

Психологические рекомендации для аттестующихся педагогов

Ежегодно педагогические работники различных образовательных учреждений готовятся к прохождению испытания под названием «аттестация» или непосредственно ее проходят. Оказавшись в роли студента на экзамене, педагоги с любым стажем работы, как правило, нервничают и переживают состояние стресса. Поэтому были разработаны рекомендации для аттестующихся педагогов, которые помогают им сосредоточиться и последовательно проанализировать свою работу.

Уважаемые коллеги!

Представьте, что Вы ищете новую работу и хотите представить себя как педагога в наиболее выгодном свете. С этой целью проделайте следующие процедуры:

1. Напишите самохарактеристику, в которой расскажите о своем профессиональном образовании, педагогическом стаже, пройденных семинарах или курсах повышения квалификации.
2. Составьте список своих достижений: разработки, методические материалы, результаты участия в профессиональных конкурсах и т.п. Особенно подробно (с любовью к себе!) опишите последние два – три года. Такая работа поможет Вам сориентироваться в том, что Вами уже сделано, что можно сделать, что находится в пределах достигаемого, возможного.
3. Начните вести рефлексивный дневник или составьте свою индивидуальную образовательную программу. Опишите свою методическую тему, проблему образовательной практики, которая привела Вас к этой теме. Составьте список своих шагов в направлении решения этой проблемы. Как правило, работа начинается с информационной проработки проблемы, выявления степени ее разработанности. Далее определяются источники расширения знаний и приобретения опыта в рамках методической темы: семинары, конференции, курсы повышения квалификации и т.п. Такая работа создает благоприятные условия для генерирования идей, которые находят свое воплощение в виде методических разработок и апробирования их на практике. Определите материалы, с которыми Вам наиболее интересно работать, обдумайте поиск новых возможностей.
4. Создайте свой «рабочий портфель» (возможно, это приведет Вас к выбору такой формы аттестации, как презентация портфолио). В «рабочий портфель» положите копии всех своих методических разработок, публикаций, докладов, видеозаписи фрагментов уроков или других мероприятий. Включите в «рабочий портфель» копии своих наград: дипломов, грамот, свидетельств, сертификатов, других документов, если они у Вас имеются. Расположите эти материалы в хронологическом порядке. Проанализируйте, как в этих материалах прослеживается ваша работа над методической темой.
5. Познакомьтесь с нормативными документами, регулирующими процедуру аттестации, образцами заявлений на прохождение аттестации. Проконсультируйтесь с методистом методического кабинета, заместителем директора по волнующим Вас вопросам о подготовке аттестационных материалов.

6. Продумайте способы и формы презентации своих профессиональных достижений, которые бы вызвали как можно меньше вопросов и сомнений у Ваших коллег. Воспринимайте аттестацию как возможность, позволяющую коллегам узнать о Вашем уровне профессионализма. Внимательно отнеситесь ко всем мнениям и суждениям (особенно отрицательным) о Вашей работе. Проанализируйте и определите, какие из них являются обоснованными, а какие являются результатом недоразумения или явного недоброжелательства. Постарайтесь выделить в своей работе то, что можно считать бесспорными достижениями и то, что пока еще нуждается в пояснениях или дальнейшей проработке. Попробуйте посмотреть на представляемые материалы глазами как своих сторонников, так и оппонентов. Это очень полезно для объективной самооценки.

7. Выполните упражнение, в котором представьте себе, как Вы хотели бы себя чувствовать в ситуации проверки (экзамена, отчета, аттестации). Представьте себе свой желаемый внешний вид, свои движения, речь, окружающую обстановку. Прорепетируйте это состояние несколько раз. Дайте себе психологическую установку: « Волнение – это признак готовности организма к действию». Произнесите про себя несколько фраз: «Аттестация – напряженная ситуация! Аттестация – волнующая ситуация! Аттестация – яркая ситуация! Аттестация – интересная ситуация! Аттестация – ситуация успеха!» Постарайтесь заранее прочувствовать удовлетворение от проделанной работы и удовольствие от положительных результатов. Поверьте в то, что мысль материальна: «Жизнь – это то, что мы о ней думаем». Такие психологические установки способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах, помогают сконцентрироваться на выполняемой работе.

Литература.

1. Лухтанова Е.В. Психологические рекомендации для аттестующихся педагогов// Методист.- №7- 2009.