

**Программа наставничества
«Адаптация молодых
специалистов к условиям
образовательной среды
«Будущий профессионал»»
на 2025-2026 учебный год**

(программа рассчитана на один учебный год)



Автор программы:

Педагог-психолог Костюченко Н.Г.

г. Нижневартовск

2026

Сведения о наставнике

Костюченко Наталья Григорьевна

Стаж по данной специальности 32 года.

Общий педагогический стаж: 32 года

Место работы: МБОУ «СШ№5 с УИОП»

Должность: педагог-психолог

Образование: высшее.

Квалификационная категория: высшая

Перечень молодых специалистов:

| № п/п | Молодые специалисты | |
|----------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | Ф. И. О. | Должность |
| 1. | Раджабова Бике Сеидерзаевна | Учитель математики |
| 2. | Хайруллина Ляйсан Дабировна | Учитель начальных классов |
| 3. | Набокова Мария Александровна | Учитель математики |
| 4. | Раджабова Бике Сеидерзаевна | Учитель математики |
| 5. | Дударева Анастасия Николаевна | Учитель русского языка и литературы |

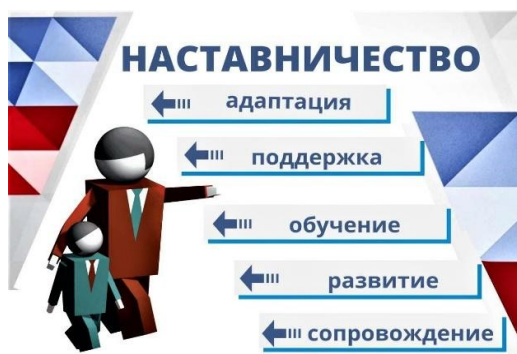
Пояснительная записка

Современному образовательному учреждению нужен профессионально-компетентный, самостоятельно мыслящий педагог, психологически и технологически готовый к реализации гуманистических ценностей на практике, к осмысленному включению в инновационные процессы, к качественному переходу к профильному образованию. Практика работы с молодыми педагогами показывает, что даже при достаточно высоком уровне готовности к педагогической деятельности личностная и профессиональная адаптация молодого педагога может протекать длительное время. Исследования работы с молодыми педагогами показывают, что наибольшие сложности у начинающих педагогов вызывают вопросы организации занятия, дисциплины и порядка на занятии, методическая сторона занятия, оформление документации, организация консультаций с родителями учащихся, осуществление индивидуальной работы. Проблемы возникают в связи с тем, что молодой педагог-психолог в начале своей работы имеет достаточные знания, но недостаточные умения, так как у него еще не сформированы профессионально значимые качества, поэтому является необходимостью оказание постоянной методической помощи молодым специалистам. Работа с молодыми педагогами традиционно является одной из самых важных составляющих методической работы образовательного учреждения.

Что такое наставничество? Наставничество — система обучения и адаптации в учреждении нового сотрудника более опытными коллегами непосредственно в ходе рабочего процесса. Проще говоря, это передача профессиональных знаний...

Наставничество – это неформальный процесс обмена знаниями, социальным опытом и психологическая поддержка, получаемая обучаемым в работе, карьере и профессиональном развитии.

Система наставничества, на мой взгляд, должна включать 5 взаимообусловленных компонентов:



Каким должен быть наставник?

Быть примером для молодого специалиста. Готовым учить и учиться у того, кого учит. Открытым. Честным. Успешным. Лояльным. Должен сосредоточиться на нуждах, прийти на помощь в любой момент. Помочь достичь профессионализма. Обладать самоорганизацией и контролем. Стрессоустойчивым.

Наставника можно сравнить с человеком, который выполняет роль кумира, защитника интересов, проводником, консультантом, контролёром.

Цель программы:

Оказание помощи молодому специалисту в профессиональном становлении, создание

условий для самореализации специалиста, для приобретения им практических навыков, необходимых для психолого-педагогической деятельности.

Задачи программы:

1. Психологическая диагностика адаптивности молодых педагогов к условиям педагогической деятельности.
2. Обеспечение необходимой психологической помощи молодому педагогу для получения высоких результатов в трудовой деятельности.
3. Повышение психологической компетентности молодых педагогов в работе с субъектами образовательной системы.
4. Оказание помощи в приобретении навыков практической деятельности, в планировании и организации педагогической деятельности.
5. Содействие вовлечению педагога в решение задачи повышения качества образования.

