое занятие 1. Диагностика стресса: где он живет?

Цель занятия — научить замечать ранние признаки стресса на телесном, эмоциональном и мыслительном уровнях, а также освоить базовую технику быстрой саморегуляции.

Инструкция: Выполните задания в малых группах (3–4 человека) или индивидуально с последующим обсуждением.

Необходимые материалы: цветные карандаши/фломастеры (красный, синий), контурный рисунок человека

Задание 1. «Карта тела»

Цель задания — осознать, как стресс проявляется в теле, научиться «считывать» свои телесные сигналы до того, как стресс станет критическим.

Инструкция: На контурном рисунке человека (*Приложение к заданию «Карта тела»*) отметьте цветами: красный — где чувствуете напряжение при стрессе (челюсть, плечи, живот), синий — где онемение или холод. Сравните с соседом.

Вопросы для обсуждения:

1. У кого зоны напряжения совпали? А зоны онемения? Почему, как думаете, у разных людей стресс «живет» в разных местах?

2. Заметили ли вы закономерность: в каких ситуациях у вас напрягается именно живот/челюсть/плечи? С чем это может быть связано?

3. Как можно использовать эту карту в реальной жизни? Представьте: вы на экзамене и чувствуете, что челюсть сжалась. Что это знание вам дает?

4. Почему при стрессе некоторые участки тела могут неметь или холодать? (*подсказка: отток крови к крупным мышцам*).

Задание 2. «Шкала субъективного стресса»

Цель задания — научиться количественно оценивать свое состояние и связывать абстрактное понятие «стресс» с конкретными телесными ощущениями и мыслями.

Инструкция: Оцените свой текущий уровень стресса от 0 (спокойствие) до 10 (паника). Опишите одно телесное ощущение и одну мысль, которые соответствуют этой оценке.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было подобрать слова к своему состоянию? Почему мы часто говорим «всё бесит» вместо точного описания?
2. Заметили ли вы связь между оценкой, телом и мыслями? Например, когда уровень 7, мысли скачут, а когда 2 — тело расслаблено?
3. Для чего вообще нужна эта шкала? Как она может помочь в течение дня? (*подсказка: замерять состояние утром, в обед и вечером, чтобы понять динамику*).
4. Какая оценка для вас — «рабочая» (когда вы еще эффективны), а какая — «красная зона» (пора срочно помогать себе)?

Задание 3. «Правда или преувеличение?»

Цель задания — научиться замечать, как в стрессовой ситуации мозг автоматически преувеличивает угрозу, и освоить первый шаг к более спокойному и реалистичному мышлению.

Инструкция: Прочитайте три мысли. В каждой из них есть зерно правды и сильное преувеличение. Ваша задача — найти, что именно преувеличено, и переписать мысль так, чтобы она стала честнее и спокойнее.

Мысль	Что здесь преувеличение?	Моя спокойная версия
«Если я не сдам этот зачет, моя жизнь кончена»		
«Преподаватель посмотрел на меня хмуро — я ему точно не нравлюсь»		
«Я сделал 3 ошибки, значит, я полный ноль в этой теме»		

Пример выполнения для первой мысли:

Мысль	Что здесь преувеличение?	Моя спокойная версия
«Если я не сдам этот зачет, моя жизнь кончена»	Слово «кончена» — жизнь не закончится от одного зачета. Будет передача, можно исправить или просто получить другую оценку	«Если я не сдам этот зачет, это будет неприятно, но я справлюсь. У меня будут другие возможности»

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, когда читали первую (страшную) версию мысли? А когда перечитывали свою спокойную версию? Чувствуете разницу в теле и настроении?

2. Как вы думаете, зачем мозг в стрессе так сильно преувеличивает? Может быть, он пытается нас защитить или заставить действовать? Или наоборот — мешает?

3. Какая из трех «ловушек» вам знакома больше всего? Узнали ли вы свои собственные мысли в этих примерах?

4. Как можно применить этот навык («найти преувеличение и переформулировать») прямо завтра на уроке или при подготовке к экзамену?

Задание 4. «Эксперимент с дыханием»

Цель задания — освоить физиологический способ снижения стресса через диафрагмальное дыхание и зафиксировать его объективный эффект (пульс, уровень тревоги).

Инструкция: Выполните 5 циклов квадратного дыхания: вдох (4 с) — задержка (4 с) — выдох (4 с) — задержка (4 с). Зафиксируйте пульс и уровень тревоги (по шкале 0–10) до и после.

Вопросы для обсуждения:

1. У кого пульс снизился? У кого уровень тревоги упал? А у кого — нет? Как думаете, почему?

2. Что было самым сложным: задерживать дыхание? Считать секунды? Не отвлекаться?

3. В каких школьных ситуациях это дыхание можно применить незаметно для окружающих (*например, перед ответом у доски, во время написания контрольной*)?

4. Почему именно такая схема (4-4-4-4) работает? Что происходит в организме, когда вы делаете выдох длиннее вдоха? (*подсказка: активация парасимпатической нервной системы*).

5. Как превратить это разовое упражнение в привычку? Что можно «привязать» к дыханию? (*например, каждый раз, когда сел за парту — три цикла дыхания*).

Общее обсуждение занятия (5–7 мин.):

- Какое задание было самым неожиданным? Что открыли в себе нового?

- Как связаны тело, мысли и дыхание? Почему воздействие на одно меняет остальное?

Практическое занятие 2. Стресс-менеджмент в действии: кейсы школьной жизни

Цель занятия — научить применять знания о стрессе в реальных школьных ситуациях, осваивая алгоритмы действий вместо автоматических реакций паники или избегания.

Задание 1. Кейс «Дедлайн»

Цель задания — отработать пошаговый алгоритм действий в ситуации острого дефицита времени, когда паника мешает начать работу.

Инструкция: Ситуация: *«Завтра нужно сдать три проекта одновременно. Ты не начал ничего. Сердце колотится, хочется лечь и не вставать»*. Опишите ваши действия по шагам (от 1 до 5). Первый шаг уже подсказан: «Стоп. Три глубоких вдоха». Продолжите.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие шаги у большинства совпали? А какие были совсем разными?

2. Почему первый шаг — именно дыхание, а не «начать делать»? Что произойдет, если пропустить шаг 1 и сразу кинуться делать?

3. Многие ли из вас написали «попросить помощь»? Почему это так трудно — признать, что не справляешься?

4. Что в этом алгоритме можно сделать уже сегодня вечером, если похожая ситуация случится?

Задание 2. Кейс «Прокрастинация как симптом»

Цель задания — научиться отличать обычную лень от стрессовой реакции избегания и понимать, что за прокрастинацией часто стоит страх.

Инструкция: Ученик говорит: *«Я не могу заставить себя сесть за билеты, хотя понимаю, что провалю экзамен. Я просто зависаю в телефоне и ненавижу себя за это»*. Ответьте на вопросы:

– Это лень или здесь есть стресс? По каким признакам вы это определили?

– Какой страх может стоять за этим избеганием? (варианты: *страх провала, страх, что «все равно не выучу», перфекционизм «надо идеально, а я не потяну»*)

– Что можно сделать первым делом? Предложите одно маленькое действие (не «выучить всё», а что-то очень легкое).

Вопросы для обсуждения:

1. Узнали ли вы себя в этом ученике? Бывает с вами такое?

2. Почему ругать себя за прокрастинацию — худшее, что можно сделать? Что происходит с мотивацией после самокритики?

3. Какое «маленькое действие» оказалось самым популярным в группе? (*Например: «открыть конспект и прочитать один абзац», «написать план из трех пунктов», «поставить таймер на 5 мин. и делать только их»*).

4. Как отличить ситуацию, когда нужно «взять себя в руки и сделать», от ситуации, когда нужен отдых?

Задание 3. Упражнение «Переформулирование»

Цель задания — освоить навык трансформации стрессовой мысли из парализующей в мобилизующую.

Инструкция: Переделайте стрессовую мысль в ресурсную по схеме:

«Я боюсь, что...» → «Мой страх говорит, что это важно. Поэтому я...»

Пример:

• *Было:* «Я боюсь отвечать у доски».

• *Стало:* «Мой страх говорит, что для меня важно выступить хорошо. Поэтому я напишу план ответа и потренируюсь перед зеркалом».

Ваши фразы для переформулирования:

– «Я боюсь, что не наберу нужные баллы на экзамене».

– «Я боюсь, что скажу глупость на уроке и все засмеют».

– «Я боюсь, что не справлюсь с объемом домашнего задания».

Вопросы для обсуждения:

1. Какая фраза далась легче всего? Какая — сложнее? Почему?

2. Что происходит с вашим телом и настроением, когда вы произносите первую (страшную) версию? А когда вторую (ресурсную)?

3. Можно ли этот навык использовать не только для себя, но и чтобы поддержать друга?

4. Почему важно не запрещать себе страх, а использовать его как «навигатор»?

Задание 4. Ролевая игра «Экстренная помощь другу»

Цель задания — освоить навык заземления — техники, которая возвращает человека из паники в состояние «здесь и сейчас».

Инструкция: Работаем в парах.

Первый участник играет роль человека в панике. Выберите одну фразу и скажите ее с выражением (можно преувеличить):

– *«Я ничего не успеваю! Я идиот! Всё пропало!»*

– *«Я не могу дышать, сейчас упаду в обморок, я не пойду от-вечать!»*

Второй участник (помощник) не спорит, не утешает («всё будет хорошо»), а применяет технику заземления: задает вопросы из списка ниже по очереди, спокойным голосом. Задача — переключить внимание друга с внутренней паники на внешний мир.

Список вопросов для заземления:

- *«Назови 3 предмета, которые ты видишь в этой комнате».*
- *«Назови 2 звука, которые ты слышишь прямо сейчас».*
- *«Назови 1 тактильное ощущение (что ты чувствуешь кожей?)».*

- *«Потрогай что-то холодное/мягкое/шершавое. Что это?»*

После выполнения — поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

1. Как чувствовал себя «паникующий»? Помогли вопросы? В какой момент стало легче?

2. Что чувствовал «помощник»? Сложно было не говорить «успокойся» и «всё будет хорошо»?

3. Почему заземление работает лучше, чем слова «не переживай»? (*подсказка: мозг в панике не слышит логику, но реагирует на сенсорные сигналы*).

4. Можно ли применять эту технику к самому себе? Как?

Задание 5. Составление личного плана «Антистресс на неделю»

Цель задания — перевести полученные знания в конкретные, маленькие, выполнимые действия на ближайшие дни.

Инструкция: Запишите 5 конкретных микродействий (каждое — до 15 мин.), которые вы сделаете при первых признаках напряжения на следующей неделе.

Примеры (**не используйте их, придумайте свои**):

- Выйти из класса и попить воды.
- Сделать 5 циклов квадратного дыхания перед сном
- Написать тревогу в блокнот и закрыть его.
- Позвонить другу и сказать «я устал, просто послушай меня 2 мин.».
- Сжать и разжать кулаки 10 раз.

Мой личный план «Антистресс»:

Когда чувствую стресс	Что сделаю (конкретное действие)

Вопросы для обсуждения:

1. Какое действие из вашего плана самое легкое? А какое — самое трудное для выполнения? Почему?
2. Кто готов поделиться одним пунктом из плана? Возможно, вы подскажете идею другим.
3. Как не забыть про этот план в реальном стрессе? (*варианты: закладка в телефоне, стикер на мониторе, напоминание в календаре*).
4. Почему важно, чтобы действия были «микро» (до 15 мин.), а не глобальные («начну бегать по утрам»)?

Общее обсуждение занятия (5–7 мин.):

- Какое задание было самым полезным? А какое — самым неожиданным?
- Какая техника или алгоритм из сегодняшнего занятия вы возьмете с собой «в жизнь» прямо завтра?
- Что было самым сложным? Что хотелось бы еще потренировать на следующем занятии?

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации**

Тест

1. Какой гормон отвечает за долговременную реакцию на хронический стресс?

- А) адреналин
- Б) кортизол
- В) дофамин
- Г) окситоцин

Ответ: Б

2. Какая техника относится к «заземлению»?

- А) анализ причин стресса
- Б) поиск 5 видимых предметов вокруг
- В) составление списка дел
- Г) записать страх на бумаге

Ответ: Б

3. Верно ли утверждение: «Любой стресс вреден для здоровья»?

- А) да, всегда
- Б) нет, кратковременный стресс может улучшать когнитивные функции

В) да, но только для взрослых

Г) нет, вреден только физический стресс

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. Эустресс в учебе: как использовать волнение перед экзаменом для повышения результата.

2. Особенности стресс-реагирования у подростков: мифы и реальность.

3. Как влияют социальные сети на уровень стресса.

4. Синдром отличника как фактор хронического стресса у старшеклассников.

5. История изучения стресса: от Г. Селье до современных нейробиологов.

6. Стресс и сон: как нарушения сна усиливают стресс и что с этим делать.

7. Конструктивные и деструктивные способы совладания со стрессом.

8. Физическая активность как естественный антидепрессант: влияние спорта на уровень стресса.

9. Прокрастинация как защита от стресса: почему мы откладываем важное и как это работает.

10. Стресс и пищевое поведение: почему в стрессе хочется сладкого и жирного.

Примерные темы социальных проектов

1. «Зеленая зона» — создание антистресс-пространства в рекреации психолого-педагогического класса (растения, мягкие пуфы, приглушенный свет).

2. Флешмоб «Дыши» — обучение учащихся школы квадратному дыханию за 2 мин. на переменах (с волонтерами из психолого-педагогического класса).

3. «Карта стресса школы» — исследование и визуализация мест и ситуаций, вызывающих наибольшее напряжение у учеников (опрос + тепловая карта).

4. Челлендж «7 дней без хаотичного скроллинга» — с дневником самонаблюдения и итоговым рефлексивным отчетом.

5. «Антистресс-бокс» — создание и распространение по классам коробочек с тактильными игрушками, раскрасками-антистресс, дыхательными памятками.

6. «Перемена без гаджетов» — организация подвижных и настольных игр на переменах как способа снизить накопленное напряжение.

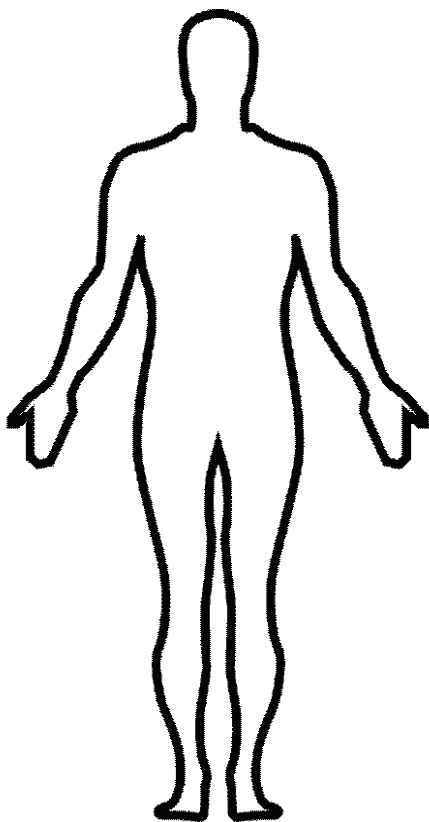
7. «Стресс-детектор» — разработка бота или яндекс-формы для ежедневного быстрого мониторинга уровня стресса у одноклассников с автоматической выдачей рекомендаций.

8. «Дневник эустресса» — создание шаблона дневника, куда участники проекта в течение месяца записывают стрессовые ситуации, которые закончились для них ростом или достижением.

9. «Стресс — не враг» — серия коротких (3–5 мин.) видеороликов для школьного канала, где старшеклассники объясняют, как справляться со стрессом.

10. «Зарядка для мозга» — сборник и распространение простых когнитивных задачек (счет в уме, обратный алфавит) для переключения внимания в моменте сильного стресса.

Приложение к заданию «Карта тела»



Модуль 13. Самопознание и самопомощь при стрессе, конflikте, выгорании

Лекция. Ресурс личности: как не сгореть, выходить из конфликтов и помогать себе

1. Конфликт: как он начинается и как его разрешать

Конфликт — это не просто ссора или спор. В научном смысле конфликт определяют как противоборство двух и более сторон, у которых есть разные цели, интересы, состояния или действия. И почти всегда конфликт сопровождается сильными эмоциональными переживаниями.

В школе чаще всего мы встречаемся с конфликтами:

- ссора с другом из-за несправедливого замечания,
- спор с учителем из-за оценки,
- недопонимание с родителями из-за выбора профессии,
- обида на одноклассника, который «не так посмотрел».

Важно понимать, что конфликт начинается не в тот момент, когда кто-то что-то сделал. Конфликт начинается в тот момент, когда мы интерпретируем (оцениваем, истолковываем) чужое действие.

Ключевой компонент конфликта — интерпретация. Один и тот же факт разные люди могут понять по-разному.

Пример из школьной жизни:

- *Факт*: учитель сказал «Ну, ты можешь и лучше».
- *Интерпретация 1*: «Он мной недоволен, я плохо стараюсь».
- *Интерпретация 2*: «Он верит в меня и знает, что я способен на большее».

Один факт — две совершенно разные эмоциональные реакции. Конфликт начинается не с самого факта, а с нашей оценки этого факта.

Почему это важно знать? Потому что если вы научитесь замечать, что вы *интерпретируете*, а не просто *воспринимаете* реальность, у вас появляется выбор: остаться при своей интерпретации или уточнить у другого человека, что он на самом деле имел в виду.

Часто мы не слушаем собеседника — мы просто ждем своей очереди говорить. Мы уже готовим ответ, контраргумент, совет или защиту.

Проверьте на себе: вспомните разговор, когда вы были уверены, что вас не поняли. Скорее всего, собеседник не слушал активно, а уже формулировал свой ответ.

Что такое активное слушание без оценки?

- Это когда вы киваете, уточняете («Правильно ли я понял, что...»), переспрашиваете.

- Вы не даете советов, не осуждаете, не сравниваете.

- Ваша задача — понять, а не оценить.

Эффект активного слушания — человек чувствует, что его пытаются понять, и уровень напряжения снижается. Это первый и главный шаг к деэскалации любого конфликта.

Формула решения конфликта: СТОП — СЛУШАЙ — ГОВОРИ — ПРЕДЛАГАЙ

Вот четыре шага, которые помогают выйти из конфликта конструктивно.

1. СТОП. Не реагируй сразу. Отдели факт от интерпретации. Сделай паузу.

2. СЛУШАЙ. Включи режим «радар»: уточняй, переспрашивай. Не готовь ответ — старайся понять.

3. ГОВОРИ. Используй «Я-сообщения». Говори о своем видении, а не обвиняй. «Мне обидно, когда...» вместо «Ты меня бесишь!».

4. ПРЕДЛАГАЙ. Ищи решение, а не виноватого: «Давай подумаем, как нам быть дальше» вместо «Кто виноват?»

Еще один важный прием для предотвращения развития конфликта — использование «Я-сообщения».

Давайте разберемся на примере.

Ситуация: друг опоздал на встречу на 20 мин. без предупреждения.

Вариант 1. Ты-сообщение: *«Ты вечно опаздываешь! Ты меня не уважаешь!»*

Что происходит дальше: друг слышит обвинение → его первая реакция — защищаться.

