

## **Психологическое сопровождение молодых педагогов при подготовке к конкурсам профессионального мастерства.**

Хорош лишь тот учитель, в котором еще не умер ученик.

Б.Тойшибеков

Главной целью совершенствования образования на современном этапе развития нашего общества является повышение качества образования. И без внедрения инновационных технологий, современных средств обучения, повышения престижа профессии учителя, выявления и распространения передового опыта, повышения профессионализма педагога этого достичь невозможно. Утверждение К.Д.Ушинского о том, что учитель живет до тех пор, пока учится, в современных условиях приобретает особое значение.

Конкурсы профессионального мастерства создают благоприятную мотивационную среду для профессионального развития педагогов, распространения инновационного опыта, способствует профессиональному самоопределению молодых специалистов.

Участие в конкурсе дает возможность педагогу: повысить свой социальный статус; изучить опыт коллег; реализовать свой творческий потенциал; развить собственные коммуникативные способности; установить новые контакты на профессиональном уровне; повысить авторитет в педагогическом коллективе.

Конкурс – это соревнование, для которого характерны напряжение, приподнятое эмоциональное состояние участников, азарт, т. е. все то, что присуще состязанию.

Конкурс – это стрессовая, напряженная ситуация и хотя профессия педагога — одна из самых публичных, но и гениальный педагог в условиях конкурса профессионального мастерства может мгновенно утратить свой дар красноречия. Волнение и страх искажают восприятие человека и в этом состоянии люди теряют способность хладнокровно и объективно оценивать происходящее вокруг. Демонстрировать свои способности, возможности и опыт всегда сложно, а перед членами компетентного жюри, сложнее вдвойне. Такая нагрузка требует от педагога высокого уровня собранности, умения владеть собой, своими эмоциями, уверенности в своих талантах и способностях.

Поэтому развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и своих силах является одной из наиболее важных сторон деятельности педагога-психолога при подготовке педагога к конкурсам различного уровня.

При подготовке к конкурсам я определила для себя основные направления в работе с педагогом -конкурсантом:

1. Организовать психологическое сопровождение на протяжении всех этапов подготовки к конкурсу.
2. Создать правильную психологическую настройку - психологическую установку на успех.
3. Стабилизировать эмоциональное состояние конкурсанта.

Во время так называемых «душевных бесед» с конкурсантами я стараюсь донести до него, что столкновение на конкурсе неизбежно: с собственными комплексами, амбициями, эмоциями, материальными трудностями, с нехваткой времени, необходимостью «выложиться без остатка» и возможностью оказаться «опустошенным» на продолжительный период времени, в этом смысле конкурс жесток.

Но с другой стороны, главное столкновение на конкурсе – это столкновение с собой: с собой, каким ты был и есть, и с собой, каким ты становишься. И я считаю, что это одно из самых важных столкновений в жизни.

Нервных стрессов на конкурсе – не избежать! Нужно понимать, что любой Конкурс – это соревнование, для которого характерны напряжение, приподнятое эмоциональное состояние, азарт, т. е. все то, что присуще состязанию. Нужно быть готовым к эмоциональным всплескам вообще.

Очень воодушевляет педагогов то, что я говорю не как теоретик, а как педагог, принимавший участие в конкурсе. Пусть это был далекий 2004 год( конкурс профессионального мастерства «Учитель года Самарской области-2004», диплом лауреата). Лично для меня участие в конкурсе, во-первых, предоставило возможность подвести некоторые итоги моей профессиональной деятельности, научиться новому, во-вторых, прекрасная возможность проявить себя, проверить свои умения, знания, навыки, компетенции, доказать самой себе, что Я МОГУ!

Вывод, который я сделала тогда для себя: в этом конкурсе нет проигравших. Даже кто не дошел до финала, тоже победитель - победитель над своими страхами, неуверенностью, смущением. Вот об этом я и говорю молодым педагогам.

Участие в профессиональных конкурсах - это ступенька в продвижении по карьерной лестнице. Молодым это особенно важно понять, потому что вся профессиональная деятельность у них впереди. Думается, что в первую очередь необходимо менять отношение к себе как профессионалу от консервативного "так живётся спокойнее" ( или более худший вариант "и так сойдёт") на позитивное

"мне и это по плечу". В конце концов, плох тот солдат, который не хочет стать генералом.

Вот главные причины участвовать в конкурсах профессионального мастерства

### 1. Общение

Конкурсанты в какой-то степени соперничают между собой, но при этом они общаются, делятся впечатлениями, эмоциями, наработками и опытом. Иногда из такого взаимодействия рождаются интересные совместные проекты, нередко профессиональное общение перерастает в дружбу.

### 2. Самоанализ

В плотном графике педагога не всегда находится время для анализа собственной работы. Заполняя заявку, описывая свой опыт и рассказывая о результатах своего труда, педагоги подводят итог своей деятельности. Это помогает взглянуть на свой опыт более осознанно и повысить самооценку.

