

## **Психологическая помощь при подготовке к участию в конкурсе педагогического мастерства**

Конкурс создает благоприятную мотивационную среду для профессионального развития педагогов, распространения инновационного опыта, способствует профессиональному самоопределению молодых специалистов.

Профессиональные конкурсы "Учитель года" стали уже традицией, проводятся ежегодно и представляются как праздники.

Конкурс – это соревнование, для которого характерны напряжение, приподнятое эмоциональное состояние участников, азарт, т. е. все то, что присуще состязанию. В этом массовом мероприятии участвуют не только педагогические коллективы, но и нередко дети, их родители. Необходимо помнить, что и они испытывают напряжение, а иногда и стрессовое состояние. Педагог, работая на конкурсе с незнакомыми детьми, должен помнить, что его настроение и эмоциональное состояние отражается и на детях. Поэтому очень важно поработать над собственным эмоциональным состоянием и показать детям свое дружеское отношение, поддерживать и поощрять их за работу. В вашем эмоциональном состоянии дети черпают ту энергию, которая необходима им для работы. Важно не только не растеряться, но и повлиять на настрой учащихся.

Желание участвовать в профессиональном состязании изъясняют, прежде всего, педагоги, которых ситуация достижений не пугает, а, наоборот, стимулирует. Они, как правило, имеют высокий уровень притязаний, а также мотивацию и способность к достижениям. Это, безусловно, люди, стремящиеся к успеху. Однако успехом они могут считать как реальные профессиональные достижения, подтвержденные победой в конкурсе, так и вознаграждения, которые рассчитывают получить, став победителем: признание, известность, статус в коллективе, премию, разряд и др. Основная мотивация участия в конкурсе является как внутренней, так и внешней.

В то же время намерение избежать неудачи в текущей работе тоже служит мотивацией для участия в конкурсе. Это своеобразная протестная реакция на несправедливую оценку администрации, желание реабилитироваться. Не находя признания, учитель стремится доказать свою состоятельность, участвуя в школьном, районном или городском конкурсах. Таким образом, в поведении участника конкурса могут преобладать как мотивы достижения успеха, так и избегания неудачи.

Конкурс – это публичное выступление учителя перед коллегами, стрессовая, напряженная ситуация, которая может принести как успех и признание, так и неудачу. Наверное, немалую группу составляют педагоги, которым, как говорится, "и хочется и колется". Они не очень уверены в себе, сдерживают честолюбивые порывы, сожалея о своей пассивности. Их притязания и самооценка высоки, а пассивность – стремление избежать возможной неудачи. Как правило, такие учителя тревожны, и участие в конкурсе требует от них

больших нервных затрат. Одно только упоминание о состязании вызывает у них неприятные эмоции. Однако таким учителям следует помнить – если они не решатся на участие в конкурсе профессионального мастерства, их внутренний конфликт так и останется неразрешенным, у них сохранится чувство неудовлетворенности собой и окружающими. С этим поможет справиться следующая схема подготовки к конкурсу.

### **Алгоритм построения успешной публичной лекции:**

- подготовка к выступлению за несколько дней: у педагога должно быть время осмыслить все, что он намерен рассказать;
- структурирование будущего выступления по тематическим блокам;
- осмысление вступления и заключения: известно, что начало и окончание лекции запоминаются лучше всего и несут наибольший побудительный потенциал. Эти части выступления должны быть максимально ясными, информативными, эмоционально окрашенными. Их нужно сформулировать, записать и неоднократно отрепетировать;
- представление особо важной информации в начале или в конце выступления (эффект края), чтобы она лучше усвоилась. Для незаинтересованной или критически настроенной аудитории такую информацию лучше сообщить в самом начале выступления;
- включение в лекцию убедительных фактов и цифр, которые произведут на слушателей впечатление (например, статистики, цитат по теме, высказываний экспертов и пр.);
- обеспечение "резервных знаний": знать нужно гораздо больше того, что будет использовано в лекции, это придаст выступающему уверенность и авторитетность;
- прогнозирование вопросов и замечаний аудитории, подготовка возможных ответов;
- разработка плана-конспекта выступления: экспромт хорош, когда он хорошо подготовлен;
- не заучивание текста наизусть, а опора на план-конспект, благодаря чему выступление выглядит естественнее и лучше воспринимается;
- продумывание приемов удержания внимания аудитории.

### **Памятка участника конкурса педагогического мастерства**

Зачем нужно участвовать в конкурсе педагогического мастерства?

Участие в конкурсе дает возможность:

- повысить свой социальный статус;
- изучить опыт коллег;
- реализовать свой творческий потенциал, приобщиться к научно-исследовательской деятельности;
- развить собственные коммуникативные способности;
- установить новые контакты на профессиональном уровне;
- опубликовать свои методические материалы в научно-методических изданиях;
- повысить авторитет в педагогическом и ученическом коллективах, социуме;

- изменить имидж.

Как принять участие в конкурсе педагогического мастерства?

Если Вы приняли решение участвовать в конкурсе, советуем:

- установить контакт с методистом-куратором Вашего предметного направления, куратором конкурса;
- ознакомиться с документами конкурса (прежде всего с Положением);
- изучить опыт участия в конкурсе победителей и лауреатов прошлых лет;
- взвешенно оценить собственные возможности участия: не преувеличивать их, но и не умалить;
- выбрать номинацию, оценить необходимость повышения педагогического мастерства по выбранной теме номинации;
- продумать оптимальное распределение времени и сил в процессе конкурса;
- систематизировать свои методические материалы, необходимые для участия, выделив из них авторские и творческие находки;
- попытаться привлечь коллег к знакомству с Вашим педагогическим опытом: их мнения и суждения (особенно критические) помогут посмотреть на себя со стороны;
- не пренебрегать возможностями методической и психологической поддержки, потому что конкурс – достаточно сложное мероприятие;
- продумать состав команды поддержки (она нужна), найти тех, кто оказал бы помощь в оформлении методических и других материалов, фото- и видеосъемке и т. д.;
- понравиться себе, обратить внимание на свой имидж: оценить прическу, стиль одежды, манеру общения с коллегами и новыми людьми: Вас вполне может ожидать открытие;
- посоветоваться и согласовать свое намерение участвовать в конкурсе с администрацией ОУ. Если Вы вдруг столкнетесь с непониманием, раскройте значимость Ваших действий для престижа учреждения.

### **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.  
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.

### **Рефлексия занятия.**

Упражнение “Закончи предложение”.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- На занятии мне не понравилось...
- Если бы я еще раз попала на тренинговое занятие, то я хотела бы...

### **Метафора**

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!

Помните, от того, как вы настроены, зависит и результат, и уверенность, и успешность учеников, и ваше эмоциональное состояние.

**Я желаю вам успехов!**