Он отвечает: «Да я всего на 20 мин.! У тебя вечно ко мне претензии!»

Начинается спор. Конфликт разгорается. Ваша настоящая потребность («мне было одиноко и тревожно ждать») так и не прозвучала.

Вариант 2. Я-сообщение: *«Когда ты опаздываешь без предупреждения, я начинаю волноваться, все ли в порядке. И мне немного обидно, что время потрачено на ожидание».*

Что происходит дальше: друг не слышит обвинения → ему не нужно защищаться. Он видит ваши чувства (тревога, обида) и факт (опоздание без предупреждения).

Вероятный ответ: «Извини, задержался в пробке, телефон разрядился. В следующий раз предупрежу».

Конфликт затухает. Проблема решена.

В чём суть «ты-сообщения» и «я-сообщения»?

«Ты-сообщение»: это оценка другого человека, вызывает защиту и агрессию, фиксирует виноватого, закрывает диалог («ты плохой!»).

«Я-сообщение»: это описание своих чувств, вызывает эмпатию и желание понять, фиксирует проблему, открывает диалог («мне больно, давай поговорим»).

Почему мы так часто используем «Ты-сообщения»? Потому что они кажутся быстрым решением. Нам хочется сразу сказать: «Ты виноват!» — и чтобы человек исправился. Но на деле «Ты-сообщения» работают как бумеранг: обвинение возвращается к нам в виде защиты, спора и еще большего напряжения.

Три причины, почему «Я-сообщения» — это навык сильного человека:

1. Они требуют смелости. Говорить о своих чувствах сложнее, чем обвинять. Но именно это вызывает уважение собеседника.

2. Они не оставляют собеседнику «крючков» для защиты. Ему не за что зацепиться, потому что вы не нападаете. А без нападения нет и войны.

3. Они решают проблему, а не копят обиду. «Ты-сообщение» — это удар. «Я-сообщение» — это протянутая рука. Одно разрушает отношения, другое — укрепляет.

Короткая формула для запоминания: **«Я-сообщение = Факт + Мои чувства + Моя потребность (необязательно)»**

Пример:

- *Факт*: «Ты не позвонил, хотя обещал»
- *Чувства*: «Я волновался и чувствовал себя забытым»
- *Потребность*: «Мне важно, чтобы ты предупреждал, если планы меняются»

планы меняются»

Вместо: *«Ты безответственный!»*

2. Выгорание: когда стресс становится хроническим

Профессиональное (и учебное) выгорание — это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов.

Термин ввел Герберт Фрейденбергер в 1974 г. Он выделил такие признаки:

- нервное истощение,
- утрата мотивации («мне всё равно»),
- снижение концентрации,
- апатия (безразличие, равнодушие).

А учебное выгорание звучит так:

- «Я не могу больше учиться, хотя раньше нравилось»,
- «Мне всё равно на оценки, даже если двойка»,
- «Я просто механически делаю уроки, без чувств»,
- «Ничего не радует, даже хобби».

Выгорание приходит не сразу. Оно проходит несколько стадий.

1. Начальная стадия: эмоциональное истощение, беспокойство, апатия, пессимизм.

2. Снижение заинтересованности: нетерпение, нетерпимость, постоянные упреки, конфликты, неорганизованность.

3. Эмоциональные реакции: депрессия сменяется агрессией.

4. Редукция: снижение работоспособности, отсутствие фантазии, сопротивление новому.

5. Поверхностность и притупление эмоций: равнодушие, упрощение реакций, стремление к одиночеству, отказ от хобби.

6. Психосоматика: ослабление иммунитета, плохой сон, изменение веса, головные боли.

7. Отчаяние: чувство безнадежности, отсутствие смысла.

8. Выгорание — это не слабость и не «лень». Это результат длительного непосильного напряжения. И с ним можно и нужно работать.

Выгорание возникает не на пустом месте. Есть внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы (что вокруг вас):

- сверхурочная работа/учеба, напряженный график;
- дедлайны;
- нелюбимое дело;
- конфликты в классе или семье;
- монотонная, скучная деятельность;
- завышенные требования.

Внутренние факторы (что внутри вас):

- гиперответственность («я должен всё делать идеально»);
- установки вроде «если я не буду много работать, моя жизнь рухнет»;

- убеждение, что учеба/работа — главная ценность в жизни;
- страх подвести;
- стремление доказать свою значимость кому-то.

Факторы риска в учебе:

- нечеткие задачи («сделай хорошо» — а как именно?);
- отсутствие возможности влиять на результат;
- отсутствие поддержки от учителей или родителей;
- невозможность отдохнуть по-настоящему.

3. Ресурсность и самопомощь: что делать прямо сейчас?

Как понять, что пора помогать себе?

Задайте себе вопросы:

- Я часто чувствую усталость с утра?
- Меня раздражают мелочи, которые раньше не замечал?
- Мне трудно сосредоточиться даже на простых задачах?
- Я потерял интерес к тому, что раньше нравилось?

Если на большинство ответ «да» — возможно, ваш ресурс на нуле.

Меры профилактики выгорания

Анализируйте причины усталости. Что именно забирает силы? Конкретный предмет? Учитель? Объем домашних заданий? Одиночество? Найдите исток проблемы.

Формируйте границы между учебой и отдыхом.

- Не проверяйте школьный чат после 21:00.
- Не делайте уроки в кровати (кровать — для сна).
- Заведите ритуал «я закончил учебу на сегодня» (например, сложить тетради в рюкзак и закрыть его).

Забойтесь о своем здоровье.

- Сон — не роскошь, а базовая потребность. Без 7–8 ч сна выгорание наступает в 2 раза быстрее.
- Еда — топливо. Пропущенный обед = сниженный ресурс.
- Движение — жизнь! 15 мин. прогулки снижают уровень кортизола.

Найдите ценность в том, что вы делаете. Даже в скучном предмете может быть что-то полезное. Вопрос: «Чему я могу научиться здесь, что пригодится мне в жизни?»

Что делать, если вы уже на грани?

Возьмите тайм-аут. Если чувствуете, что «всё» — сделайте перерыв. Реальный перерыв, а не зависание в телефоне. Выходные без учебы. Вечер без гаджетов.

Говорите. С коллегой по учебе, с другом, с родителями, с психологом. Иногда короткого разговора достаточно, чтобы восстановить силы. Если стесняетесь — поговорите сами с собой от второго лица («Ты устал, тебе нужно отдохнуть, это нормально»).

Используйте дыхательные техники. Квадратное дыхание работает не только со стрессом, но и с выгоранием. Помогает вернуть контроль над телом и эмоциями.

Попробуйте визуализацию. Представьте место, где вы чувствуете себя спокойно и безопасно. Добавьте детали: звуки, запахи, ощущения. Это упражнение переключает мозг из режима «угроза» в режим «безопасность».

Ресурсная карта личности (ваш личный инструмент)

Ресурсы — это то, что дает вам силы. Они бывают внешние и внутренние.

Внешние ресурсы (вокруг вас)	Внутренние ресурсы (внутри вас)
Люди, которые поддерживают	Чувство юмора
Места, где спокойно	Ценности (что для вас важно)
Хобби и увлечения	Навык говорить «нет»
Природа, прогулки	Умение просить о помощи
Физическая активность	Вера в свои силы

Давайте будем честны: стресс, конфликты и выгорание никуда не денутся. Экзамены, давление, непонимание — всё это будет. Но теперь вы знаете: конфликт начинается не с чужого поступка, а с вашей интерпретации. Выгорание — это не «я слабый», а «я слишком долго тащил без паузы». А ресурс — это не магия, а навык: вовремя сказать «стоп», услышать себя и попросить помощь. Быть в ресурсе — это не значит никогда не уставать. Это значит вовремя замечать, что силы на исходе, и иметь смелость сказать себе: «Стоп, теперь я сам себе помощь».

Задания к лекции:

1. Вспомните недавний конфликт. Какой была ваша интерпретация фактов? А какой могла быть альтернативная интерпретация?
2. Приведите пример ситуации, когда вас не слушали активно, а просто ждали своей очереди говорить. Что вы чувствовали?
3. Переделайте три «Ты-сообщения» в «Я-сообщения»:
 - «Ты вечно опаздываешь!»
 - «Ты меня не понимаешь!»
 - «Ты специально меня злишь!»
4. Оцените себя по шкале риска выгорания (1–10): насколько вы сейчас близки к состоянию «мне всё равно»? Что можно сделать уже завтра, чтобы снизить этот риск?
5. Напишите свои 5 внешних и 5 внутренних ресурсов. Каким ресурсом вы пользуетесь чаще всего? Каким — почти никогда?

Дополнительная литература к лекции:

1. *Армстронг, Т.* Ты можешь больше, чем ты думаешь / Т. Армстронг. — Москва : МИФ, 2026. — 208 с.
2. *Кроль, Л.* Хочу помочь: Как поддерживать других, сохраняя себя и свои силы / Л. Кроль. — Москва : Альпина Паблишер, 2023. — 216 с.
3. Мир без конфликтов (справочник для подростков) / составитель Т. Н. Хлебалина. — Тамбов : Центр развития творчества детей и юношества, 2018. — 16 с.
4. *Рэй, Т.* Я не ОК, и это ОК / Т. Рэй. — Москва : МИФ, 2022. — 66 с.

Практическое занятие 1. Конфликт: от интерпретации к решению

Цель занятия — научиться распознавать механизмы возникновения конфликта, осваивать активное слушание и конструктивные способы выражения своих чувств.

Задание 1. «Факт или интерпретация?»

Цель задания — научиться разделять объективные факты и субъективные оценки, ключевой навык для предотвращения конфликта.

Инструкция: Прочитайте утверждения. Определите, где записан факт (то, что можно зафиксировать камерой или диктофоном), а где интерпретация (оценка, домысел, вывод). Если интерпретация — попробуйте переписать ее в виде факта.

Утверждение	Факт или интерпретация?	Если интерпретация — перепишите как факт
«Он специально меня не позвал»		
«Учитель сказал: "Подойди после урока"»		
«Она на меня обиделась»		
«Он опоздал на 10 минут»		
«Меня никто не уважает в этом классе»		

Вопросы для обсуждения:

1. Какое утверждение вызвало споры в группе? Почему одно и то же кто-то назвал фактом, а кто-то — интерпретацией?

2. Чем опасны интерпретации, которые мы принимаем за факты? Приведите пример из жизни.

3. Какое простое действие помогает проверить, факт перед вами или интерпретация? (*Подсказка: спросить у другого человека*).

Задание 2. «Эксперимент со слушанием»

Цель задания — убедиться в барьерах слушания и важности активной позиции слушателя.

Инструкция (работа в кругу или цепочке) по принципу игры «глухой телефон»:

1. Первый участник получает текст (3–5 предложений, например: *«Вчера на перемене ко мне подошел одноклассник и сказал, что я его подвел. Я не понял, о чем речь. Оказалось, он ждал, что я помогу ему с проектом, но я забыл. Теперь он со мной не разговаривает»*).

2. Первый участник пересказывает текст второму. Второй — третьему, и так до последнего.

3. Последний участник произносит вслух то, что услышал. Сравниваем с оригиналом.

Усложнение: второй и последующие участники не имеют права переспрашивать, уточнять или комментировать. Только слушают и передают.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько точно вас услышали и поняли? Что чувствовали, когда вас просто слушали, не перебивая и не уточняя?

2. Было ли сложно удержаться от совета или комментария? Легко ли было ухватить суть, когда нельзя переспрашивать?

3. Какой вывод можно сделать про реальное общение? Часто ли мы слушаем именно так — без уточнений?

4. Что меняется, если разрешить переспрашивать и уточнять?

Задание 3. «Ты-сообщения в Я-сообщения»

Цель задания — освоить базовую формулу конструктивной коммуникации в конфликте.

Инструкция: Переделайте «Ты-сообщения» (обвинения) в «Я-сообщения» (о своих чувствах) по формуле: Факт + Мои чувства + Моя потребность.

Ты-сообщения:

- «Ты меня не слушаешь!»
- «Ты вечно всё портишь!»
- «Ты специально меня игнорируешь!»
- «Ты несправедливо меня оценил!»
- «Ты меня бесишь своим молчанием!»

Пример: *«Ты меня бесишь своим молчанием»* → *«Когда ты молчишь в ответ на мои вопросы (факт), я чувствую тревогу и непонимание (чувства). Мне важно знать, что ты думаешь (потребность)»*.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое «Я-сообщение» далось легче всего? Какое — сложнее? Почему?

2. Что вы чувствовали, когда формулировали фразу от себя? А когда читали готовый вариант «Ты-сообщения»?

3. Почему «Я-сообщения» требуют смелости? Что мешает их использовать в реальной жизни?

Задание 4. «Формула решения: СТОП — СЛУШАЙ — ГОВОРИ — ПРЕДЛАГАЙ»

Цель задания — отработать пошаговый алгоритм выхода из конфликта на реальном кейсе.

Инструкция: Разберите кейс по четырем шагам формулы.

Кейс: *Вы получили за проект тройку. Вы уверены, что заслужили пятерку. Учитель говорит: «Я поставил объективно. Вы злитесь и готовы спорить».*

Шаг	Действие	Ваши слова или действия
СТОП	Не реагируй сразу. Сделай паузу, вдохни	
СЛУШАЙ	Уточни позицию учителя без спора. Задай вопрос: «Правильно ли я понял, что...»	
ГОВОРИ	Используй Я-сообщение. Расскажи о своем видении и чувствах	
ПРЕДЛАГАЙ	Предложи выход: «Давайте вместе посмотрим критерии еще раз» или «Что я могу исправить, чтобы повысить оценку?»	

Вопросы для обсуждения:

1. Какой шаг в этой ситуации самый сложный? Почему?
2. Что произойдет, если пропустить шаг «СТОП» и сразу перейти к «ГОВОРИ» или «ПРЕДЛАГАЙ»?
3. Можно ли эту формулу использовать в конфликте с родителями? С друзьями?

Задание 5. «Активное слушание без оценки»

Цель задания — тренировать навык слушания, когда не дают советов, не осуждают и не перебивают.

Инструкция (работа в парах):

- Говорящий (2–3 мин.): расскажите о ситуации, которая вас недавно расстроила или разозлила в школе/дома.
- Слушающий: ваша задача — только слушать, кивать, использовать короткие фразы-поддержки («ага», «понимаю», «да-да»), иногда уточнять («правильно ли я понял?»). Нельзя: давать советы, оценивать («ты не прав»), рассказывать свою похожую историю, перебивать.
- Затем меняетесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

1. Как чувствовал себя «говорящий»? Было ли ощущение, что вас услышали?
2. Как чувствовал себя «слушающий»? Сложно было удержаться от советов?
3. Почему мы так любим давать советы, даже когда нас не просят?

Вопросы для рефлексии в конце занятия:

1. Что из того, что вы сегодня делали, вы раньше никогда не пробовали?
2. Какая «ловушка мышления» или барьер слушания оказался вам лично наиболее знаком?
3. В какой момент вы чувствовали дискомфорт или сопротивление? С чем это было связано?
4. Что вы чувствовали, когда вас слушали активно, без советов и перебиваний?
5. Какой инструмент из сегодняшнего занятия (формула СТОП-СЛУШАЙ-ГОВОРИ-ПРЕДЛАГАЙ, Я-сообщения, разделение факта и интерпретации) вы готовы попробовать уже завтра? В какой ситуации?

Практическое занятие 2. Выгорание и ресурсы: диагностика и самопомощь

Цель занятия — научиться распознавать признаки выгорания, оценивать свой ресурсный баланс и составлять индивидуальный план самопомощи.

Задание 1. «Диагностика выгорания: честный разговор с собой»

Цель задания — осознать свое актуальное состояние и ранние признаки эмоционального истощения.

Инструкция: Оцените каждое утверждение по шкале: 0 — совсем не про меня, 1 — иногда, 2 — часто, 3 — почти всегда.

Утверждение	0	1	2	3
Я просыпаюсь уже уставшим(ей)				
Меня раздражают мелочи, которые раньше не замечал(а)				
Мне трудно сосредоточиться на учебе				
Я потерял(а) интерес к тому, что раньше нравилось				
Мне кажется, что мои старания никому не важны				
Я часто говорю «мне всё равно»				
У меня болит голова или спина без явной причины				
Мне хочется побыть одному(ой) и чтобы все отстали				

Подсчет результатов: 0–4 балла — зеленая зона, 5–12 — желтая (стоит обратить внимание), 13–24 — красная (высокий риск выгорания, пора помогать себе).

Вопросы для обсуждения:

1. Какой вопрос оказался самым неожиданным? О чём заставил задуматься?

2. Что вы чувствуете, глядя на свой результат? Есть ли желание его кому-то показать или спрятать?

3. Почему честно признать выгорание — это уже первый шаг к выходу из него?

Задание 2. «Внешние и внутренние факторы риска»

Цель задания — научиться анализировать, что именно в вашей жизни истощает ресурс.

Инструкция: Разделите лист на две колонки: «Внешние факторы (от окружения)» и «Внутренние факторы (мои установки)». Отнесите каждую ситуацию/мысль в нужную колонку.

- Слишком много домашнего задания.
- «Я должен быть идеальным учеником».
- Конфликты с одноклассниками.
- «Если я отдохну, всё рухнет».
- Завышенные требования учителей.
- Давление родителей по поводу ЕГЭ.
- «Я не имею права на ошибку».
- Нет времени на хобби.

Добавьте 2–3 своих фактора риска.

Вопросы для обсуждения:

1. Каких факторов у вас оказалось больше: внешних или внутренних? С какими легче работать?

2. Можно ли изменить внешние факторы? Если да — как? Если нет — что тогда делать?

3. Какая установка (внутренний фактор) вам знакома больше всего?

Задание 3. «Ресурсная карта личности»

Цель задания — составить персональный список ресурсов, которые помогают восстанавливаться.

Инструкция: Заполните таблицу. Старайтесь быть конкретными.

Мои внешние ресурсы (люди, места, занятия, вещи)	Мои внутренние ресурсы (качества, навыки, убеждения)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Примеры:

Внешние: подруга, которая всегда выслушает; прогулка в парке; ванна с солью; котик; настольные игры.

Внутренние: чувство юмора; умение сказать «нет»; настойчивость; любопытство; умение прощать себя.

Вопросы для обсуждения:

1. Каких ресурсов у вас получилось больше: внешних или внутренних?
2. Каким ресурсом вы пользуетесь чаще всего? А каким — почти никогда, но хотели бы?
3. Что делать, если в трудный момент ресурс кажется недоступным (например, «я не могу позвонить другу, потому что стыдно»)?

Задание 4. «Мой план самопомощи на ближайшую неделю»

Цель задания — перевести знания в конкретные действия — маленькие, реалистичные, выполнимые.

Инструкция: Заполните план. Каждое действие должно быть конкретным и выполнимым за 5–30 мин.

День	Одно маленькое действие для восстановления ресурса
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Примеры: «15 мин. без телефона перед сном», «позвонить подруге и просто поболтать», «выйти на улицу на 10 мин.», «написать тревогу в блокнот и закрыть», «сделать квадратное дыхание перед уроком».

