



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра психологии и педагогики дошкольного образования



Директор _____ А.В. Семиров

«17» марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) – **Б1.В.ДВ.02.02 Условия формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного и дополнительного образования**

Направление подготовки – **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль) подготовки – **Дошкольное образование - Дополнительное образование**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **Очная**

Согласовано с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 7 от «11» марта 2022 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «09» марта 2022 г .

Зав. кафедрой _____ О.Ю.Зайцева

Иркутск 2022 г.

I. Цели и задачи дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины Условия формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного и дополнительного образования является формирование профессиональных компетенций у обучающихся, способствующих противостоянию стрессовым воздействиям при решении педагогических и методических задач в их будущей педагогической деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить обучающихся с понятием «стрессоустойчивость» и особенностями стрессоустойчивости педагогов.
2. Изучить особенности стрессогенности педагогического труда и влияния стрессогенных факторов на личность педагога и процесс реализации программ дошкольного и дополнительного образования.
3. Изучить возможные стратегии противостояния стрессу и технологии здоровьесбережения, психолого-педагогические технологии и возможности ресурсов стрессоустойчивости.
4. Отработать тактики бесконфликтного, продуктивного взаимодействия, поведение в экстренных ситуациях, способы профилактики возникновения экстренных ситуаций, рационализации деятельности для создания безопасной и психологически комфортной образовательной среды в ДОО.
5. Актуализировать у обучающихся потребность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики, заботу о собственном здоровьесбережении для продолжительной и плодотворной профессиональной жизни.

II. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

- 2.1. Учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплинам по выбору.
- 2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в ходе дисциплины Безопасность жизнедеятельности, Проблемные дети в группе детского сада, Нормативно-правовое обеспечение сферы образования, Безопасность образовательной среды.
- 2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, Управление дошкольным образованием. Содержание дисциплины будет востребовано в ходе прохождения практик.

III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность	ИДК ПК 1.1 определяет содержание и способы образовательной работы с детьми на основе ФГОС ДО, основной образовательной про-	Знать: специфику стрессогенности педагогического труда, методы мониторинга состояния педагогов Уметь: анализировать свое состояние, причины возникновения профессиональ-

по реализации программ дошкольного образования и осуществлять их методическое обеспечение	граммы, рекомендаций специалистов и результатов педагогического мониторинга	ного стресса и на этой основе определять содержание и методы работы по преодолению профессионального стресса.
	ИДК ПК 1.2 осуществляет отбор условий для позитивной социализации, развития инициативы и творческих способностей детей в разных видах деятельности, а также взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	Знать: ценностные основы профессиональной деятельности; основы медицинских знаний и зож; способы выстраивания траекторий профессионального роста и личностного развития; Уметь: мотивировать себя на самосовершенствование и саморазвитие, повышение профессиональной компетентности и здоровьесбережение
	ИДК ПК 1.3 применяет методы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации;	Знать: методы физического, познавательного и личностного развития Уметь: применять методы физического, познавательного и личностного развития
	ИДК ПК 1.4 демонстрирует владение способами планирования образовательной работы, ИКТ-компетентностями, необходимыми для планирования и реализации образовательной работы с детьми раннего и дошкольного возраста	Знать: способы рационального планирования образовательной работы, ИКТ технологии, необходимые для эффективной реализации образовательной работы с детьми раннего и дошкольного возраста Уметь: пользоваться способами рационального планирования и организации труда, снижения стрессогенного воздействия в процессе профессиональной деятельности; навыками самообразования для повышения своей компетентности
ПК-2 - Способен создавать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в возрастных группах и образовательной организации	ИДК ПК 2.1 использует вариативные способы организации предметно-развивающей среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО и основной образовательной программы организации.	Знать: как взаимодействовать с различными субъектами педагогического процесса для обеспечения качества образовательного процесса; сущность сопровождения процесса развития профессиональной компетентности педагога; Уметь: применять способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса; способы построения межличностных отношений в образовательном процессе.
	ИДК ПК 2.2 использует возможности образовательной среды для решения образовательных задач в разных возрастных группах	Знать: возможности образовательной среды для решения образовательных задач в разных возрастных группах. Уметь организовывать взаимодействие с воспитанниками, имеющими проблемы в поведении с учетом возрастных особенностей
	ИДК ПК 2.3 демонстрирует умение создавать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между детьми, поддержки их эмоционального благополучия в период пребывания в образовательной организации	Знать: методы и приемы создания позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между детьми Уметь: планировать свою деятельность; создавать психологически безопасную образовательную среду; учитывать воздействие стрессогенных факторов в профессии
	ИДК ПК 2.4 проектирует развивающую, пред-	Знать: принципы проектирования психологически безопасной и комфортной об-

	метно-пространственную среду для решения образовательных задач дошкольного образования;	разовательной среды Уметь: проектировать психологически безопасную и комфортную образовательную среду для поддержки проблемных детей в образовательной организации
--	---	---

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов / за- четных единиц очное	Семестры
		8
Аудиторные занятия (всего)	32	32
В том числе:		
Лекции (Лек)/(Электр)		
Практические занятия (Пр)/ (Электр)	32	32
Лабораторные работы (Лаб)		
Консультации (Конс)		
Самостоятельная работа (СР)*	32	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой
Контроль (КО)	8	8
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	40	40
Общая трудоемкость	72	72
часы зачетные единицы	2	2

4.2. Содержания учебного материала дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретические основы проблемы стрессоустойчивости педагога

Семинар по обобщению и углублению знаний

Тема 1. Стрессоустойчивость – понятие, сущностные признаки.

История возникновения понятий «стресс», стрессоустойчивость. Виды стресса, уровни стрессовой напряженности.

Синонимичное использование понятий стресс толерантность, копинг поведение, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость и их взаимосвязь. Методологические платформы для исследований стрессоустойчивости.

Семинар по обобщению и углублению знаний

Тема 2. Компоненты стрессоустойчивости

Критерии и показатели стрессоустойчивости с точки зрения разных исследовательских позиций.

Системообразующие, системостабилизирующие и результирующие компоненты стрессоустойчивости; взаимосвязь структурных компонентов стрессоустойчивости и их содержание.

Семинар по обобщению и углублению знаний с элементами моделирования

Тема 3. Взаимосвязь компонентов стрессоустойчивости и профессиональных компетенций педагога

Использование профессиональных компетенций для выхода из стрессовых ситуаций. Компетенции, способствующие формированию различных компонентов стрессоустойчивости. Уровни реализации компетенций. Содержание компетенций способствующих стрессоустойчивости. Компетенции здоровье сбережения; компетенции социального взаимодействия; компетенции в общении; компетенции гражданственности; компетенции информационных технологий; компетенции познавательной деятельности; компетенции деятельности; компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личной и предметной рефлексии; компетенции ценностно-смысловой ориентации в Мире.

Семинар по обобщению и углублению знаний с элементами дискуссии

Тема 4. Стрессогенные факторы в профессии педагога

Особенности профессионального стресса педагогов. Классификация стрессогенных факторов. Когнитивная значимость факторов возникновения стресса.

Физические факторы: режим труда, санитарно-эпидемиологические условия, физические нагрузки. Психологические факторы: социальные, профессиональные, организационные факторы. Сложная группа профессиональных факторов: информационные, психоэмоциональные, межличностные.

Семинар по обобщению и углублению знаний

Тема 5. Стрессогенные контакты в условиях ДООУ

Разнообразие контактов в ДООУ. Субъективизм в восприятии стрессогенности контактов с субъектами образовательного процесса.

Анализ причин возникновения стресса в ходе взаимодействия субъектов образовательного процесса. Внутренние личностно обусловленные причины, внешние организационные и социальные причины. Возникновение конфликтов в ситуациях контроля и оценки.

Практическое занятие с использованием диагностики

Тема 6. Изучение стрессоустойчивости, самодиагностика педагогов

Направления диагностической работы по проблеме стрессоустойчивости. Личностные особенности педагогов, уровень стрессоустойчивости, изучение профессиональной компетентности педагогов. Изучение значимых стрессогенных факторов.

Проведение диагностической работы по проблеме стрессоустойчивости. Личностные особенности педагогов, уровень стрессоустой-

чивости, изучение профессиональной компетентности педагогов, значимых стрессогенных факторов. Анализ диагностического материала.

Раздел 2. Формирование стрессоустойчивости педагогов

Семинар по обобщению и углублению знаний

Тема 1. Ресурсы стрессоустойчивости

Условия активизации ресурсов стрессоустойчивости. Программы развития профессиональной компетентности. Учет особенностей обучения взрослых профессионалов, деятельностный и контекстный подход к развитию стрессоустойчивости.

Работа в тренинговой группе как форма повышения стрессоустойчивости педагогов. Виды и формы профессиональных тренингов, особенности разработки и проведения.

Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций

Тема 2. Взаимная поддержка как ресурс стрессоустойчивости педагога, роль профессионального сообщества в личностном развитии педагога

Технологии оказания взаимной поддержки коллег. Системы морального и материального стимулирования в ДОО. Корпоративная культура, как форма моральной поддержки профессионалов. Использование профессиональных конкурсов для мотивации педагогов. Мотивация персонала. Мотивы профессиональной деятельности внешние возможности и внутренняя удовлетворенность. Типы мотиваций. Готовность руководства к мотивации.

Формы нематериальной мотивации, возможности реализации в ДОО. Похвала, благодарность, как вид социального поглаживания. Язык выражения признания, субъективность в понимании признания и любви. Портфолио, доска достижений как формы демонстрации достижений педагога. Оценка мотивационного потенциала профессиональных задач. Разработка нетрадиционных нематериальных способов мотивации персонала. Выявление особенностей мотивации педагогов.

Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций

Тема 3. Формирование компетенций бесконфликтного и продуктивного взаимодействия с коллегами.

Развитие способности управлять конфликтами; конструктивной направленности по отношению к стрессовым ситуациям; высокой социально-психологической толерантности; вариативности поведенческих стратегий, адаптивности; самоконтроля, эмоциональной устойчивости и позитивной аффективности.

