Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет педагогики и психологии
Кафедра дошкольного и начального общего образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Программа учебной дисциплины модуля
«**Развитие личностного потенциала педагога**»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы
Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация

(очная форма обучения)

Составитель: Юферова М.А.
к.п.н., доц. каф. общей и
соц.психологии ЯГПУ

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии, протокол от «23» мая 2023 г. №6

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Формирование жизнестойкости педагогических работников**» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1. Модуля Б1.В.1.1.ДВ.02.03 **Развитие личностного потенциала педагога** учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные при изучении дисциплин программ бакалавриата.

Результаты изучения дисциплины являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: «Персонализация личностно-развивающей образовательной среды в образовательной организации», «Персонализация личностно-развивающей образовательной среды в системе дополнительного образования», «Практикум по изучению личностноразвивающей образовательной среды в образовательной организации», «Практикум по изучению личностноразвивающей образовательной среды в системе дополнительного образования» и др., а также прохождения практик: Учебная практика (научно-исследовательская работа), учебная практика, для подготовки к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Цель дисциплины «**Формирование жизнестойкости педагогических работников**» – сформировать ресурсы жизнестойкости педагога.

Основными **задачами** курса являются:

1. Формирование ценностей и смыслов профессиональной деятельности на основе аксиологии и методологии развития личностного потенциала в образовании в условиях цифровизации и персонализации образования
2. Развитие личностного потенциала для эффективной реализации образовательных программ различного уровня, направленных на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования
3. Формирование опыта организации образовательного процесса с применением методов развития личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования
4 Формирование готовности к разработке учебно-методическое обеспечение образовательного процесса на основе методов и методик развития личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования
5. Развитие способности решать профессиональные задачи, связанные с оказанием психолого-педагогической поддержки субъектов образовательного процесса.

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «**Формирование жизнестойкости педагогических работников**» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет

ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различного уровня, направленные на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования ПК-3.1 Знает сущность, уровни и виды образовательных программ, направленных на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования ПК-3.2 Умеет реализовывать образовательные программы различного уровня, направленные на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений	ОР-1 Знает сущность, уровни и виды образовательных программ, направленных на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования	ОР-2 Умеет реализовывать образовательные программы различного уровня, направленные на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений	ОР-3 Владеет образовательными программами различного уровня, направленными на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования

2. **Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Номер семестра	Учебные занятия					Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.					
	Зач. ед.	Часы				
3	2	72	2	16	54	-
Итого:	2	72	2	16	54	-

3. **Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
3 семестр				
Раздел 1. Повседневные и трудные ситуации профессиональной деятельности				
1. Понятие «ситуация профессиональной деятельности» в психологии и ее виды.	1	2	-	9
2. Повседневные стрессы и проблемные ситуации в педагогической деятельности.	-	2	-	9
Раздел 2. Психология жизнестойкости.				
1. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.	1	2		9
2. Жизнестойкость, жизнеспособность, жизнетворчество как основа профессиональной педагогической деятельности.	-	4		9
Раздел 3. Технологии создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды				

1.Приёмы создания ситуаций психологически комфортного и безопасного взаимодействия субъектов образовательного процесса	-	4		9
2.Приемы по разработке индивидуальной системы поддержки и профилактики дистресса в профессиональной деятельности	-	2		9
Итого по 3 семестру	**2**	**16**		**54**
Всего по дисциплине:	**2**	**16**		**54**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Основными мишенями формирования жизнестойкости педагогических работников представляются осознание и осмысление профессиональной мотивации, развитие позитивного самоотношения, повышения аутопсихологической компетенции, регуляция эмоционального состояния через понимания и принятие всего репертуара собственных эмоций, актуализации ценности собственного здоровья, развития навыков эффективной коммуникации, улучшения психологического климата в коллективе.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка к защите проекта;
- разработки технологических карт к занятиям.