Вопросы для обсуждения:

1. Какое действие в вашем плане самое легкое? Какое — самое трудное для выполнения?
2. Кто готов поделиться одним пунктом плана? Возможно, это подскажет идею другим.
3. Как не забыть про этот план в реальной жизни? (стикер на мониторе, напоминание в телефоне, закладка в дневнике).

Вопросы для рефлексии в конце занятия:

1. Что было самым сложным в составлении ресурсной карты? Какого ресурса вам показалось не хватает?

2. Какие чувства вызвала у вас диагностика выгорания (честные ответы на вопросы)? Было ли вам страшно, стыдно, грустно или, наоборот, облегчение?

3. Какое маленькое действие из вашего «Плана самопомощи на неделю» вы сделаете уже сегодня или завтра? Что вас останавливает?

4. Как вы можете заметить ранние признаки выгорания у себя в будущем? Какой сигнал будет для вас «красной лампочкой»?

5. Кому вы могли бы показать свою ресурсную карту? А кому — точно нет? Почему?

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тест

1. Что является главным компонентом конфликта?

- А) действия оппонента
- Б) интерпретация факта
- В) сила эмоций
- Г) громкость голоса

Ответ: Б

2. Какая фраза является «Я-сообщением»?

- А) «Ты меня бесишь!»
- Б) «Ты никогда меня не слушаешь!»
- В) «Мне обидно, когда я говорю, а ты смотришь в телефон»
- Г) «Ты специально всё портишь»

Ответ: В

3. Какое утверждение относится к «внутренним факторам риска» выгорания?

- А) сверхурочная работа
- Б) конфликты в коллективе
- В) установка «я должен быть идеальным»
- Г) завышенные требования руководителя

Ответ: В

Примерные темы рефератов

1. Активное слушание как инструмент профилактики конфликтов.
2. Я-сообщения и Ты-сообщения: сравнительный анализ эффективности в школьных конфликтах.
3. История изучения эмоционального выгорания: от Г. Фрейд-денбергера до современности.
4. Синдром отличника как фактор риска учебного выгорания у старшеклассников.
5. Ресурсная карта личности: как находить опоры в трудных ситуациях.
6. Половые особенности переживания конфликта у подростков.
7. Влияние социальных сетей на развитие эмоционального выгорания у школьников.
8. Техники саморегуляции при остром конфликте: дыхание, пауза, заземление.
9. Профилактика выгорания в психолого-педагогических классах: методы и практики.
10. Роль активного слушания в построении доверительных отношений с родителями и учителями.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. «Живая библиотека конфликтов» — создание и проведение стендап-импровизации на основе реальных школьных ссор с безопасным разбором.
2. «Аптечка душевного здоровья» — создание буклета/памятки с техниками самопомощи при стрессе, конфликте и выгорании для распространения в школе.
3. «Школьная служба активного слушания» — обучение волонтеров из психолого-педагогического класса базовым навыкам активного слушания для поддержки сверстников.
4. «Ресурсная карта нашей школы» — исследование и визуализация мест, людей и активностей в школе, которые помогают ученикам восстанавливать силы.

5. «Стоп-слово» — создание и внедрение в классе/школе системы стоп-сигнала (жест или слово), который можно использовать в момент назревающего конфликта для паузы.

6. «Челлендж одного Я-сообщения в день» — недельный эксперимент, где участники проекта каждый день используют одно Я-сообщение и ведут дневник реакций.

7. «Выгорание — не слабость» — серия коротких видеороликов для школьных соцсетей, где старшеклассники рассказывают о своем опыте выгорания и восстановления.

8. «Зона тишины» — создание в рекреации или кабинете психолого-педагогического класса пространства без гаджетов и разговоров для восстановления внимания и ресурса.

9. «Карта моих ресурсов» — мастер-класс для младших классов по составлению личной ресурсной карты с рисунками и коллажами.

10. «Формула примирения» — разработка и проведение в школе серии игровых перемен, где ученики в формате настольной игры осваивают формулу СТОП — СЛУШАЙ — ГОВОРИ — ПРЕДЛАГАЙ.

Модуль 14. Эмоциональный интеллект в современном мире

Лекция. Управлять собой и понимать других: эмоциональный интеллект как навык XXI века

Эмоция — это психический процесс средней продолжительности, который отражает наше субъективное отношение к ситуациям и миру. Простыми словами: это наш внутренний «навигатор».

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

- Переживаемым ощущением (мне страшно/радостно/грустно).
- Процессами в организме (сердце колотится, ладони потеют).
- Выразительными движениями (улыбка, сжатые кулаки, слезы).

Важно понять: эмоция — это сигнал. Эволюционно эмоции помогали нам выживать: страх заставлял убегать от опасности, гнев

помогал защищать свои границы, грусть сигнализировала о потере и привлекала поддержку.

Проблема не в эмоциях. Проблема в том, что в современном мире древние механизмы иногда дают сбой. Например, страх перед экзаменом работает так же, как страх перед тигром, — но убежать от экзамена бессмысленно.

Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать их причины и управлять ими для достижения целей и построения отношений.

В отличие от IQ (коэффициента интеллекта), который почти не меняется после подросткового возраста, EQ можно и нужно развивать всю жизнь.

Почему EQ важнее IQ в современном мире?

- Автоматизация вытесняет рутинные интеллектуальные задачи.

- Работодатели ценят умение работать в команде и решать конфликты.

- Успех в личной жизни зависит от эмпатии и саморегуляции.

Давайте познакомимся с классической моделью EQ, которая включает четыре группы (автор данной модели — Дэниел Гоулман).

Д. Гоулман выделил четыре группы навыков, которые составляют эмоциональный интеллект.

Ветвь	Что это значит	Пример
Самосознание	Понимать свои эмоции в моменте	«Я злюсь, потому что меня перебили»
Самоуправление	Контролировать свои импульсы и реакции	Сделать вдох вместо того, чтобы крикнуть
Социальное сознание (эмпатия)	Понимать эмоции других	Заметить, что друг расстроен, даже если он молчит
Управление отношениями	Влиять на эмоции других конструктивно	Успокоить одноклассника перед контрольной

Ключевая идея модели Д. Гоулмана: EQ — это не «быть всегда добрым и спокойным». Это *осознанно выбирать свою реакцию*, а не действовать на автомате.

Модель Майер — Сэловей — Карузо. Это другая, более строгая модель эмоционального интеллекта. Ее авторы — Питер Сэловей, Джон Майер и Дэвид Карузо. Они определяют EQ как когнитивную способность (как IQ, но про эмоции), а не как набор черт характера.

Она включает 4 ветви, которые идут от простых навыков к сложным.

Ветвь 1. Восприятие и выражение эмоций. Это базовое умение распознавать эмоции у себя и у других по выражению лица, интонациям голоса, позе и жестам, контексту ситуации.

Пример: вы видите одноклассника, который сидит с опущенной головой, плечи ссутулены, голос тихий. Ваша способность распознать, что ему грустно (а не страшно или скучно), — это первый уровень EQ.

Ветвь 2. Использование эмоций для мышления и решения задач. Эмоции не мешают думать — они помогают. Этот уровень включает умение:

- вызывать нужную эмоцию для решения задачи (например, легкое волнение перед выступлением вместо паники);
- использовать смену настроения для творческого мышления;
- направлять внимание на важное с помощью эмоций.

Пример: перед экзаменом вы чувствуете тревогу. Вместо того чтобы паниковать, вы говорите себе: «Моя тревога говорит, что это важно. Я использую ее как топливо для повторения материала».

Ветвь 3. Понимание эмоций. Это умение понимать:

- как одна эмоция переходит в другую (например, раздражение может перерасти в гнев, а гнев — в стыд);
- какие события вызывают какие эмоции;
- что означает та или иная эмоция в конкретном контексте.

Пример: вы понимаете, что ваша обида на друга — это на самом деле скрытая грусть от того, что он не позвал вас на день рождения и что, если не разобраться с грустью, обида перерастет в злость.

Ветвь 4. Управление эмоциями (регуляция). Самый сложный уровень. Включает такие умения, как:

- оставаться открытым к эмоциям (не подавлять, но и не захлебываться в них);

- осознанно усиливать, смягчать или трансформировать эмоции у себя и у других;

- выбирать стратегию регуляции в зависимости от ситуации.

Пример: вы злитесь на учителя. Вместо того чтобы накричать (подавление не сработает, взрыв будет позже) или промолчать и копить, вы делаете паузу, дышите, а потом говорите Я-сообщение.

Эмоциональный интеллект по Майер — Сэловей — Карузо — это не про «быть добрым». Это про умение заметить эмоцию, использовать ее для пользы дела, понять, откуда она взялась, выбрать лучшую реакцию. Это навыки, которые можно и нужно тренировать.

Обе модели полезны: модель по Д. Гоулману дает понятную бытовую структуру. Модель Майер — Сэловей — Карузо показывает, что EQ можно *тренировать как мышцы*, решая эмоциональные задачи, подобно математическим.

Давайте разберем мифы об эмоциях.

Миф 1. «Эмоциями управлять нельзя, это происходит само собой».

Реальность: мы не можем запретить себе чувствовать (эмоция возникает автоматически). Но мы можем управлять своей *реакцией* на эмоцию.

Миф 2. «Сильные эмоции — признак слабости».

Реальность: сильные эмоции — признак живого, вовлеченного человека. Слабость — это неумение с ними справляться.

Миф 3. «Нужно подавлять негативные эмоции».

Реальность: подавленные эмоции никуда не денутся. Они копятся и приводят к психосоматическим заболеваниям (головные боли, проблемы с желудком) и эмоциональному выгоранию. Эмоции нужно не подавлять, а *проживать и выражать экологично*.

Как работать с конкретными эмоциями?

1. Гнев (злость, ярость, раздражение)

Природа гнева: это ответная реакция на нарушение границ, несправедливость или фрустрацию (когда что-то идет не так, как мы хотим).

Деструктивные стратегии: кричать, бить, оскорблять (разрушает отношения), молчать и копить (разрушает здоровье).

Конструктивные способы:

- сжимать и разжимать кулаки,
- физические упражнения (приседания, отжимания),
- уборка (да, это работает — физическое действие снижает накал),
- покричать в безопасном месте (в лесу, на аттракционе, в подушку).

Техника «Стоп-Мысль» для гнева:

В момент нарастания гнева мысленно крикните себе «СТОП!»

Задайте себе вопросы:

- «Что я сейчас чувствую?» (Ярость, злость, обида)
- «Чего я хочу добиться в этой ситуации?» (Не доказать, что я сильнее, а решить проблему)
- «Какое мое действие будет конструктивным?»

2. Тревога (страх, беспокойство, паника)

Природа тревоги: ответная реакция на неопределенность, страх перед будущим или отсутствие информации.

Деструктивная стратегия: избегать, отвлекаться, залипать в телефоне (тревога не уходит, а только откладывается).

Конструктивные способы:

- физические упражнения (прыжки, бег, быстрая ходьба) — сбрасывают лишний кортизол,
- дыхание по квадрату (уже знакомое вам),
- проанализировать «почему я боюсь?» — конкретизировать страх.

Метод «Отложенного беспокойства» для тревоги: поймав себя на цикле тревожных мыслей, скажите себе: «Хорошо, я понимаю, что это меня беспокоит. Я выделю специальное время сегодня с 19:00 до 19:15, чтобы подумать об этом и поискать решения. А сейчас мне нужно сосредоточиться на [конкретной задаче]».

Это помогает «выключить» фоновую тревогу, потому что мозг получает гарантию, что проблема не будет проигнорирована.

3. Страх (как особая форма тревоги)

Природа страха: реакция на конкретную угрозу здесь и сейчас (в отличие от тревоги, которая направлена на будущее).

Деструктивная стратегия: ступор, замирание, избегание.

Конструктивные способы:

- расслабиться (чай, удобное кресло, тихая музыка),
- прогуляться,
- сильно «встряхнуть тело» (потрясти кистями, ногами),
- замереть физически, но продолжать дышать.

Важно помнить, что страх замедляет умственную деятельность. Не пытайтесь в состоянии страха принимать сложные решения. Сначала успокойте тело, потом — голову.

Когда эмоции зашкаливают, нужны техники, которые работают быстро, прямо «здесь и сейчас».

1. Техника «5-4-3-2-1» (заземление). Мы уже изучали данную технику в модуле 8, но повторим ее:

Назовите:

- 5 предметов, которые вы видите
- 4 звука, которые вы слышите
- 3 тактильных ощущения (что чувствует кожа)
- 2 запаха (или 2 вещи, которые вы можете потрогать)
- 1 вкусовое ощущение (или 1 глубокий вдох)

Зачем это делать: переключает мозг с внутренней паники на внешний мир.

2. Квадратное дыхание / Дыхание по квадрату. Мы уже изучали данную технику в модуле 8, но повторим ее:

Вдох (4 с) → задержка (4 с) → выдох (4 с) → задержка (4 с). Повторить 5–10 циклов.

Зачем это делать: активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление.

3. Физический «якорь»

Незаметное действие, которое помогает «сбросить» напряжение. Например:

Глава 1. Векторы профессионального роста: от личностных ресурсов до цифровых технологий

– сильно сжать кулак, почувствовать напряжение, затем медленно разжать,

– плотно прижать стопу к полу, ощущая надежную опору,

– потереть ладони друг о друга.

Зачем это делать: дает телу сигнал «я в безопасности, я здесь, я справлюсь».

Эмоциональный интеллект — это не только про «здесь и сейчас», но и про долгосрочную заботу о себе.

Что помогает позаботиться о себе в моменты сильных эмоциональных переживаний?

На работе/учебе в моменте:

- съесть что-то (рыба, бананы, шоколад, мороженое — в разумных количествах),

- сильно потереть руки,

- выйти на лестницу и подняться/спуститься,

- навести порядок на рабочем столе или в галерее телефона.

В долгосрочной перспективе:

- научиться говорить «нет» (это навык EQ),

- избегать тем, которые расстраивают и ведут к бессмысленным спорам,

- разговаривать с доверенным лицом (проговаривание лишает эмоцию заряда),

- иметь хобби, где вы не «ученик», а просто человек,

- обращаться за профессиональной помощью (психолог — это не слабость, а забота о себе).

Наверное, вы заметили: всё, о чём мы сегодня говорили — осознание эмоций, управление реакциями, понимание других — складывается в одну важную идею. Эмоциональный интеллект — это не просто «умение быть спокойным». Это инструмент, который превращает вас из пассажира в водителя, из того, с кем что-то случается, в того, кто сам выбирает, как отвечать на вызовы. И это, пожалуй, главное, что дает взросление, — не возраст, а способность быть автором своей жизни, а не жертвой обстоятельств.

Жертва обстоятельств	Субъектная позиция
«Меня разозлили»	«Я разозлился, потому что...»
«У меня нет выбора»	«Я выбираю из того, что есть»
«Он меня довел»	«Я сам отвечаю за свою реакцию»
«Я не могу ничего с собой поделать»	«Я могу управлять своими эмоциями»

Эмоциональный интеллект — это и есть инструмент для перехода из позиции жертвы в позицию автора. Вы не запрещаете себе чувствовать. Вы осознаете свои эмоции, понимаете их причины и выбираете реакцию. А это и есть взрослость, свобода и ответственность.

Эмоции — это не враги, которых нужно победить, и не слабость, которую нужно скрывать. Это ваш внутренний навигатор. И чем лучше вы научитесь его считывать, тем увереннее будете двигаться по жизни. Вы не обязаны быть спокойными всегда. Вы можете злиться, бояться, грустить. Но теперь у вас есть инструменты, чтобы не разрушаться в этих эмоциях, а использовать их как топливо для роста. И это, пожалуй, главный навык XXI в. — быть человеком, который управляет собой, а не тем, кем управляют эмоции.

Задания к лекции:

1. Вспомните ситуацию за последнюю неделю, когда эмоция взяла верх. Какая это была эмоция? Какую реакцию она вызвала? Что можно было сделать иначе, используя техники из лекции?

2. Какой из мифов об эмоциях был вам знаком? Верили ли вы в него раньше?

3. Выберите одну эмоцию (гнев, тревогу или страх) и опишите свой личный «конструктивный способ» с ней справляться. Если пока нет — возьмите один из предложенных в лекции.

4. Как вы понимаете фразу «EQ — это инструмент субъектной позиции»? Приведите пример из жизни, когда осознание эмоций помогло вам почувствовать себя автором, а не жертвой.

5. Какая техника быстрой саморегуляции (5-4-3-2-1, квадратное дыхание, физический якорь) кажется вам наиболее подходящей лично для вас? Почему?

Дополнительная литература к лекции:

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. — Москва : МИФ, 2025. — 264 с.
2. Калинин, О. Эмоциональный интеллект. Управлять собой и влиять на других / О. Калинин. — Санкт-Петербург : Питер, 2024. — 352 с.
3. Качай, И. Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями / И. Качай, П. Федоренко. — Москва : АСТ, 2021. — 288 с.
4. Экман, П. Психология эмоций: я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. — Санкт-Петербург : Питер, 2025. — 336 с.

**Практическое занятие 1. Эмоции как данные:
распознавание и принятие**

Цель занятия — научиться распознавать свои эмоции в моменте, понимать их сигналы и принимать их без оценки.

Задание 1. «Атлас эмоций: от 5 до 50»

Цель задания — расширить эмоциональный словарь: чем больше слов для эмоций, тем точнее вы можете понять, что с вами происходит.

Инструкция: Напишите как можно больше эмоций (минимум 15). Затем разделите их на три колонки:

Эмоции, которые мне нравятся испытывать	Эмоции, которые я чувствую нейтрально	Эмоции, которые я не люблю или боюсь

Вопросы для обсуждения:

- Каких эмоций оказалось больше в каждой колонке?
- Какие эмоции вам сложнее всего назвать? Почему?
- Что происходит, когда вы чувствуете эмоцию, которой «боитесь»?

Задание 2. «Эмоция — это сигнал. Что она мне говорит?»

Цель задания — научиться воспринимать эмоции как полезные сигналы, а не как помехи.

Инструкция: Для каждой эмоции напишите, какой сигнал она несет (что она «хочет сказать»).

Эмоция	Сигнал (что она говорит?)
Гнев	
Тревога	
Страх	
Грусть	
Скука	
Радость	
Обида	

Пример: Гнев → «Мои границы нарушены. Что-то идет не так, как я хочу».

Вопросы для обсуждения:

- Какая эмоция оказалась самой сложной для «расшифровки»?
- Как меняется отношение к эмоции, если воспринимать ее не как «врага», а как «сигнал»?
- Что полезного может сообщить скука на уроке? А тревога перед экзаменом?

Задание 3. «Мифы об эмоциях: правда или ложь?»

Цель задания — разоблачить популярные мифы, которые мешают здоровому отношению к эмоциям.

Инструкция: Прочитайте утверждение. Напишите, миф это или правда, и объясните почему.

Утверждение	Миф или правда?	Объяснение
«Сильные эмоции — признак слабости»		
«Если злишься — нужно обязательно это показывать, иначе лопнешь»		
«Плакать стыдно, особенно мальчикам»		
«Эмоциями нельзя управлять, они просто случаются»		
«Негативные эмоции нужно подавлять, чтобы не выглядеть глупо»		

Вопросы для обсуждения:

- В какой миф вы верили раньше? Что заставило изменить мнение?
- Откуда берутся эти мифы (семья, школа, соцсети, фильмы)?
- Что было бы, если бы в школе учили обращаться с эмоциями так же, как учат решать уравнения?