Этапы реализации Программы

Программа реализуется в три этапа:

1 этап. Диагностический.

Цель этапа: выявление сильных и слабых сторон деятельности специалиста, разработка основных направлений работы.

Содержание этапа:

- диагностика профессиональных качеств;
- анкетирование по выявлению профессиональных трудностей;
- анализ результатов анкетирования по выявлению профессиональных трудностей;
- разработка комплекса практических рекомендаций, направленных на преодоление трудностей начинающего учителя физической культуры в ее педагогической деятельности.
- разработка плана профессионального становления молодого специалиста.

2 этап. Деятельностно - технологический

Цель этапа: оказание психологической помощи молодым педагогам для получения высоких результатов в трудовой деятельности

Содержание этапа:

- организация психологических тренингов для повышения профессионального мастерства молодых специалистов;
 - осуществляется планирование методической работы,
 - вырабатывается индивидуальный стиль деятельности,

- начинается оформление портфолио,
- осуществляется повышение психологической компетентности молодых специалистов в профессиональной деятельности,
- педагог-наставник и педагог-психолог помогают выстроить собственную программу самосовершенствования.
- изучение и обобщение материала, накопленного молодым специалистом;

3 этап. Контрольно-оценочный этап

Цель этапа: подведение итогов работы и анализ эффективности обучения молодого специалиста.

Содержание этапа:

- контрольная диагностика молодых педагогов;
- оформление «Банка методических материалов» молодого специалиста;
- подготовка молодыми педагогами самостоятельных творческих продуктов и проектов;

На этом этапе ярко проявляется педагогическая рефлексия, участие в профессиональных дискуссиях, развитие творческого потенциала молодых учителей, участие в инновационной деятельности. Наставник проверяет уровень профессиональной компетенции молодого педагога, определяет степень его готовности к выполнению своих функциональных обязанностей.

Ожидаемые результаты

Молодые педагоги приобретут возможность личностного и профессионального роста. Ускорится процесс профессионального становления молодого специалиста. Реализация программы позволит:

1. Повысить результативность участия в конкурсах различного уровня и различной направленности;
2. Повысить процент участия молодых педагогов в научно-исследовательской деятельности;
3. Повысить процент молодых педагогов, демонстрирующих свой педагогический опыт;
4. Увеличить процент положительных отзывов деятельности молодых педагогов со стороны общественности, администрации и коллег.

Оценка реализации программы может проходить в различных форматах:

- Психологическая диагностика молодых специалистов;
- Анкеты обратной связи;
- Оценочные формы умений и навыков:
 - система наблюдений;
 - психологические тренинги;
 - оценочные деловые игры.

Формы работы, используемые в работе с педагогом:

Психологический тренинг, психологический практикум, дискуссии, обмен опытом, открытые занятия, психологические консультации, посещение занятий, анкетирование, психологическая диагностика, участие в методических и воспитательных мероприятиях, прохождение курсов, посещение семинаров методических объединений и совещаний и т.д.

Индивидуальная помощь в изучении нормативных актов и овладении передовыми приемами выполнения трудовых обязанностей, в исправлении ошибок, устранении недостатков, а также в решении вопросов трудовой деятельности.

**Планирование работы
наставника педагога-психолога
Костюченко Н.Г. с молодыми педагогами
на 2025-2026 учебный год
(сентябрь-май)**

