

**Консультация для педагогов всех возрастных групп МБДОУ ДСКВ №22
г. Ейска МО Ейский район**

**проводит педагог-психолог Журбенко Л.В.
«Ресурсное состояние педагога. Популярные нейротехники»**

улучшать качество жизни, развивать уверенность и достигать поставленных целей.

Метод	Описание	Польза
Медитация	Практика осознанности, которая помогает сосредоточиться на настоящем.	Снижает уровень стресса и улучшает концентрацию.
Визуализация	Техника, основанная на создании ментальных образов своих целей.	Увеличивает мотивацию и уверенность в своих силах.
Аффирмации	Позитивные утверждения, которые помогают сменить негативный внутренний диалог.	Укрепляет самооценку и фокусирует внимание на положительных аспектах жизни.
Нейропластичность	Изучение изменений в нейронной структуре под воздействием нового опыта.	Позволяет формировать новые поведенческие паттерны.
Коучинговые беседы	Диалоги с коучем для определения и прояснения ваших целей.	Даёт возможность взглянуть на свою жизнь под другим углом.

Соответствие ресурсного состояния педагога вызовам времени – основа профессиональной компетентности

Вызовы VUCA-мира

Мы живём в VUCA-мире – нестабильном, неопределённом, сложном и неоднозначном. И педагоги задаются вопросом: какие компетентности необходимо формировать у себя и у детей в первую очередь?

Чтобы ответить на это кратко, можно провести эксперимент посредством выполнения упражнения «4 вопроса».

Вопрос №1: Каким будет мир через двадцать лет, или около того, когда нынешний дошкольник окончит школу и выйдет в большую жизнь? Подумайте о том, какой была жизнь двадцать лет назад и обо всех переменах, увиденных вами, произошедших с тех пор. Затем представьте, что произойдёт в течение следующих двадцати лет.

Вопрос №2: Какими навыками нужно будет обладать ребёнку, чтобы преуспевать в том мире, который вы представили – через двадцать лет?

Вопрос №3: Теперь подумайте о собственной жизни и тех временах, когда вы на самом деле учились, так много и так усердно, что вы назвали бы это «пиком учебного опыта» вашей жизни. Какие условия делали тот ваш учебный опыт таким эффективным?

Вопрос №4: Каким было бы обучение, если бы приблизительно соответствовало вашим ответам на первые три вопроса?

Авторы упражнения предлагали эти вопросы учителям разных стран. Обобщённые ответы представлены в следующем выводе: давно пора привести обучение в соответствие требованиям современного мира и нуждам сегодняшних учеников.

Главная проблема нынешней педагогики заключается в том, что педагоги должны научить детей жить в мире, которого не знают сами. Мы можем только предполагать, какие компетентности будут востребованы в будущем. К ним относим личностные и метапредметные (Soft Skills), умение использовать цифровые ресурсы в личных и профессиональных целях (Digital Skills) и предметные компетентности (как база для Professional Skills).

В обновлённом ФГОС НОО (2021) определены требования к метапредметным результатам в сферах **познавательных** универсальных учебных действий (УУД): владение базовыми логическими, исследовательскими действиями, работа с информацией; в сфере **коммуникативных** УУД – общение, осуществление совместной деятельности; в сфере **регулятивных** УУД – владение приёмами самоорганизации учебной деятельности, приёмами самоконтроля.

К учителю XXI века выдвигаются новые требования – прежде всего, овладеть теми навыками, которые педагог должен сформировать у своих подопечных.

Соответствует ли ресурсное состояние учителя новым требованиям?

В эпоху нестабильного и быстро развивающегося мира педагогу регулярно необходимо проводить самодиагностику с целью выявления соответствия своего ресурсного состояния выдвигаемым требованиям.

Ресурсное состояние педагога – набор личностных и профессиональных компетентностей, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности.

Ресурсы существуют как в актуальном состоянии, так и в качестве резервов.



Пути достижения необходимого ресурсного состояния педагога

Что же необходимо делать педагогу для достижения необходимого ресурсного состояния?

1. Постоянно заниматься самообразованием

«Век живи, век учись» - это про современность. Педагог, идущий в ногу со временем, должен заниматься самообразованием, независимо от того, когда он окончил вуз. Для современного самообразования вполне подойдут **Интернет-ресурсы**, в частности, социальные сети, где ведут свою деятельность педагоги-блогеры. Автор статьи не призывает слепо копировать коллег-блогеров, а сопоставлять свои компетентности с тем, что находим у коллег, для дальнейшего самоусовершенствования. Часто в социальных сетях проходят всевозможные **профессиональные марафоны и форумы** – способ проверить

и/или усовершенствовать собственные компетентности на независимых площадках. **Печатные издания** – еще один важный ресурс для самообразования. Книга была, есть и будет источником знаний для профессионального и личностного развития.

2. Формировать умение справляться с эмоциями

Профессия «педагог» подразумевает постоянное общение. А там, где общение, там эмоции. Эмоциональное состояние ребёнка в школе во многом зависит от эмоций взрослых, которые его окружают. Современные учёные всё чаще и чаще говорят о зависимости успеваемости в обучении от эмоционального состояния обучаемого. В связи с этим учителю необходимо умение справляться с эмоциями: идентифицировать и называть чувства, выражать чувства, оценивать силу чувств, управлять чувствами, контролировать побуждения, ослаблять стресс, понимать разницу между чувствами и поступками.

3. Развивать собственные когнитивные способности

Учитель постоянно в большом количестве воспринимает и интерпретирует информацию. Точность интерпретации и её последствия зависят от мыслительных (когнитивных) способностей педагога. Поэтому учителю необходимо развивать когнитивные способности: считывать и толковать социальную информацию, предпринимать шаги для решения проблем и принятия решений, понимать точки зрения других людей, понимать правила поведения, позитивно относиться к жизни.

4. Усовершенствовать свои поведенческие навыки

Один из важных педагогических методов – это личный пример учителя, его поведенческие навыки:

невербальные – общение посредством мимики, жестов, тона голоса, зрительного контакта и т.п.;

вербальные – чёткая формулировка требований, действенная реакция на критику, сопротивление негативному влиянию, умение выслушать собеседника, помочь другому человеку.

5. Использовать приёмы самоорганизации

Наверное, каждый педагог сталкивался с проблемой нехватки времени. Как ни спеши, как тщательно ни планируй, а в сутках на всё не хватает времени. И это не только про навыки самоорганизации. «Нехватка времени» может быть симптомом профессионального выгорания. «На последней стадии перед выгоранием человек зачастую ускоряется пуще прежнего, лишь бы не вглядываться в себя и не признавать, что всё идёт наперекосяк» (К.Оноре).

В стремительном VUCA-мире педагог, чтобы оставаться в ресурсе, должен овладеть приёмами самоорганизации.

Выводы

Чтобы соответствовать вызовам времени, педагог должен оставаться в ресурсе – постоянно диагностировать, развивать и совершенствовать личностные и профессиональные компетентности.

Задумывались ли вы когда-нибудь, где скрыт ваш нераскрытый потенциал? Возможно, вы чувствуете себя зажатым в рамках повседневной рутины или переживаете сложности в общении с окружающими. На пути к самореализации часто возникают препятствия, которые кажутся непреодолимыми. Но что, если я скажу вам, что существуют проверенные методы, способные изменить ваше восприятие и открыть двери к новым возможностям? Знакомьтесь с нейрокоучингом — методом, который сочетает в себе нейропсихологию и коучинг, обеспечивая трансформацию на самом глубоком уровне.