Задание 4. «Мое тело — мой барометр»

Цель задания — научиться замечать телесные сигналы, которые предшествуют сильным эмоциям.

Инструкция: вспомните ситуацию, когда вы испытывали сильную эмоцию (гнев, страх, тревогу). Заполните таблицу.

Эмоция	Что происходило с телом? (сердце, дыхание, мышцы, лицо)	Какая мысль была перед или во время эмоции?

Пример: Гнев → сжались челюсти и кулаки, участилось дыхание → «Он специально! Это несправедливо!».

Вопросы для обсуждения:

- У какой эмоции самые яркие телесные проявления?
- Можете ли вы заметить эти сигналы до того, как эмоция «захлестнула»?
- Как можно использовать это знание? (например: «Если я чувствую, что сжимаются челюсти, значит, я начинаю злиться — можно сделать паузу»).

Задание 5. «Дневник эмоций (мини-версия)»

Цель задания — сделать первый шаг к регулярной рефлексии своих эмоциональных состояний.

Инструкция: Заполните таблицу за сегодняшний день (или вчерашний). Будьте честны.

Время	Событие	Эмоция (название + интенсивность 1–10)	Что я сделал(а)

Пример: 10:30, урок математики, вызвали к доске → тревога 7/10 → отвечал(а) быстро, чтобы закончить.

Вопросы для обсуждения:

- Какая эмоция повторялась чаще всего?
- Было ли сложно назвать эмоцию точным словом?
- Готовы ли вы вести такой дневник неделю? Что может помешать?

Вопросы для рефлексии:

1. Какое задание было самым неожиданным? Почему?
2. Удалось ли вам назвать эмоцию точным словом? Было ли сложно?
3. Что вы чувствовали, когда писали эмоции, которые «не любите» или «боитесь»?
4. Как изменилось ваше отношение к «негативным» эмоциям после того, как вы поняли, какой сигнал они несут?
5. Что вы узнали о себе, выполняя задание «Мое тело — мой барометр»?
6. Готовы ли вы попробовать вести дневник эмоций на неделе? Что может помочь не бросить?

Практическое занятие 2. Управление эмоциями: техники и стратегии

Цель занятия — освоить конкретные техники управления эмоциями (гнев, тревога, страх) и создать личный «чемоданчик» инструментов.

Задание 1. «Стоп-Мысль для гнева: тренировка»

Цель задания — отработать технику экстренного «торможения» в момент гнева.

Инструкция (работа в парах):

Первый участник произносит фразу-триггер (что-то, что может вызвать раздражение). Например: «Ты опять всё испортил!» или «Ты меня бесишь!»

Второй участник мысленно (или вслух) говорит «СТОП!», затем отвечает на три вопроса:

- «Что я сейчас чувствую?»
- «Чего я хочу добиться в этой ситуации?»
- «Какое мое действие будет конструктивным?»

Затем меняетесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было сделать паузу «СТОП»? Что мешало?
- Какой из трех вопросов оказался самым трудным?
- Что произойдет, если пропустить шаг «СТОП» и сразу отвечать?

Задание 2. «Отложенное беспокойство: контейнер для тревоги»

Цель задания — освоить технику, которая помогает «выключить» фоновую тревогу и сосредоточиться на текущих делах.

Инструкция:

- Напишите на листе бумаги одну тревожную мысль, которая беспокоит вас прямо сейчас (или часто возвращается).
- Скажите себе (вслух или мысленно): «Я выделю время сегодня с [время] до [время], чтобы подумать об этом. А сейчас я возвращаюсь к [текущая задача]».
- Запишите, на какое время вы назначили «беспокоиться».
- Когда наступит это время — уделите тревожной мысли 15 мин., запишите возможные решения или просто пропишите ее.

Вопросы для обсуждения:

- Стало ли легче после того, как вы «назначили время» для тревоги?
- Почему эта техника работает? (*подсказка: мозг перестает «напоминать», потому что получает гарантию*)
- Какое время лучше всего подходит для «отложенного беспокойства»?

Задание 3. «Скорая помощь: выбираем технику»

Цель задания — создать личный «экстренный набор» техник для разных эмоций.

Инструкция: заполните таблицу. Для каждой эмоции выберите 1–2 техники (из лекции, из презентации или свои).

Эмоция	Моя техника быстрой помощи (1–2 мин.)	Моя техника глубинной работы (10–15 мин.)
Гнев		
Тревога		
Страх		
Грусть/апатия		

Пример:

Гнев (быстро) → сжать-разжать кулаки 10 раз.

Гнев (глубинно) → техника «Стоп-Мысль» с тремя вопросами.

Вопросы для обсуждения:

- Для какой эмоции легче всего подобрать технику? Для какой — сложнее?
- Есть ли техника, которая подходит для нескольких эмоций?
- Как не забыть про эти техники в реальной стрессовой ситуации?

Задание 4. «Физический якорь: создаем свой»

Цель задания — создать индивидуальный «якорь» — незаметное телесное действие, которое помогает вернуть контроль над эмоциями.

Инструкция: Выберите одно незаметное действие, которое вы можете сделать в любой ситуации (на уроке, на экзамене, в разговоре). Например:

- плотно прижать стопы к полу,
- сжать большой и указательный палец,
- сделать микродвижение челюстью,
- почувствовать спиной спинку стула.

Протестируйте: сделайте это действие прямо сейчас. Что вы чувствуете?

Запишите свой якорь и объясните, почему выбрали именно его.

Мой физический якорь:

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, почему именно это действие может помочь в стрессе?

- Как «привязать» якорь к спокойному состоянию? (*подсказка: тренировать его в спокойной обстановке, чтобы в стрессе он сработал автоматически*)

- Можно ли использовать якорь, когда помогаешь другому?

Задание 5. «Кейс: управление эмоциями в школьной жизни»

Цель задания — применить все изученные техники к реальной школьной ситуации.

Инструкция: Прочитайте кейс и предложите алгоритм действий, используя техники из занятия.

Кейс: Завтра важная контрольная по предмету, который вам трудно дается. Вы сидите вечером над учебником, но мысли разбегаются, сердце колотится, хочется закрыть книгу и уйти в телефон. Вы понимаете, что если ничего не сделаете, завтра провалитесь. Но паника мешает учить.

Ваш алгоритм действий (по шагам):

Вопросы для обсуждения:

- Какой шаг в вашем алгоритме самый важный? Почему?
- Какая техника из сегодняшнего занятия помогла бы в этой ситуации?

- Что делать, если первая техника не сработала?

Вопросы для рефлексии:

1. Какая техника (Стоп-Мысль, отложенное беспокойство, физический якорь) показалась вам самой полезной лично для вас? Почему?

2. Что было сложнее: тормозить гнев или откладывать тревогу?

3. Сможете ли вы применить эти техники в реальной ситуации на этой неделе? Что может помешать?

4. Как вы думаете, что произойдет с вашим эмоциональным состоянием, если вы будете регулярно пользоваться этими техниками?

5. Что вы возьмете с собой из этого занятия «в жизнь»?

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации**

Тест

1. Какой из перечисленных мифов об эмоциях является ложным?
А) эмоциями нельзя управлять, они просто случаются
Б) подавленные эмоции могут привести к болезням
В) сильные эмоции могут быть признаком вовлеченности
Г) эмоции несут полезную информацию

Ответ: А

2. Какая техника рекомендуется для работы с гневом?
А) «отложенное беспокойство»
Б) техника «5-4-3-2-1»
В) «стоп-Мысль» с тремя вопросами
Г) квадратное дыхание

Ответ: В

3. В чём суть метода «Отложенное беспокойство» для тревоги?
А) полностью игнорировать тревожные мысли
Б) назначить специальное время для размышлений о тревоге, а в остальное время фокусироваться на делах
В) рассказать о тревоге как можно большему количеству людей
Г) записывать тревожные мысли и сразу их рвать

Ответ: Б

Примерные темы рефератов

1. Модель эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана и ее применение в образовании.
2. Сравнительный анализ IQ и EQ: почему эмоциональный интеллект становится важнее в XXI в.
3. Эмоциональный интеллект и успешность в профессиональной деятельности педагога.
4. Половозрастные стереотипы в проявлении эмоций: как мифы влияют на подростков.
5. Техники саморегуляции при остром гнев: сравнительный анализ эффективности.

6. Тревога как адаптивный механизм: когда она помогает, а когда мешает.

7. Эмоциональный интеллект в цифровой среде: как понимать эмоции без мимики и голоса.

8. Влияние эмоционального интеллекта на успешность в учебе: обзор исследований.

9. Физические упражнения как метод регуляции эмоций.

10. Эмоциональный интеллект и субъектная позиция личности: теоретические и практические аспекты.

Примерные темы социальных (социокультурных) проектов

1. «Эмоциональный словарь школы» — создание и распространение плаката/буклета с 50+ словами для обозначения эмоций (вместо «всё бесит» и «кайф»).

2. «Якорь для каждого» — мастер-класс для младших классов по созданию персонального физического якоря для саморегуляции.

3. «Челлендж одного Я-сообщения в день» (продолжение из модуля 11) — с дневником наблюдений за реакциями окружающих.

4. «Дневник эмоций» — разработка шаблона дневника (в бумажном или цифровом виде) для отслеживания эмоционального состояния в течение учебной недели.

5. «Эмоции в кино» — разбор фрагментов популярных фильмов/сериалов: определение эмоций персонажей, анализ их реакций, предложение альтернативных стратегий.

6. «Стена эмоций» — создание в рекреации интерактивного пространства, где ученики могут анонимно отметить свою эмоцию сегодня (стикеры с названиями эмоций + контейнеры).

7. «Техника 5-4-3-2-1 за перемену» — флешмоб по обучению всей школы быстрой технике заземления (с волонтерами из психолого-педагогического класса).

8. «Отложенное беспокойство: рабочая тетрадь» — создание и распространение мини-тетради с инструкцией по применению техники и страницами для записей.

9. «Эмоциональный интеллект в мемах» — серия образовательных мемов для школьных соцсетей, объясняющих базовые понятия EQ (самосознание, эмпатия, саморегуляция).

10. «Школьная служба эмоциональной поддержки» — создание графика дежурств волонтеров из психолого-педагогического класса, готовых просто выслушать сверстника без совета.

Глава 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАНК ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

2.1. ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ

Данные материалы могут быть использованы педагогами и кураторами психолого-педагогических классов с целью подготовки учеников к ежегодной региональной психолого-педагогической олимпиаде, проводимой Омским государственным педагогическим университетом, а также для самостоятельного проведения подобных форм организации образовательного процесса.

Задания «Установите соответствия»

1. Найдите соответствия между основными стилями семейного воспитания и их характеристиками:

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Ребенку предоставляется большая свобода, но часто без достаточного руководства | a. Либеральный |
| 2. Родители эмоционально отстранены и мало вовлечены в жизнь ребенка | b. Авторитетный |
| 3. Родители стремятся установить четкую иерархию и контроль | c. Индифферентный |
| 4. Характеризуется теплом и разумными требованиями | d. Авторитарный |

Ответ: 1-a; 2-c; 3-d; 4-b.

2. Соотнесите виды мотивации и их характеристики

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Связана с вознаграждением, ожиданием похвалы или наказания | a. Внешняя |
| 2. Основывается на удовольствии от самого процесса деятельности | b. Опосредованная |
| | c. Внутренняя |

Ответ: 1-а; 2-с.

3. Соотнесите стили педагогического общения и их характеристики

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Учитель опирается на мнение коллектива, обсуждает с учениками цели и задачи, поощряет инициативу. Требования сочетаются с уважением к личности. Ответственность распределяется между учителем и учениками. | a. Авторитарный |
| 2. Учитель единолично принимает все решения, жестко контролирует выполнение требований, подавляет инициативу учеников. Преобладают запреты и приказы. Дистанция между учителем и учениками максимальна. | b. Демократический |
| 3. Учитель практически не вмешивается в учебный процесс, избегает ответственности, не предъявляет требований. Ученики предоставлены сами себе. Дисциплина и результаты, как правило, низкие. | c. Либеральный |

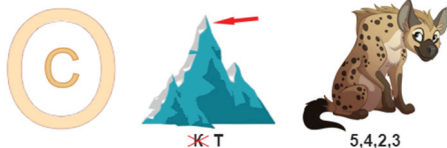
2. Учитель единолично принимает все решения, жестко контролирует выполнение требований, подавляет инициативу учеников. Преобладают запреты и приказы. Дистанция между учителем и учениками максимальна.

3. Учитель практически не вмешивается в учебный процесс, избегает ответственности, не предъявляет требований. Ученики предоставлены сами себе. Дисциплина и результаты, как правило, низкие.

Ответ: 1-б; 2-а, 3-с.

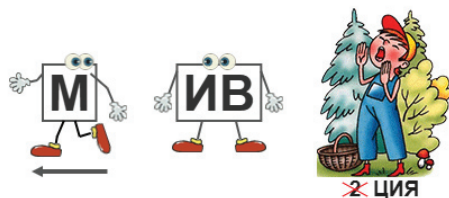
Задания «Расшифруйте ребус»

1. Какое психолого-педагогическое понятие зашифровано в ребусе?



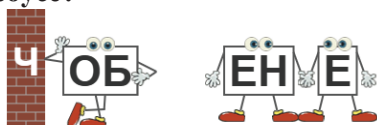
Ответ: Воспитание

2. Какое психолого-педагогическое понятие зашифровано в ребусе?



Ответ: Мотивация

3. Какое психолого-педагогическое понятие зашифровано в ребусе?



Ответ: Обучение

4. Какое психолого-педагогическое понятие зашифровано в ребусе?



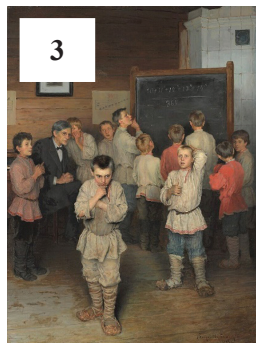
Ответ: Воображение

5. Какое психолого-педагогическое понятие зашифровано в ребусе?



Ответ: Коллектив

Задание «Определите название и автора картины»



Ответ:

1. Репин И. Е. «Экзамен в сельской школе», 1877 г.

2. Кащеев К. Г. «Мы на урок приходим в класс», 1951 г.

3. Богданов-Бельский Н. П. «Устный счет. В народной школе С. А. Рачинского», 1895 г.

4. Маковский В. Е. «В сельской школе», 1883 г.

Задание «Представьте решение педагогической ситуации»

Ситуация 1. «Честный вор»

После урока труда у девочки пропал новый ластик-зверушка. Учитель проводит беседу. Один мальчик (отличник) поднимает руку и говорит: «Я взял. Он мне понравился. Но я не вор, потому что я сам сказал правду». Возвращать ластик он отказывается, аргументируя: «Я же честно признался, значит, я молодец». *Что должен предпринять педагог?*

Ситуация 2. «Справедливый ябеда»

Перемена. Учитель входит в класс и видит, что дети бегают. Он делает замечание. Одна девочка тут же выкрикивает: «А это Витя начал! А Маша кидалась пеналом! А я вообще сидела!». На замечание о ябедничестве девочка обижается: «А что мне врать? Вы же сами учили говорить правду». *Как объяснить разницу между «сигналом об опасности» и «ябедничеством»? Какой алгоритм действий предложить ребенку, если он видит нарушителя, но не хочет прослыть ябедой?*

Ситуация 3. «Буквальное понимание»

Учитель говорит расшалившемуся классу: «Так, всё. Замолчали! Чтобы тишина была, как в космосе!». Через минуту один мальчик поднимает руку и серьезно говорит: «Иван Петрович, а вы неправы. В космосе нет воздуха, значит, звук вообще не распространяется. Там тишина не как у нас, там вакуум». *Как педагогу выйти из ситуации, когда ребенок интерпретирует метафору буквально, и восстановить дисциплину в классе?*

Ситуация 4. «Перекладывание ответственности»

Учитель делает замечание ученику: «Перестань вертеться и отвлекать Иру». Ученик поворачивается к Ире и громко, на весь класс, говорит: «Ира, я тебя отвлекаю? Тебе мешает, что я верчусь?» Ира краснеет. Ученик смотрит на учителя: «Вот видите, она молчит. Значит, я ей не мешаю». *Как нейтрализовать провокацию,*

когда ребенок перекладывает ответственность за дисциплину на другого ученика?

Ситуация 5. «Саботаж»

Учитель просит класс открыть дневники и записать домашнее задание. Один ученик демонстративно ничего не делает, смотрит в окно. На замечание учителя он отвечает: «Я всё запомнил. Письменные задания — это бесполезная трата времени, они убивают креативность. Если вы хороший педагог, то объясните материал так, чтобы он отложился в голове без зубрежки». Класс начинает хихикать. *Как отличить здесь искреннюю позицию от манипуляции для привлечения внимания? Какие должны быть дальнейшие действия педагога?*

Ситуация 6. «Борьба за отметку»

После проверки контрольной ученица получает «4». Она приходит к учителю с распечатанными критериями оценивания из ФИПИ и доказывает: «В моем ответе нет ошибок, только недочеты в оформлении. По вашим же правилам, недочеты не снижают балл, если содержание верно. Вы поставили мне “4” из-за почерка. Это профессиональная некомпетентность. Я буду жаловаться директору». Ученица права формально, но ее тон агрессивен. *Как учителю признать свою ошибку (если она есть), но при этом не разрушить авторитет и не поощрить шантаж? Смоделируйте диалог.*

Ситуация 7. «Проверка задания»

Класс пишет ВПР. Один ученик быстро решил свой вариант и начинает громко, якобы сам с собой, проговаривать формулы и ответы. Учитель просит делать это делать молча. Ученик искренне удивляется: «Я никому не говорю прямо. Если они сами слышат, то это не подсказка. А мне вслух думать легче. Это моя особенность восприятия». *Как отличить реальную сенсорную потребность от оправдания нарушения процедуры контроля? Предположите дальнейшие действия учителя.*

2.2. ТЕСТЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КЛАССОВ

Данные материалы могут быть использованы педагогами и кураторами психолого-педагогических классов с целью подготовки учеников к выпускному экзамену, проводимому Омским государственным педагогическим университетом, а также для текущего, промежуточного и итогового контроля в ходе изучения психолого-педагогических дисциплин.

Вариант 1

Задание 1. Вопрос с выбором одного правильного варианта ответа. Какой термин используется для того, чтобы обозначить неповторимое своеобразие, специфические черты, присущие конкретному человеку?

- 1) индивид
- 2) деятель
- 3) творец
- 4) индивидуальность

Ответ: 4

Задание 2. Вопрос с выбором одного правильного варианта ответа. Человек представляет собой единство трех составляющих: биологической, психологической и социальной. Биологически обусловлена

- 1) половая дифференциация
- 2) система ценностей
- 3) мировоззренческая картина мира
- 4) профессиональная деятельность

Ответ: 1

Задание 3. В данном задании представлен вопрос про образование. Ознакомьтесь с вопросом и выберите один верный вариант ответа. Возможность обучения за рубежом определяет процесс

- 1) социализации образования
- 2) гуманизации образования

3) интернационализации образования

4) гуманитаризации образования

Ответ: 3

Задание 4. Вопрос с выбором нескольких вариантов ответа. Найдите в приведенном ниже списке социальные потребности человека.