Темы рефератов

1.Формирование жизнестойкости педагогических работников: история возникновения термина, сущность, признаки.
2. Эмоциональное выгорание выгорание: история возникновения термина, .сущность, признаки.
3.Профессиональное и эмоциональное выгорание: общие и отличительные признаки.
4. Профилактика синдрома выгорания

Индивидуальные задания

Задание. Составьте кластер с центральным понятием «формирование жизнестойкости». Кластер должен содержать 10-15 понятий. Изучите определения выделенных понятий.

Пример тестового задания

1. Свойства личности в психологии это:

а) способность раскрывать свой потенциал;

б) совокупность личностных качеств человека;

в) статичные психические явления, которые влияют на действия индивида и отражают его с социальной и психологической стороны +.

2. Самооценка личности в психологии:

а) оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрирование их окружающим +;

б) психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем ego и не замечает собственных недостатков;

в) представление о собственных навыках и талантах.

3. Что возникает, если человек оправдывает для себя недопустимые действия:

а) снятие ответственности

б) деморализация

в) переопределение поведения +

4. Поведение, которое уменьшает вероятность появления неприятных ощущений, если подкрепление усиливает, называется:

а) негативным +

б) дифференцировочным

в) позитивным

5. В качестве внутренних ресурсов, способствующих преодолению трудных ситуаций, выделяют (выберите несколько вариантов):

а) жизнестойкость +

б) материальные блага

в) экологические условия

г) когнитивные способности +

д) самоэффективность +

6. К жизнестойкому стилю преодолевающего поведения личности относится:

а) поиск ресурсов в себе +

б) избегание ответственности

в) искажение смысла трудной ситуации

г) вытеснение трудной ситуации из сознания

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. 1. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
2. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006..
3. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

Текущий контроль успеваемости реализуется в ходе выполнения заданий для самостоятельной работы и совместной работы над задачами курса в ходе семинарских занятий.

Методические материалы для оценки обучающимися содержания и качества учебного процесса

ОС-1 Тренинг 1

Цель: формирование у участников представлений о возрастных особенностях, потенциальных возможностях и типичных затрудненияхв работе со школьникаминодросткового возраста и возможных способах педагогической поддержки в современных условиях.

Задачи	Ожидаемый результат
Создание условий для самоанализа и рефлексии профессиональной деятельности	Выделение собственныхзатруднений и ресурсов в работе с подростками, осознание альтернативных стратегий взаимодействия

Повышение готовности педагогов к работе со школьниками подросткового возраста	Освоение техник работы со школьниками, направленных на организацию межличностного взаимодействия с подростками
Повышение активности участников в работе, сотрудничество с коллегами в режиме интерактивного взаимодействия	Развитие навыков групповой работы

Материалы и оборудование:

- аудитория с возможностью расставить мебель для работы в микрогруппах
- магнитная доска (флипчарт), мел, маркеры
- проектор
- доступ к сети-интернет
- заготовки раздаточного материала для работы, обсуждения в группах
- листы формата А-3 и А-4
- маркеры (фломастеры)

В случае проведения занятия в дистанционном формате информация может быть представлена в формате презентации, а общая работа организована на доступных аудитории ресурсах.

Ход занятия:

Задание 1. Разминка-тест «Знаете ли вы юношескую психологию?»
Задание 2. «Лучше быть…»
Задание 3. «Черное и белое»
Задание 4. «Хорошо-Плохо»
Задание 5. «Классификация проблем»
Задание 6. «Квадрат Декарта»
Задание 7. Рефлексия

Длительность: *4-6 ч.*

- **Вводная часть.**
  - ***Задание 1. Разминка-тест «Знаете ли вы юношескую психологию?»****(Т.В. Черникова, 2006, с.27-29).*

*Цель:*первичная самооценка собственной готовности к работе с подростками.

*Содержание-инструкция:*Предлагаемый Вашему вниманию опросник содержит высказывания, с каждым из которых Вы можете либо согласиться, либо не согласиться, либо дать нейтральный ответ. Если Вы согласны, рядом с номером высказывания поставьте знак «+»; если не согласны – то «-»; если затрудняетесь дать ответ, то «?».

