

**Дорогие педагоги!**

Отправляясь в увлекательное путешествие по программе «Педагог-NEXT», мы берём с собой педагогический блокнот, полный полезной актуальной информации. Мы надеемся, что материалы блокнота будут направлять и поддерживать вас в изучении курса компетенций.

## Тема 1

### Дети информационной цивилизации

память, внимание, мышление, восприятие, ограничения и ресурсы

*Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях.*

*Константин Дмитриевич Ушинский*

Сегодня накоплен огромный пласт материала по психологии развития ребенка от первых дней до зрелости. К сожалению, эти бесценные знания не входят в программу подготовки и переподготовки педагогов. Если вы хотите открыть для себя закономерности взросления и становления психической жизни ученика, управлять его развитием осознанно, книга **Кулагиной И.Ю. «Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет»** будет вам чрезвычайно полезна.

**Почитать статьи:**

- «Мифы о поколении Z», ВШЭ, Современная аналитика образования  
[https://ioe.hse.ru/data/2019/05/25/1494557373/%D0%A1%D0%90%D0%9E%20\(1\)22%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9.pdf](https://ioe.hse.ru/data/2019/05/25/1494557373/%D0%A1%D0%90%D0%9E%20(1)22%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9.pdf)
- «Применима ли теория поколений в России»  
<https://theoryandpractice.ru/posts/17730-ot-bebi-bumerov-do-chernykh-bumerov-primenima-li-teoriya-pokoleniy-v-rossii>

- «Мы решили предложить им кое-что получше». Как в Исландии подростков отучили пить и курить <https://mel.fm/novosti/4267305-alcohol>
- Юлия Гиппенрейтер «Мы даем не то, что надо ребенку. Послушный ребенок может окончить школу с золотой медалью, но ему неинтересно жить» <https://www.pravmir.ru/yuliya-gippenreyter-myi-daem-ne-to-cto-nado-rebenku/>
- «Детские вопросы к Яндекс. Вопросы российских пользователей» [https://yandex.ru/company/researches/2013/ya\\_kids\\_questions](https://yandex.ru/company/researches/2013/ya_kids_questions)

Неоценимый вклад в понимание современных учеников может внести просмотр сериалов как прикосновение к новейшей культуре познания жизни, расширения кругозора и проникновения в полноту детских смыслов сегодня. Поинтересуйтесь у ребят, какие **три сериала впечатлили их больше всего** за последнее время и потратьте драгоценные часы досуга на ознакомление с персонажами и сюжетом. Это поможет облегчить образовательные процессы и сблизить вас с учениками.

#### **Посмотреть кино:**

Наверняка вы помните фильм 1986 года Карена Шахназарова **«Курьер»**. Более 30 лет назад эта картина отразила проблемы отцов и детей, поиска смысла жизни молодым человеком и попытки ориентироваться в сложном и стремительно меняющемся мире. Сегодня по отношению к нашим детям она не теряет актуальности

**«Ученик»** — российский драматический фильм 2016 года режиссёра и сценариста Кирилла Серебренникова, снятый по пьесе Мариуса фон Майенбурга, наглядно показывает становление и развитие моральных норм подростка, который считает себя вправе обвинять и оправдывать, казнить и миловать, руководствуясь специфическим пониманием закона божьего.

## Тема 2

### Кооперация

организация обучения в сотрудничестве, психологическая готовность педагога

*Мы разные – в этом наше богатство. Мы вместе – в этом наша сила.*

*Эллиот Аронсон*

Помимо владения ассортиментом методик организации обучения в сотрудничестве, важно понимать законы и механизмы, по которым функционирует малая группа. Специальную психологическую литературу читать и воспринимать тяжело, поэтому нам помогут книги, написанные в жанре «науцпоп», лёгким понятным языком

#### Почитать книги:

- «Социальная психология» Дэвид Майерс – идеальный блокбастер для погружения в тему, написанный простым и понятным языком
- «Сила привычки. Почему мы живём и работаем именно так, а не иначе» Чарлз Дахигг. Готовьтесь удивляться, записывать и менять в себе то, что как будто не изменить

#### Почитать статьи:

- Зачем всем нам необходимо командообразование  
<https://4brain.ru/team/>
- Командообразование в школе  
[https://psy.1sept.ru/view\\_article.php?ID=200900515](https://psy.1sept.ru/view_article.php?ID=200900515)

#### Посмотреть фильмы:

- «Стэнфордский тюремный эксперимент: психология лишения свободы» («Stanford Prison Experiment: Psychology of Imprisonment»), 1991 – документальный фильм о самом противоречивом исследовании человеческой природы;
- «12 разгневанных мужчин» («12 Angry Men»), 1956 – фильм о способности человека влиять на решения группы в экстремальных условиях. 12 присяжных должны оправдать/обвинить подозреваемого;

- «Хористы» («Les Choristes»), 2004 — истинный учитель в борьбе за сердца ожесточенных детей;
- «Тренер Картер» («Coach Carter»), 2005 – тренер против среды, лени и общественного мнения меняет глубинные установки команды и побеждает.