1) потребность в общении

2) потребность в сне

3) потребность в достижении статуса

4) потребность в пище

5) потребность в труде

Ответ: 135

Задание 5. Определите, верны ли суждения. Верны ли следующие суждения о деятельности человека?

А. Деятельность человека регулируется социальными нормами.

Б. На деятельность человека могут влиять врожденные инстинкты.

1) верно только А

2) верно только Б

3) верны оба суждения

4) оба суждения неверны

Ответ: 3

Задание 6. Задание на соответствие. Установите соответствие между особенностями и видами деятельности: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ОСОБЕННОСТИ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
А) создание необходимых людям благ	1) труд
Б) наличие воображаемой обстановки	2) игра
В) обязательное использование языка	3) общение
Г) необходимость специальной подготовки	

Ответ: А-1, Б-2, В-3, Г-1

Задание 7. Ознакомьтесь с перечнем слов (словосочетаний) и выполните задание. Найдите понятие, которое является обобщающим для всех остальных понятий представленного ниже ряда, и запишите цифру, под которой оно указано.

1) организация наблюдений; 2) проведение экспериментов;
3) применение методов; 4) построение теорий; 5) выдвижение гипотез

Ответ: 3

Задание 8. Ознакомьтесь с ситуацией и выполните задание. Зинаида 35 лет. Она мать двоих детей. Найдите в приведенном списке ее черты (качества), имеющие социальный характер. Запишите цифры, под которыми они указаны.

1) Зинаида добрая и отзывчивая.
2) У Зинаиды, как и у всех ее родственников, абсолютный музыкальный слух.
3) У Зинаиды, как и у ее мамы, русые волосы и голубые глаза.
4) Зинаида — ответственный работник.
5) Зинаида благожелательно относится к окружающим людям.
6) Рост Зинаиды — 158 см.

Ответ: 145

Задание 9. Запишите слово, пропущенное в таблице.

ПОНЯТИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
...	Отдельно взятый представитель человеческого рода
Личность	Особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в совместной деятельности и общении

Ответ: индивид

Задание 10. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов, и выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков. Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз. Выбирайте последовательно одно слово за другим, мысленно заполняя каждый пропуск. Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

«Общение — это взаимные _____ (А), деловая или дружеская связь между людьми. Более точно общение можно определить как установление и развитие контактов между людьми.

Общение включает в себя обмен информацией, идеями, оценками, чувствами и конкретными _____ (Б). В процессе такого обмена субъективный мир одного человека раскрывается для другого. Общение предполагает установление _____ (В) между его участниками. Участвующие в общении люди оказывают взаимное влияние на намерения, мысли, чувства друг друга, линию _____ (Г). Обычно общение включено в практическое взаимодействие людей: это совместный _____ (Д), учение, коллективная игра. В общении можно увидеть проявления общей _____ (Е) человека, его характера».

Список терминов:

- 1) отношения
- 2) деятельность
- 3) действия
- 4) конфликт
- 5) поведение
- 6) взаимопонимание
- 7) монолог
- 8) культура
- 9) труд

Ответ: 136598

Вариант 2

Задание 1. Вопрос с выбором одного правильного варианта ответа. Одним из возможных признаков игры в отличие от труда является

- 1) действие на основе правил
- 2) наличие воображаемой обстановки
- 3) осуществление коллективом людей
- 4) стремление к поставленной цели

Ответ: 2

Задание 2. Вопрос с выбором одного правильного варианта ответа. Человек представляет собой единство трех составляющих: биологической, психологической и социальной. Социальная составляющая включает

- 1) знания и умения
- 2) чувства и волю
- 3) физическое развитие
- 4) возрастные особенности

Ответ: 1

Задание 3. В данном задании представлен вопрос про образование. Ознакомьтесь с вопросом и выберите один верный вариант ответа. О какой тенденции развития образования свидетельствует внимание к реализации права людей с ограниченными физическими возможностями на получение общего и профессионального образования?

- 1) гуманизации
- 2) глобализации
- 3) компьютеризации
- 4) гуманитаризации

Ответ: 1

Задание 4. Вопрос с выбором нескольких вариантов ответа. Найдите в приведенном ниже списке биологические (природные) качества человека и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) способность к продолжению рода
- 2) умение защищаться от врагов
- 3) умение находить пропитание и обустривать жилье
- 4) способность преобразовывать природную среду
- 5) забота о потомстве
- 6) способность создавать новые предметы, не имеющие природных аналогов

Ответ: 1235

Задание 5. Определите, верны ли суждения. Верны ли следующие суждения об индивидуальности?

А. Дети от рождения обладают индивидуальными особенностями.

Б. На развитие индивидуальности ребенка влияет его взаимодействие с социальным окружением.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

Ответ: 3

Задание 6. Задание на соответствие. Установите соответствие между тенденциями развития современного образования и их проявлением: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ПРОЯВЛЕНИЯ	ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
А) доступность для всех слоев населения	1) демократизация
Б) внимание к личности обучающегося	2) гуманитаризация
В) увеличение значения общественных дисциплин в программах учебных организаций	3) гуманизация
Г) возможность получения полноценного образования детьми с ограниченными возможностями	
Д) применение в обучении здоровьесберегающих технологий	

Ответ: А-1, Б-3, В-2, Г-3, Д-3

Задание 7. Ознакомьтесь с перечнем слов (словосочетаний) и выполните задание. В приведенном ниже ряду найдите понятие, которое является обобщающим для всех остальных представленных понятий. Запишите это слово (словосочетание).

1) идеалы, 2) личность, 3) сила воли, 4) интересы, 5) социальные потребности

Ответ: 2.

Задание 8. Ознакомьтесь с ситуацией и выполните задание. Кириллу 16 лет. Найдите в приведенном списке социальные характеристики Кирилла. Запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) У Кирилла светлые волосы и голубые глаза.
- 2) Рост Кирилла — 180 см.
- 3) Кирилл помогает родителям ухаживать за больной бабушкой.
- 4) Кирилл — сангвиник по темпераменту.
- 5) Кирилл — добрый и отзывчивый человек.
- 6) Кирилл хорошо учится в школе.

Ответ: 356

Задание 9. Запишите слово, пропущенное в таблице.

ПОНЯТИЯ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Индивид	Отдельно взятый представитель человеческого рода
...	Человек как субъект социальных отношений

Ответ: личность

Задание 10. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов, и выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков. Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз. Выбирайте последовательно одно слово за другим, мысленно заполняя каждый пропуск. Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

«Наблюдение — это целенаправленное систематическое _____ (А) объекта. Концентрируя внимание на объекте, наблюдатель опирается на имеющиеся у него некоторые _____ (Б) о нем, без которых нельзя определить цель наблюдения. Наблюдение характеризуется активностью _____ (В), его способностью к отбору нужной информации, определяемой целью исследования. В научном наблюдении взаимодействие между субъектом и объектом опосредуется _____ (Г) наблюдения: приборами и инструментами, с помощью которых ведется наблюдение. Микроскоп и телескоп, фото– и телеаппаратура, радиолокатор и генератор ультразвука, многие другие приспособления превращают объекты, недоступные органам чувств человека, — микробы, элементарные частицы и т. п. — в эмпирические _____ (Д). Как метод научного познания наблюдение дает исходную _____ (Е) об объекте, необходимую для его дальнейшего исследования».

Список терминов:

- 1) восприятие
- 2) знания
- 3) объекты
- 4) информация
- 5) познание

- 6) наблюдатель
- 7) средства
- 8) методы

Ответ: 126734

Вариант 3

Задание 1. Вопрос с выбором одного правильного варианта ответа. К существенным признакам, отличающим общение от труда, относится

- 1) активный характер
- 2) целенаправленность
- 3) целесообразность
- 4) наличие партнера

Ответ: 4

Задание 2. Вопрос с выбором одного правильного варианта ответа. Человек представляет собой единство трех составляющих: биологической, психологической и социальной. Социально обусловлены

- 1) возрастные физические особенности
- 2) расовые отличия
- 3) проявления наследственности и изменчивости
- 4) духовные идеалы и ценности

Ответ: 4

Задание 3. В данном задании представлен вопрос про образование. Ознакомьтесь с вопросом и выберите один верный вариант ответа. Гуманитаризация образования предполагает, в первую очередь

- 1) повышение внимания к социальным дисциплинам
- 2) единые требования к оборудованию школ
- 3) разнообразие типов образовательных учреждений
- 4) учет в преподавании интересов ребенка

Ответ: 1

Задание 4. Вопрос с выбором нескольких вариантов ответа. Выберите верные суждения о человеке и запишите цифры, под которыми они указаны

1) Под способностями ученые понимают особенности человека, которые позволяют ему наиболее успешно заниматься какой-либо деятельностью.

2) Биологическая природа человека проявляется в его анатомо-физиологических чертах.

3) Отличием человека от других живых существ является то, что он обладает инстинктом самосохранения.

4) Деятельность свойственна как человеку, так и животным.

5) Врожденные качества человека, на основе которых формируются те или иные способности, называют задатками.

Ответ: 1245

Задание 5. Определите, верны ли суждения

А. В процессе образования человек приобретает к культурному опыту.

Б. Социально-гуманитарное образование по своему характеру интернационально и не зависит от особенностей национальной культуры

1) верно только А

2) верно только Б

3) верны оба суждения

4) оба суждения неверны

Ответ: 1

Задание 6. Задание на соответствие. Установите соответствие между характеристиками и элементами структуры деятельности: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ХАРАКТЕРИСТИКИ	ЭЛЕМЕНТЫ СТРУКТУРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
А) различные способы достижения желаемого	1) мотив
Б) осознанный образ, на достижение которого направлена деятельность	2) цель
В) побуждение к деятельности	3) средства
Г) продукт деятельности	4) результат
Д) используемые в ходе деятельности предметы	

Ответ: А-3, Б-2, В-1, Г-4, Д-3

Задание 7. Ознакомьтесь с перечнем слов (словосочетаний) и выполните задание. Ниже приведен ряд терминов. Все они, за

исключением двух, относятся к понятию «способности человека». Найдите два термина, «выпадающие» из общего ряда, и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) задатки, 2) одаренность, 3) социализация, 4) активность, 5) талант, 6) гениальность

Ответ: 34

Задание 8. Ознакомьтесь с ситуацией и выполните задание.

Илья Анатольевичу 36 лет. Найдите в приведенном ниже списке черты, характеризующие Илью Анатольевича как личность. Запишите цифры, под которыми они указаны.

1) Илья Анатольевич работает в гимназии учителем истории и обществознания.

2) Илья Анатольевич — добрый и отзывчивый, у него много друзей.

3) Илья Анатольевич — честный и принципиальный человек.

4) У Ильи Анатольевича темные волосы и серые глаза.

5) Рост Ильи Анатольевича — 180 см.

6) Илья Анатольевич легко переносит физические нагрузки.

Ответ: 123

Задание 9. Запишите слово, пропущенное в таблице.

ВИД	ПРИМЕРЫ ПОТРЕБНОСТИ
Биологические	Потребности в пище, воде, чистом воздухе и т. п.
...	Потребности в познании окружающего мира, в поиске смысла жизни

Ответ: духовные ИЛИ идеальные ИЛИ идеальные (духовные) ИЛИ духовные (идеальные)

Задание 10. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов, и выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков. Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз. Выбирайте последовательно одно слово за другим, мысленно заполняя каждый пропуск. Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

«Мотив — это то, что побуждает к _____ (А), ради удовлетворения чего она осуществляется. Эта форма связи живых

организмов с внешним миром необходима для существования _____ (Б), социальной группы, общества в целом.

_____ (В) обусловлены биологической природой человека. Это потребности людей во всем, что необходимо для их существования, развития и воспроизводства. Потребности, связанные с принадлежностью человека к обществу, участием человека в трудовой деятельности, в _____ (Г) с другими людьми, называют _____ (Д). Потребности в познании человеком окружающего мира и своего места в нем, познании смысла своего существования относят к _____ (Е)».

Список терминов:

- 1) естественные потребности
- 2) подлинные (разумные) потребности
- 3) индивидуальность
- 4) идеальные (духовные) потребности
- 5) общение
- 6) деятельность
- 7) природа
- 8) социальные потребности
- 9) индивид

Ответ: 691584

2.3. КЕЙСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КЛАССОВ

Данные материалы могут быть использованы педагогами и кураторами психолого-педагогических классов с целью подготовки учеников к выпускному экзамену, проводимому Омским государственным педагогическим университетом; для организации занятий в форме кейс-студии; для текущего, промежуточного и итогового контроля в ходе изучения психолого-педагогических дисциплин.

Кейс 1. Манифест «Гуманистическая педагогика XXI века» (А. Адамский, А. Асмолов, В. Собкин и др.)

Задание. Ознакомьтесь с педагогическим текстом и ответьте на вопросы

«Учитель свободный

Сегодня многие учителя переживают драму: они хотят педагогического творчества, а на самом деле превратились в тренеров предметной подготовки. Важно заново определить место учителя в школе и в жизни, предложить ему осмысленную роль.

Какими могут быть эти роли?

Учитель-модератор. Ученики должны научиться сотрудничеству, уметь высказывать свою позицию и внимательно слушать другого. Значит, жизненно необходим модератор дискуссионной площадки. Умение модерировать — особое искусство; модератор слышит каждого, подогревает спор вопросами, но не навязывает слишком жестко собственную интерпретацию. Он исподволь подводит дискуссантов к общим выводам. Эта роль несовместима с авторитарностью, когда педагог выносит окончательные суждения о правильном и неправильном.

Учитель-тьютор. Он опирается прежде всего на склонности, задатки, способности ребенка, он умеет находить то, в чём ученик наиболее успешен, и на этом строит его образовательную программу. Опираясь на успех, такой педагог развивает ребенка и в тех сферах, где он пока слаб, добиваясь результата не принуждением, а увлеченностью и успешностью.

Организатор проектной работы. Учитель ищет интересную задачу в окружающем мире, планирует проектную работу и вместе с учениками проводит творческое исследование. Не дает ответы, а задает вопросы и запускает живой поиск ответов через школьный учебный проект, сближает школу с местным сообществом.

Игровой педагог. Игра — не просто способ хорошо провести время и даже не только средство, чтобы увлечь учеников, — это возможность глубоко, по-настоящему прожить любую тему, проработать в себе знание. Игра порождает целый веер ролей: ее надо

разрабатывать, вести, выполнять функции персонажей. И в этом смысле современные игровые технологии — не угроза педагогике, а еще одна возможность для развития ребенка.

Учитель-предметник. Он — высокий профессионал, понимающий особенности возрастного развития ребенка и великолепно ориентирующийся в своей предметной области.

В реальности учитель использует все эти роли в разных ситуациях и в разной мере» [Манифест, 2015].

1. Выберите верный ответ. Свободный учитель...:

А) отлично знает свой предмет и свободно ориентируется в смежных науках

Б) легко и свободно может навести порядок в классе, поддерживает строгую дисциплину

В) свободен от предубеждений, не навязывает детям своего мнения

Г) имеет хороший контакт с другими педагогами, детьми и родителями, свободен в общении

Ответ: В

2. Отметьте все верные утверждения:

А) свободный учитель стремится включить детей в обучение через игру

Б) свободный учитель сообщает детям правильные ответы и подсказывает верные решения

В) свободный учитель строит процесс обучения исходя из интересов и возможностей ребенка

Г) свободный учитель сам определяет что и как будут делать дети на его уроке

Д) свободный учитель стремится научить детей делать собственные выводы и отстаивать свою позицию

Ответ: А, В, Д

3. Сравните перечисленные профессиональные роли, определите общее и особенное для каждой из них. Запишите свой ответ.

Кейс 2. «Книга для родителей» (А. С. Макаренко)

Задание. Ознакомьтесь с педагогическим текстом и ответьте на вопросы.

«Воспитание есть процесс социальный в самом широком смысле. Воспитывает всё: люди, вещи, явления, но прежде всего и больше всего — люди. Из них на первом месте — родители и педагоги. Со всем сложнейшим миром окружающей действительности ребенок входит в бесконечное число отношений, каждое из которых неизменно развивается, переплетается с другими отношениями, усложняется физическим и нравственным ростом самого ребенка.

Весь этот «хаос» не поддается как будто никакому учету, тем не менее он создает в каждый данный момент определенные изменения в личности ребенка. Направить это развитие и руководить им — задача воспитателя.

Бессмысленна и безнадежна попытка некоторых родителей извлечь ребенка из-под влияния жизни и подменить социальное воспитание индивидуальной домашней дрессировкой. Все равно это окончится неудачей: либо ребенок вырвется из домашнего застенка, либо вы воспитае те урода.

— Выходит так, что за воспитание ребенка отвечает жизнь. А семья при чем?

— Нет, за воспитание ребенка отвечает семья, или, если хотите, родители. Но педагогика семейного коллектива не может лепить ребенка из ничего. Материалом для будущего человека не может быть ограниченный набор семейных впечатлений или педагогических поучений отцов. Материалом будет жизнь во всех ее многообразных проявлениях.

Воспитательный процесс есть процесс постоянно длящийся, и отдельные детали его разрешаются в общем тоне семьи, а общий тон нельзя придумать и искусственно поддерживать. Общий тон, дорогие родители, создается вашей собственной жизнью и вашим собственным поведением. Самые правильные, разумные, продуманные педагогические методы не принесут никакой пользы, если общий тон вашей жизни плох. И наоборот, только правильный общий

тон подскажет вам и правильные методы обращения с ребенком и прежде всего правильные формы дисциплины, труда, свободы, игры и авторитета.

Ребенок — это живой человек. Это вовсе не орнамент нашей жизни, это отдельная полнокровная и богатая жизнь. По силе эмоций, по тревожности и глубине впечатлений, по чистоте и красоте волевых напряжений детская жизнь несравненно богаче жизни взрослых. Но ее колебания поэтому не только великолепны, но и опасны. И радости, и драмы этой жизни сильнее потрясают личность и скорее способны создавать и мажорные характеры деятелей коллектива и характеры злобных, подозрительных и одиноких людей.

Если вы эту насыщенную, яркую и нежную жизнь видите и знаете, если вы размышляете над ней, если вы в ней участвуете, только тогда становится действенным и полезным ваш родительский авторитет, та сила, которую вы накопили раньше, в собственной, личной и общественной жизни» [Макаренко, 1988].

1. Выберите верный ответ. В чём заключается цель семейного воспитания, по мнению А. С. Макаренко?

- А) создание воспитывающей семейной среды
- Б) формирование системы отношений к миру, к другим людям, к самому себе
- В) учет изменений, которые происходят в личностном развитии ребенка
- Г) создание условий для приобретения ребенком жизненного опыта

Ответ: А

2. Отметьте все верные утверждения. От чего зависит результат семейного воспитания?