Тренинг бесконфликтного взаимодействия. Особенности поведения направленного на предотвращение конфликта и снятие агрессии в ситуации контроля и оценивания.

Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений

Тема 4. Способы здоровьесбережения, технологии осознания эмоциональных состояний

ЗОЖ как ресурс стрессоустойчивости. Соблюдение режима дня, физические нагрузки, как способы повышения адаптивности организма. Осознание эмоционального состояния как шаг противостояния стрессу. Алекситимия как профессиональное заболевание.

Дыхательные техники снятия напряжения, психологические зарядки. Вербализация эмоций. Профилактика алекситимии. Разработка собственного режима дня

Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений

Тема 5. Выстраивание взаимодействия в экстренных ситуациях в ДОО

Экстренные ситуации в работе педагогов. Овладение способами профилактики возникновения экстренных ситуаций, рационализации деятельности. Развитие рефлексии. Формы снятия психофизического напряжения после экстренной ситуации.

Создание и отработка алгоритма поведения и взаимодействия с коллегами в экстренных ситуациях. Рефлексия поведения в экстренной ситуации. Массаж, аутотренинг и визуализации, как техники снятия напряжения.

Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений

Тема 6. Развитие компетенций гражданственности и ценностно-смысловой ориентации, как ресурса стрессоустойчивости

Актуализация миссии педагога, компетенции гражданственности и ценностно-смысловой ориентации в Мире: ценности бытия, жизни, культуры. Повышение социальной значимости педагогической профессии.

Анализ причин падения престижа профессии педагог. Мероприятия направленные на повышение социальной значимости педагогической профессии. Технологии самомотивации профессиональной деятельности. Работа с обидой.

Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений

Тема 7. Формирование компетенций планирования и организации профессиональной деятельности.

Время как невозполнимый ресурс. Рациональное использование времени. Планирование деятельности. Самодисциплина педагога.

Воры времени. НОТ педагога. Алгоритмы планирования и их использование в повседневной жизни.

4.3 Разделы и темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела и темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС (в том числе, внеаудиторная СР, КСР)			
	Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия				
Раздел 1. Теоретические основы проблемы стрессоустойчивости педагога							
Тема 1. Стрессоустойчивость – понятие, существенные признаки.		2		2	Глоссарий	ИДК ПК 1.1 определяет содержание и способы образовательной работы с детьми на основе ФГОС ДО, основной образовательной программы, рекомендаций специалистов и результатов педагогического мониторинга	4
Тема 2. Компоненты стрессоустойчивости		2		2	Схема взаимосвязи	ИДК ПК 1.2 осуществляет отбор условий для позитивной социализации, развития инициативы и творческих способностей детей в разных видах деятельности, а также взаимо-	4

						действия с родителями (законными представителями) обучающихся	
Тема 3. Взаимосвязь компонентов стрессоустойчивости и профессиональных компетенций педагога		2		2	Таблица Уровни освоения компетенций СУ Модель взаимосвязи	ИДК ПК 2.4 проектирует развивающую, предметно-пространственную среду для решения образовательных задач дошкольного образования;	4
Тема 4. Стрессогенные факторы в профессии педагога		2		2	Анализ значимых стресс факторов	ИДК ПК 1.1 определяет содержание и способы образовательной работы с детьми на основе ФГОС ДО, основной образовательной программы, рекомендаций специалистов и результатов педагогического мониторинга	4
Тема 5. Стрессогенные контакты в условиях ДОУ		2		2	Анализ стрессогенных контактов	ИДК ПК 1.1 определяет содержание и способы образовательной работы с детьми на основе ФГОС ДО, основной образовательной программы, рекомендаций специалистов и результатов педагогического мониторинга	4
Тема 6. Изучение стрессоустойчивости, самодиагностика педагогов		2		2	Выявление уровня и особенностей СУ, развития компетенций	ИДК ПК 1.1 определяет содержание и способы образовательной работы с детьми на основе ФГОС ДО, основной образовательной программы, рекомендаций специалистов и результатов педагогического мониторинга	4
Раздел 2. Формирование стрессоустойчивости педагогов							
Тема 1. Ресурсы стрессоустойчивости.		2		2	Принципы работы в тренинговой группе интеллект карта	ИДК ПК 2.4 проектирует развивающую, предметно-пространственную среду для решения образовательных задач дошкольного образования;	4
Тема 2. Взаимная поддержка как ресурс стрессоустойчивости педагога роль профессионального сообщества в личностном развитии педагога		2		4	Карта проекта взаимной поддержки коллег Разработка открытых заданий для формирования компетентности педагогов на	ИДК ПК 1.2 осуществляет отбор условий для позитивной социализации, развития инициативы и творческих способностей детей в разных видах деятельности, а также взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся ИДК ПК 2.3 демонстрирует умение создавать позитивный психологический климат в	6

					тренингах и семинарах-практикумах	группе и условия для доброжелательных отношений между детьми, поддержки их эмоционального благополучия в период пребывания в образовательной организации	
Тема 3. Формирование компетенций бесконфликтного и продуктивного взаимодействия с коллегами.		4		2	Кейс «Педагогические конфликты и способы выхода из них»	ИДК ПК 1.2 осуществляет отбор условий для позитивной социализации, развития инициативы и творческих способностей детей в разных видах деятельности, а также взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся ИДК ПК 2.3 демонстрирует умение создавать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между детьми, поддержки их эмоционального благополучия в период пребывания в образовательной организации	6
Тема 4. Способы здоровьесбережения, технологии осознания эмоциональных состояний		2		4	Картотека дыхательных техник и упражнений на снятие психофизического напряжения, психологических зарядок	ИДК ПК 2.1 использует вариативные способы организации предметно-развивающей среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО и основной образовательной программы организации.	6
Тема 5. Выстраивание взаимодействия в экстренных ситуациях в ДОУ		4		2	Алгоритм действий в экстренных ситуациях	ИДК ПК 1.3 применяет методы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации ИДК ПК 2.2 использует возможности образовательной среды для решения образовательных задач в разных возрастных группах	6
Тема 6. Развитие компетенций гражданственности и ценностно-смысловой ориентации, как ресурса стрессоустойчивости		2		4	Эссе по теме на выбор.	ИДК ПК 2.2 использует возможности образовательной среды для решения образовательных задач в разных возрастных группах	6

Тема 7. Формирование компетенций планирования и организации профессиональной деятельности.		4		2	Алгоритм планирования деятельности	ИДК ПК 1.4 демонстрирует владение способами планирования образовательной работы, ИКТ-компетентностями, необходимыми для планирования и реализации образовательной работы с детьми раннего и дошкольного возраста	6
ИТОГО:		32		40			64

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

4.4.1 Тематика глоссариев.

Гормоны стресса: катехоламины: адреналин, норадреналин, глюкокортикоиды: гидрокортизон или кортизол и кортикостерон, минералокортикоид альдостерон, эстроген и пролактин, их действие в состоянии стресса, противовоспалительное гормональное вещество преднизолон. (когда и где вырабатывается, когда максимальная концентрация, каково положительное влияние и что происходит при передозировке и т.д.).

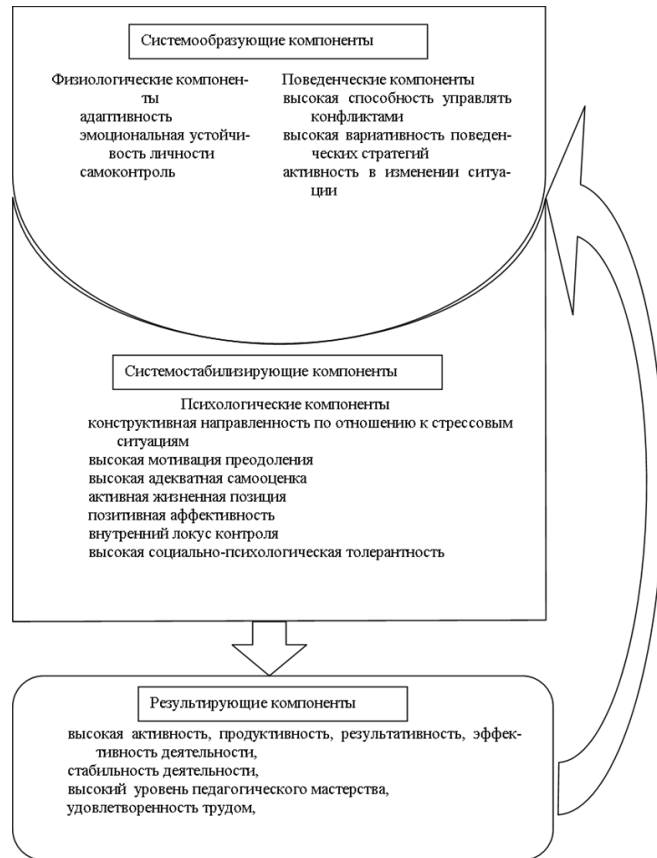
Стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, копинг поведение, фрустрационная толерантность, высокая активность, продуктивность, результативность, эффективность деятельности, стабильность деятельности, адаптивность личности, самоконтроль, способность управлять конфликтами, высокая вариативность поведенческих стратегий, удовлетворенность трудом, конструктивная направленность по отношению к стрессовым ситуациям, педагогическое мастерство, адекватная самооценка, активная жизненная позиция, мотивация преодоления, позитивная аффективность, внутренний локус контроля, толерантность.

4.4.2 Компоненты стрессоустойчивости.