## Тема 3

### Коммуникация

самопрезентация, аргументация, групповое принятие решения

*Компромисс – минимизация проигрыша. Сотрудничество – максимизация выигрыша.*

*Галина Сократовна Кожухарь*

Для самообразования по теме коммуникации необходимо ознакомиться с основами дисциплины «Психология общения». Нам как педагогам необходимо развивать в ученике четыре базовых поведенческих навыка, которыми должен обладать взрослый человек, каждый из них интегративен

- ❖ Уметь сказать «нет»
- ❖ Уметь говорить о желаниях и потребовать
- ❖ Умение открыто выражать позитивные и негативные чувства
- ❖ Уметь начинать, поддерживать и оканчивать разговор

Педагогу необходимо знать и уметь применять различные невербальные системы отражения человеком отражающей действительности, комбинировать их в зависимости от особенностей учеников.

Управлять процессами эффективного общения, налаживать тонкий механизм взаимопонимания помогут следующие источники:

- Лабунская В.А. Менджерицкая Ю.А. Бреус Е.Д. «Психология затрудненного общения»
- Роберт Чалдини, Психология влияния
- Дэвид Майерс «Социальная психология»
- Серия «Эффективный тренинг». Бишоп С. «Тренинг ассертивности», Большаков В.Ю.
- Ильяхов М., Сарычева Л. «Пиши, сокращай»

Отдельного внимания заслуживает тема группового принятия решений.

- Процесс принятия группового решения <https://psyera.ru/2822/process-prinyatiya-gruppovogo-resheniya>
- Психологические особенности принятия решений в процессе группового взаимодействия <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-prinyatiya-resheniya-v-protssesse-gruppovogo-vzaimodeystviya>
- Игра «Кораблекрушение» <https://multiurok.ru/files/dielovaia-ighra-potierpievshiiie-korabliekrushienii.html>

## Тема 4

### Креативность и критическое мышление

поиск нестандартных решений, анализ и аналитика

*Мышление начинается с удивления*

*Василий Александрович Сухомлинский*

Нас окружает такое количество решений, что просто невозможно каждый раз делать правильный выбор. Существует много способов увеличить наши шансы, один из наиболее эффективных методов – критическое мышление и креативность. Освоение этих навыков позволят быть продуктивными, созидательными, а также противостоять средствам манипулятивного воздействия

#### Почитать

- Упражнения для развития креативности <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/05/19/6-uprazhnenij-dlya-razvitiya-kreativnosti/>
- Внушаемый мозг «Как мы себя обманываем и исцеляем» Эрик Ванс
- «Взлом креатива» Майкл Микалко

#### Посмотреть

- Подборка выступлений о развитии креативности <https://rusability.ru/creative/6-vystuplenij-ted-dlya-razvitiya-kreativnosti-kotorye-nelzya-propustit/>
- Как мозг принимает решения, что такое когнитивные искажения и как сделать свой урок желанным <https://www.youtube.com/watch?v=70hcbjyJZ-Q&t=1447s>
- Адора Свитак – Чему взрослые могут научиться у детей <https://www.youtube.com/watch?v=6fITpHg6hoY>
- Суд над современной системой образования <https://www.youtube.com/watch?v=z6js7lLtOiw>

## Тема 5

### Психологическая подготовка к ЕГЭ

снятие тревожности, мобилизация ресурсов, управление вниманием, работа с родителями

*Имея конец пути, можно легче всего понять и весь путь в целом, и смысл отдельных этапов.*

*Лев Семёнович Выготский*

Способность успешно преодолеть контрольное испытание зависит не только от усвоения учеником предмета, но и от эмоционально-волевых качеств, умения управлять собой в стрессовой ситуации.

Задача психологической подготовки к ЕГЭ относительно ученика – развить и укрепить способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов.

Задача психологической подготовки к ЕГЭ относительно педагога – помочь подготовить ученика как по hard skills, так и по soft skills, провести работу с родителями и оптимизировать учебную траекторию для успешной сдачи экзамена

Почитать:

- Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями
- Готовим к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми групп риска  
<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200401311>

## Тема 6

### Эмоциональный интеллект

педагога как инструмент повышения мотивации к обучению

*Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.*

*Антон Семёнович Макаренко*

*...воспитание представляется сложным и трудным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитывать своих детей или кого бы то ни было. Если же поймем, что воспитывать других мы можем только через себя, воспитывая себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос жизни: как надо самому жить? Я не знаю ни одного действия воспитания детей, которое не включало бы и воспитания себя.*

*Лев Николаевич Толстой*

Успешный учитель сегодня – это не только точный методист и знаток своего предмета, но и яркий эмоциональный лидер. Научиться использовать эмоции как ресурс, владеть своими чувствами и управлять эмоциями членов коллектива поможет эмоциональный интеллект – важный инструмент 21 века, который поможет сделать работу эффективнее каждому педагогу.