- А) от внимательности родителей к детям, от их умения включить детей в обучение, общение, игру
- Б) от поведения самих родителей, их отношения к жизни
- В) от способности родителей оградить детей от дурного влияния, плохих компаний и т. д.
- Г) от того, сколько времени родители уделяют воспитанию

Д) От жизненного опыта родителей, их знания и понимания многообразия жизненных проявлений

Ответ: Б, Д

3. Традиции семьи, правила поведения в семье и то, с чем ребенок сталкивается в жизни, часто вступают в противоречие. Например, в семье не принято грубить, выражаться нецензурно, но в общении со сверстниками и взрослыми вне семьи ребенок точно с этим столкнется. Что следует делать родителям, чтобы ориентиром для поведения ребенка оставался семейный уклад? Запишите свой ответ.

Кейс 3. «О пользе педагогической литературы» (К. Д. Ушинский)

Задание. Ознакомьтесь с педагогическим текстом и ответьте на вопросы.

«Спор между теорией и практикой — спор очень старый, который, наконец, умолкает в настоящее время, сознавая свою неосновательность. Война между практиками и теоретиками, между поборниками опыта и поборниками идеи приближается к миру, главнейшие условия которого уже обозначились. Пустая, ни на чем не основанная теория оказывается такой же никуда негодной вещью, как факт или опыт, из которого нельзя вывести никакой мысли, которому не предшествует и за которым не следует идея. Теория не может отказаться от действительности, факт не может отказаться от мысли. Но, увы, спор этот, еще не совсем умолкший и в науке, часто слышится в жизни, и в особенности в деле воспитания. Часто педагог-теоретик, принимаясь за свое сочинение, прежде всего отвлекает свою мысль от бессмысленной пестроты жизненных явлений, старается возвыситься до абстрактных начал воспитания, определяет сначала цель человеческой жизни, взвешивает средства к достижению этой цели и начинает чертить путь воспитания, забывая, что главный вопрос о цели человеческой жизни, на решении которого основана вся его теория воспитания,

разрешается в действительности с бесконечным разнообразием. Педагог-практик смеется над своим зафилософствовавшимся товарищем, чувствует всю неприложимость его стройной теории, берет в одну руку учебник своего предмета, в другую фериулу, — и дело идет у него как по маслу: ученики учатся прилежно, переходят из класса в класс, вступают в жизнь, и как будто никогда и ничему не учились. Они выполнили необходимую комедию детства и юности и принимаются за новые роли, не имеющие никакого отношения к старым, воспоминание о которых только мешает жить и чем скорее исчезнет, тем лучше.

Но это две крайности. Средину между ними занимают все педагоги, теоретики и практики. Нет такого педагога-практика, который бы не имел своей, хотя крошечной, хотя туманной, теории воспитания, и нет такого смелого теоретика, который бы по временам не оглядывался на факты.

...

Между искусством медицины и искусством воспитания много аналогии, мы воспользуемся этой аналогией, чтобы показать яснее отношение теории к практике в деле воспитания.

...

Ни медицина, ни педагогика не могут быть названы науками в строгом смысле этого слова. Ни той, ни другой нельзя выучиться, как выучиваются математике, астрономии, химии, анатомии и физиологии и проч. И медицина, и педагогика, кроме знакомства с науками из области философии и естествоведения, требуют еще умения приложить эти знания к делу: множества фактических сведений, не составляющих собственно науки, развития наблюдательности в известном отношении и навыка. Но, не будучи наукой, педагогика, как и медицина, представляет возможность изучения теоретического и практического. Нормальные школы, педагогические институты или заведения для приготовления педагогов необходимы так же, как и медицинские факультеты. Нормальное училище без практической школы при нем — то же самое, что медицинский факультет без клиники; но и одна педагогическая практика без теории — то же, что знахарство в медицине...» [Ушинский, 1895].

1. Выберите верный ответ. Что делает автор текста выводом относительно взаимосвязи теории и практики в педагогике?

А) только теоретическое знание важно для успешной педагогической деятельности

Б) практический опыт важнее любой теории, поскольку отражает реальную действительность

В) педагогику невозможно изучать теоретически, потому что она основывается исключительно на жизненном опыте

Г) теория и практика взаимодополняют друг друга, и отсутствие одного элемента снижает эффективность педагогического процесса

Ответ: Г

2. Отметьте все утверждения, которые отражают позицию автора в данном фрагменте статьи.

А) медицина и педагогика являются исключительно науками и раскрываются от теории к практике

Б) спор о главенстве между теорией и практикой решен

В) педагогика, как и медицина, требует освоение теории и ее применение на практике

Г) педагог-профессионал способен отказаться от любых теорий, предпочитая действовать интуитивно

Д) найти схожесть медицины и педагогики возможно по многим параметрам

Ответ: В, Д

3. Педагогика может рассматриваться как наука и как искусство. Какой точки зрения придерживаетесь вы? Аргументируйте свою позицию и запишите свой ответ.

Кейс 4. «Сердце отдаю детям» (В. А. Сухомлинский)

Задание. Ознакомьтесь с педагогическим текстом и ответьте на вопросы.

«Учение — очень важная, но не единственная сфера духовной жизни ребенка. Чем ближе я присматривался к тому, что все мы

привыкли называть учебно-воспитательным процессом, тем больше убеждался, что подлинная школа — это многогранная духовная жизнь детского коллектива, в котором воспитатель и воспитанник объединены множеством интересов и увлечений. Человек, который встречается с учениками только на уроке — по одну сторону учительского стола, а по другую учащиеся, — не знает детской души, а кто не знает ребенка, тот не может быть воспитателем. Для такого человека за семью печатями закрыты мысли, чувства и стремления детей. Учительский стол подчас становится той каменной стеной, из-за которой он ведет «наступление» на своего «противника» — учащихся; но чаще этот стол превращается в осажденную крепость, которую «противник» берет измором, а укрывшийся в ней «военачальник» чувствует себя связанным по рукам и ногам. С болью видишь, как даже у знающих свой предмет учителей воспитание иногда превращается в ожесточенную войну только потому, что никакие духовные нити не связывают педагога и учеников, и душа ребенка — застегнутая на все пуговицы рубашка. Главная причина уродливых, недопустимых отношений между наставником и питомцем, имеющих место в отдельных школах, — это взаимное недоверие и подозрительность: иногда учитель не чувствует сокровенных движений детской души, не переживает детских радостей и горестей, не стремится мысленно поставить себя на место ребенка. Выдающийся польский педагог Януш Корчак в одном из писем напоминает о необходимости возвыситься к духовному миру ребенка, а не снисходить к нему. Это очень тонкая мысль, в сущность которой нам, педагогам, надо глубоко вникнуть. Не идеализируя ребенка, не приписывая ему каких-то чудесных свойств, подлинный педагог не может не учитывать того, что детское восприятие мира, детская эмоциональная и нравственная реакция на окружающую действительность отличаются своеобразной ясностью, тонкостью, непосредственностью. Призыв Януша Корчака возвыситься к духовному миру ребенка надо понимать, как тончайшее понимание и чувство детского познания мира — познания умом и сердцем. Я твердо убежден, что есть качества души, без которых человек не может стать настоящим воспитателем, и среди этих качеств

на первом месте — умение проникнуть в духовный мир ребенка. Только тот станет настоящим учителем, кто никогда не забывает, что он сам был ребенком. Беда многих учителей (дети и особенно подростки называют их сухарями) заключается в том, что они забывают: ученик — это прежде всего живой человек, вступающий в мир познания, творчества, человеческих взаимоотношений. В воспитании нет разрозненных вещей, действующих на человека изолированно» [Сухомлинский, 2023].

1. Выберите верный ответ. Настоящий воспитатель, согласно идеям В. А. Сухомлинского:

- А) владеет разнообразными методами и приемами воспитания
- Б) умеет наладить контакт с родителями своих воспитанников
- В) способен проникнуть в духовный мир ребенка
- Г) готов к самым разным ситуациям, которые могут возникнуть

в школе

Ответ: В

2. Отметьте все верные утверждения:

- А) учителю важно уметь поставить себя на место ребенка
- Б) воспитание — это дело семьи, в школе дети должны получать знания
- В) учителю важно помнить о том, что он сам был ребенком
- Г) у учителей и учеников нет и не может быть общих интересов
- Д) воспитателям нужно больше доверять детям, стремиться

узнать радости и горести

Ответ: А, В, Д

3. Что важнее для подлинной школы, по мнению В. А. Сухомлинского, обучение или воспитание? Согласны ли Вы с позицией автора? Какие рекомендации дает автор воспитателям? Запишите свой ответ.

Кейс 5. «Яснополянская школа. Письмо Толстой А. А.»
(Л. Н. Толстой)

Задание. Ознакомьтесь с педагогическим текстом и ответьте на вопросы.

«А. А. Толстой

1861 г. Августа начало. Ясная Поляна.

...Есть и у меня поэтическое, прелестное дело, от которого нельзя оторваться, это школа. Вырвавшись из канцелярии и от мужиков, преследующих меня со всех крылец дома, я иду в школу, но так как она переделывается, то классы рядом в саду под яблонями, куда можно пройти только нагнувшись, так всё заросло. И там сидит учитель, а кругом школьники, покусывая травки и пощелкивая в липовые и кленовые листья. Учитель учит по моим советам, но всё-таки не совсем хорошо, что и дети чувствуют. Они меня больше любят. И мы начинаем беседовать часа 3–4, и никому не скучно. Нельзя рассказать, что это за дети — надо их видеть. Из нашего милого сословия детей я ничего подобного не видал. Подумайте только, что в [продолжение] двух лет, при совершенном отсутствии дисциплины ни один и ни одна не была наказана. Никогда лени, грубости, глупой шутки, неприличного слова. Дом школы теперь почти отделан. Три большие комнаты — одна розовая, две голубые заняты школой. В самой комнате, кроме того, музей. По полкам, кругом стен разложены камни, бабочки, скелеты, травы, цветы, физические инструменты и т. д. По воскресениям музей открывается для всех, и немец из Иены (который вышел славный юноша) делает эксперименты. Раз в неделю класс ботаники, и мы все ходим в лес за цветами, травами и грибами. Пения четыре класса в неделю. Рисования шесть (опять немец), и очень хорошо. Землемерство идет так хорошо, что мальчиков уже приглашают мужики. Учителей всех, кроме меня, три. И еще священник два раза в неделю. ... Классы положены с 8-ми до 12-ти часов и с 3-х до 6-ти, но всегда идут до двух, потому что нельзя выгнать детей из школы — просят еще. Вечером же часто больше половины останется ночевать в саду, в шалаше. За обедом и ужином и после ужина мы — учите-

ля — совещаемся. По субботам же читаем друг другу наши заметки и приготавливаем к будущей неделе.

...

Прощайте, дорогой друг, — пишите, пишите мне, а я всегда буду неаккуратен.

Л. Толстой.» [Толстой, 1936, т. 8].

1. Выберите верный ответ. В чём, согласно письму Л. Н. Толстого, заключается главная причина успеха Яснополянской школы?

- А) в строгой дисциплине и системе наказаний за лень и грубость
- Б) в свободной, увлекательной для детей атмосфере, отсутствии принуждения и единстве обучения с реальной жизнью
- В) в том, что школу посещают только самые способные и послушные дети из дворянских семей
- Г) в том, что учителя получают высокую зарплату и следуют единой утвержденной программе.

Ответ: Б

2. Отметьте все верные утверждения. Какие принципы организации обучения и воспитания в Яснополянской школе описывает Л. Н. Толстой?

- А) уроки строго регламентированы по времени и заканчиваются ровно в 12:00 и 18:00
- Б) обучение строится на интересе детей (ботаника в лесу, эксперименты в музее, землемерство для мужиков)
- В) дисциплина поддерживается через систему поощрений и наказаний (вплоть до исключения)
- Г) учителя работают как единая команда: совещаются, обсуждают заметки, готовятся к неделе
- Д) дети проводят в школе столько времени, сколько им хочется, иногда оставаясь ночевать
- Е) основной метод обучения — система индивидуальных поручений

Ответ: Б, Г, Д

3. В тексте Толстой с гордостью отмечает: «при совершенном отсутствии дисциплины ни один и ни одна не была наказана. Никогда лени, грубости, неприличного слова». При этом

в современной школе часто считают, что без системы требований, контроля и санкций невозможно добиться порядка. Представьте, что вы — сторонник подхода Л. Н. Толстого. Как бы вы объяснили родителям и коллегам, что «отсутствие дисциплины» (в традиционном понимании — наказаний, принуждения) ведет к высокой мотивации и нравственному поведению детей? Приведите не менее двух аргументов, опираясь на текст письма.

2.4. ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБ

Программа профессиональной пробы «Педагог-аниматор»

Формат проведения	Время проведения	Возрастная категория
Очный	30 мин.	8–11-й класс

Введение (3 мин.)

1. *Краткое описание профессионального направления.* Педагог-аниматор — специалист, организующий процесс активного, творческого проведения досуга, разрабатывающий и реализующий анимационные программы различной направленности с целью формирования у обучающихся позитивного настроения, самочувствия и нейтрализации негативных явлений современной жизни; специалист, обучающий других участников образовательного процесса основам событийной педагогики.

2. *Место и перспективы профессионального направления в современной экономике региона, страны, мира.* Аниматор осуществляет свою деятельность в сфере обучения и воспитания не только детей, молодежи, но и взрослых. Востребован в службах досуга и культурной анимации, а также в организации воспитательно-развлекательных мероприятий в детсадах, школах, подростковых клубах, домах культуры, спортивных организациях, парках культуры

и отдыха, игровых площадках. Аниматор создает атмосферу увлеченности, игры и азарта, которая привлекает и втягивает в процесс игры и творчества, способствует оживлению отдыха и организации непосредственных впечатлений от личного участия в анимационных программах. В настоящее время активная деятельность педагога-аниматора открывает новые возможности для обновления общественных отношений и наращивания в них энергии для повышения социокультурной активности населения.

3. Необходимые навыки и знания для овладения профессией.

Для овладения профессией педагога-аниматора необходимо обладать следующими качествами, навыками и умениями:

- инициативность, ответственность, организованность;
- креативность и творческий подход при решении рабочих задач;
- общительность, развитые лидерские качества;
- стрессоустойчивость, умение работать в постоянно меняющемся темпе;
- широкий кругозор и любознательность;
- артистичность;
- готовность постоянно находиться в центре внимания, оперативно реагировать на происходящие события;
- проводить игры и конкурсы с большой группой детей;
- грамотно вовлекать детей в игру или конкурс;
- четко объяснять задание, следить за правильностью его выполнения, комментировать ход игры (конкурса);
- доброжелательно относиться ко всем командам и игрокам;
- не забывать о детях-зрителях, во время подготовки команд или участников, обращаться к залу, общаться со зрителями, проводить с ними игру или конкурс;
- всегда находить слова для заполнения паузы;
- гибко реагировать на настроение детей-игроков и детей-зрителей, импровизировать;
- способность предварительно обдумать все мыслимые и немыслимые ситуации, которые могут возникнуть в ходе программы, с целью активизации детей для участия в конкурсах подобрать

специальные вопросы-ловушки, продумать игры с залом, предполагающие коллективные действия.

4. *1–2 интересных факта о профессиональном направлении.*
Этимология слова «Аниматор» — от латинского *anima* — жизнь, душа, *animatus* — одушевление, *animator* — дающий жизнь. В России о профессии аниматора узнали в 1990-е гг., когда люди массово стали посещать для отдыха другие страны. «Аниматор» стал входить в обиход русского языка, как некое иностранное слово, обозначающее профессию, которую знали ранее как «массовик — затейник». Педагог-аниматор выступает не как руководитель группы, а как консультант, советник или помощник, что помогает создавать условия для пробуждения мыслей, принятия решений и реализации действий. Исследователи И. А. Колесникова, А. Е. Марон, Е. П. Тонконогая определяют позицию аниматора в учебно-воспитательном процессе как «стимулятора, который приносит вдохновение и становится своеобразным индуктором, то есть определенным пусковым механизмом внедрения просветительских и образовательных идей и замыслов». Сегодня аниматорами становятся студенты и выпускники не только педагогических вузов. Это та сфера деятельности, в которой позитивные и энергичные люди способны раскрыть себя и помочь раскрыться другим.

5. *Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью.*
Деятельность педагога-аниматора сводится к цели социокультурного формирования личности — привлечение новых культурных ценностей, социальных и культурных норм, которые не входят в школьную программу. Анимация стимулирует у ребенка веру в свои силы и возможности, активизирует процесс общения, самопознания, устанавливает новый стиль человеческих отношений. Навыки, приобретенные на профессиональной пробе, помогут ребенку в будущем налаживать коммуникацию и доброжелательные отношения, он также сможет применить полученные навыки в организации мероприятий, исполняя обязанности вожатого в детском оздоровительном лагере. Ребенок научится не бояться проявлять свои способности в реализации творческих проектов.

Постановка задачи (2 мин.)

1. Постановка цели и задачи в рамках пробы

Вашей организации поступило предложение на проведение аниматорами квеста для группы детей. Нужно составить квест с помощью предлагаемого конструктора:

- образовательная цель;
- возраст участников;
- место и условия проведения;
- легенда квеста;
- цель участников квеста;
- герои и волшебные предметы;
- приз;
- штрафные/дополнительные баллы;
- задания квеста.

2. Демонстрация итогового результата, продукта. Предлагаются варианты сценария квеста. Демонстрируется способность организовывать и проводить игры.

Выполнение задания (15 мин.)

Подробная инструкция по выполнению задания:

1) разделиться на 3 группы, в каждой из которых руководителем выступает наставник-аниматор в образе сказочного персонажа (ведущие профессиональной пробы);

2) ознакомиться с конструктором квестов и в процессе мозгового штурма заполнить его;

3) провести одно из разработанных заданий-игру с помощью профессиональной пробы в своей или в противоположной группе.

Контроль, оценка и рефлексия (10 мин.)

1. Критерии успешного выполнения задания:

- соответствие результата выполнения задания заданной теме квеста;
- логичность, творческий подход при составлении сценария квеста и его презентации;
- умение объяснять правила игры и проводить ее со сверстниками.

2. Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки.

В соответствии с критериями оценивается работа каждого участника профессиональной пробы. По итогам выполненной работы важно проработать все ошибки и/или вопросы, которые возникнут у участников.

3. Вопросы для рефлексии учащихся:

– Какие элементы педагогической деятельности педагога-аниматора вам понравились больше, какие — меньше?

– Какой из этапов выполнения проекта вызвал трудности, а какой дался легче всего?

– Возможно ли данное профессиональное направление для вас?

– Какие личностные качества и черты характера стоит развивать, чтобы справляться с профессией педагога-аниматора? Владеете ли вы ими?

– Знаете ли вы, как и где получить профессию педагога-аниматора? Нужны ли вам рекомендации по данному вопросу?

**Программа профессиональной пробы
«Педагог-профориентолог»**

Формат проведения	Время проведения	Возрастная категория
Очный	30 мин.	8–11-й класс

Введение (3 мин.)

1. *Краткое описание профессионального направления.* Педагог-профориентолог — специалист, сопровождающий процесс профессионального самоопределения человека на разных этапах его жизни. Он разрабатывает и реализует профориентационные программы, диагностики, тренинги и игровые практики с целью формирования у обучающихся осознанного, ответственного и самостоятельного выбора профессионального пути с учетом личных склонностей, способностей и потребностей рынка труда. Это специалист, который учит других «переводить» внутренние «хочу» и «могу» в реальное «надо» и «буду делать».

