

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Президент Образовательного**  
**учреждения Фонд**  
**«Педагогический университет**  
**“Первое сентября”»**

  
Соловьев А.С.



**Программа**

**дополнительного профессионального образования**  
**(повышения квалификации)**

**Избавляемся от тревог и тревожности, берём курс на саморазвитие и уверенность. Методы, практики и чек-листы для педагога**

**Автор:**  
Пешкова Наталия Владимировна  
руководитель Отдела сопровождения замещающих семей МБУ ДПО «Учебно-методического центра» г. Реутов

**Москва**  
**2020**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

**1.1. Цель реализации программы:** знакомство педагогов с эффективными приемами профилактики тревожности в профессиональной деятельности учителя.

№	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> (уровень бакалавриата) Код компетенции
1	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

**1.2. Планируемые результаты обучения**

Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)
	Квалификация Педагог начального и основного общего образования
	Код компетенции
<b>Знать:</b> что такое тревога и тревожность; каковы основные «педагогические страхи и как их преодолеть; чем различаются уверенное, неуверенное и агрессивное поведение; в чем различия уверенного и неуверенного поведения; <b>Уметь:</b> проектировать использование эффективных методов снижения тревожности в профессиональной деятельности педагога.	ОПК-8

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – начальное, основное и среднее общее образование.

**1.4. Программа реализуется** с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Срок освоения программы:** 6 ч.

**Режим занятий** – 6 ч. в неделю.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**2.1. Учебно-тематический план программы направления дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).**

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Избавляемся от тревог и тревожности, берём курс на	3	2	1	Практическое задание 1.

	саморазвитие и уверенность. Методы, практики и чек-листы для педагога				
	<b>Итоговая аттестация</b>			Зачет на основании совокупности практических результатов тестирования	основании выполненных работ и онлайн
<b>ВСЕГО</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### 2.3. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Избавляемся от тревог и тревожности, берём курс на саморазвитие и уверенность. Методы, практики и чек-листы для педагога	Тревога и тревожность. Ситуативная тревожность или тревога. Личностная тревожность. Тревожность и педагогический стаж. Методы снижения тревожности. Практикум. Чек-лист подготовки к публичному выступлению. Маршрут для саморазвития педагога.	Проблемная лекция, 2 ч. Практическое занятие, 3 ч.
<b>Итоговая аттестация</b>	Зачет на основании результатов итогового тестирования.	Зачет, 1ч.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий и онлайн тестирование по темам образовательной программы.

*Требования к практическим занятиям.*

Выполнение практических заданий оценивается положительно при условии их выполнения на основе заданных алгоритмов и использования рабочих учебных материалов, которые были предложены обучающимся.

Ответы на практические задания оформляются в печатном виде: шрифт: Times New Roman, размер шрифта – 12 pt, положение на странице – по ширине текста, отступы с каждой стороны страницы – 2 см., междустрочный интервал – 1,15 pt.

Все учебные материалы размещаются на странице курса на сайте Университета. Слушатель получает результат проверки работ на странице курса в разделе «Обучение».

Взаимодействие слушателей с администрацией и преподавателями Университета осуществляется через Личный кабинет. Здесь можно задать вопросы и узнать результаты оценивания выполнения практических заданий.

*Примеры тестовых вопросов.*

1. Синоним «тревоги» - это:

Страх

Ситуативная тревожность

Диспозиционная тревожность

2. Тревожность – это:

Поведение, основанное на превалировании негативного эмоционального фона и нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения

Состояние переживания эмоционального дискомфорта, угрозы, обусловленное повышенной чувствительностью нервной системы

Устойчивая индивидуально-психологическая особенность, проявляющаяся в склонности воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на эти ситуации появлением состояния тревожности различного уровня

3. Агрессивность – это:

свойство личности, выражающееся в готовности к действиям, противоречащим общепринятым нормам социума

свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

свойство личности, выражающееся в готовности к агрессивным действиям, а также склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как агрессивное

4. Противоположной личностной тенденцией тревожности является:

Агрессивность

Сензитивность

Ригидность

5. Людям с выраженной личностной тревожностью свойственны черты характера:

Повышенная ответственность, робость, склонность к самоанализу, самокритичность, осторожность

Повышенная ответственность, упрямство, осторожность, принципиальность, аккуратность, педантизм

Повышенная ответственность, импульсивность, неконформизм

6. Признаками какого поведения являются следующие проявления: избегает контакта глаз, смотрит в потолок, тихий голос, нет пауз в речи, скованность в движениях, растянутые объяснения

Неуверенное поведение

Уверенное поведение

Агрессивное поведение

*Критерии оценивания результатов тестирования.*

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 66 % по каждому тесту. Если по одному из них тестируемый получил менее 66 %, он имеет право еще раз пройти повторное тестирование по данному тесту.

**Итоговая аттестация осуществляется,** в том числе на основании совокупности работ, выполненных на положительную оценку и результатов тестирований.

**Оценка: зачтено/ не зачтено.**

Обучающийся считается аттестованным, если: оценка за выполнение практических заданий – зачтено; результат итогового тестирования – 66 и более % выполнения заданий.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

1. Алашеев С. Ю., Быков С. В. Состояния тревожности у педагогов // Социологический журнал. 1999. Том. 0. № 3-4. С. С. 115-122.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
3. Ершова А.П., Букатов В.М. Режиссура урока, общения и поведения учителя
4. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы //Психологический

журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 57–69.

5. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. Том 3. № 2.

**4.2. Материально-технические условия реализации программы.**

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.