Вариант выполнения задания

- * Адаптивность
- * Эмоциональная устойчивость личности
- * Самоконтроль
- * Высокая способность управлять конфликтами
- * Высокая вариативность поведенческих стратегий
- * Активность в изменении ситуации
- * Конструктивная направленность по отношению к стрессовым ситуациям
- * Высокая мотивация преодоления
- * Высокая адекватная самооценка
- * Активная жизненная позиция

- * Позитивная аффективность
- * Внутренний локус контроля
- * Высокая социально-психологическая толерантность
- * Высокая активность, продуктивность, результативность, эффективность деятельности.
- * Стабильность деятельности
- * Высокий уровень педагогического мастерства
- * Удовлетворенность трудом



4.4.3 Составить таблицу уровни реализации содержания компетенций способствующих формированию стрессоустойчивости.

Компетенции здоровьесбережения:
<ul style="list-style-type: none"> 1 уровень. Принимает на себя ответственность за выбор образа жизни 2 уровень. Знает способы укрепления здоровья, преодоления профессионального стресса 3 уровень. Применяет способы организации рационального труда и здоровьесбережения 4 уровень. Осознает опасность стрессовых воздействий 5 уровень. Соблюдает нормы здорового образа жизни
Компетенции ценностно-смысловой ориентации в Мире:
<ul style="list-style-type: none"> 1 уровень. Осознает самоценность детства, ценность бытия, жизни 2 уровень. Понимает предназначение, миссию педагога 3 уровень. Владеет способами повышения престижа педагогической профессии 4 уровень. Осознает социальную значимость педагогической профессии 5 уровень. Удовлетворен профессиональной ролью
Компетенции гражданственности:
<ul style="list-style-type: none"> 1 уровень. Готов к профессиональному росту. 2 уровень. Знает технологию принятия решений и достижения целей 3 уровень. Принимает на себя ответственность за результаты профессиональной деятельности 4 уровень. Способен к самомотивации для достижения цели 5 уровень. Обладает оптимизмом, уверенностью в себе, ответственностью
Компетенции самосовершенствования, саморегулирования саморазвития, и рефлексии:
<ul style="list-style-type: none"> 1 уровень. Готов к личностному и профессиональному развитию, саморефлексии 2 уровень. Проектирует свое дальнейшее профессиональное развитие 3 уровень. Саморазвивается и совершенствуется лично и профессионально 4 уровень. Мотивирован к совершенствованию профессиональной деятельности 5 уровень. Проявляет терпимость, гибкость, стойкость и уверенность перед лицом быстрых изменений
Компетенции социального взаимодействия:
<ul style="list-style-type: none"> 1 уровень. Готов к кооперации с коллегами, к работе в коллективе, к толерантному восприятию 2 уровень. Знает как бесконфликтно и продуктивно взаимодействовать и коллегами, социальными партнерами 3 уровень. Использует свои индивидуально-личностные возможности (потенциал) для успешной интеграции с социумом 4 уровень. Уважает и принимает другого 5 уровень. Проявляет эмпатию и позитивно взаимодействует с коллегами
Компетенции в общении:
<ul style="list-style-type: none"> 1 уровень. Готов к диалогу, решению коммуникативных задач 2 уровень. Владеет основами речевой профессиональной культуры 3 уровень. Использует современные приемы коммуникации 4 уровень. Руководствуется в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества 5 уровень. Продуктивно общается, сотрудничает с детьми и коллегами в совместной профессиональной деятельности

Компетенции познавательной деятельности:	
1 уровень. Готов к самообразованию	
2 уровень. Владеет приемами самообразования (способен самостоятельно приобретать новые знания и умения, планировать свою познавательную деятельность)	
3 уровень. Использует систематизированные теоретические и практические знания при решении социальных и профессиональных задач	
4 уровень. Владеет культурой мышления: самостоятельно воспринимает, обобщает, анализирует, информации, ставит цели и выбирает пути её достижения	
5 уровень. Контролирует и регулирует свою познавательную деятельность	
Компетенции деятельности:	
1 уровень. Способен к эффективному, вариативному планированию собственной профессиональной деятельности.	
2 уровень. Владеет средствами и способами деятельности: планированием, проектированием, прогнозированием.	
3 уровень. Находит нестандартные решения (проявляет творчество)	
4 уровень. Мотивирован к использованию возможностей среды и способностей для обеспечения качества деятельности	
5 уровень. Достигает запланированных результатов	
Компетенции информационных технологий:	
1 уровень. Готов к поиску и использованию новой информации для решения профессиональных задач	
2 уровень. Владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации	
3 уровень. Использует новую информацию и технологии для обновления деятельности и повышения эффективности труда	
4 уровень. Осознает необходимость новой информации для решения новых профессиональных задач	
5 уровень. Настойчив в поиске и переработке новой необходимой информации	

4.4.4 Составить модель взаимосвязи компетенций и компонентов стрессоустойчивости.

Компетенции	Компоненты стрессоустойчивости
1. Компетенции здоровье сбережения	Адаптивность. Активность в изменении ситуации. Самоконтроль.
5. Компетенции социального взаимодействия	Высокая способность управлять конфликтами. Эмоциональная устойчивость личности. Высокая вариативность поведенческих стратегий. Высокая социально-психологическая толерантность.
6. Компетенции в общении	Конструктивная направленность по отношению к стрессовым ситуациям. Высокая мотивация преодоления
3. Компетенции гражданственности	Высокая адекватная самооценка. Активная жизненная позиция. Позитивная аффективность. Внутренний локус контроля.
9. Компетенции информационных технологий	Высокая активность, продуктивность, результативность, эффективность деятельности.

7. Компетенции познавательной деятельности	
8. Компетенции деятельности	Стабильность деятельности.
4. Компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личной и предметной рефлексии	Высокий уровень педагогического мастерства.
2. Компетенции ценностно-смысловой ориентации в Мире	Удовлетворенность трудом.

4.4.5 Перечень значимых стрессогенных факторов

- 1 неритмично чередуется работа и отдых
- 2 высокая продолжительность рабочего дня
- 3 неблагоприятный температурный режим: холодно или жарко
- 4 недостаточная освещенность
- 5 постоянный шум
- 6 высокая инфекционно вирусная нагрузка поскольку окружающие часто болеют
- 7 физические нагрузки, приходится поднимать носить что-то тяжелое
- 8 приходится очень много говорить
- 9 приходится находиться в неудобной позе некоторое время
- 10 необходимость постоянно овладевать новыми знаниями
- 11 каждый день необходимо интенсивно воспринимать, осмысливать важную информацию
- 12 необходимо принимать важные решения.
- 13 интенсивное общение с детьми и коллегами
- 14 нужно подкреплять общение с детьми эмоциями
- 15 высокая вероятность возникновения экстренных ситуаций
- 16 малозаметность результатов для внешнего восприятия
- 17 чтобы выполнять работу эффективно нужно постоянно взаимодействовать с детьми педагогами, медиками, другими специалистами
- 18 нечеткая организация и планирование труда
- 19 недостаточность необходимых средств
- 20 наличие бюрократических моментов
- 21 многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание
- 22 недостаточное моральное и материальное стимулирование труда

- 23 падение престижа профессиональной деятельности
- 24 постоянно нахожусь в ситуации контроля и оценки
- 25 высокая степень ответственности за результаты работы
- 26 отсутствие права на ошибку
- 27 трудный контингент
- 28 неблагоприятная психологическая атмосфера
- 29 наличие конфликтов в системе «руководитель - подчиненный»
- 30 наличие конфликтов между коллегами
- 31 работа без помощника воспитателя

4.4.6 Определить уровень и особенности своей стрессоустойчивости.

Диагностический материал

Тест самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г. Виллиансона

Ответьте на предложенные вопросы, обведите соответствующую цифру.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?
Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?
Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?
Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?
Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?
Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?
Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?
Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?
Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

Сумма: _____ Интерпретация _____

Интерпретация результатов теста

Уровень	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0.5-6,7	2.0-5,9	1.8-5,6	1.3-5,1
Хорошо	6.8-14,1	6.0-12,9	5.7-12,5	5.2-11,8
Удовлетворительно	14.2-24,1	13.0-23,2	12.6-22,5	11.9-21,8
Плохо	24.2-34,1	23.3-32,9	22.6-23,1	21.9-31,7
Очень плохо	34.2-40	33.0-40	23.3-40	31.8-40

Опросник «Стрессогенные факторы в работе педагога».

Отметьте, пожалуйста, факторы, способствующие возникновению стресса у вас.

- 1 неритмично чередуется работа и отдых
- 2 высокая продолжительность рабочего дня
- 3 неблагоприятный температурный режим: холодно или жарко
- 4 недостаточная освещенность
- 5 постоянный шум
- 6 высокая инфекционно вирусная нагрузка поскольку окружающие часто болеют
- 7 физические нагрузки, приходится поднимать носить что-то тяжелое
- 8 приходится очень много говорить
- 9 приходится находиться в неудобной позе некоторое время
- 10 необходимость постоянно овладевать новыми знаниями
- 11 каждый день необходимо интенсивно воспринимать, осмысливать важную информацию
- 12 необходимо принимать важные решения.
- 13 интенсивное общение с детьми и коллегами
- 14 нужно подкреплять общение с детьми эмоциями
- 15 высокая вероятность возникновения экстренных ситуаций
- 16 малозаметность результатов для внешнего восприятия
- 17 чтобы выполнять работу эффективно нужно постоянно взаимодействовать с детьми педагогами, медиками, другими специалистами
- 18 нечеткая организация и планирование труда
- 19 недостаточность необходимых средств
- 20 наличие бюрократических моментов
- 21 многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание
- 22 недостаточное моральное и материальное стимулирование труда

- 23 падение престижа профессиональной деятельности
- 24 постоянно нахожусь в ситуации контроля и оценки
- 25 высокая степень ответственности за результаты работы
- 26 отсутствие права на ошибку
- 27 трудный контингент
- 28 неблагоприятная психологическая атмосфера
- 29 наличие конфликтов в системе «руководитель - подчиненный»
- 30 наличие конфликтов между коллегами

Другое _____

Анкета «Оценка содержания компетенций стрессоустойчивости»

Ответьте на предложенные вопросы, вписывая соответствующие ответам цифры в бланк с номерами вопросов.