Примечание: в предлагаемых высказываниях будут встречаться слова «дети», «юноши» и «взрослые». Подразумевается, что «дети» - это учащиеся младших классов, «юноши» - это молодые люди (обоего пола) в возрасте от 14 до 18 лет, «взрослые» - люди в возрасте 25-45 лет.

1. Поверхностность – главная черта юношей.
2. По сравнению со взрослыми юноши более склонны к теоретизированию.
3. Если юноши думают в большей степени о действительном (о том, что уже есть), то взрослые выносят на первый план возможное (то, что их ожидает в будущем).
4. Юношескому возрасту присуща категоричность суждений.
5. Взрослые в большей степени, чем юноши, склонны к поиску общих принципов и законов поведения людей.
6. Юноши более склонны преувеличивать уровень своих знаний и переоценивать умственные возможности.

7. К детям в большей степени, чем к юношам, нужен индивидуальный подход в обучении и воспитании.
8. Повышенная эмоциональная возбудимость и эмоциональная напряженность – характерные черты юношеского возраста.
9. Чувство юмора возникает и проявляется скорее в детском, чем в юношеском возрасте.
10. Дети в большей степени, чем юноши, склонны к праздным разговорам и спорам об отвлеченных предметах.
11. Среди взрослых меланхолики встречаются чаще, чем среди юношей.
12. В произведениях художественной литературы юношей больше интересуют реальные поступки и события, чем мысли и чувства действующих лиц, связанные с этими поступками и событиями.
13. Детям в большей степени, чем юношам, свойственно подчеркивать свои отличия от других людей.
14. Чувство одиночества – характерное переживание юношеского возраста.
15. Субъективная скорость течения времени с возрастом заметно замедляется.
16. Особенности своей внешности своего физического развития больше волнуют юношей, чем детей.
17. Чувство неудовлетворенности собой тем больше присуще юноше, чем ниже уровень его интеллектуального развития.
18. Жалобы на недостаточно развитые волевые качества (неустойчивость, подверженность влияниям и т.п.) – характерная черта юношеской самооценки.
19. Юноши ценят в педагоге его человеческие качества (сердечность, способность к переживанию и т.п.) выше, чем его профессиональную компетентность.
20. Юноши склонны проявлять максималистские требования к коллективу.
21. Юноши обычно выше оценивают степень своего контакта с педагогом, чем сами педагоги.
22. Трудности коммуникативного характера у юношей проявляются в большей степени, чем у детей и взрослых.
23. Юноши обычно больше интересуются музыкой, чем художественной литературой.
24. Стремление привести свою жизнь в соответствие с теми или иными правилами в большей степени присуща взрослым, чем юношам.

Комментарии ведущему: Обработка и интерпретация результатов производится путем подсчета совпадений знаков «+» и «-» с ключом. Знак «?» интерпретируется как не совпадающий с ключом. Сумма совпадений составит общий балл, набранный испытуемым.

Ключ: ответы «да» - № 1,2,4,6,8,14,16,18,19,20,22,23;

ответы «нет» - № 3,5,7,9,10,11,12,13,15,17,21,24.

0-8 совпадений – низкий балл, 9-15 – средний, 16 и более – высокий.

При желании можно попросить каждого из участников написать свой балл и анонимно произвести подсчет среднего балла по аудитории или выявить представленность групп с низкими, средними и высокими знаниями о подростковой психологии.

Вступительное слово ведущего:

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями: физиология организма, отношения подростка со взрослыми и сверстниками, уровень развития познавательных процессов, интеллект, способности. Происходит переход от детства к взрослости. Организм ребенка быстро перестраивается и превращается в организм взрослого человека. В этом возрасте складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, стабилизируются черты характера и формы поведения. Главные мотивационные линии – самопознание,

самовыражение, самоутверждение. Все познавательные процессы достигают высокого уровня. Становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых.