### 3. Экспертная оценка

Иногда помимо собственного видения полезно услышать мнение со стороны. Особенно если это мнение компетентного специалиста. Конкурсные эксперты дают обратную связь участникам, акцентируя внимание на самых важных аспектах их работ. Они помогают усовершенствовать проделанную работу и тем самым помогают и профессиональному развитию педагога.

### 4. Самореализация

У каждого педагога в нашей стране есть, чем поделиться с коллегами. Иногда на это не хватает сил, иногда желания, иногда мешает обстановка или страх быть раскритикованным. Многие конкурсы становятся свободной площадкой для демонстрации опыта и реализации самых смелых решений и идей.

### 5. Обучение

На конкурсах участники учатся прямо в процессе конкурсных испытаний.

### 6. Призы

Один из самых приятных моментов в любом испытании — награждение.

### 7. Профессиональный рост

Решиться на участие в конкурсе бывает непросто, но для тех, кто решился, открываются перспективы. Конкурс не проходит бесследно и открывает новые

карьерные возможности. Во время конкурса участники находятся в центре внимания: за ними наблюдают эксперты и члены жюри, коллеги, представители больших образовательных компаний.

Вот об этом я и говорю молодым педагогам.

Конечно же, в период подготовки, проведения конкурса и в постконкурсный период мы проводим тренинги, учимся приемам снятия напряжения, тревожности, страха публичного выступления

Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор,
- размышление о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания,
- наблюдение за пейзажем за окном,
- рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- “купание” в солнечных лучах,
- вдыхание свежего воздуха,
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

“Мантра от усталости”

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Теперь возьмите еще один чистый лист бумаги и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение «здесь и сейчас». Долго не думайте, пусть ваши слова возникают, как свободные ассоциации. Их может быть и 20 и 3, это не имеет значения, лишь бы они шли из самой души. Остановитесь тогда, когда почувствуете, что больше писать не хочется. Это чувство чем-то напоминает чувство опустошения, легкой усталости. Вы полностью передали бумаге свое настроение. А теперь энергично и с удовольствием разорвите листок с рисунком и выбросите в мусорную корзину. Его даже можно сжечь, если очень захочется. Все. Теперь вы избавились от своего тяжелого настроения, оно перешло в рисунок и исчезло. Кстати, листочек со словами тоже можно подвергнуть той же участи. Но «самотерапия» на этом не окончена. Остался еще один штрих.

Постарайтесь во всех мелочах и деталях вспомнить самое приятное и радостное событие своей жизни. Когда это было, в какое время года, кто был рядом, кто был вокруг вас, какие раздавались звуки и слышались запахи, что вы ощущали кожей - все-все, до мельчайших чувственных деталей. Вспомнили? А теперь берите еще один лист бумаги и начинайте рисовать на нем (опять левой рукой) абстрактные фигуры, выбирая те цвета, которые вам хочется. Рисуйте до тех пор, пока все пространство листа не заполнится вашим произведением. Переверните листок и на его обратной стороне напишите те слова, которые отражают ваши переживания того приятного события.

Тот рисунок, что получился, положите или повесьте на видное место и в течение нескольких дней почаще смотрите на него. Как видите, техника эта совсем не сложная и доступна любому, не зависимо от его творческих наклонностей. И даже если вам кажется что ваше плохое настроение останется с вами навсегда - попробуйте рисовать так, как мы описали выше. Очень многие были удивлены,

когда замечали, что бумага как будто, действительно, «впитала» в себя все негативные эмоции.

### Притча

В одной далекой и прекрасной стране жил-был Учитель. Такой целеустремленный, думающий и желающий изменить мир к лучшему. С искренней любовью к детям и своему делу. Все время он учился сам, и покоя ему не давала мысль – изобрести волшебное слово, слушая которое дети тут же все усвоят и станут развиваться. Он изобретал, думал, внедрял... Когда у детей что-то получалось, он был доволен и горд. Когда им что-то не удавалось, огорчался, считая это своим промахом.

И так накопил учитель целый сундук всего интересного, нужного и занимательного. А так как по натуре своей он был очень щедрым человеком, то возникла у него идея раздать это людям. Чтобы всем было хорошо – и взрослым, и детям.

Делясь с другими своими мыслями, он очень волновался: все ли поймут его правильно, так ли он все делал? Может, мысли и дела его не так уж хороши и умны, как ему казалось? Одолевали Учителя страхи, волнения...

Услышала все это Мудрость и спросила:

– Добр ли ты к людям, порядочно ли ведешь себя?

– Да, – отвечал Учитель.

– Ты любишь свое дело, своих учеников?

– А как иначе?! – удивился Учитель.

– Ты искренен и правдив?

– Конечно.

– Содержание твоего сундука, твое мастерство, оно действительно помогает детям?

– Да.

– Ну что ж, тогда подумай еще раз над тем, о чем я тебя спросила, и реши, стоит ли тебе бояться делиться всем этим с людьми. Ты умен, и я уверена в правильности твоих выводов. Дерзай, Учитель!

Легко ли вывести педагога на путь участия в конкурсе профессионального мастерства? Трудно, но интересно! Помните, от того как вы настроены, зависит и результат, и уверенность и успешность, и ваше эмоциональное состояние. Я желаю вам успехов!