1 – да, всегда

2 – почти всегда

3 – иногда

4 – редко

5 – нет, никогда

1. Я принимаю на себя ответственность за выбор своего образа жизни.
2. Я знаю способы укрепления здоровья и преодоления профессионального стресса
3. Я применяю способы организации рационального труда и здоровьесбережения
4. Я осознаю опасность стрессовых воздействий
5. Я соблюдаю нормы здорового образа жизни
6. Я осознаю ценность периода детства в жизни человека
7. Я ценю жизнь
8. Я понимаю предназначение, миссию педагога в этом мире
9. Я участвую в профессиональных конкурсах
10. Я осознаю социальную значимость профессии педагога
11. Я удовлетворена своей профессиональной ролью
12. Я готова к профессиональному росту
13. Я знаю, как принимать решения и достигать цели
14. Я принимаю на себя ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
15. Я могу мотивировать себя для достижения цели
16. Я оптимистична
17. Я уверена в себе

18. Я готова к личностному росту
19. Я могу анализировать свои поступки и решения
20. Я проектирую свое дальнейшее профессиональное развитие
21. Я самосовершенствуюсь в профессии
22. Я знаю, зачем совершенствовать свою профессиональную деятельность
23. Я проявляю терпимость и гибкость в изменяющихся условиях
24. Я готова к кооперации с коллегами, к работе в коллективе
25. Я знаю как бесконфликтно и продуктивно взаимодействовать с коллегами
26. Я использую весь свой потенциал для вхождения в коллектив
27. Я уважаю и принимаю другого (коллегу, ребенка)
28. Я позитивно взаимодействую с детьми и коллегами
29. Я проявляю эмпатию
30. Я готова к общению
31. Я знаю профессиональную речевую культуру
32. Я пользуюсь современными приемами коммуникации
33. Я руководствуюсь в своей деятельности принципами принятия, диалога и сотрудничества
34. Я продуктивно общаюсь с детьми и коллегами в профессиональной деятельности
35. Я готова к самообразованию
36. Я способна самостоятельно приобретать новые знания, умения
37. Я использую знания разных наук для решения профессиональных задач
38. Я без труда самостоятельно воспринимаю, обобщаю, анализирую информацию для решения профессиональных задач
39. Я планирую и контролирую свою познавательную деятельность
40. Я эффективно планирую свою профессиональную деятельность
41. Я знаю, как правильно планировать, проектировать и делать прогноз своей деятельности
42. Я проявляю творчество и нахожу нестандартные решения профессиональных задач
43. Я использую возможности среды и свои способности для качественного выполнения деятельности
44. Я достигаю запланированных результатов
45. Я готова к поиску новой информации для решения профессиональных задач
46. Я знаю, где и как получать и рационально хранить нужную информацию
47. Я использую новую информацию для обновления своей деятельности, для повышения ее эффективности
48. Я вовремя осознаю необходимость новой информации для решения профессиональных задач
49. Я настойчиво ищу нужную мне информацию

Бланк

Ф.И.О. _____

1		3	4	5
6	7	8	10	11
12		14	15	16 17
18	19	20	22	23
24		26	27	28 29
30		32	33	34
35		37	38	39
40		42	43	44
45		47	48	49

4.4.7 Составить принципы работы в тренинговой группе.

Принцип «здесь и теперь»

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

Принцип искренности и открытости

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предьявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал С. Джуард, раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

Принцип «Я»

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т.п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...». Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

Принцип активности

В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной.

Принцип конфиденциальности

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Правило обращения друг к другу

Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на «ты». Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на «ты» достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

Правило «Игровое имя»

Всем участникам предлагается выбрать себе на время тренинговой работы «игровое имя» – то имя, по которому все остальные участники обязаны обращаться к человеку. Это может быть как действительное собственное имя (иногда в уменьшительно-ласкательной форме), так и детская кличка, институтское прозвище, имя любимого художественного персонажа или просто любое нравящееся имя.

Правило обратной связи

Одним из главных средств объективизации сознания участниками своего поведения является обратная связь. Поэтому необходимо обсуждение происходящего в группе.

4.4.8 Раскрыть содержание уровней условий формирования стрессоустойчивости педагогов.



4.4.8.1 Разработка открытых заданий для формирования компетентности педагогов на тренингах и семинарах-практикумах

Разработайте варианты заданий одного из типов: когнитивные, креативные, оргдеятельностные направленные на развитие компетентности педагогов.

Шаги по выполнению задания:

1. Определите, какие задания вы будете разрабатывать - когнитивные, креативные, оргдеятельностные

2. Определите на какую компетенцию они будут направлены:

- 1) Компетенции здоровье сбережения
- 2) Компетенции ценностно-смысловой ориентации в Мире
- 3) Компетенции гражданственности:
- 4) Компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личной и предметной рефлексии:
- 5) Компетенции социального взаимодействия:
- 6) Компетенции в общении
- 7) Компетенции познавательной деятельности
- 8) Компетенции деятельности
- 9) Компетенции информационных технологий

3. Для определения области содержания задания можете соотнести выбранную компетенцию с конкретными стрессфакторами, которым она поможет противостоять

Компетенции	Стрессогенные факторы
1. Компетенции здоровьесбережения: соблюдение норм здорового образа жизни, осознание опасности стрессовых воздействий, владение способами организации рационального труда и здоровьесбережения для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, принятие на себя ответственности за выбор образа жизни.	Режим труда (неритмичное чередование работы и отдыха, высокая продолжительность рабочего дня, сменность), санитарно эпидемиологические условия (работа во вредных и опасных условиях: температурный режим, освещенность, шум, инфекционно вирусная нагрузка), физические нагрузки, в том числе речевые и статического порядка.
2. Компетенции ценностно-смысловой ориентации в Мире: ценности бытия, жизни, культуры. Понимание предназначения миссии педагога, осознание самооценности детства, социальной значимости педагогической профессии.	Социальные: падение престижа профессиональной деятельности, ситуации контроля и оценки, высокая степень ответственности за результаты работы, отсутствие права на ошибку, трудный контингент
3. Компетенции гражданственности: свобода и самостоятельность в принятии решений и ответственность результаты своего профессионального труда, уверенность в себе, собственное достоинство, оптимизм.	
5. Компетенции социального взаимодействия: с обществом, с коллективом, конфликты и их погашение, толерантность, уважение и принятие другого, проявление эмпатии, к позитивного отношения с коллегами, воспитанниками	Социальные: неблагоприятная психологическая атмосфера, наличие конфликтов как в системе «руководитель - подчиненный», так и между коллегами.
6. Компетенции в общении: диалог, соблюдение этикета, коммуникативные	Межличностные: необходимость постоянного межлич-

задачи, уровни воздействия на реципиента. Владение приемами продуктивного общения, совместной профессиональной деятельности на принципах сотрудничества. Владение современными приемами коммуникации, речевой профессиональной культуры.	ностного взаимодействия с учащимися, родителями, педагогами, влияющего на эффективность деятельности.
7. Компетенции познавательной деятельности: проблемные ситуации и их разрешение, интеллектуальная деятельность, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, планировать свою познавательную деятельность, контролировать и регулировать ее. Культура мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения, способность использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач	Информационные: необходимость постоянно овладевать новыми знаниями, режим интенсивного восприятия, переработки и интерпретации получаемой информации и принятия решений.
9. Компетенции информационных технологий: получение, хранение, переработка и выдача информации, преобразование информации, использование новой информации и технологий для обновления деятельности и повышения эффективности труда.	
4. Компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личной и предметной рефлексии: способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие, проявлять терпимость, гибкость, стойкость, уверенность перед лицом быстрых изменений.	Психоэмоциональные: интенсивное общение, подкрепление его эмоциями, высокая вероятность возникновения экстренных ситуаций, малозаметность результатов для внешнего восприятия.
8. Компетенции деятельности: средства и способы деятельности: планирование, проектирование, прогнозирование. Способность к эффективному, вариативному планированию собственной профессиональной деятельности. Способность находить нестандартные решения (проявлять творчество) использовать возможности образовательной среды для повышения качества образовательного процесса.	Организационные: дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание, недостаточное моральное и материальное стимулирование труда).

4. Составьте варианты заданий одного типа. При составлении заданий помните, что главный упор должен быть на формировании не только знаний, но и умение их применять.

Задания когнитивного типа:

- Научная проблема. Решение реальной проблемы, которая существует в науке или другой смежной области деятельности.
- Исследование объекта. В задании приводятся указания по исследованию объекта: слова, текста, феномена, задачи, явления, правила, ситуации, традиции и т. п.
- Структура. Отыскание принципов построения различных структур (видов и форм деятельности, изменений, технических приспособлений, особенностей, сообществ, занятий).

- Опыт. Проведение эксперимента (естественнонаучного, словесного, педагогического, психологического и др.).
- «Восстановление» истории. Выяснение причин сложившейся ситуации.
- Доказательство. Поиск способов подтверждения версий или знаний.
- Общее в разном. Вычленение общего и отличного в разных системах.
- Перевод. Перевод с языка одного предмета на другой.
- Разнонаучное познание. Одновременная работа с разными способами исследования одного и того же объекта — естественнонаучными, гуманитарными, социологическими.

Задания креативного типа:

- Сделай по-своему. Предложить педагогу по-своему выполнить то, что ему уже известно.
- «Проживание» истории. «Проживание» ситуаций, исторических событий и явлений в одной из образовательных областей.
- Образ. Придумать и изобразить образ — визуальный, двигательный, музыкальный, словесный с помощью соответствующих этому образу средств.
 - Эмпатия. Мысленно «проживите» объект и этапы его развития, опишите свои чувства.
 - Жанры текста. Создать словесный продукт в различных формах и жанрах: интервью, реклама, деловые диалоги и т. п.
 - Изобретение. Изобретение букв, цифр, других знаков, символов. Технические приспособления, приборы и устройства. Социальные, экологические, научные проекты.
 - Составление. Составить словарь, кроссворд, игру, викторину, родословную, карту, приметку, сценарий спектакля.
 - Изготовление. Изготовить поделку, модель, макет, газету, фотографию, видеофильм.
 - Учебное пособие. Разработать свои учебные пособия. Провести занятие в роли воспитателя.