На первом месте – общение со сверстниками – как ведущая деятельность этого периода. Для подростка важно занимать среди значимых сверстников удовлетворяющее его положение: для одних - быть лидером, для других - просто признанным/принятым. Неумение, невозможность добиться такого положения, сопровождаемые повышенным влиянием компаний, часто является причиной недисциплинированности и правонарушений подростков,

Основная особенность переходного возраста состоит в несовпадении трех точек созревания: половое созревание начинается и завершается раньше, чем наступает окончание общеорганического развития подростка, и раньше, чем он достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования

Задание 2.«Лучше быть...»(Из хроники жизни подростков — очень кратко, очень критично, очень лично)» *(Абрамова Г.С., с. 117-118)(авторское предложение).*

Цель: развитие умения выделять, воспринимать и оценивать типичныепроявления возрастных особенностей подростков.

Содержание-инструкция: Участникам предлагается текст письма, в котором следует выделить типичные проявления подросткового возраста:

«Не узнаю себя — расту ежедневно. Все время хочется есть и спать. Презираю себя за эти прыщи, за эти руки, которые некуда девать, за эти так называемые ноги... Кто, когда говорил, что я симпатичный. Где этот человек? Нет его?

Отупел до неузнаваемости. Что помнил — забыл, ничего запомнить толком не могу, все путается. Да и логики ни в чем нет, особенно у этих взрослых — сегодня одно, завтра — другое. Не хочу о них — все врут и притворяются... Так хочется от них, от всех на необитаемый остров, хотя бы на недельку... Ничего ведь не понимают, ничего. Не хотел о них, да снова начал... Думают, что просто одному — один пропадешь. С ребятами нормально, даже хорошо, балдеем, расслабляемся, конечно, без них, без взрослых.

Быстрее бы вырасти, а то не знаешь толком, что еще от себя ждать, каждое утро надо с собой заново знакомиться.

Соображать вроде лучше начал, понимаю, что взрослые не всесильны. Так, грозят, прикидываются, — а сами всего боятся, да и ума у них... Я бы и то лучше делал, да и делаю кое-что уже.

Вот только любовь... выдумали ее, я запутался — уже и сам не пойму, что я от нее хочу, от этой любви. Еще говорят, что любовь и секс — это не одно и то же, как они понимают. Это только сам можешь понять, я так думаю... Да, тут еще все будущим пугают, что о нем надо думать... Я думаю, но как я могу думать о том, чего я не знаю, — бред какой-то... Как можно думать о том, чего нет, его только выдумать можно как фантастику... трудно придумать интересное. Мы тут с ребятами пробовали — интересное. Бросили.

Да, мы уже взрослые, мы все можем, что и они, мы же тоже как они. Я вот думаю, что мы их настоящее зеркало, вот они нас и боятся, вот и говорят всякие глупости, грозят, да не боюсь я ничего — не маленький...»

Комментарии ведущему:

Задание направлено на привлечение внимания участников к типичным проявлениям подросткового возраста. Если работа организуется в микрогруппах, можно дать возможность высказываться по очереди, выделяя те особенности, которые усмотрели участники либо, в случае общего обсуждения давать возможность высказывания в свободном режиме.

Если работа организована в дистанционном формате, текст может быть размещен на ресурсе общего доступа и участникам предоставлена возможность «заливкой» выделять те фрагменты, которые, с их точки зрения, отражают те или иные особенности.

ОС-2 Практическая работа

Задание 3. «Черное и Белое»*(авторская модификация упражнения «Черное и белое»* http://www.fantasiya.net/forum/31-173-3*)*

Цель – включение участников в групповую работу, определение актуального отношения участников к обсуждаемой теме, особенностей субъективного восприятия подростка как партнера по психолого-педагогическому взаимодействию.

Содержание-инструкция: Каждой группе предлагается по пять чёрных и белых камней (фишек, пуговиц), символизирующих сильные и слабые стороны обсуждаемой проблемы.Задание группам:укажите несколько сильных и слабых сторон современных подростков, которые, возможно, еще не прозвучали.