2. Место и перспективы профессионального направления в современной экономике региона, страны, мира. Профориентолог осуществляет свою деятельность в сфере образования (школы, колледжи, вузы, центры дополнительного образования), кадровых центрах, службах занятости, частных профориентационных центрах, корпоративных университетах, а также как частный практик. Востребован в условиях быстро меняющегося рынка труда (исчезновение одних профессий и появление других), роста числа «профессиональных проб» у молодежи и необходимости профпереподготовки взрослых. Педагог-профориентолог создает атмосферу доверия, исследования и осмысленного выбора, которая помогает человеку снять тревогу перед будущим, увидеть свои сильные стороны и выстроить индивидуальную образовательную траекторию. В настоящее время деятельность профориентолога становится стратегически значимой для экономики регионов и страны, так как способствует снижению кадрового дефицита, повышению удовлетворенности трудом и сокращению текучести кадров.

3. Необходимые навыки и знания для овладения профессией. Для овладения профессией педагога-аниматора необходимо обладать следующими качествами, навыками и умениями:

- эмпатия: важно иметь способность поставить себя на место клиента, понять его чувства, мысли и стремления;
- активное слушание: умение внимательно слушать и задавать вопросы поможет лучше понять клиента и его потребности;
- аналитические навыки: при проведении тестов и анализе данных необходимы хорошие аналитические способности;
- коммуникабельность: умение эффективно общаться и объяснять сложные вопросы клиентам — важный аспект профориентологической работы;
- творческий подход: способность предлагать инновационные и интересные методы профориентации поможет клиентам находить новые пути развития;
- деликатность: клиенты могут делиться личной информацией, поэтому важно уметь обеспечивать конфиденциальность, а также вести консультирование деликатно, с уважением относясь к чувствам клиентов;

- открытость к обучению: профессия профориентолога тесно связана с постоянным обучением и совершенствованием своих навыков;
- готовность к постоянному мониторингу рынка труда: знание текущих тенденций и требований рынка труда позволит давать более точные рекомендации клиентам;
- организационные навыки: умение эффективно планировать свою работу и управлять временем поможет быть более продуктивным;
- терпение и понимание: профориентация может быть сложным процессом, поэтому важно быть терпеливым и понимающим.

4. *1–2 интересных факта о профессиональном направлении.* Этимология термина: «профориентолог» происходит от латинского *professio* (официально указанное занятие) и французского *orientation* (направление, ориентирование). В России профессия профориентолога оформилась в 1990-е гг. на стыке психологии, педагогики и социологии труда, однако первые профориентационные кабинеты появились еще в 1920-х гг. В отличие от жесткого подхода «кем быть?», современный педагог-профориентолог работает с форматом «каким быть в профессии»: он помогает не выбрать одну профессию на всю жизнь, а научиться делать осознанные выборы многократно, выстраивая гибкую профессиональную биографию. Исследователи (Е. А. Климов, Н. С. Пряжников) определяют позицию профориентолога как «активатора смыслов»: он не тестирует «правильность», а создает пространство, где человек сам открывает свои профессиональные предпочтения. Сегодня профориентологами становятся не только педагоги и психологи, но и бывшие HR-специалисты, карьерные консультанты, экономисты. Это та сфера, где аналитический ум и искренний интерес к людям соединяются в реальную помощь в построении будущего.

5. *Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью.* Деятельность педагога-профориентолога сводится к главной цели — формированию у человека профессиональной идентичности и осознанной карьерной самостоятельности. Она не входит в стандартную школьную программу в полном объеме, но стано-

вится жизненно необходимой в 8–11-х классах и далее. Профориентация стимулирует у ребенка/взрослого веру в свою способность управлять жизнью, активизирует процесс самопознания («Что я на самом деле люблю?»), учит собирать информацию о профессиях, сравнивать, пробовать и делать выбор без страха ошибки. Навыки, приобретенные на профессиональной пробе, помогут ребенку в будущем не растеряться при выборе ЕГЭ, колледжа или вуза, аргументированно обсуждать свой выбор с родителями, составлять резюме и проходить собеседования. Ребенок научится отличать свои собственные желания от навязанных извне и брать ответственность за свое профессиональное будущее — а это основа зрелой личности в любом виде деятельности.

Постановка задачи (2 мин.)

Постановка цели и задачи в рамках пробы

К вам на консультацию обратился Петя Абвгдейкин. Прежде чем помочь ему, изучите его профиль, проанализировав раздаточные материалы (*Приложение к профессиональной пробе «Педагог-профориентолог»*)

Выполнение задания (15 мин.)

1. *Подробная инструкция по выполнению задания:*

- Разделиться на 3 группы.
- Каждой группе ознакомиться со своим заданием.

Группа 1: Используя открытые источники, подберите диагностические методики для выявления интересов и профессиональных склонностей Пети. Не менее 4 методик.

Группа 2: Подберите профориентационные игры для Пети и его одноклассников с целью ориентации ребят в мире профессий. Определите список игр и составьте примерный план занятия. Ответьте на вопрос, почему именно эти игры?

Группа 3: На основе Атласа профессий будущего определите, какие профессии больше всего подходят Пете (подберите не меньше 5 профессий). Предложите ему университеты (или колледжи), в которых он сможет получить эту профессию.

- Презентовать результаты групповой работы.

Контроль, оценка и рефлексия (10 мин.)

1. Критерии успешного выполнения задания:

- успешное выполнение группового задания;
- логичность, творческий подход при осуществлении консультации героя;
- умение выявлять причинно-следственные связи и аргументировать свою позицию при выдвижении рекомендаций для героя.

2. Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки. В соответствии с критериями оценивается работа каждого участника профессиональной пробы. По итогам выполненной работы важно проработать все ошибки и/или вопросы, которые возникнут у участников.

3. Незаконченные предложения для рефлексии учащихся:

- Самым интересным в работе педагога-профориентолога я считаю ...
- Самое сложное в работе педагога-профориентолога ...
- Я считаю, что я бы справился (или **не** справился) с работой педагога-профориентолога потому что я ...
- Будущее профессии педагога-профориентолога связано с ...

Приложение к профессиональной пробе «Педагог-профориентолог»

Петя Абвгдейкин



Петя учится в 9-м классе. Хорошо знает английский язык. Увлекается компьютерными играми. Любимые игры — стратегии. Подал заявление на технологический профиль. Отлично и хорошо учится по математике, физике и физкультуре. Ходит на секцию джиу-джитсу, занимается шахматами. Не очень общителен, но есть три друга. Хотят продолжить учиться в школе, но возможность учиться в колледже тоже рассматривают. Несколько раз родителей вызывали к директору из-за срыва урока. Петя спорил с учителями и доказывал свою точку зрения

24. Программы профессиональных педагогических проб

	Я люблю математику, но вот сама математичка меня достала. Ее занятия неинтересные. Дома меня заставляют ходить на шахматы. Я хожу, но лучше бы я занимался только спортом. Хотя, когда я выигрываю на соревнованиях, мне это нравится. Я стараюсь быстро сделать домашнее задание и быстрее идти играть в компьютерные игры. Мне разрешают играть 1 час в день, а на выходных — 3 часа, но при условии, что все уроки сделаны. Я сам могу взломать пароли к некоторым играм. А когда мы играем с друзьями, то всегда побеждаем, потому что мы команда. А английский я учу легко, потому что всё в играх на нём написано. Недавно я увлекся музыкой. Нужно начинать учиться играть на гитаре или укулеле, но это же надо учиться опять. А я не очень люблю это делать. Но вот играть в лагере летом перед всеми мне бы хотелось
	Петя — очень хороший сын. Он помогает по дому. Есть обязанности: убрать квартиру, особенно свою комнату, ходить в магазин и выгуливать собаку. Всё это он делает с нежеланием, но договориться всегда можно. Мы видим его прогнатом. Нам кажется, что за этим будущее и Петя станет великопным специалистом. Я, мать, не готова отпустить Петю выучиться в другой город, но отец уговаривает. Возможность обучения в колледже не рассматриваем, так как у нас высшее образование и для нас это означало бы понижение уровня образования в семье. Для нас это неприемлемо

Группа 1

Подберите диагностические методики для выявления интересов и профессиональных склонностей Пети (не менее четырех).

Методика	Краткое описание методики (что делать, зачем)	Почему выбрали именно эту методику?

Группа 2

Подберите профориентационные игры для Пети и его одноклассников с целью ориентации ребят в мире профессий. Определите список игр и составьте примерный план занятия. Ответьте на вопрос: почему именно эти игры?

Этап занятия	Содержание деятельности
Этап ознакомления. Что скажете ребятам в начале занятия? Для чего проводите? Как им сесть в классе?	
Этап деятельности. Запишите, какие игры будете использовать. Придерживайтесь идеи о нарастании сложности игр. Подберите 3–4 игры.	Игра № 1 Игра № 2 Игра № 3
Этап рефлексии. Задайте 2–3 вопроса о том, что ребята сегодня делали на занятии, чему научились и проч.	

Примеры игр

Игра «Ловушки-капканчики»

Цель игры — повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и путях преодоления этих препятствий.

Условия игры: участвуют от 6–8 до 12–15 человек. Продолжительность — 20–30 мин. Желательно разместить участников по кругу, лучше всего проводить игру в свободном пространстве, например, актовом зале, где можно удобно всем расположиться.

Последовательность действий:

1. Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель: поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения; трудоустройство на определенную вакансию, профессиональные достижения.

2. Среди участников на добровольной основе выбирается тот, кто будет «представлять» персонажа с заданными характеристиками: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает игру более актуальной для играющих), местожительство. Но таких характеристик должно быть немного, обычно не более пяти.

3. **Инструкция участникам:** «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный (вымышленный или реальный)

герой, должен будет определить (или придумать) трудности, которые необходимо преодолеть на пути к профессиональной цели. Трудности могут быть объективными (например, ситуация на рынке труда) и субъективными, которые на самом деле не менее сложно преодолевать (например, решение сменить профессию, чтобы найти работу). Определяя трудности, надо подумать и о путях их преодоления. Главному герою также необходимо выделить несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и подготовить варианты их разрешения (в виде письменного задания)».

4. Каждому участнику по очереди предоставляется слово, каждый называет вероятную преграду. Главный герой предлагает возможные варианты решения, а затем высказывается тот участник, который инициировал обсуждение этого вопроса. После этого в обсуждение включается группа. Задача ведущего — с участием всех присутствующих выявить лучший вариант — более оптимальный, реалистичный, может быть, нестандартный, интересный подход к решению сложных вопросов.

При подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный герой предусмотреть те трудности, которые в ходе игры предлагались к обсуждению другими участниками. Очень важно помнить, что в игровом плане не существует «правильных» и «неправильных» ответов. Главное — не только назвать проблему, но и предложить реальные пути для ее разрешения.

Игра «Подарок»

В данном игровом упражнении несколько необычным образом организуется обсуждение некоторых особенностей конкретной рассматриваемой профессии, что помогает учащимся лучше осознать особенности данной профессиональной деятельности. Игра проводится в круге. Количество участников — от 6–8 до 15–20. Время проведения — от 15–20 до 30–40 мин.

Инструкция: «Представьте, что у нас есть общий друг (далее мы уточним, что это за друг), который пригласил нас всех на свой день рождения. Отказаться и не пойти никак нельзя. В течение 30 с каждый должен придумать, какой он сделает подарок своему

другу. При этом важно выполнить три условия: 1) подарок должен содержать намек на его профессию (далее мы уточним, что это за профессия); 2) подарок должен быть «с изюминкой», т. е. быть веселым, нестандартным; 3) подарок должен быть доступным Вам по цене».

Вместе с группой ведущий «рисует» портрет друга. Определяется, мужчина это или женщина, примерный возраст и обязательно — какая у него (нее) профессия. После этого каждый по очереди кратко называет свой подарок. При этом ведущий (или любой участник) могут задавать иногда уточняющие вопросы. Например, какое отношение данный подарок имеет к профессии друга (одно из условий игры), сколько подарок будет стоить и т. п.

Обосновывая свои варианты подарков, игрок вынужден соотносить их с особенностями рассматриваемой профессии и, таким образом, фактически раскрывать наиболее интересные элементы данного профессионального труда. В конце игры определяется, чьи подарки оказались наиболее интересными. Заметим, что и сам ведущий может назвать свой подарок, даже если окажется, что это будет не самый интересный вариант.

Можно предложить другой вариант проведения игры, когда участники разбиваются на небольшие команды (по 2–5 человек) и уже там обсуждают, что подарить другу. Далее выясняется, подарок какой команды оказался удачнее.

Игра «Самая-самая»

Игра ориентирована на повышение уровня информированности в мире профессионального труда и лучшее осознание особенностей профессий, связанных с такими ее составляющими, как «престижность» и «привлекательность». Игра может проводиться в круге или при работе с целым классом. Для круга количество участников — от 6–8 до 13–15. Затраты времени на выполнение игры — 15–30 мин.

Инструкция: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему мнению, в наибольшей

степени данной характеристике подходят. Например, характеристика — самая высокооплачиваемая сегодня профессия?»

Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой) профессия, то можно задавать уточняющие вопросы. Всего таких характеристик должно быть не более 5–7. Если игра проводится с классом, то после того, как ведущий назовет первую необычную характеристику, участники просто со своих мест предлагают варианты наиболее подходящих профессий.

Ведущий выписывает 3–5 наиболее часто прозвучавших вариантов на доске, после чего организуется небольшое обсуждение и выделение «самой-самой» профессии. Важным элементом данного игрового процесса является обсуждение.

Примечание. Ведущему необходимо быть внимательным и уважительно относиться к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. В то же время выделение некоторых «самых-самых» профессий должно опираться на объективные знания о них. Для того чтобы игра проходила более динамично, лучше заранее подобрать некоторые характеристики профессий. Например, самая опасная профессия, самая интересная....

Игра «Угадай профессию»

Цель игры — познакомить участников со схемой анализа профессий. Игра проводится с классом или группой, может быть использована и в индивидуальной работе. Время, необходимое для выполнения игры, — около 45 мин. На подготовительный этап затрачивается большая часть времени, тогда как выполнение игры занимает около 10–15 мин.

Последовательность действий:

1. Ведущий предлагает учащимся в классе (группе) назвать хорошо всем знакомую профессию, например, таксист, врач, учитель и т. д.

2. Далее ведущий обращается к классу со следующим заданием: «Представьте, что я прибыл(а) с другой планеты и ничего не знаю

о планете Земля — ни об укладе жизни, ни о взаимоотношениях между людьми и т. д., хотя прекрасно понимаю, что мне говорят. Необходимо объяснить, что в себя включает понятие «профессия» и в чём заключается работа по профессиям, таким как, например, таксист, врач, повар (т. е. то, что ранее называли учащиеся)». Обычно участники игры называют 8–12 характеристик профессий, которые являются далеко не исчерпывающими. Иногда учащиеся просят, чтобы им задавали наводящие вопросы. Цель данного этапа — сформировать желание у учащихся познакомиться со схемой, которая помогла бы познакомиться с любой из профессий.

3. Ведущий излагает схему анализа профессии. Сразу же, по ходу записи таблицы, ведущий показывает, как можно было бы анализировать профессию таксист, которая вызвала определенные затруднения у участников игры. Задача ведущего — не столько проанализировать профессию, сколько показать учащимся, что схема на самом деле несложная и с ее помощью вполне можно анализировать различные виды профессиональной деятельности.

4. После знакомства со схемой анализа профессий все участники разбиваются на пары и ставится задача: каждый «загадывает» конкретную профессию, не информируя об этом своего соседа по парте, и «кодирует» ее с помощью характеристик схемы анализа профессии в свободной колонке на своей таблице; учащиеся обмениваются тетрадями с «закодированными» профессиями, чтобы определить ту деятельность, которую каждый из них «загадал». Данную игру можно использовать в работе с микрогруппой (3–5 человек), когда каждый загадывает свою профессию, после чего по очереди эти профессии отгадываются всеми участниками.

Работа с микрогруппой позволяет предметно и спокойно организовывать обсуждение материала. Игру можно использовать и в индивидуальной работе как элемент профконсультации. Если требуется уточнить или проверить уже сделанный выбор, то можно предложить учащемуся загадать (закодировать) по схеме уже выбранную профессию, предварительно познакомив со схемой анализа профессий, а профконсультант выступит в роли отгадывающего. Если учащийся вообще не определился в своих профессио-

нальных предпочтениях, то профконсультант знакомит его со схемой анализа профессий, затем предлагает ему выписать наиболее привлекательные для себя характеристики профессии, и уже после этого и профконсультант, и подросток участвуют в выполнении представленной игры.

Группа 3.

На основе Атласа профессий будущего. Определите, какие профессии больше всего подходят Пете (подберите не меньше 5 профессий). Предложите ему также университеты (или колледжи), в которых он сможет получить эту профессию.

Профессия (название, содержание деятельности)	Где этой профессии можно научиться?	Почему советуете именно эту профессию?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Программа профессиональной пробы «Вожатый»

Формат проведения	Время проведения	Возрастная категория
Очный	30 мин.	8–11-й класс

Введение (3 мин.)

1. *Краткое описание профессионального направления.* Вожатый — это педагог, сопровождающий детский коллектив в условиях временного пребывания (лагерь, смена), специалист по организации насыщенной, интересной, развивающей и безопасной жизни детей. Вожатый создает микроклимат временного детского сообщества, выступая в роли старшего товарища, наставника, организатора и вдохновителя. Его деятельность направлена на формирование у детей навыков самоуправления, коммуникации, раскрытие личностного потенциала и таланта каждого ребенка

через коллективную творческую деятельность, игры, разные мероприятия.

2. Место и перспективы профессионального направления в современной экономике региона, страны, мира. Вожатый — одна из ключевых фигур в системе детского отдыха и оздоровления. Профессия востребована в загородных и городских детских оздоровительных лагерях, школьных лагерях дневного пребывания, в центрах детского развития, при организации выездных мероприятий и экспедиций. В масштабах страны профессия вожатого является важным ресурсом воспитания подрастающего поколения: через институт вожатства реализуются государственные программы патриотического воспитания и развития детского движения. Сегодня вожатые востребованы не только в летний период, но и в течение всего года в рамках круглогодичных образовательных центров (например, «Артек», «Орленок», «Океан») и проектов Российского движения детей и молодежи «Движение Первых».

3. Необходимые навыки и знания для овладения профессией. Для овладения профессией вожатого необходимо обладать следующими качествами, навыками и умениями:

- высокая степень ответственности за жизнь, здоровье и безопасность детей;
- умение быстро принимать решения в нестандартных и стрессовых ситуациях, сохраняя самообладание;
- развитые коммуникативные навыки: умение находить общий язык с разными детьми, выстраивать доверительные отношения, разрешать конфликты;
- организаторские способности: умение сплотить временный коллектив, сформировать актив, распределить обязанности;
- навыки игротехники: умение проводить отрядные мероприятия, «огоньки», игры на командообразование, квесты, соревнования;
- знание возрастной психологии: понимание потребностей детей от 6 до 17 лет, учет их индивидуальных особенностей;
- умение работать с режимными моментами: организовывать подъем, зарядку, отбой, культурно-массовые мероприятия без нарушения техники безопасности;

- творческая инициатива: способность придумывать «фишки» отряда, легенды, тематические дни;
- умение вести документацию и взаимодействовать с администрацией лагеря, педагогами, медицинским персоналом.

