

МБДОУ д/с № 4 г. Ставрополя

**Тезисы для выступления на методическом объединении
кураторов наставников дошкольных образовательных учреждений
города Ставрополя по теме:
«Наставничество как инструмент решения
приоритетных задач в области образования»**

**старшего воспитателя, педагога-наставника
МБДОУ д/с № 4 г. Ставрополя
Лычагиной Ларисы Валериевны
«Реверсивное наставничество.
Чему миллениалы могут научить своих опытных коллег».**

Ставрополь, апрель 2023 г.

1 слайд Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодня я хочу поделиться своим интересным и неожиданным опытом наставнической деятельности.

2 слайд. Тема наставничества является одной из центральных в национальном проекте «Образование», проектах «Современная школа», «Учитель будущего», «Успех каждого ребенка», в них говорится, что к 2024 году не менее 70% педагогов должны быть вовлечены в различные формы наставнического сопровождения. Основной его целью является ускорение процесса адаптации молодого, нового или нуждающегося в этом специалиста.

3 слайд. Развитие института наставничества в образовании направлено на создание условий для реализации потенциала всех педагогов. Оно является современной формой профессионального взаимодействия между различными субъектами образовательных отношений. Все большее распространение получает реверсивное наставничество, при котором начинающий специалист становится наставником опытного либо по вопросам освоения новых тенденций, либо по результатам выявленных проблем и потребностей.

4 слайд. Считается, что популярность этому формату создал Джек Уэлч, бывший генеральный директор General Electric. В конце 90-х корпорация столкнулась с невиданным вызовом — Интернетом. И мало кто из руководителей, и вообще сотрудников, понимал, что это такое, как его использовать в работе. Тогда были привлечены молодые кадры для обучения возрастных работников.

Программа оказалась крайне успешной, позже Уэлч говорил, что это решение буквально перевернуло компанию с ног на голову.

5 слайд. Итак: **«Чему миллениалы могут научить своих опытных коллег».**

Миллениалы — это поколение, выросшее в эпоху расцвета цифровых технологий. Так называют людей, родившихся в диапазоне конца 90-х - 2000-х годов (эпоха миллениума). Большинству миллениалов от 22 до 35 лет, это самая активная часть населения. Они с детства привыкли к интернету, удобным сервисам. Это поколение людей более раскованных и раскрепощенных в общении, непосредственных в коммуникации, большинство из них с легкостью относится к публичным выступлениям.

6 слайд. Они могут научить нас:

Быть открытыми ко всему новому

Известно, что самые открытые люди — это молодежь. Молодое поколение стремится учиться и усваивать знания, какими бы сложными они не казались.

К сожалению, по мере того, как каждый из нас взрослеет, мы становимся более консервативными. Они же учат нас быть непредвзятыми и с энтузиазмом браться за что-либо новое.

Расслабляться по-настоящему

С детства нас учат жить, согласно правилам и нормам поведения и, в конце концов, многие теряют непосредственность. Проводя больше времени с молодым поколением, мы заново учимся получать удовольствие от каждого момента жизни.

Оставлять ошибки позади

Молодежь не держится за вчерашний день. Даже если они и совершают ошибки или другие люди, имея с ними дело, допускают промахи – идут дальше, не держат обид, а, самое главное, они относятся к ошибкам легко. Эта черта характера с возрастом размывается, это взрослым нужно понять.

Мечтать и достигать целей

Молодое поколение с удивительным упорством мечтает чего-то достичь, чтобы снова ставить высокие цели. Для них нет ничего невозможного! Это иногда так сложно принять взрослым. А в результате - дети больше отцов пробуют, рискуют и добиваются результатов. Именно этому всему можно поучиться у них многим из нас.

7 слайд. А чему же может научить юный педагог-наставник более опытного конкретно в профессии кроме вышеперечисленного?

1. ИКТ-технологиям – это первое, что приходит на ум.

На конкретных примерах бывший наставляемый поможет своему старшему коллеге освоить навык регистрации, разработки и ведения цифрового образовательного контента. (личный сайт, аккаунт, страница в «инете», помощь в работе на различных платформах, пабликах, блогах и тд.)