Комментарии ведущему:

Группа может высказать любое количество суждений, как позитивного, так и негативного характера, может не использовать все предложенные фишки. Если от слушателей звучит оптимистичный, позитивный комментарий, то выкладывается белый камушек (фишка), если звучит негативная мысль, сомнение, критика – черный.

- Необходимо создать условия, чтобы высказались все группы, при необходимости заслушиваются индивидуальные комментарии, которые также оцениваются чёрным и белым камнем.

По итогу подсчитывается количество белых и черных камней. Если черных больше, значит, в сознании слушателей преобладает мрачное восприятие обсуждаемой ситуации, если белых – группа настроена позитивно.

Задание способствует пониманию многогранности и противоречивости рассматриваемого возрастного этапа, умению выделить и объяснить условия, при которых проявляются те или иные свойства, способности логично оценить свои ощущения и эмоции, и на основании этого определить дальнейшую стратегию действия в реальных условиях.

Возможно выполнение задания в командах, по принципу дополнения и соревнования в поиске положительных и отрицательных сторон действительности.

Информационный блок

Цель – повышение информированности участников в вопросах возрастных особенностей подростка.

Содержание: сообщение о ключевых особенностях психофизиологического развития подростка, типичных проявлениях подросткового кризиса и его отражения в системе самосознания личности, межличностных отношениях, учебной и иной деятельности.

Комментарий ведущему: если встреча проходит с представителями одного педагогического коллектива и о ней известно заранее, то можно предложить, чтобы с такого рода сообщением выступил кто-то из педагогов или педагог-психолог, что обеспечит более продуктивное тиражирование необходимой информации в дальнейшем.

Ведущему при этом следует по возможности отметить в комментариях самые значимые акценты:

1. Центральное новообразование подростничества - "чувство взрослости»

2. Развитие самосознания (формирование "Я-концепции" система внутренне согласованныхпредставлений о себе, образов "Я").

3. Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа.

4. Трудности роста, половое созревание, сексуальные переживания, интерес к противоположному полу.

5. Повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность.

6. Заметное развитие волевых качеств.

7. Потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл. Формирование направленности личности.

8. Проявление и укрепление склонностей, способностей.

ОС – 3. Практическая работа 2

Задание 4. «Хорошо-Плохо» (авторская модификация упражнения).

Цель: развитие умения воспринимать и оценивать разные грани окружающей действительности, а именно проявлений подросткового возраста, в их совокупности (положительные и отрицательные качества), гибко управлять собственными эмоциональными предпочтениями.

Содержание-инструкция: Участникам предлагается несколько описаний поведенческих проявлений, встречающихся в подростковом возрасте. Задача – попытаться усмотреть в этих проявлениях и позитивный, и негативный смысл.

Таблица 1

Поведенческие проявления подростка

	Поведение подростка	**Позитивная сторона**	**Негативная сторона**
1	Подросток тщательно готовится к публичному выступлению (докладу).		
2	Маша постоянно разбрасывает свои вещи, несмотря на замечания матери.		
3	Подросток часто приходит на занятия с невыполненными уроками.		
4	Старший брат не желает делиться своими вещами с младшим.		
5	Школьник сильно волнуется перед экзаменами.		
6	Оля не любит, когда его публично хвалит учитель.		
7	В компании друзей он всегда в центре внимания.		
8	Насмешки друзей вызывают у мальчика слезы.		
9	Алексей прикладывает максимум усилий, чтобы попасть на международные соревнования.		
10	В опасных ситуациях Игорь паникует.		
11	Максим не любит оставаться один.		
12	Василий не может отказать, когда его просят о помощи.		
13	Всегда поздравляет со всеми праздниками всех родных и знакомых.		
14	Даже незначительная критика вызывает у него негативную реакцию.		

Комментарии ведущему:

Противоречивость – типичная особенность протекания подросткового периода. Задание способствует пониманию многогранности и противоречивости свойств, заключенных в различных поведенческих проявлениях подростков, умению выделить и объяснить условия, при которых проявляются те или иные свойства, способности логично

оценить свои ощущения и эмоции, и на основании этого определить дальнейшую стратегию действия в реальных условиях.