Задания оргдеятельностного типа

- Цели. Разработать цели своих занятий по каждой изучаемой проблеме (разделу) на день, месяц, квартал, год.
- Планы. Разработать план домашней, групповой или творческой работы. Составить индивидуальную программу занятий по проблеме.
- Выступление. Составить и провести показательное выступление, соревнование, концерт, викторину, кроссворд, урок для детей группы, родителей.
 - Рефлексия. Осознать свою деятельность (речь, общение, взаимодействие, игра, самостоятельность, развлечения, саморазвитие) в определенном промежутке времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.
 - Оценка. Высказать отзыв на текст, продукт деятельности, работу другого ребенка; подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной проблеме за определенный период.

Наибольший интерес представляют те задания, которые, ориентируясь на личностно-развивающую деятельность, позволяют педагогам использовать усвоенные знания и способы действия и создать что-то свое, отражающее их уникальность.

Требования к разрабатываемым открытым заданиям:

1) задания должны относиться к конкретному базовому вопросу, теме или объекту изучения, обозначенному как актуальная проблема;

2) задания не должны иметь заранее известного решения;

3) формулировка задания должна быть интересна или необычна как для педагогов, так и для самого психолога.

Пример выполненного задания:

Задания **когнитивного** типа, направленные на формирование **компетенции здоровьесбережения**,

1) Научная проблема. Обсуждение в подгруппах "Значение ЗОЖ в деятельности педагогов". Представление своих мыслей.

2) Исследование объекта. Составить ассоциативный ряд к слову ЗДОРОВЬЕ.

3) Структура. Составить интеллект карту "Составляющие ЗОЖ".

4) Опыт. Выполнение упражнения на закрепление правильной осанки.

Разбейтесь на пары. Встаньте прямо лицом к лицу.

Опыт 1 «Неправильная осанка». Один из пары встает, опустив плечи, направив их вперед (как бы сгорбившись), разведя руки в стороны. Второй нажимает на руки в области предплечья и старается опустить их, при выполнении оценивает силу сопротивления.

Опыт 2 «Правильная осанка» Один из пары встает, развернув плечи, выпрямив спину, разведя руки в стороны и развернув ладонями вверх. Второй снова нажимает на руки в области предплечья и старается опустить их, при выполнении оценивает силу сопротивления.

Выводы из опыта: при правильной осанке сила сопротивления больше, замкнутый контур тела позволяет лучше сопротивляться силе тяжести.

Опыт 3 «Осанка сидя». Сидя на стуле, наклоните тазовые кости назад к спинке – спина автоматически округлится. Наклоните тазовые кости вперед, спина автоматически выгнется. Подложите на сиденье клиновидную подушку (угол клина 10градусов) высоким краем положенную к спинке стула, когда вы сядете, ваши тазовые кости автоматически примут наклон вперед и спина выпрямится.

Вывод из опыта: сохранять спину прямой при сидении помогает наклон таза вперед.

5) "Восстановление" истории. Выявление причин «Почему люди не придерживаются ЗОЖ?»; «Почему я бросала фитнес и что помогло бы мне продолжать».

6)Доказательство. Поиск способов подтверждения версий или знаний:

Например, докажите, что правильное питание это дешевле и выгоднее: Правильное питание (красивое тело – не надо закупать косметику и шить на заказ, нет ожирения внутренних органов – не будет болезней и трат на лекарства, переход с мяса на рыбу и овощи - кг мяса стоит 380 рублей, а кг рыбы 220, кг фруктов до 180, кг овощей до 100 руб., частое употребление сырых овощей и быстро приготовленной рыбы снижает потребление электричества и экономит наше время)

Двигательная активность (здоровая осанка, умственная активность, хорошо развит опорно-двигательный аппарат) – это профилактика старения т.к. усиливает обмен веществ и оттягивает наступление климакса, способствует выработке эндорфинов, оксидантов – улучшая состояние кожи, профилактика остеопороза т.к кальций в костях задерживается под влиянием нагрузок.

7) Общее в разном. Правильное питание (перечислите принципы правильного питания и предложите разные пути их реализации)

8) Перевод.

Изобразить человека уставшего, сонного, активного и т.д.

Расшифровать слово ЗДОРОВЬЕ рекомендациями и о соблюдению ЗОЖ, например: з – завтракай, д – двигайся и т.д..

Спеть слово ЗДОРОВЬЕ в разных музыкальных жанрах соответственно вашему состоянию.

9) Разнонаучное познание. Представить ассоциации к аббревиатуре ЗОЖ в разных научных направлениях (социологическое, гуманитарное, естественнонаучное)

Например:

Социологическое – здоровье это рост государства, общества;

Гуманитарное – пословицы, поговорки, высказывания известных людей;

Естественнонаучное – обмен веществ, баланс, функционирование всех систем организма.

4.4.9 Заполнить карту взаимной поддержки коллег.

Карта проекта взаимной поддержки коллег

Цель: разработать проект оказания взаимной поддержки коллег.

Перечислите тех людей, которые, по-вашему мнению, нуждаются в вашей поддержке:

На примере первого указанного коллеги выберите, насколько часто вы могли бы оказывать ему моральную поддержку в течение рабочего времени: 1 раз в неделю, 3 раза в неделю, 1 раз в день, каждые 3 часа, каждый час, еще чаще (подчеркните вариант)

Укажите наиболее удачное время для этого: _____

Какие сферы его профессиональной деятельности нуждаются в вашем моральном стимулировании:

Какие сферы его личной жизни нуждаются в вашей моральной поддержке:

Придумайте речевые формулы для выражения ободрения своего коллеги:

Похвалите его достижения: _____

Отметьте особенно яркие и привлекательные черты его внешности, поведения:

Какие методы морального стимулирования вам особенно приятны?

Какой маркер вам нужно изготовить, чтобы помнить об оказании поддержки коллег

В какой поддержке нуждаетесь вы, чтобы воплотить этот проект в жизнь?

4.4.10. Разработать кейс «Педагогические конфликты и способы выхода из них»

Методические рекомендации по написанию кейса

Считается целесообразным выделить следующие основные этапы создания кейсов:

1ый этап. Определение цели создания кейса. Например: обучение налаживанию эффективных коммуникаций внутри коллектива. Для этого можно разработать кейс по конкретной известной организации, описав ее коммуникацию.

2ой этап. Идентификация соответствующей цели конкретной реальной ситуации или организации, учреждения.

3й этап. Проведение предварительной работы по поиску источников информации для кейса. Источниками информации для кейсов могут быть различные телевизионные программы, документальные фильмы, кино; журнальные статьи, газетные публикации, отчеты; Internet ресурсы. Информацию можно также почерпнуть из интервью с работниками и руководителями различных организаций. Иногда хорошую информацию могут предоставить сами участники занятий, друзья, знакомые.

4й этап. Сбор информации и данных для кейса при использовании различных источников, включая контакты с организацией.

5ый этап. Подготовка первичного варианта представления материала в кейсе. Этот этап включает макетирование, компоновку материала, определение формы его подачи (письменный, видео и т.д.).

6й этап. В случае если информация содержит данные по конкретной организации — получение разрешения на использование кейса.

7й этап. Обсуждение кейса с привлечением для этого как можно более широкой аудитории и получение экспертной оценки коллег перед его апробацией. Результатом такой оценки может быть внесение необходимых изменений и улучшение кейса.

8й этап. Подготовка методических рекомендаций по использованию кейса. Разработка задания для участников и возможных вопросов для ведения дискуссии и презентации кейса, описание предполагаемых действий ведущего занятия в момент обсуждения кейса.

Требования к качеству кейса

- соответствовать четко поставленной цели создания,
- иметь соответствующий уровень трудности,
- быть актуальным на момент работы с ним,
- иллюстрировать типичные ситуации,
- провоцировать дискуссию,
- иметь несколько решений.

В содержании кейса необходимо описание трех основных составляющих:

Ситуация

Высказывания участников (цитаты)

Характеристики участников

Пример кейса.

Ситуация:

При входе в учительскую, Сергей Степанович столкнулся с взволнованной Ириной Владимировной. Наверно, что-то сильно расстроило молодого преподавателя, раз всегда вежливая Ирина Владимировна быстро прошла мимо, не поздоровавшись.

Войдя в кабинет, Сергей Степанович увидел раздосадованную Анастасию Петровну. Было видно, что ей неприятен был только что состоявшийся разговор. “Очевидно, она опять не сдержалась и высказалась в слишком резкой форме” — подумал про себя Сергей Степанович.

2. Сергей Степанович пришел работать в школу одновременно с Анастасией Петровной 15 лет назад. Тогда она была просто преподавателем физики, но вот уже почти 8 лет Анастасия Петровна — завуч школы. Она была довольно властной женщиной и держала в своих руках весь коллектив. Большинство педагогов кто как приспособились к ее непростому характеру, а вот молодым приходилось на первых порах трудновато. Особенно почему-то не ладилась отношения у завуча с Ириной Владимировной. “Слишком много она на себя берет” — объясняла это Анастасия Петровна. Хотя большинство педагогов знало, что основная причина всего этого лежит в стремлении Ирины Владимировны ко всему новому и прогрессивному — новым методам, формам, способам работы. Каждый раз она пыталась использовать в своей работе что-то нетрадиционное, однако всякий раз это приводило к очередной “беседе” с Анастасией Петровной. Ведь косо наданные новшества смотрела не только завуч, но и некоторые другие учителя. Большинство из них относились ко всем нововведениям осторожно, поскольку не раз убеждались, что все они не приносили больших результатов, а только сбивали обучающий процесс и учеников. И как не пыталась Ирина Владимировна переубедить Анастасию Петровну, каждый оставался при своем.