| Направления работы | Тематика мероприятий | Формы работы | Сроки |
|--|--|--|---------------------|
| I. Диагностический этап . | | | |
| 1. Психологическая диагностика затруднений молодых педагогов | Выявление профессиональных затруднений, положительного опыта в работе, определение степени комфортности в коллективе | Анкетирование, индивидуальные консультации | Сентябрь Октябрь |
| II. Деятельностно – технологический этап. | | | |
| 2. Посещение уроков у молодого специалиста (2 раза в четверть) | Психологический анализ урока | Обсуждение | Ноябрь |
| 3. Подготовка к педагогическому консилиуму в рамках адаптации обучающихся пятых классов к новым социальным условиям. | Психологическая помощь в работе с обучающимися группы риска Помощь в подготовке необходимой документации на ППк | Педагогический консилиум | Декабрь |
| 5. Проектная деятельность в школе. | Консультации молодых педагогов по технологии составления исследовательских работ | Работа молодого педагога в составе творческой группы | Январь |
| 6. Декада по наставничеству: А. Практикум для молодых специалистов с целью применения на уроках технологий развития критической мышления у обучающихся. Б. Психологический тренинг | «Развитие критического мышления обучающихся» «Найди свой внутренний ресурс»» | Психологический практикум Психологический тренинг | Февраль |
| 7. Наставничество в работе с родительским составом. Повышение | Беседа с родителями на тему «Профилактика девиантного поведения среди детей и подростков» | Родительская академия | Март |

| | | | |
|--|--|--|--------|
| компетентности молодых педагогов в работе с родителями. | | | |
| 8. Повышение психологической компетентности молодых педагогов в работе с одаренными обучающимися | Тема «Подготовка обучающихся к публичному выступлению в научно-практических конференциях» | Семинар в рамках психологического клуба | Апрель |
| III. Контрольно-оценочный этап. | | | |
| 9. Диагностика адаптивности молодого педагога | Психологическая диагностика эмоционального выгорания, психологической компетентности, склонности молодых педагогов к работе с одарёнными обучающимися | Тестирование Методики Бойко В.В. Бараева Е.И. | Май |
| 10. Рефлексия | Круглый стол по темам: 1. «Факторы, которые влияют на качество преподавания». 2. «Эффективные формы взаимодействия учителя и учеников на уроке». 3. «Слагаемые успешности урока». | Анализ | Май |
| 11. Поведение итога совместной работы | Анализ работы | Подготовка отчета Проектирование | Май |

Приложение 1

Возможные недостатки в работе начинающего педагога и пути их преодоления

| Недостатки в работе молодого учителя | Реакция обучающихся на недостатки | Способы преодоления недостатков |
|--|---|--|
| Неумение поддерживать внимание школьников | Отсутствие дисциплины и работоспособности у обучающихся, они постоянно отвлекаются, шумят | Увлекательный рассказ. Активизация познавательного интереса школьников |
| Затруднение в распределении внимания между всеми обучающимися | Наличие аритмии в овладении знаниями | Прогнозирование информации с учетом вовлечения в поиск всех обучающихся. Правильная расстановка акцентов |
| Острая реакция на любые отклонения в поведении учащихся | Неприятное отношение к учителю | Сочетание требовательности с доверием |
| Заигрывание перед школьниками, стремление понравиться | Безответственное поведение | Соблюдение меры в требованиях |
| Артистичность в поведении, неумение найти правильный тон в отношениях | Несерьезное, неуважительное отношение к учителю | Тщательная обдуманность поступков |
| Неумение контролировать внимание на главном, существенном | Отсутствие стремления к овладению информацией, потеря уверенности в учении | Систематическое нацеливание на отбор обязательной информации |
| Игнорирование самостоятельной работы обучающихся | Потеря ответственности и целеустремленности | Чередование различных видов работы на уроке |
| Формальное внимание к развитию познавательных способностей обучающихся | Замедление интеллектуального развития обучающихся, притупление интереса к учебе, преодоление трудностей | Стимулирование творческой активности |
| Механическое перенесение чужого опыта в свою работу | Потеря внимания и интереса, пассивное присутствие на уроке | Творческое переосмысление методов обучения соответственно складывающейся ситуации |
| Нерациональное распределение времени на уроке | Отсутствие системы в работе, неустойчивый ориентир в учебе | Дозировка времени на уроке в соответствии с его целями (при опросе, изложении нового, закреплении) |

Приложение 2

СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАТРУДНЕНИЙ И ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА

Общеобразовательное учреждение *МБОУ «СШ с УИОП № 5»*

Педагог _____

| | Название диагностируемой позиции | да | частично | нет |
|------|---|----|----------|-----|
| | Испытываю проблемы | | | |
| 1. | Нормативно-правовая база | | | |
| | - знание федерального закона «Об образовании в РФ», - образовательных стандартов по предмету, - норм оценки результатов учебной деятельности обучающихся. | | | |
| 2. | В урочной деятельности: | | | |
| 2.1. | Разработка учебных рабочих программ | | | |
| 2.2. | Моделирование урока | | | |
| а) | целеполагание: | | | |
| | - цель и задачи урока; | | | |
| | - пути мотивации обучающихся | | | |
| б) | содержание: | | | |
| | - объем подачи материала; | | | |
| | - структура содержания; | | | |
| | - формы подачи содержания. | | | |
| | - разработка технологической карты урока | | | |
| в) | методики: | | | |
| | - методы (наблюдение, эвристическая беседа, проблемная ситуация, частично-поисковый, исследовательский, проектов и др.); | | | |
| | - средства (наглядные, технические и др.); | | | |
| | - приёмы: активизация познавательной деятельности; активизация мыслительной деятельности; активизация творческой деятельности. | | | |
| 2.3. | Реализация: | | | |
| а) | целеполагания: | | | |
| | - определение места, предъявления целей и задач (начало - конец) урока; | | | |
| | - определение способа предъявления целей и задач (педагог–обучаемый) урока; | | | |
| б) | содержания: | | | |
| | с использованием инновационных педагогических технологий (элементов): - проектной; - игровой; - развивающего обучения; - развития критического мышления; - другие. | | | |
| | проведение уроков различных типов (предъявление, усвоение, закрепление новых знаний, | | | |

| | | | | |
|-----------|---|--|--|--|
| | контроль, коррекция и др.) | | | |
| | приемы формирования УУД | | | |
| | в организации работы с обучающимися с разным уровнем познавательных способностей: | | | |
| | - парной; | | | |
| | - групповой; | | | |
| | - по само- и взаимоконтролю; | | | |
| | - по оценке и самооценке; | | | |
| | - другое. | | | |
| е) | в применении на уроке: | | | |
| | - ИКТ; | | | |
| | - изготовление и применение ЭОР и ЦОР; | | | |
| | - другое. | | | |
| 2.4. | Рефлексия | | | |
| а) | в выборе: | | | |
| | - оснований для самоанализа; | | | |
| | - критериев для анализа деятельности обучающихся; | | | |
| | - показателей для анализа результатов деятельности обучающихся. | | | |
| б) | в проведении: | | | |
| | - анализа и самоанализа урока | | | |
| 3. | Во внеклассной деятельности | | | |
| 3.1. | Разработка плана воспитательной работы | | | |
| 3.2. | Проведение: | | | |
| | - классных часов; | | | |
| | - тематических внеклассных мероприятий; | | | |
| | - мероприятий с привлечением родительской общественности; | | | |
| | - мониторинговых мероприятий | | | |
| 4. | Во внеурочной деятельности: | | | |
| | - подготовка обучающихся к олимпиадам, турнирам, соревнованиям, творческим конкурсам; | | | |
| | - подготовка обучающихся к продолжению образования. | | | |
| | Хотелось бы | | | |
| | - послушать: | | | |
| | - изучить: | | | |
| | - обсудить: | | | |
| | - увидеть: | | | |
| | - попробовать: | | | |

**Методика «Психологическая компетентность педагога»
(автор Бараева Е.И.)**

Если Вы согласны с утверждением теста, то поставьте рядом с номером утверждения «да» или «+»; если Вы с утверждением не согласны, то поставьте рядом с его номером «нет» или «-».