Возможно выполнение задания в командах, по принципу дополнения и соревнования в поиске положительных и отрицательных сторон; при проведении занятия в дистанционном формате возможно заполнение таблицы комментариями участников на ресурсе общего доступа.

Задание 5. «Классификация проблем»

Цель: развитие умения анализировать причины возникновения проблем у школьников подросткового возраста и соотносить их со сферами личностного развития для оказания направленной помощи и поддержки.

Содержание-инструкция: Участникам предлагается несколько формулировок типичных проблем, встречающихся в подростковом возрасте. Задача – соотнести их с развитием той или иной сферы личности.

Таблица 2

Соотнесение проблем

Сфера личности	**Проблема**
1. Волевая	А) нежелание учиться
2. Эмоциональная	Б) низкий уровень самостоятельности
3. Нравственная	В) высокий уровень тревожности
4. Мотивационная	Г) неумение отделять главное от второстепенного
5. Познавательная	Д) нежелание следовать нормам и правилам
1 - … 2 - … 3 - … 4 - … 5 - …	

*Комментарии ведущему:*четкое понимание проблемы помогает уходить от ее глобализации, конкретизировать сложности и выстраивать «адресную» помощь, своевременно грамотно реагируя на негативные проявления. Выполнение упражнения стоит выстроить в режиме прямого активного обсуждения истоков, которые видят педагоги у той или иной проблемы, и их мнений относительно того, развитие какой сферы личности отражает то или иное проявление. К рассмотрению могут быть предложены проблемы, которые были высказаны участниками в процессе выполнения предыдущих заданий.

Информационный блок

Цель: расширение представлений участников об особенностях протекания процесса формирования личности современных подростков, ознакомление с новой терминологией, отражающей представления о цифровой социализации в условиях смешанной реальности.

Цифровая социализация — опосредованный всеми доступными инфокоммуникационными технологиями процесс овладения и присвоения человеком социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах, воспроизводства этого опыта в смешанной офлайн/онлайн реальности и формирующий его цифровую личность как часть реальной личности.Особая уникальность подрастающего поколениясостоит в том, что цифровая социализация соседствует с традиционной, эти формы совмещаются, конкурируют, вытесняют, замещают друг друга.

Цифровую социализацию можно рассматривать как процесс непрерывной адаптации изменяющегося человека к возможностям и рискам меняющейся социо-технологической среды. Эта адаптация отражает процесс социальной эволюции психики

личности, когда сознание сращивается с цифровыми устройствами как внешними культурными орудиями. И техносистема как важная часть внешней среды встраивается в когнитивную социальную систему человека, интегрируется, выступает как ее часть и изменяет эту систему.

Выделяются следующие ключевые измерения цифровой социализации современного человека, современного ребенка:

- смешанная реальность: границы между онлайн и офлайн очень сильно размываются;
- гиперподключенность к Интернету как к сложному многофункциональному инструменту;
- «расширенное я», которое непосредственно связано с цифровой личностью: чем моложе человек, тем чаще он воспринимает цифровые объекты как часть себя.Личность почти каждого современного человека, имеющего хотя бы одно цифровое устройство, приобретает свою цифровую сторону.Все учетные записи, все аккаунты, реквизиты, страницы в социальных сетях, «аватары» — все это дополняет личность, становится внешними расширениями, продолжениями и «достройками» человека. Чем моложе человек, тем чаще он воспринимает цифровые объекты как часть себя. Смартфон является одним из первых и наиболее значимых видов собственности у подростка;
- возникновении новых страхов: номофобия (страх остаться без телефона), страх репутационных потерь в социальных сетях;
- высокой уровень технофилии и достаточно высокий уровень доверия к приложениям и программам.

Развивающееся сознание личности в познавательном и коммуникативном плане фактически сращивается с внешними орудиями (гаджетами) и знаковой реальностью (Интернетом). Соответственно, перед педагогами встают вопросы создания условий для эффективного овладения подрастающим поколением цифровыми устройствами и техносистемой в целом.