3. Сергей Степанович поздоровался с завучем и прошел к своему столу. “Говорил я Ирине, чтобы она была потверже. Но нет, слишком она мягкая, не умеет дать отпор. А ведь Анастасия Петровна силу уважает и твердость духа. Вон, в прошлом году у нее конфликт вышел с нашим историком из-за одного ученика. Трудным его все считали, в спецшколу определить думали. Иван тогда за него заступился, отстоял перед Анастасией Петровной, а ведь не просто это было. Тут настойчивость и напор нужны были”.

Прозвенел звонок с урока. В учительскую стали собираться учителя.

Инструкция для работы над конкретной ситуацией

1. Внимательно прочитайте предложенную вам конкретную ситуацию.

2. При чтении обратите внимание на следующие вопросы:

- В чем заключалась конфликтная ситуация?
- В чем ее причины?
- Какие стратегии поведения в данном конфликте могли бы использовать его участники?
- Какова наиболее подходящая стратегия поведения в данном конфликте и почему?

3. Сделайте прогноз ситуации в случае применения участником экстрапунитивной реакции, интрапунитивной реакции и импунитивной реакции.

4. При разрешении ситуации охарактеризуйте форму подачи информации от реципиента – адекватная, дегративная манипулятивная или агрессивная манипулятивная форма. Далее определите основную потребность реципиента, скрытую за формой подачи информации. Определите какие чувства вы испытываете при взаимодействии с реципиентом? О неудовлетворенности каких потребностей они свидетельствуют и почему, является ли реципиент источником удовлетворения этих потребностей?

5. Определите, как вы можете способствовать удовлетворению потребности реципиента, вызвавшей у него демонстрируемые чувства. Подберите наиболее подходящую реакцию (экстрапунитивную, интрапунитивную, или импунитивную), которая будет наиболее коммуникативно-компетентной. При формулировке своего ответа выразите понимание и сочувствие реципиенту, отметьте его сильные стороны, которые могут помочь в удовлетворении потребности, возникшей у него.

6. Зафиксируйте на отдельных листах бумаги один или два наиболее подходящих, на ваш взгляд, варианта разрешения данной конфликтной ситуации.

4.4.11 Составить картотеку дыхательных техник и упражнений на снятие психофизического напряжения, психологических зарядок.

Пример выполнения задания:

***Эта встреча не случайна!** Мы не встречаемся с людьми случайно, каждый из них дан нам на самосовершенствование, некоторые, требующие особого терпения, просто-таки родились для того, чтобы мы стали символом кротости. Поэтому не проклинайте их, но используйте малейшую возможность поработать над собой. И помните, «Кроткие наследуют землю».*

***Говорите тихо!!!** Самый умный человек в истории человечества – царь Соломон сказал: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость». Поэтому не идите на поводу у вашего собеседника, не разговаривайте на повышенных тонах, стремитесь говорить тише, чем он, но твердо и с уважением и к себе и к нему.*

***Постарайтесь понять!** Опять цитируем Соломона: «У терпеливого человека много разума, а раздражительный - выказывает глупость». Ничто так не выводит из себя, как то, что вам непонятно. На вас редко орут те, кто понимает ваши трудности; в свою очередь и вы перестанете раздражаться, когда поймете, почему человек ведет себя неподобающе /скажу сразу, что в 99% причина – не вы/.*

***Считайте до десяти!!!** Ведь «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» - сдерживайте его, считая до десяти, двадцати, если нужно. Лучшие сдержаться и **не сделать** чего-то, чем не сдержаться и пожалеть. Этот совет хорош для воспитания детей, никогда не наказывайте ребенка во гневе, прежде остыньте, хотя бы до 36,6 °С.*

***Улыбайтесь!!!** Относитесь с юмором ко всему, что происходит с вами и к самому себе. «Не будь мудрецом в глазах своих». Не позволяйте кому-то управлять вашими эмоциями.*

***Учитесь выражать эмоции.** Говорите о том, что вы чувствуете: раздражены, сердиты, злы, боитесь, выходите из себя, обижены, задеты, унижены...говорите об этом, вы не тварь бессловесная, вы право имеете говорить о своих чувствах и выразить их цивилизованно. Говорят, что высказанные эмоции не приносят вреда нервной системе.*

***Лист гнева.** Переводите раздражение в динамику. Заведите себе на рабочем месте листочек. Если вы не можете сдержаться, возьмите его, и сделайте с ним то, что хотели бы сделать с тем, кто вас вывел. По мере того, как вы станете более выдержанным, следуя нашим рекомендациям, более приятные вещи вы будете делать с листочками гнева. Самые терпеливые люди работают в технике оригами.*

Выдыхайте! Если ваш вдох короче выдоха, то вы автоматически, то есть на уровне физиологических процессов успокаиваетесь. Представьте, что вы надуваете шарик, пять – шесть таких выдохов и вы успокоитесь, только не переусердствуйте, а то успокоитесь навсегда, потеряв сознание.

Смотрите на синий и зеленый! Именно эти цвета дарят спокойствие и умиротворенность, воздействуя на головной мозг, через сетчатку глаза, больше гуляйте на природе, любуйтесь на сине-зеленые пейзажи.

***Сверх терпение** – способность, набрав воды в рот сидеть на включенной плите и спокойно ждать, когда вода закипит.

4.4.12. Примерный перечень тем эссе.

Миссия педагога ДОУ.

Моя миссия в группе детского сада.

Важность профессиональных качеств воспитателя для становления личности ребенка.

Почему я стала педагогом.

4.4.13 Составить алгоритм планирования.

Вариант выполнения задания:

1. НОРД для планирования:

Напиши все, что нужно сделать

Оцени временные рамки каждого дела и суммируй

Реши, что реально можно сделать за отрезок времени

Действуй не откладывая

2. ОООО для реалистичного плана

Отмени то, без чего можно обойтись

Отложи на какое-то время, то, что должно потерпеть

Отдай кому-то то, что можно перепоручить

Обрежь все ненужное, сократи информацию, общение, контакты.

Проводите хронометраж обычных дел, это помогает реально планировать.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы и проекты не предусмотрены

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Ежкова Н.С. Дошкольная педагогика: уч. пособие для бакалавриата и магистратуры/Н.С. Ежкова. – М.: Издательство Юрайт, 2019.- 183 с. ISBN 978-5-534-10152-2

2. Чмелева Е.В. История педагогики: педагогика дошкольного детства в России конца 19 начала 20 веков: уч. пособие для бакалавриата и магистратуры Е.В. Чмелева.- 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019.- 194 с. ISBN 978-5-534-08842-7

3. Методика воспитания и обучения в области дошкольного образования : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. В. Коломийченко [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Коломийченко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 210 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06323-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438988> (дата обращения: 09.09.2019).

4. Компетентностный подход к формированию стрессоустойчивости педагогов дошкольных образовательных организаций [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Сост. О.Ю. Багадаева. – Электрон. текст. Дан (3 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2020. – 128 с.

б) дополнительная литература:

1. Песков, В. П. Психология стресса [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. П. Песков. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2014. - ISBN 978-5-85827-881-8. Кол-во экз. 10 шт.
2. Багадаева, О. Ю. Стрессоустойчивость педагога: особенности и условия формирования [Текст] : научное издание / О. Ю. Багадаева ; рец.: М. Г. Голубчикова, О. Ю. Зайцева ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования, Фак. пед. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 162 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 128-134. - ISBN 978-5-85827-935-8. Кол-во экз. 9 шт.
3. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога [Текст] : учеб. пособие / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. - М. : Академия, 2005. - 368 с. - ISBN 5-7695-2256-9. Кол-во экз. 1 шт
4. Попова, И. М. Стрессменеджмент в профессиональной деятельности педагога [Текст] : учеб.-метод. пособие / И. М. Попова ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2014. - 148 с. - ISBN 978-5-91344-752-4. Кол-во экз. 3 шт.
5. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения [Текст : Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова. - Электрон. дан.с.ф. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 463 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Internet access. - ISBN 978-5-534-01527-0 : Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
6. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9
7. Психология стресса [Текст] : учеб.-метод. пособие / Иркут. гос. техн. ун-т ; ред. Л. И. Ларионова. - Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2013. - 48 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Электронно-библиотечные системы:

1. Образовательные ресурсы:

- Электронно-библиотечная система электронный читальный зал «Библиотех».
- Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
- Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ».
- Электронно-библиотечная система «Айбукс.ру».

2. Научные ресурсы (отечественные):

- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
- ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU»
- База данных ВИНТИ РАН on-line.
- Межрегиональная аналитическая роспись статей «МАРС»
- Электронные ресурсы Научной библиотеки Иркутского университета

3. Научные ресурсы (зарубежные):

- БД компании EBSCO Publishing «Academic Search Elite»
- Научная база данных ACS Web Editions
- Научная база данных Nature Chemistry
- Научная база данных Nature Biotechnology
- Научная база данных SCIENCE –ONLINE- SCINCE-NOW
- Научная база данных Taylor & Francis Group Journals

- Журналы издательства SAGE Publications
- Журналы издательства Cambridge University Press
- Web of Science (WOS)
- Scopus.
- Электронные издания Optical Society of America
- Журналы American Institute of Physics
- Электронные издания American Mathematical Society
- Электронные издания American Physical Society
- Электронные издания Wiley
- Архив научных журналов (НЭЙКОН)

Информационно-справочные и поисковые системы

- ЭКБСОН
- УИС РОССИЯ
- ПОЛПРЕД
- справочно-правовая система «ГАРАНТ»
- справочно-правовая система «Консультант Плюс»

Научно-образовательные ресурсы открытого доступа в сети Интернет:

Система федеральных образовательных порталов

http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm (дата обращения 8.01.2017)
Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Профильное обучение в старшей школе <http://www.profile-edu.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Дистанционная поддержка профильного обучения <http://edu.of.ru/profil/> (дата обращения 8.01.2017)
Портал поддержки ЕГЭ <http://ege.edu.ru/PortalWeb/index.jsp> (дата обращения 8.01.2017)
Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru> (дата обращения 8.01.2017)
Учеба: обр.портал – <http://www.ucheba.com/index.htm> (дата обращения 8.01.2017)
ИКТ в образовании <http://ict.edu.ru/lib/> (дата обращения 8.01.2017)
Исследователь.ru <http://www.researcher.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Вестник образования <http://www.vestnik.edu.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Сайт Учительской газеты <http://www.ug.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Образование: исследовано в мире <http://www.oim.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Образовательные технологии и общество <http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>
(дата обращения 8.01.2017)
Педагогический энциклопедический словарь <http://dictionary.fio.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Онлайновые словари портала Грамота.ру http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html (дата обращения 8.01.2017)
ГНПБ им. Ушинского <http://gnpbu.ru> (дата обращения 8.01.2017)
РГБ <http://www.rsl.ru> (дата обращения 8.01.2017)
РНБ <http://www.nlr.ru> (дата обращения 8.01.2017)
ПОУНБ <http://www.pskovlib.ru> (дата обращения 8.01.2017)
Базы данных ИНИОН <http://www.inion.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Российские библиотечные ресурсы: http://courses.urs.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html
<http://www.maindir.gov.ru/Lib/> (дата обращения 8.01.2017)
Библиотека Администрации Президента Российской Федерации
<http://www.libfl.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино
http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html (дата обращения 8.01.2017)
Государственная публичная историческая библиотека России
<http://info.spsl.nsc.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Государственная публичная научно-техническая библиотека СО РАН
<http://www.gpntb.ru/> (дата обращения 8.01.2017)
Государственная публичная научно-техническая библиотека России
<http://www.scsml.rssi.ru> (дата обращения 8.01.2017)

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Занятия по дисциплине, предусмотренные учебным планом ОПОП ВО бакалавриата проходят в специальных помещениях

- учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью на 30 рабочих мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;

- а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Технические средства обучения:

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Ежегодно обновляемое ПО:

Microsoft Office XP Professional Win 32 Russian Academic OPEN No Level

Kaspersky Стандартный Certified Media Pack Russian Edition, Media Pack

Браузер Mozilla Firefox 50.0

Архиватор 7zip 18.06

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
1.	Практические занятия	<i>Семинар по обобщению и углублению знаний. Семинар по обобщению и углублению знаний с элементами моделирования. Семинар-практикум с элементами дискуссии. Практическое занятие в форме семинара-практикума с самодиагностикой Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций. Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений, решения задач.</i>
2.	Самостоятельная работа обучающихся в ходе аудиторных занятий	<i>Диагностика (метод тестирования) в ходе практического занятия, участие в обучающих деловых играх, анализе ситуаций, самостоятельная работа с текстами, глоссарием, составление программ поддержки. Презентация схем, моделей, итогов диагностики (тестирования, анкетирования). Участие в тренинге.</i>

Наименование тем практических занятий с использованием образовательных технологий

Тема занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретические основы проблемы стрессоустойчивости педагога		

Тема 1. Стрессоустойчивость – понятие, сущностные признаки.	Семинар по обобщению и углублению знаний	2
Тема 2. Компоненты стрессоустойчивости	Семинар по обобщению и углублению знаний с элементами моделирования.	2
Тема 3. Взаимосвязь компонентов стрессоустойчивости и профессиональных компетенций педагога	Семинар по обобщению и углублению знаний с элементами моделирования.	2
Тема 4. Стрессогенные факторы в профессии педагога	Практическое занятие в форме семинара-практикума с самодиагностикой	2
Тема 5. Стрессогенные контакты в условиях ДОУ	Практическое занятие в форме семинара-практикума с самодиагностикой	2
Тема 6. Изучение стрессоустойчивости, самодиагностика педагогов	Практическое занятие в форме семинара-практикума с самодиагностикой	2
Раздел 2. Формирование стрессоустойчивости педагогов		
Тема 1. Ресурсы стрессоустойчивости.	Семинар по обобщению и углублению знаний	2
Тема 2. Взаимная поддержка как ресурс стрессоустойчивости педагога роль профессионального сообщества в личностном развитии педагога	Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций.	2
Тема 3. Формирование компетенций бесконфликтного и продуктивного взаимодействия с коллегами.	Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций.	4
Тема 4. Способы здоровьесбережения, технологии осознания эмоциональных состояний	Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений, решения задач.	2
Тема 5. Выстраивание взаимодействия в экстренных ситуациях в ДОУ	Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций.	4
Тема 6. Развитие компетенций гражданской ответственности и ценностно-смысловой ориентации, как ресурса стрессоустойчивости	Практическое занятие с использованием группового анализа ситуаций.	2
Тема 7. Формирование компетенций планирования и организации профессиональной деятельности.	Практическое занятие с использованием тренинговых упражнений, решения задач.	4
ИТОГО:		32

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в течение всего времени изучения дисциплины в ходе выполнения заданий СРС. Виды заданий по всем формам контроля позволяют оценивать сформированность компетенции

Форма промежуточного контроля – зачет с оценкой

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие стрессоустойчивость, стресс толерантность, копинг поведение и их взаимосвязь.
2. Критерии и показатели стрессоустойчивости
3. Структура стрессоустойчивости. Системообразующие, системостабилизирующие и результирующие компоненты стрессоустойчивости; их взаимосвязь и содержание.
4. Использование профессиональных компетенций для выхода из стрессовых ситуаций.
5. Компетенции, способствующие формированию различных компонентов стрессоустойчивости. Компетенции здоровье сбережения; компетенции социального взаимодействия; компетенции в общении;
6. Компетенции, способствующие формированию различных компонентов стрессоустойчивости: компетенции гражданственности; компетенции информационных технологий; компетенции познавательной деятельности;
7. Компетенции, способствующие формированию различных компонентов стрессоустойчивости: компетенции деятельности; компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личной и предметной рефлексии; компетенции ценностно-смысловой ориентации в Мире.
8. Особенности профессионального стресса педагогов. Физические и психологические факторы.
9. Физические факторы: режим труда, санитарно-эпидемиологические условия, физические нагрузки.
10. Психологические факторы: социальные, профессиональные, организационные факторы.
11. Сложная группа профессиональных факторов: информационные, психоэмоциональные, межличностные. Субъективная значимость факторов.
12. Разнообразие контактов в ДОУ. Субъективизм в восприятии стрессогенности контактов с субъектами образовательного процесса.
13. Направления диагностической работы по проблеме стрессоустойчивости. Личностные особенности педагогов, уровень стрессоустойчивости, изучение профессиональной компетентности педагогов.
14. Изучение значимых стрессогенных факторов.
15. Условия активизации ресурсов стрессоустойчивости. Программы развития профессиональной компетентности.
16. Работа в тренинговой группе как форма повышения стрессоустойчивости педагогов. Учет особенностей обучения взрослых профессионалов, деятельностный и контекстный подход к развитию стрессоустойчивости.
17. Технологии оказания взаимной поддержки коллег. Системы морального и материального стимулирования в ДОУ.
18. Похвала, благодарность, как вид социального поглаживания. Язык выражения прития, субъективность в понимании принятия и любви.
19. Корпоративная культура, как форма моральной поддержки профессионалов. Формы демонстрации достижений педагога.
20. Развитие способности управлять конфликтами; конструктивной направленности по отношению к стрессовым ситуациям; высокой социально-психологической толерантности; вариативности поведенческих стратегий, адаптивности; самоконтроля, эмоциональной устойчивости и позитивной аффективности.

21. ЗОЖ как ресурс стрессоустойчивости.
22. Осознание эмоционального состояния как шаг противостояния стрессу. Вербализация эмоций. Профилактика алекситимии.
23. Экстренные ситуации в работе педагогов. Создание и отработка алгоритма поведения и взаимодействия с коллегами в экстренных ситуациях.
24. Способы профилактики возникновения экстренных ситуаций, рационализации деятельности.
25. Снятие психофизического напряжения после экстренной ситуации. Массаж, аутотренинг и визуализации.
26. Актуализация миссии педагога, как ресурс стрессоустойчивости, развитие компетенции гражданственности и ценностно-смысловой ориентации в Мире: ценности бытия, жизни, культуры.
27. Причины падения престижности профессии педагога. Пути повышения социальной значимости педагогической профессии.
28. Технологии самомотивации профессиональной деятельности.
29. Время как невозполнимый ресурс. Воры времени. Рациональное использование времени. НОТ педагога.
30. Алгоритма планирования и их использование в повседневной жизни. Самодисциплина педагога.

8.2. Условия выставления зачета:

Промежуточный контроль - зачет, предполагающий установление уровня сформированности компетенции: **ОК-6** способностью к самоорганизации и самообразованию. **ПК-5** способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся. **ПК-10** способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития

Промежуточный контроль предусматривает активное участие во всех интерактивных формах работы, выполненные задания по самостоятельной работе (СР) и задание к зачету в виде составления семинара-практикума или тренинга для педагогов с целью развития компетентности педагогов в актуальной для выборки области.

К зачету обучающийся не допускается если:

1. Задания по самостоятельной работе (СР) не представлены или представлены частично;
2. Обучающийся не владеет терминологией, у него отсутствуют знания терминов и понятий, необходимых для освоения дисциплины или данные знания фрагментарны и бессистемны;
3. Обучающийся не владеет научным стилем речи, не участвовал (был пассивен) в работе во время проведения лекционных и практических занятий.
4. Обучающийся не владеет элементарными навыками проектирования личного плана действий по достижению профессиональных целей; технологиями позитивного общения; навыками выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений при решении конкретных педагогических задач; технологиями развития профессионально-важных качеств (ПВК) и значимых качеств будущего специалиста.