Ведь только развивая свой эмоциональный интеллект, учитель сможет воспитать и поддержать его в ученике.

#### Почитать статьи:

- Как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость  
<https://psychology.sredaobuchenia.ru/emotionalintelligence>
- Как сделать эмоции своими союзниками  
<https://psychology.sredaobuchenia.ru/emotionally>
- 5 способов развития эмоционального интеллекта ребенка  
<https://mel.fm/blog/nataliya-dolgacheva/89152-5-sposobov-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-rebenka>
- Эмоциональный интеллект детей: инструкция по развитию и применению [https://mel.fm/detskaya\\_psikhologiya/9741256-emotional\\_intelligence](https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/9741256-emotional_intelligence)

**Почитать книги:**

- «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман. Совладать с гневом, успокоить тревожность, поднять тонус, радоваться чаще — Гоулман даёт подробную инструкцию, которой нам так не хватает
- «Sapiens. Краткая история человечества» Юваль Ной Харари – книга расширяет понимание человека и человечества, доходчиво объясняя, почему именно наш вид выжил.

**Посмотреть:**

- Эмоциональный интеллект | Вебинар Елены Сидоренко  
<https://www.youtube.com/watch?v=iuvfql82naY>

Всем желающим развивать эмоциональный интеллект будет чрезвычайно полезно воспользоваться методикой для измерения уровня EQ.

Отвечайте быстро, не задумываясь долго и не оценивая, интуитивно. Сомневаясь, отдавайте предпочтение первому импульсу.

### Опросник эмоционального интеллекта ЭМИн (Люсин Д.В.)

Для каждого из утверждений определите степень вашего согласия.

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	0	1	2	3
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	3	2	1	0
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	0	1	2	3
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	0	1	2	3
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	3	2	1	0
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	3	2	1	0
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	0	1	2	3
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	3	2	1	0
9.	Я умею улучшить настроение окружающих	0	1	2	3
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	3	2	1	0
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	0	1	2	3
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	3	2	1	0
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	0	1	2	3

14.	Когда я злюсь, я знаю, почему	0	1	2	3
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	0	1	2	3
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	3	2	1	0
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	0	1	2	3
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	3	2	1	0
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	0	1	2	3
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	0	1	2	3
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице	0	1	2	3
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	3	2	1	0
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	0	1	2	3
24.	Если надо, я могу разозлить человека	0	1	2	3
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	0	1	2	3
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	0	1	2	3
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	0	1	2	3
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	0	1	2	3
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	0	1	2	3
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей	3	2	1	0
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	3	2	1	0
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	0	1	2	3
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением	3	2	1	0

34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	0	1	2	3
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	3	2	1	0
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	0	1	2	3
37.	Я умею контролировать свои эмоции	0	1	2	3
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	3	2	1	0
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	3	2	1	0
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь	3	2	1	0
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	3	2	1	0
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	3	2	1	0
43.	Я не умею преодолевать страх	3	2	1	0
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	3	2	1	0
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	3	2	1	0
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	3	2	1	0

## Подсчёт баллов по шкалам

Шкала	Вопросы	Сумма
Понимание чужих эмоций (МП)	1, 3, 11,13, 20, 27, 29, 32, 34, 38, 42, 46	
Управление чужими эмоциями (МУ)	2, 5, 9, 15, 17, 24, 30, 36, 40, 44	
Понимание своих эмоций (ВП)	7, 14, 26, 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45	
Управление своими эмоциями (ВУ)	4, 25, 28, 37, 12, 33, 43	
Контроль экспрессии (ВЭ)	19, 21, 23 6, 10, 16, 39	
Межличностный ЭИ	МП + МУ	
Внутриличностный эмоциональный интеллект	ВП + ВУ + ВЭ	
Понимание эмоций	МП + ВП	
Управление эмоциями	МУ + ВУ + ВЭ	
Общий уровень эмоционального интеллекта	МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ	

## Результаты

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
Чистые значения					
Понимание чужих эмоций (МП)	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
Управление чужими эмоциями (МУ)	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
Понимание своих эмоций (ВП)	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
Управление своими эмоциями (ВУ)	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
Контроль экспрессии (ВЭ)	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
Суммарные значения					
Межличностный эмоциональный интеллект	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
Понимание эмоций	0-34	35-39	40-47	47-53	54 и выше
Управление эмоциями	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
Общий уровень эмоционального интеллекта	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

### Межличностный ЭИ

**Понимание чужих эмоций.** Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

**Управление чужими эмоциями.** Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

### Внутриличностный ЭИ

**Понимание своих эмоций.** Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

**Управление своими эмоциями.** Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

**Контроль экспрессии.** Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.