ОС-4 Практическая работа 3

Задание 5. Квадрат Декарта [https://piter-trening.ru/kvadrat-dekarta-eta-tehnika-prinyatiya-reshenij-vas-udivit/***]***

Цель: формирование умения принимать решения на основе осознания преимуществ и недостатков альтернативных вариантов, их сопоставления друг с другом.

Содержание-инструкция: участникам предлагается представить довольно типичную для образовательной практики ситуацию, когда учитель предпочитает работать в привычных для себя форматах, старается избегать использования современных цифровых ресурсов в процессе обучения и воспитательной работы. Оценить значимость такого положения, исходя из схемы, предложенной Рене Декартом.

Лист делится на 4 равные квадрата, в каждом из них пишется вопрос:

что будет, если это произойдёт?	что будет, если это НЕ произойдёт?
чего НЕ будет, если это произойдёт?	чего НЕ будет, если это НЕ произойдёт?

Комментарии ведущему: Частой ошибкой в ситуациях, требующих решения, является«зацикленность» на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью квадрата Декарта возникает возможность рассмотреть одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон, что и помогает сделать взвешенный и осознанный выбор. Необходимо настоять,

чтобы упражнение было выполнено в письменном виде, тогда у участников возникает возможность наглядно увидеть ситуацию в нескольких аспектах.

Если нет времени на индивидуальную проработку упражнения, можно выбрать любое из ранее возникших в диалоге с группой событие и в режиме коллективного обсуждения оценить его по предложенной схеме.

Итоговая часть

Информационный блок

В случае необходимости можно в качестве обобщения рассмотренной на встрече информации предложить педагогам обобщенные рекомендации, актуальные для построения коммуникации и взаимодействия с подростками (Гариен, 2004).

Работа с младшими подростками:

- Используйте двигательные паузы.
- Вводите ритуалы и нормы организации деятельности.
- Обеспечьте разнообразие видов деятельности в рамках одного занятия.
- Используйте дифференциацию информации по объему и сложности.
- Расставляйте смысловые акценты в воспринимаемой на слух информации. Используйте наглядность.
- Учите вербализации собственных действий, домашних заданий.
- По возможности, опрашивайте мальчиков и девочек в равной степени.
- Используйте потенциал парной и групповой работы.
- Поощряйте умение ждать, проверять себя, интерес к деятельности.
- Обучайте эмоциональной грамотности, стратегиям снятия эмоционального напряжения.
- Делайте акцент на успех и достижения.

Работа со старшими подростками:

- Поддерживайте самостоятельность, независимость, аргументированность суждений.
- Учите грамотно воспринимать информацию СМИ, в том числе направленную на формирование гендерных стереотипов.
- Поддерживайте высокий уровень ожиданий, подбадривайте учащихся больше., чем это кажется достаточным.
- Используйте потенциал групповой, бригадной работы.
- Не отказывайтесь от соревновательности.
- По возможности помогайте прояснить свое будущее. Предоставьте возможность побывать в роли наставника.
- По возможности сделайте общественно-полезный труд, социально-значимую деятельность составной частью обучения.
- Используйте потенциал само- и взаимо-контроля.
- Предоставляйте будущим мужчинам и будущим женщинам образцы для подражания.

Задание 7. Рефлексия. (*авторская модификация упражнения «Рейтинг ошибок», Тюшев, 2009, С. 80-82)*

Участникам предлагается дать себе ответы на 3 вопроса:

- Что МНЕ нужно ПРЕКРАТИТЬ делать, чтобы мое взаимодействие с учениками (воспитанниками) подросткового возраста было эффективнее/комфортнее/продуктивнее?

- Что МНЕ нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать, чтобы мое взаимодействие с учениками (воспитанниками) подросткового возраста было эффективнее/комфортнее/продуктивнее?

- Что МНЕ нужно НАЧАТЬ делать, чтобы мое взаимодействие с учениками (воспитанниками) подросткового возраста было эффективнее/комфортнее/продуктивнее?