4. *1–2 интересных факта о профессиональном направлении.* Профессия вожатого имеет глубокие исторические корни. В России движение вожатых зародилось в начале XX в. с появлением скаутских организаций, а в советское время оно превратилось в масштабную систему подготовки педагогических кадров, через которую прошли миллионы людей. Интересно, что вожатство сегодня называют «школой жизни»: многие известные политики, бизнесмены и деятели культуры начинали свой путь именно с работы в пионерских лагерях, где получили бесценный опыт управления людьми и лидерства. Еще один факт: вожатый работает не «за идею», а «со смыслом». В профессиональной среде существует понятие «вожатское сердце» — это способность чувствовать состояние ребенка на расстоянии, видеть его проблемы и радости. Согласно исследованиям, именно вожатый часто становится для ребенка значимым взрослым, чье влияние сравнимо с родительским, а воспоминания о лагере и любимом вожатом сохраняются на всю жизнь.

5. *Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью.* Вожатым может быть человек в возрасте от 18 лет и имеющий соответствующее образование. В 2025 г. появилась идея на законодательном уровне утвердить должность «помощник вожатого». Кандидат на эту должность должен иметь основное общее образование и профессиональное обучение. Данное обучение предлагают ОмГПУ, педагогические колледжи Омской области и Центр опережающей профессиональной подготовки.

Деятельность вожатого напрямую связана с формированием soft skills (гибких навыков), критически важных в любой современной профессии: управление группой, эмпатия, тайм-менеджмент, навык публичных выступлений и антикризисного управления. Навыки, приобретенные в ходе пробы, позволят участнику уверенно чувствовать себя в роли лидера детского коллектива, грамотно

организовывать досуг сверстников или младших детей в школе, дворе или волонтерском отряде. Участник научится брать на себя ответственность за других, работать в команде, проявлять педагогическую гибкость и творчество, что является фундаментом для дальнейшего развития в педагогических, управленческих и социальных профессиях.

Постановка задачи (5 мин.)

Постановка цели и задачи в рамках пробы

Дорогие ребята! Вот и наступил первый день нашей лагерной медиасмены! Перед нами стоит задача — придумать название нашего отряда, его девиз, эмблему и оформить отрядный уголок! Это — самое стартовое дело любого вожатого в работе с коллективом.

Предлагаю вам в группах по 3–5 человек на листе написать крупными буквами вариант названия для нашего отряда. Время на обсуждение — 1 мин. *(по истечении времени листы с названиями крепятся на доску)*

Теперь каждый из вас должен поставить плюстик на том листе, где изображено понравившееся вам название. Условие: за свой вариант голосовать нельзя. *(с помощью голосования определяется лидирующее название для отряда)*

Отлично, название есть!

Выполнение задания (20 мин.)

Подробная инструкция по выполнению задания:

Теперь давайте совместными усилиями оформим различные элементы для нашего отрядного уголка.

Что на нем может быть?

Группа 1: название, девиз, эмблема

Группа 2: экран настроения

Группа 3: почта, распорядок дня

Группа 4: список отряда, отрядная песня

Группа 5: 5 главных правил отряда.

У каждой команды есть 15 мин. на выполнение задания. Отводится 5 мин. на общее оформление уголка (на доске или на ватмане).

Контроль, оценка и рефлексия (2 мин.)

1. Критерии успешного выполнения задания:

- соответствие результата выполнения задания направлению смены в лагере (медиа);
- логичность, завершенность, творческий подход, оригинальность разработок;
- удовлетворенность и вовлеченность участников.

2. Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки.

В соответствии с критериями оценивается работа каждого участника профессиональной пробы. По итогам выполненной работы важно проработать все ошибки и/или вопросы, которые возникнут у участников.

3. Вопросы для рефлексии учащихся:

- Какие элементы педагогической деятельности вожатого вам понравились больше, какие — меньше?
- Какой из этапов выполнения задания вызвал трудности, а какой дался легче всего?
- Возможно ли данное профессиональное направление для вас?

**Программа профессиональной пробы
«Советник директора по воспитанию и взаимодействию
с детскими общественными объединениями»**

Формат проведения	Время проведения	Возрастная категория
Очный	30 мин.	8–11-й класс

Введение (3 мин.)

1. Краткое описание профессионального направления. Советник директора по воспитанию — специалист, который организует воспитательную работу в школе, координирует участие детей в общественных проектах, помогает развивать школьное самоуправление и детские объединения (например, «Движение Первых», волонтерские отряды, школьные медиа). Это педагог-наставник, который

связывает школьников, учителей и родителей, делая школьную жизнь интересной и осмысленной.

2. Место и перспективы профессионального направления в современной экономике региона, страны, мира. Советник по воспитанию — новая должность, которая начала появляться во всех школах и колледжах России с 2021 г. Профессия востребована, так как государство делает ставку на воспитание гармоничной, социально активной личности. Советник создает среду, где каждый ребенок может найти дело по душе (спорт, творчество, волонтерство, наука), научиться работать в команде и брать на себя ответственность.

3. Необходимые навыки и знания для овладения профессией. Для овладения профессией педагога-аниматора необходимо обладать следующими качествами, навыками и умениями:

- инициативность, ответственность, организованность;
- умение слушать и слышать детей, уважать их мнение;
- знание детских и молодежных общественных движений;
- грамотно и вдохновляюще говорить о социальных проектах;
- организовывать коллективные творческие дела (КТД), игры, дискуссии, акции;
- работать с документами (планы воспитательной работы, отчеты, грантовые заявки);
- конфликтология: мирить детей, сглаживать споры между классами или с учителями;
- гибко реагировать на настроение детей и текущую повестку (праздники, памятные даты, события в школе);
- способность предварительно обдумать ход мероприятия, предвидеть и минимизировать риски.

4. 1–2 интересных факта о профессиональном направлении. Должность появилась благодаря инициативе Президента Российской Федерации В. В. Путина. Советником может стать не только учитель, но и молодой специалист без педагогического образования (например, бывший вожатый или лидер молодежного движения) — главное пройти соответствующее обучение и уметь работать с детьми, «зажигать» их идеями. Это профессия для тех, кто любит быть в центре школьной жизни и видит результат своей работы в горящих глазах детей.

5. *Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью.*

Деятельность советника по воспитанию направлена на главную цель — превратить школу в пространство возможностей, где каждый ребенок чувствует себя частью чего-то важного. Он учит детей ставить цели, договариваться, доводить дела до конца, участвовать в конкурсах и грантах. Навыки, приобретенные на профессиональной пробе (умение организовать команду, провести мозговой штурм, предложить идею социального проекта), помогут в будущем стать лидером в любой сфере.

Постановка задачи (2 мин.)

1. *Постановка цели и задачи в рамках пробы.*

Вашей школе поручено организовать День единых действий ко Дню Победы. Вам предстоит выступить в роли советника директора, разработать и организовать акцию (ее фрагмент в условиях профессиональной пробы) — активность, в которой будут задействованы все ученики (класса или школы), и которая имеет социальный и воспитательный смысл. Затем представить свою идею и провести с группой ее фрагмент (2–3 мин.).

2. *Демонстрация итогового результата, продукта.* Предлагаются варианты проведения акции: «Открытие ветерану», «Корзина добрых дел», «Флешмоб Победы» и примеры заполненного конструктора акции «День единых действий». Демонстрируется способность вдохновить группу, организовать коллективную работу и публично представить результат.

Выполнение задания (15 мин.)

1. *Подробная инструкция по выполнению задания:*

- 1) разделиться на 3 группы,
- 2) ознакомиться с конструктором акции «День единых действий» и в процессе мозгового штурма заполнить его;
- 3) презентовать заполненный конструктор и провести фрагмент акции с участниками своей или противоположной группы.

Контроль, оценка и рефлексия (10 мин.)

1. *Критерии успешного выполнения задания:*

– соответствие результата выполнения задания заявленной теме, наличие воспитательного и социального потенциала акции;

- логичность, творческий подход, реалистичность идеи;
- умение вовлечь участников в проведение фрагмента акции.

2. Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки.

Оценка проводится по критериям, но акцент на позитивном подкреплении. Важно отмечать даже маленькие удачные находки. По итогам работы полезно сравнить предложения групп и выделить 1–2 идеи, которые реально можно провести в школе (эмоциональная связь с реальностью).

3. Вопросы для рефлексии учащихся:

– Какие элементы работы советника вам показались самыми интересными? А какие — сложными или непривычными?

– Что было легче: придумать идею, оформить ее или провести фрагмент?

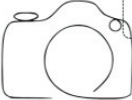
– Могли бы вы представить себя в роли советника директора по воспитанию? Почему да / почему нет?

– Знаете ли вы, как и где получить профессию советника по воспитанию? Нужны ли вам рекомендации по данному вопросу?

2.4. Программы профессиональных педагогических проб

Приложение к профессиональной пробе «Советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями»

Наименование воспитательного события	
Конструктор воспитательного события	
Цель воспитательного события	
Форма организации	
Главные участники	Время/продолжительность проведения
	Количество участников
Партнёры	Место проведения
	Информационное и техническое сопровождение



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пособие «Организация образовательного процесса в психолого-педагогических классах» представляет собой комплексный образовательный конструктор, объединяющий современные теоретические подходы и практико-ориентированные инструменты для профессиональной ориентации будущих педагогов. В его основе лежит идея развития эмоционального интеллекта, субъектной позиции и осознанного отношения к учению как ключевых условий успешного профессионального самоопределения школьников.

Мы стремились создать гибкий «образовательный конструктор», который позволит вам выстраивать образовательный процесс с учетом реальных запросов и возможностей ваших учеников. В ходе работы с материалами пособия представляется возможным выстроить оригинальную траекторию сопровождения обучающихся: от диагностики личностных ресурсов и вовлечения в социально значимые проекты до освоения цифровых технологий, игротехник и инструментов самопознания.

Представленные лекционные материалы, практические занятия, фонды оценочных средств, темы для рефератов и социальных проектов, а также программы профессиональных проб — всё это может быть использовано как для системного изучения курса, так и для проведения отдельных тематических занятий, тренингов или проектных мастерских.

Надеемся, что материалы пособия помогут вам в организации современного и увлекательного образовательного процесса в классах психолого-педагогической направленности, а предложенные диагностики и приемы станут надежным инструментом для развития эмоционального интеллекта и ответственного отношения обучающихся.

Желаем вам творческого вдохновения и профессиональных открытий!

*С уважением и пожеланием успехов
в деле профессиональной ориентации школьников,
команда преподавателей ОмГПУ*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ДРУГИХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Азимов, Э. Г.* Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. — Москва : ИКАР, 2009. — 448 с.
2. *Безносюк, Е. В.* Социально-педагогическое проектирование в условиях общеобразовательной организации / Е. В. Безносюк, Л. Б. Куликова // ЦИТИСЭ. — 2024. — № 1(39). — С. 465–471. — DOI: 10.15350/2409-7616.2024.1.40
3. *Бичева, И. Б.* Ответственность как личностно-профессиональная характеристика педагога дошкольного образования / И. Б. Бичева, Е. Г. Данилова, Ю. Н. Носкова // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — № 77–1. — С. 76–79.
4. *Бочарова, Н. В.* Социально-педагогическое проектирование личностной самоорганизации студентов вуза : диссертация ... кандидата педагогических наук / Н. В. Бочарова. — Санкт-Петербург, 2015. — 239 с.
5. *Буенцова, А. И.* Суть и структура геймификации в сфере образования / А. И. Буенцова, В. В. Левченко // Focus on Language Education and Research. — 2022. — Т. 3, № 1. — С. 52–61.
6. *Газман, О. С.* В школу — с игрой / О. С. Газман. — Москва : Просвещение, 2011. — 334 с.

7. Дементий, Л. И. Ответственность личности как свойство субъекта жизнедеятельности : диссертация ... доктора психологических наук / Л. И. Дементий. — Москва, 2005. — 357 с.

8. Донская, О. А. Социально-педагогическое проектирование как фактор развития творческой индивидуальности педагогов и школьников / О. А. Донская // Вестник Новгородского государственного университета. — 2009. — № 53. — С. 22–24.

9. Дроботенко, Ю. Б. Формирование профессиональной ответственности будущих педагогов в процессе обучения иностранному языку / Ю. Б. Дроботенко, Н. А. Назарова // Горизонты образования : материалы VI Международной научно-практической конференции, ориентированной на обсуждение приоритетов Стратегии развития образования РФ на период до 2036 г. с перспективой до 2040 г. — Омск : Омский государственный педагогический университет, 2025. — С. 512–515.

10. Калашикова, С. В. Когнитивный компонент формирования готовности к профессиональной самореализации преподавателя вуза МВД России / С. В. Калашикова // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2014. — № 2(57). — С. 15–18.

11. Как использовать искусственный интеллект в образовании // Педсовет : педагогический интернет-портал. — URL: <https://pedsovet.org/article/kak-ispolzovat-iskusstvennyj-intellekt-v-obrazovanii> (дата обращения: 06.03.2026).

12. Колесникова, И. А. Педагогическое проектирование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Педагогика и психология», «Социальная педагогика», «Педагогика» / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская ; под редакцией В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. — 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2008. — 284 с.

13. Колокольникова, З. У. Игровые технологии : учебное пособие / З. У. Колокольникова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020. — 164 с.

14. Макаренко, А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. — Москва : Педагогика, 1988. — 300 с.

15. Манифест «Гуманистическая педагогика — XXI век» / А. Г. Асмолов, А. А. Адамский, А. Б. Архангельский, В. С. Собкин [и др.] // Вопросы образования : [сайт]. — URL: https://archive_vo.hse.ru/news/165632674.html (дата обращения: 06.03.2026).

16. Манжос, Л. В. Особенности профессиональной самореализации педагогов в современных условиях / Л. В. Манжос, С. А. Хазова, Ф. Р. Хатит // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия : Педагогика и психология. — 2015. — № 3 (162). — С. 83–89.

17. Надолинская, Т. В. Феномен игры в контексте истории философии, культуры и педагогики / Т. В. Надолинская // Инновационные проекты и программы в образовании. — 2014. — № 4. — С. 31–36.

18. Нейросети: назначение и практические возможности // Сбер2В : [сайт]. — URL: <https://sberbs.ru/blogs/blog/neyroseti-naznachenie-i-prakticheskie-vozmozhnosti> (дата обращения: 06.03.2026).

19. Остроумова, Ю. С. Базовые концепты профессиональной самореализации руководителей среднего звена в научно-педагогической сфере: сравнительный обзор ключевых понятий / Ю. С. Остроумова, Г. Р. Шафикова // Обзор педагогических исследований. — 2026. — Т. 8, № 2. — С. 6–17.

20. Рудинский, И. Д. Игровые образовательные технологии и практики: предпосылки и особенности применения / И. Д. Рудинский, С. В. Бусель // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2024. — Т. 1, № 1(97). — С. 39–61.

21. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. — Москва : Тион, 2023. — 320 с.

22. Толстой, Л. Н. Полное собрание сочинений : в 90 т. Т. 8 : Педагогические статьи 1860–1863 / Л. Н. Толстой ; под общей редакцией В. Г. Черткова. — Москва : Художественная литература, 1936. — URL: <https://www.tolstoy.ru/creativity/90-volume-collection-of-the-works/680/> (дата обращения: 06.03.2026).

23. Топоркова, И. А. Искусственный интеллект в работе педагога: новая реальность / И. А. Топоркова, Т. В. Колмыкова. —

URL: <https://zdcollege.ru/docs/soo/collective/toporkova-st02.pdf> (дата обращения: 06.03.2026).

24. *Ушинский, К. Д.* Избранные педагогические сочинения : в 2 т. / К. Д. Ушинский ; под редакцией А. И. Пискунова. — Москва, 1974. — Т. 1.

25. *Ушинский, К. Д.* О пользе педагогической литературы : (из «Собрания педагогических сочинений») / К. Д. Ушинский. — Санкт-Петербург : Типография М. Меркушева, 1895. — 29 с.

26. Analyzing Teacher Educators' Perspectives on Professional Pedagogical Responsibility in Initial EFL Teacher Education / M. Barahona, S. Darwin, M. Duran-Castro, C. L. Stevens // *Cogent Education*. — 2024. — Vol. 11, no. 1. — DOI: 10.1080/2331186X.2024.2356429

АВТОРЫ

Макарова Наталья Станиславовна — доктор педагогических наук, доцент, ректор ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Чуркина Наталья Ивановна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Берёзкина Октябрина Игоревна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Втюрина Ольга Сергеевна — старший преподаватель кафедры практической психологии ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Диких Элина Радиковна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Зарипова Елена Игоревна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Никитина Светлана Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Соловьёва Татьяна Олеговна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

Борисова Юлия Вадимовна — магистрант Центра магистерской подготовки ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
----------------------	----------

Глава 1. Векторы профессионального роста: от личностных ресурсов до цифровых технологий

1.1. Профессиональные компетенции и инструменты.....	6
Модуль 1. Ресурсы для социально-педагогических проектов.....	6
Модуль 2. Школьное самоуправление	28
Модуль 3. Дисциплина в современной школе.....	40
Модуль 4. Искусственный интеллект в работе учителя	50
Модуль 5. Использование нейросетей для самопознания и развития личности	61
Модуль 6. Игротехнологии в образовательном процессе.....	75
Модуль 7. Учительские блоги: что, зачем и как?.....	89
1.2. Личность и имидж педагога	102
Модуль 8. Имидж современного педагога.....	102
Модуль 9. Живое слово: ораторское мастерство для педагога	114
Модуль 10. Финансовые стратегии педагога в профессиональной самореализации	127
Модуль 11. Профессиональная ответственность педагога	149
Модуль 12. Стресс-менеджмент	164
Модуль 13. Самопознание и самопомощь при стрессе, конфликте, выгорании	180
Модуль 14. Эмоциональный интеллект в современном мире	196

Глава 2. Оценочные материалы и банк творческих заданий для профессионального самоопределения

2.1. Олимпиадные задания.....	214
2.2. Тесты для подготовки к выпускному экзамену обучающихся психолого-педагогических классов	220
2.3. Кейсы для подготовки к выпускному экзамену обучающихся психолого-педагогических классов	230
2.4. Программы профессиональных педагогических проб ...	242
Заключение	266
Список использованной литературы и других источников	268
Авторы	272

Учебное издание

Организация образовательного процесса в психолого-педагогических классах

Учебное пособие

Редактор *Н. А. Мурысова*

Технический редактор *Л. Л. Митюкова*

Подписано в печать 23.06.2026. Формат 60 × 84/16.

Бумага офсетная. Печать оперативная.

Печ. л. 17,25. Уч.-изд. л. 14,89.

Тираж 100 экз. Заказ М-362.

Издательство ОмГПУ.

Отпечатано в типографии ОмГПУ,

644099, Омская обл., г. Омск, наб. Тухачевского, 14, каб. 115,

тел. +7 (3812) 23-57-93.