Задание к зачету по дисциплине

Этапы выполнения задания

1. Изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов ДОУ
2. Анализ полученных данных по трем направлениям: особенности стрессоустойчивости, стрессогенные факторы в работе педагога, особенности сформированности ресурсов стрессоустойчивости
3. Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной на повышение профессиональной компетентности, способствующей преодолению профессионального стресса
4. Разработка активной формы работы по развитию профессиональной компетентности с учетом всех уровней педагогических условий.
5. Представление разработанного мероприятия
6. Рефлексивный анализ

8.3. Методические рекомендации по подготовке к зачету

1. Изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов ДОУ
Изучение особенностей стрессоустойчивости предполагает использование результатов диагностики по трем направлениям: особенности стрессоустойчивости, стрессогенные факторы в работе педагога, особенности сформированности ресурсов стрессоустойчивости.
Изучите выборку вашей группы, предложенную для анализа, дайте характеристику группы по возрасту (средний возраст), должностям, уровню квалификации, образованию. Данные представьте в процентном отношении.
2. Анализ полученных данных по трем направлениям
 - Анализ особенностей стрессоустойчивости.
Представьте в гистограмме данные по уровням стрессоустойчивости педагогов.
Отметьте, содержание каких вопросов теста Коухена-Виллиамсона вызывает у педагогов наибольшее затруднение (имеют самое большое среднее значение)
Определите, развитие, каких компонентов стрессоустойчивости позволит преодолеть эти затруднения.
 - Анализ стрессогенных факторов в работе педагога
Изучите суммарное значение выборов каждого фактора в вашей выборке, отметьте наиболее значимые стрессфакторы, представьте первую десятку наиболее значимых факторов в гистограмме.
Предположите, какие компоненты стрессоустойчивости должны быть сформированы для успешного преодоления этих факторов.
Формирование каких компетенций, наиболее актуально для преодоления влияния этих факторов.
 - Анализ особенностей сформированности ресурсов стрессоустойчивости.
Проранжируйте средние показатели девяти компетенций от наименее сформированной (самый высокий средний балл) к наиболее сформированной (самый низкий средний балл), представьте данные в гистограмме.
Рассмотрите три наименее сформированные компетенции и отметьте, какие из пяти компонентов каждой из них наименее выражены у педагогов:

1. Готовности
2. Знаний
3. Опыта
4. Мотивации
5. Саморегуляции

Предположите, развитие каких, из девяти компетенций, наиболее актуально для педагогов вашей выборки, какие компоненты их проявления надо формировать, в каких формах работы это будет наиболее эффективно.

3. Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной на повышение профессиональной компетентности, способствующей преодолению профессионального стресса

Сформулируйте главную цель работы с педагогами на основании выявленных при анализе диагностического материала проблем.

Сформулируйте три – пять основных задач работы, отражая в формулировке название компетенции, компонент для ее развития, форму и методы работы.

4. Разработка активной формы работы по развитию профессиональной компетентности с учетом всех уровней педагогических условий.

При разработке активной формы работы с педагогами учитывайте все уровни педагогических условий:

Первый уровень условий — личностный – характеристики педагогов, детерминирующие успешность процесса формирования у них стрессоустойчивости в ходе повышения их профессиональной компетенции.

Второй уровень условий – коммуникативно-средовый – субъективное восприятие педагогом деятельности, отношений, взаимодействий и других обстоятельств процесса формирования стрессоустойчивости.

Третий уровень условий — научно-педагогический – непосредственные обстоятельства процесса формирования компетенций — собственно классические педагогические условия – характеристики процесса, основные педагогические подходы и технологии в которых будут формироваться компетенции стрессоустойчивости.

Четвертый уровень условий — информационно-методический – педагогическая деятельность как управление жизнедеятельностью педагогического объединения, включающая все управленческие решения необходимые для организации процесса повышения стрессоустойчивости в ходе развития компетентности педагогов ДООУ, планирование, проведение и мониторинг результативности этого процесса.

Пятый уровень педагогических условий может быть обозначен как — ресурсный – обеспечение процесса формирования стрессоустойчивости, позволяющее использовать в полной мере материально-технические, временные и людские ресурсы.

При разработке тренинга учитывайте правила проведения тренинговых занятий

Слово «тренинг» в переводе с английского означает «упражнение». На тренинге организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения, навыки и компетенции в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

На тренинге педагоги обучаются эффективным способам взаимодействия с детьми, коллегами, родителями, формируют опыт применения компетенций, овладевают личностными и профессиональными качествами.

Время работы с группой по предлагаемой проблеме - длительность и количество занятий, скорость прохождения тем – зависит от ак-

тивности группы и способности ведущего к глубине проработки материала. Это время жестко не регламентируется. Обычно достаточно 1-2 часов на каждое занятие тренинга.

Тренинговые занятия объединены общим замыслом, материал располагается в них с учетом опыта педагогов и нарастанием сложности. Но в зависимости от особенностей группы последовательность проведения занятий может быть изменена.

Общая «драматургия» тренинговых занятий прослеживается в их структуре.

Материал в них скомпонован в соответствии с классической трехчастной формой: завязка, кульминация и развязка.

Первая часть каждого занятия начинается с «разогрева». Он необходим для того, чтобы внимание педагога переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку создается свой особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие. Ведущий подбирает различные психологические процедуры, направленные на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тонуса, установление в группе доброжелательной атмосферы понимания и кооперации. Ведущий может изменять разогревающие и релаксирующие игры и упражнения в соответствии со своими задачами и потребностями группы.

Во второй части происходит постановка и проработка проблем. Это то, ради чего педагог приходит в группу. Мотивацией участия в тренинге не может быть принуждение.

Третья часть - обсуждение. По ценности - это наиболее весомая часть, так как здесь педагог может открыто выразить себя. Это та часть, где происходит решение проблемы, где педагог чувствует, вспоминает, думает про себя, про свои взаимоотношения с ребенком, коллегами, родителями, стили, способы взаимодействия и цель воспитания.

В процессе обсуждения проблемы происходит ее осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения и процедуры и после всего занятия.

При разработке семинара-практикума учитывайте особенности деятельностного и контекстного подхода к формированию компетенций. Педагоги должны применять формируемую компетенцию в ходе решения задач профессиональной деятельности.

Учитывайте этапы деятельности педагогов отмеченные в технологической карте. Описывайте действия ведущего семинара, вопросы и побуждающие инструкции, краткое содержание информационных сообщений, которые доносит до педагогов. Описывайте действия педагогов в ходе семинара при выполнении заданий, работе в подгруппах при обсуждении, выполнении практических действий, самостоятельной работе, рефлексии.

№	Этапы мероприятия	Организирующая роль ведущего семинара	Действия педагогов
1.	Мотивация к деятельности	<i>В этом столбце описываются действия ведущего семинара, вопросы и побуж-</i>	<i>В этом столбце описываются действия педагогов в ходе семинара при выполнении заданий,</i>
2.	Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.	<i>дающие инструкции, методы и приемы активизации, краткое содержание информационных сообщений, вопросы для проведения рефлексии.</i>	<i>работе в подгруппах при обсуждении, выполнении практических действий, с учетом распределения ролей в рабочих подгруппах и самостоятельной работе, рефлексии</i>
3.	Выявление места и причины затруднения		

4.	Построение проекта выхода из затруднения		
5.	Реализация построенного проекта		
6.	Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи		
7.	Самостоятельная работа педагогов с самопроверкой по эталону		
8.	Включение в систему знаний и повторение		
9.	Рефлексия деятельности.		

5. Защита разработанного мероприятия

В ходе защиты представьте виды деятельности, задания, упражнения, информацию, включенную в тренинг или семинар в соответствии с задачами мероприятия.

Задачи мероприятия	Конкретные виды деятельности, задания и упражнения решающие эту задачу
Например: 1. Развитие навыков взаимной поддержки коллег	Минилекция «5 языков любви», упражнения «мягкое кресло», «вдохновляющий телефон», создание подарочного сертификата на поддержку коллеги.

Обоснуйте очередность предложенных вами заданий, необходимость использования групповой, подгрупповой или индивидуальной работы в ходе выполнения того или иного задания, упражнения.

6. Рефлексивный анализ

Схема анализа мероприятия:

1. Удалось ли актуализировать у педагогов потребность в развитии компетентности, внутреннюю мотивацию к профессиональному росту.
2. Осознали ли педагоги собственные затруднения, какие трудности они выделили.
3. Удалось ли вам организовать самостоятельную познавательную деятельность педагогов в ходе освоения когнитивного компонента компетентности?
4. Использовали вы опыт педагогов в качестве источника теоретических и практических знаний для поиска выхода из проблемной ситуации.
5. Удалось ли в ходе обсуждения выявить критерии наиболее эффективного решения проблемы?
6. Использовались ли эти критерии педагогами для оценки результатов?
7. Были ли ваши методы активизации педагогов эффективными?

8. Удалось ли педагогам адаптировать теоретическое знание к своей работе (группе, отношениям)?
9. Получили ли педагоги опыт использования формируемых компетенций?
10. Были ли использованы результативные методы формирования профессиональной рефлексии?
11. Способствовало ли данное мероприятие повышению коммуникативной компетентности педагогов во взаимодействии друг с другом.

Оцените себя по каждому из 11 пунктов задания, используя четырех балльную шкалу:

Где

0 – данный критерий не представлен и не подлежит оценке

1 – данный критерий представлен в недостаточной мере

2 – данный критерий проявлен в должной мере

3 – данный критерий проявился наиболее успешно из всех представленных.

Оценка «Отлично» выставляется, если мероприятие оценивается в 33-28 баллов, «хорошо»: 22-27 баллов, «удовлетворительно»: 17-21 баллов, «не удовлетворительно» от 0 до 16 баллов.

8.4. Условия выставления оценок:

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, делать перенос теоретических знаний в практическую область применения; способен интегрировать знания в области смежных проблем психолого-педагогической науки и на этой основе находить решение нестандартным педагогическим ситуациям; усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, обучающийся, который осуществляет частичный перенос теоретических знаний в прикладную область; усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется учащимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценки «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, который проявляет отрывочные знания, не осуществляет перенос теоретических знаний в практику; не проявляющий способности к интеграции знаний.

Разработчик:



ст. преподаватель

О.Ю. Багадаева

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №125 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50358).

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме, без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.