Комментарии ведущему. В зависимости от состояния аудитории, ее эмоционального настроя, готовности к открытому обсуждению можно предложить участникам озвучить свои ответы или написать их на листочках и отдать ведущему. Анонимные ответы могут быть выборочно публично озвучены, прокомментированы.

Ведущий может взять на себя задачу по окончании занятия обобщить все полученные высказывания и представить их аудитории на следующей встрече. Данное задание может быть предложено кому-то из участников.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Тренинг ОС-2 Практическая работа ОС–3. Практическая работа 2 ОС-4 Практическая работа 3	ОР-1 Знает сущность, уровни и виды образовательных программ, направленных на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования ОР-2 Умеет реализовывать образовательные программы различного уровня, направленные на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений ОР-3 Владеет образовательными программами различного уровня, направленными на развитие личностного потенциала участников (субъектов) образовательных отношений в условиях цифровизации и персонализации образования
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** -	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «**Формирование жизнестойкости педагогических работников**».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях
3семестр	Разбалловка по видам работ	1 х 1=1 баллов	8 х 1=8 баллов	191 балл
	Суммарный макс. балл	1 балла max	9 баллов max	200 балла max

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическое занятие № 1-2

1.Понятие «ситуация профессиональной деятельности» в психологии

2. Виды «ситуация профессиональной деятельности»

Практическое занятие № 3-4

1.Повседневные стрессы в педагогической деятельности

2. Проблемные ситуации в педагогической деятельности.

Практическое занятие № 5-6

1.Жизнестойкость как основа профессиональной педагогической деятельности

2.Жизнеспособность жизнетворчество как основа профессиональной педагогической деятельности

3. Жизнетворчество как основа профессиональной педагогической деятельности

Практическое занятие № 7

Приёмы создания ситуаций психологически комфортного и безопасного взаимодействия субъектов образовательного процесса

Практическое занятие № 8

Приемы по разработке индивидуальной системы поддержки и профилактики дистресса в профессиональной деятельности

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Белякова, Е. Г. Профессиональный путь педагога: механизмы, модели, сценарии : механизмы, модели, сценарии : учебное пособие : [16+] / Е. Г. Белякова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 152 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571916 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр.: с. 99 - 104. – ISBN 978-5-400-01335-5. – Текст : электронный.

2. Неретина, Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов : учебное пособие : [16+] / Т. Г. Неретина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 224 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602398 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр.: с. 165-169. – ISBN 978-5-4499-1943-4. – Текст : электронный..

Дополнительная литература:

1. Болдырева, Т. А. Общие теории деформаций личности : профессиональные деформации : учебное пособие / Т. А. Болдырева ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 332 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1663-3. – Текст : электронный.

2. . Малярчук, Н. Н. Профилактика профдеформаций : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Малярчук ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2013. – 292 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567339 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр.: с. 235 - 237. – ISBN 978-5-400-00886-3. – Текст : электронный.

3. Иванова, Е. М. Психология профессиональной деятельности : практическое пособие / Е. М. Иванова. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 328 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86336 (дата обращения: 15.05.2023). – ISBN 5-9292-0151-X. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

http://worldtutors.ru – сайт международной школы практической педагогики

http://tutordv.ru/ - сайт дальневосточного центра развития тьюторских практик

http://www.thetutor.ru/ - сайт Межрегиональной тьюторской ассоциации

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль: Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация
Рабочая программа дисциплины Формирование жизнестойкости педагогических работников
Составители: Юферова М.А. - Ярославль: ЯГПУ, 2023

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.
Составители: Юферова М.А.
Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры дошкольного и начального общего образования "23" мая 2023 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой
_____ /Л.М. Захарова / 23.05.2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой
Сотрудник библиотеки
_____ Матвеева О.Н. 23.05.2023г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии "23" мая 2023 г., протокол № 6
Председатель ученого совета факультета педагогики и психологии
_____ / В.А. Кокин/ 23.05.2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*