2. Умению строить диалог с их сверстниками, теперешними родителями, освоению молодежного сленга, современным подходам к воспитанию и взаимодействию с семьями.

Например, педагоги более старшего возраста используют в воспитании культурные коды, которые им более близки. Это - книги, которые они читали, фильмы, которые смотрели в молодости, и, которые дороги для их поколения. И при этом удивляются, почему родители или молодые коллеги не читали тех или иных книг и не видели определенных экранизаций, почему они им неинтересны. Но ничего удивительного в этом нет, просто поменялись культурные, ценности и традиции. А молодые педагоги, в данном случае, выполняют роль связующего звена между старшим и совсем юным поколением, помогая им найти общий язык.

3. Эффективным методам борьбы со стрессом, с психологическим и эмоциональным напряжением, страхом публичных выступлений и тд. Могут помочь нам в этом своим примером или поделившись какими-либо конкретными приемами.

8 слайд. Сегодня хотелось бы рассказать Вам об опыте реверсивного или обратного наставничества в нашем ДООУ.

В моей группе 3 человека: я – наставник и двое наставляемых. Все начиналось с классической модели наставничества. Был выстроен индивидуальный план работы с каждым специалистом в отдельности, составлена персонализированная программа наставничества, проведен опрос и анкетирование, мы заполнили совместно с педагогами согласие на закрепление в пары, соглашение о сотрудничестве, продумали и выбрали стратегию взаимодействия. И, работа закипела.

9 слайд. Я ходила сама на занятия, сопровождала их при посещении мероприятий с детьми других коллег, устраивала беседы, консультации,

10 слайд мы вместе готовили и организовывали различные тематические акции: День памяти К. Д. Ушинского, Педагогические чтения по произведениям А. Макаренко. Одна из моих подопечных, по первому образованию психолог, однажды, заметив мою усталость, апатию, иногда резкость, вызванные постоянной нехваткой времени, высказала подозрение о начале моего эмоционального выгорания.

11 слайд В последнее время проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала острее. Ни для кого не секрет, что нехватка времени и загруженность на работе не лучшим образом отражается на эффективности нашей деятельности.

В связи с переходом на личностно-ориентированные модели образования, повышаются требования к личности педагога. От нас требуется творческое отношение к работе, владение педагогическим мастерством (правильной речью, выразительными

средствами общения, педагогическим тактом). В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией, самоотдачей и наличием у него внутренних энергоресурсов (или их нехваткой, а часто - отсутствием). Все это вызывает достаточно устойчивые отрицательные (несознательные) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Тенденция такова, что у педагогов отмечаются высокое эмоциональное истощение, проявляющееся в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии, повышении негативизма, скепсиса, а порой и проявление циничности по отношению к воспитанникам и коллегам. Эмоциональное истощение характеризует синдром «эмоционального выгорания». И все это заметил свежий незамысленный взгляд моей подопечной.

И, моя стажерка предложила мне конкретную помощь. В силу своей специализации - психологическую помощь в борьбе со стрессом и эмоциональным напряжением. Так, я из наставника превратилась в наставляемого. Первое, что она мне предложила, это уточнить мой уровень стресса посредством упражнения, которое я хочу предложить и Вам.

12 слайд. О плохой погоде и нестиранном белье.

Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, что я должна ждать до завтра? Что же мне делать?»
2. «Подождем немного и посмотрим, может погода прояснится»
3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать»
4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет»

1.Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.

13 слайд

2.Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удается сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

3.Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.

4.Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз или купите новую.

14 слайд.

Моя наставница разработала по результатам теста тактику работы со мной с использованием методик для снятия эмоционального напряжения. Цитирую ее высказывание: «Эмоциональное истощение или приобретение «синдрома

эмоционального выгорания» это неизбежная судьба почти каждого педагога, который проработал более 15-ти лет на одной должности. Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, отсутствие гибкости и альтернативы при формировании умозаключения. Знание того, «как правильно, как надо делать, как нас учили, только так, а не иначе» - является риском для начала эмоционального выгорания».

А вот, собственно, и рекомендации, которыми я хочу поделиться с вами, особенно с теми, кто так же, как и я, набрал 80-100 баллов.

Рекомендации:

1. Высыпайтесь!

