Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ростовской области

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра педагогики и психологии

Курсы повышения квалификации

**««ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ»**

**Особенности развития аутопсихологической компетентности педагога**

название аттестационной работы

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнила Кошелева Оксана Александровна  (ФИО полностью)    Должность: Педагог- психолог  Место работы: МБОУ СОШ № 76 п. Гигант |

Март 2025

Ростов-на-Дону

**Тема: Особенности развития аутопсихологической компетентности педагога**

**Введение**

Современная образовательная среда требует от педагогов не только высокого уровня профессионализма, но и развитых личностных качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие с учениками, коллегами и родителями.

Аутопсихологическая компетентность — одно из ключевых направлений личностного роста педагога, которое позволяет осознавать собственные эмоциональные состояния, управлять ими и развивать саморегуляцию. В данном контексте рассматриваются теоретические аспекты аутопсихологической компетентности, её значение для профессиональной деятельности учителя, а также методы и подходы к развитию этой компетенции.

1. **Теоретическая основа аутопсихологической компетентности**

Аутопсихология — это направление психологии, изучающее внутренние процессы личности, включая самопознание, самооценку, самоотношение и саморегуляцию.

Компетентность в данной области подразумевает способность педагога эффективно распознавать и контролировать свои эмоции, мысли и поведение, а также умение рефлексировать над своим профессиональным опытом.

Развитие аутопсихологической компетентности способствует повышению качества образовательного процесса, улучшению взаимодействия с учащимися и созданию благоприятной психологической атмосферы в классе.

Основные аспекты аутопсихологической компетентности

1. *Самопознание*: Это процесс глубокого понимания собственных мыслей, чувств и поведения. Педагогу важно осознавать свои сильные и слабые стороны, чтобы эффективно взаимодействовать с учениками.

2. *Самооценка*: Способность объективно оценивать свои профессиональные достижения и недостатки. Адекватная самооценка помогает педагогу ставить реалистичные цели и стремиться к постоянному профессиональному росту.

3. *Самоотношение*: Отношение к себе как к профессионалу и человеку. Позитивное самоотношение способствует уверенности в своих силах и мотивации к дальнейшему развитию.

4. *Саморегуляция*: Управление своими эмоциями и поведением в различных ситуациях. Умение сохранять спокойствие и принимать взвешенные решения в стрессовых условиях является важным качеством для педагога.

**Развитие аутопсихологической компетентности педагога.**

Развитие аутопсихологической компетентности помогает учителю справляться с профессиональными стрессовыми ситуациями, сохранять эмоциональную устойчивость и поддерживать высокий уровень мотивации. Это важно для поддержания профессионального здоровья и предотвращения выгорания. Учителя, обладающие высоким уровнем аутопсихологической компетентности, способны лучше понимать потребности учеников, адаптироваться к различным учебным ситуациям и создавать условия для эффективного обучения.

Формирование аутопсихологической компетентности связано с уровнем социального интеллекта личности.

Педагоги начинают с отрывочных представлений о себе и неадекватной самооценки, постепенно переходя к критическому и адекватному восприятию своего профессионального опыта, понимая причины своих успехов и неудач.

Исследования и определения Н. В. Кузьмина и А. А. Деркач внесли значительный вклад в изучение аутопсихологической компетентности. Они подчеркнули важность способности личности к целенаправленной психической работе по изменению личностных черт и поведенческих характеристик. Эти исследователи предложили использовать специальные методы ("аутотехнологии") для формирования аутопсихологической компетентности.

Таким образом, аутопсихологическая компетентность является ключевым фактором успеха в профессиональной деятельности, особенно в области построения социальных отношений. Она детерминирует высокий уровень самосознания, саморегуляции и готовности к саморазвитию и самокоррекции. Развитие этой компетенции способствует эффективному выполнению профессиональных задач и достижению высоких результатов в образовательной сфере.

**Значение аутопсихологической компетентности для педагогической деятельности**

Вопрос о различиях между аутопсихологической и психологической компетентностью педагога весьма интересен и важен для понимания роли этих компетенций в образовательном процессе. Давайте рассмотрим ключевые отличия подробнее.

**Аутопсихологическая компетентность**

Фокус на внутреннем мире: Аутопсихологическая компетентность сосредоточена на понимании и принятии самого себя, формировании самооценки и осознании собственного психического состояния. Она включает в себя такие качества, как устойчивый интерес к себе, способность к интроспекции, сензитивность по отношению к своему внутреннему миру и целеустремленность в процессе самопознания.

Интроспективный подход: Эта компетенция основывается на глубоком анализе личных переживаний, эмоций и мыслей. Она предполагает активную работу над самим собой, направленную на изменение и развитие внутренних качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Изменение через опыт: Аутопсихологическая компетентность развивается через процесс интериоризации, когда внешние события и переживания трансформируются во внутреннее знание и опыт, ведущие к изменениям в поведении и мышлении.

**Психологическая компетентность**

Фокус на внешнем мире: Психологическая компетентность больше ориентирована на понимание и управление поведением других людей. Она включает знания о закономерностях психики и методы воздействия на окружающих.

Экстериоризация: Этот вид компетентности характеризуется применением психологических знаний для успешного взаимодействия с окружающими. Она служит инструментом для манипуляции и управления поведением других людей, что часто используется в педагогической практике.

Внешние результаты: Психологическая компетентность направлена на достижение внешних целей, таких как улучшение учебного процесса, повышение успеваемости учащихся и создание благоприятной учебной среды.

**Отличительные черты**

1. Направленность: Аутопсихологическая компетентность фокусируется на развитии внутреннего мира педагога, тогда как психологическая компетентность нацелена на взаимодействие с внешним миром и управлением поведением других людей.