Взрослому человеку необходимо не менее 8 часов сна. Ложитесь вовремя, так как в ночные часы вырабатывается ряд жизненно важных гормонов.

2. Запишитесь на арома-массаж или проведите сеанс ароматерапии дома! Выбирайте эфирные масла лаванды, кедра, шалфея — они обладают успокаивающим действием.

3. Пейте достаточное количество воды!

По крайней мере, по одному стакану перед завтраком, обедом и ужином.

4. Попробуйте флоатинг!

Это процедура релаксации в специальном бассейне с соленой водой, создающей эффект невесомости. Сеанс помогает снять мышечное напряжение, разгрузить нервную систему.

5. Делайте лимфодренажный массаж!

Он улучшает кровообращение, отток лимфы, в которой накапливаются продукты обмена.

6. Медитируйте!

Доказано, что медитация обладает выраженным терапевтическим эффектом — нормализует давление, улучшает сон, повышает работоспособность и увеличивает стрессоустойчивость.

7. Практикуйте дыхательные упражнения!

Чаще всего при стрессе наблюдается поверхностное дыхание. Чувствуете, что напряжение растет — сделайте 10 медленных глубоких вдохов и выдохов.

8. Занимайтесь спортом или фитнесом!

Достаточно 35-45 минут 2-3 раза в неделю.

9. Общайтесь!

Снять напряжение, особенно после тяжелого трудового дня, поможет разговор с любимым или другом.

10. Меняйте обстановку, путешествуйте!

Не проводите выходные на диване, отправляйтесь на выставку, концерт или лекцию. Новые впечатления — отличная профилактика стресса.

11. Танцуйте!

Танцевальные движения способствуют выработке гормонов счастья — эндорфинов. Эффект, как от шоколадки, только без лишних калорий!

15 слайд. Так мы с ней и работаем. Я, приходя к ней, рассказываю о тонкостях составления протокола родительского собрания или структуре НОД, а она наблюдает за мной и определяет мой эмоциональный статус. Я - выступаю с отчетами о проделанной нами совместной работе, она – подбирает различные упражнения для меня. Сейчас, если Вы не против, вашему вниманию, представлю еще одно интересное упражнение, которое я выполняла по поручению моего личного психолога.

16 слайд. Упражнение «Без ограничений или 9 точек»

Мне был предложен бланк, на котором нарисовано 9 точек. Их необходимо объединить четырьмя линиями, не отрывая руки. У Вас тоже лежат такие листочки. Попробуйте выполнить это задание. Bravo тем, кто справился, вы - наш авангард и опора в работе.

17 слайд

На слайде представлено, как я первый раз выполнила это задание, а, меж тем вариантов правильного выполнения масса, вот некоторые из них.

Не справившись, я поняла, что не способна до конца абстрагироваться, переключиться на другой вид деятельности. Данное упражнение показывает, насколько мы можем оторваться от стереотипов, мыслить нетрадиционно и нестандартно. У многих, даже при наличии изначальных способностей быстро решать логические головоломки и ребусы – гибкость ума исчезает с возрастом, и об этом нужно знать и помнить, постоянно тренируя мозг – этот совет мен тоже дала моя наставница.

18 слайд. Итог. Я очень надеюсь, что наше сотрудничество с коллегой продлится в следующем году, потому что, мы в нем точно нуждаемся. И, что в ваших учреждениях будут созданы или уже существуют такие удачные тандемы. Ведь, у каждого человека есть своя суперсила: кто-то хорошо владеет теоретическими и методологическими основами профессии, кто-то успешно ведет свой блог и общается в соцсетях, а кто-то в реальной жизни в совершенстве владеет навыками коммуникации. А есть те, кто именно этому и хотели бы научиться, а еще и поделиться своими талантами с другими. Этот фактор и является движущей силой реверсивного наставничества.

19 слайд.

Притча о старом осле.

- И в завершении нашей сегодняшней встречи я хочу предложить вам послушать притчу.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким

Не зря притча имеет два названия «Притча о старом осле и колодце», а еще «Притча о мудром ослике». Я желаю Вам комфортных условий для профессиональной деятельности, неисчерпаемой энергии и позитива и вдохновения. Ищите все это в сотрудничестве с другими, не списывайте себя никогда со счетов раньше времени.