2. Методы: Аутопсихологическая компетентность основана на интроспекции и самопознании, в то время как психологическая компетентность включает применение теоретических знаний и методов для влияния на поведение других.

3. Результаты: Аутопсихологическая компетентность ведет к личному росту и развитию, в то время как психологическая компетентность улучшает эффективность педагогического процесса и взаимодействие с учениками.

4. Отношения: Аутопсихологическая компетентность требует гармонии в отношениях к себе, другим людям и восприятия отношения других к себе. Психологическая компетентность сосредотачивается на управлении отношениями с другими людьми.

**Взаимодополняющий характер**

Хотя эти два вида компетентности имеют различные акценты, они взаимодополняют друг друга. Эффективный педагог должен обладать как аутопсихологической, так и психологической компетентностью, чтобы успешно справляться с профессиональными обязанностями и обеспечивать высокое качество образования.

1. **Методы и подходы к развитию аутопсихологической компетентности**

Для развития аутопсихологической компетентности существуют разнообразные методы и подходы, которые помогают педагогам глубже понимать свою личность, развивать саморефлексию и улучшать профессиональные навыки. Вот несколько ключевых подходов:

1. Рефлексивная практика

Рефлексия – это основа самопознания. Регулярное размышление о своем опыте, действиях и реакциях помогает педагогам лучше понимать свои чувства, мысли и мотивы. Вот некоторые техники рефлексии:

- Ведение дневника: Запись ежедневных событий, эмоций и мыслей помогает систематизировать личный опыт и выявить паттерны поведения.

- Анализ собственных действий: Постарайтесь регулярно пересматривать свои поступки и решения, оценивая их последствия и возможные альтернативы.

- Обратная связь: Получайте отзывы от коллег, студентов и руководства. Обратная связь помогает увидеть себя глазами других и скорректировать свое поведение.

2. Тренинги и семинары

Участие в специализированных тренингах и семинарах по развитию аутопсихологической компетентности позволяет получить новые знания и навыки. Тематики таких мероприятий могут варьироваться:

- Психология общения: Улучшение навыков коммуникации с коллегами и студентами.

- Конфликтология: Обучение методам разрешения конфликтов и предотвращения стресса.

- Управление эмоциями: Разработка стратегий контроля негативных эмоций и сохранения позитивного настроя.

3. Индивидуальные консультации

Работа с квалифицированным психологом может значительно ускорить процесс самопознания и саморегуляции. Консультации помогут разобраться в сложных эмоциональных состояниях, улучшить самооценку и разработать стратегии личного роста.

4. Самообразование

Самостоятельное изучение литературы по психологии и педагогике также играет важную роль в развитии аутопсихологической компетентности. Чтение книг, статей и научных исследований расширяет кругозор и предоставляет практические рекомендации по личностному развитию.

5. Программы повышения квалификации

Образовательные учреждения могут организовать специализированные курсы и программы повышения квалификации, направленные на развитие аутопсихологических компетенций педагогов. Такие программы включают:

- Интерактивные лекции и мастер-классы.

- Групповые обсуждения и обмен опытом.

- Практические задания и кейсы, связанные с реальными педагогическими ситуациями.

6. Техники саморегуляции

Регулярные практики саморегуляции помогают снизить уровень стресса и повысить эмоциональную устойчивость. Некоторые популярные техники включают:

- Медитацию: Концентрированное внимание на дыхании и внутренних ощущениях способствует снижению тревожности и повышению концентрации.

- Дыхательные упражнения: Глубокое дыхание помогает успокоить нервную систему и снять напряжение.

- Релаксация: Использование методик прогрессивной мышечной релаксации или визуализационных упражнений для снятия физического и эмоционального напряжения.

7. Личностный рост

Постоянное стремление к личностному росту и саморазвитию является основой аутопсихологической компетентности. Это может включать участие в творческих проектах, посещение культурных мероприятий, чтение художественной литературы и многое другое.

Следовательно, эти методы и подходы к развитию аутопсихологической компетентности помогают педагогам стать более уверенными в себе, лучше управлять своими эмоциями и эффективнее взаимодействовать с учениками и коллегами.Развивать аутопсихологическую компетентность можно через различные формы работы над собой, такие как тренинги, семинары, индивидуальные консультации психологов, а также самостоятельное изучение литературы по психологии и педагогике. Важную роль играют рефлексивные практики, такие как ведение дневника, анализ собственных действий и реакций, а также использование техник саморегуляции, таких как медитация, дыхательные упражнения и релаксация.

Кроме того, в образовательных учреждениях целесообразно организовывать программы повышения квалификации, направленные на развитие аутопсихологических компетенций учителей. Эти программы могут включать занятия по психологии общения, конфликтологии, управлению эмоциями и другие тематики, способствующие личностному росту педагога.

**Заключение**

Аутопсихологическая компетентность является важным аспектом профессиональной подготовки современного педагога. Её развитие способствует повышению эффективности образовательной деятельности, улучшению взаимоотношений с учениками и поддержанию профессионального здоровья. Для успешного формирования аутопсихологической компетентности необходимы систематические усилия, как со стороны самого учителя, так и со стороны образовательных учреждений, предлагающих соответствующие образовательные программы и поддержку. Развитие аутопсихологической компетентности не только улучшает качество образовательного процесса, но и способствует психологическому благополучию самих педагогов. Это создает условия для более эффективного обучения и воспитания учеников, формируя здоровую образовательную среду.

**Список использованной литературы**

1. Васильева О.С., Черникова Т.В. Психологическое благополучие и здоровье педагогов // Вопросы психологии. 2017. №4. С. 15–25.

2. Леонова Е.А. Формирование аутопсихологической компетентности будущих педагогов // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2016. №10. С. 33–38.

3. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога // Педагогика. 2018. №3. С. 12–19.