1. Чем старше ребенок, тем важнее для него слова как знаки внимания и поддержки взрослых.
2. У детей зарождаются комплексы, когда их с кем-то сравнивают.
3. Эмоции взрослых независимо от их воли влияют на состояние детей, передаются им, вызывая ответные чувства.
4. Подчеркивая ошибки ребенка, мы избавляем его от них.
5. Отрицательная оценка вредит благополучию ребенка.
6. Детей необходимо воспитывать в строгости, чтобы они выросли нормальными людьми.
7. Ребенок никогда не должен забывать о том, что взрослые старше, умнее и опытнее его.
8. Ребенок окружен повсеместной симпатией и вниманием, отягощен неприятными переживаниями раздражения, тревоги и страха.
9. Негативные реакции детей надо подавлять для их же пользы.
10. Детей не должны интересовать эмоции и внутренние переживания взрослых.
11. Если ребенок не хочет, всегда можно его заставить.
12. Детей надо учить, указывая на подходящие примеры.
13. Ребенку любого возраста для эмоционального благополучия необходимы прикосновения, жесты, взгляды, выражающие любовь и одобрение взрослых.
14. Ребенок должен постоянно быть предметом внимания и симпатии взрослых.
15. Делая что-то, ребенок должен отдавать себе отчет в том, хороший он или плохой, с точки зрения взрослых.
16. Сотрудничать с детьми – это значить быть с ними «на равных», в том числе, петь, играть, рисовать, ползать на четвереньках и сочинять вместе с ними.
17. Отказы бывают обычно у детей, не привыкших к слову «надо».
18. Насильственные методы умножают дефекты личности и нежелательные формы поведения.
19. Я никогда не заставляю учеников что-то делать насильно.
20. Ребенок не боится ошибок и неудач, если знает, что он всегда будет принят и понят взрослыми.
21. Я никогда не кричу на детей, в каком бы настроении ни был.
22. Я никогда не говорю детям: «Мне некогда», если они задают вопрос.
23. При возникновении трудностей в одном всегда можно переключить ученика на что-то другое.
24. Я никогда не испытываю неприятных ощущений, когда ставлю ученикам отметки «2» заслуженно.
25. Я никогда не испытываю чувства тревоги в общении с учениками.
26. Не стоит навязывать себя ученикам, если они чего-то не хотят, лучше подумать, вдруг я сам(а) что-то делаю не так.
27. Ученик всегда прав. Неправым может быть только взрослый.
28. Если ученик не работает на уроке, значит он или ленится, или плохо себя чувствует.

**Методика «Склонность учителя к работе с одаренными учащимися»
(автор Бараева Е.И.)**

Выберите один из предложенных вариантов ответа.

1. Считаете ли Вы, что современные формы и методы работы с одаренными детьми могут быть улучшены?
 - а) да;
 - б) нет, они и так достаточно хороши; да, в некоторых случаях,
 - с) да, в некоторых случаях, но при современном состоянии – не очень.
2. Уверены ли Вы, что сами можете участвовать в изменении работы с одаренными детьми?
 - а) да, в большинстве случаев;
 - б) нет;
 - с) да, в некоторых случаях.
3. Возможно ли то, что некоторые из Ваших идей способствовали бы значительному улучшению в выявлении одаренных детей?
 - а) да;
 - б) да, при благоприятных обстоятельствах;
 - с) лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли Вы, что в недалекой перспективе будете играть важную роль в принципиальных изменениях в обучении и воспитании одаренных детей?
 - а) да, наверняка;
 - б) это маловероятно;
 - с) возможно.
5. Когда Вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли Вы, что осуществите свой замысел, помогающий улучшению положения дел?
 - а) да;
 - б) часто думаю, что сумею;
 - с) да, часто.
6. Испытываете ли Вы желание заниматься изучением особенностей неординарных личностей?
 - а) да, это меня привлекает;
 - б) нет, меня это не привлекает;
 - с) все зависит от востребованности таких людей в обществе.
7. Вам часто приходится заниматься поиском новых методов развития способностей детей. Испытываете ли Вы удовлетворение в этом?
 - а) да;
 - б) удовлетворяюсь лишь тем, что есть;
 - с) нет, так как считаю слабой систему стимулирования.
8. Если проблема не решена, но ее решение Вас волнует, хотите ли Вы отыскать тот теоретический материал, который поможет решить проблему?
 - а) да;
 - б) нет, достаточно знаний передового опыта;
 - с) нет.
9. Когда Вы испытываете педагогические срывы, то:
 - а) продолжаете сильнее упорствовать в начинании
 - б) махнете рукой на затеи;
 - с) продолжаете делать свое дело.
10. Воспринимаете ли Вы критику в свой адрес легко и без обид?
 - а) да;
 - б) не совсем легко;

с) болезненно.

11. Когда Вы критикуете кого-нибудь, пытаетесь ли Вы в то же время его подбодрить?

а) не всегда;

б) при хорошем настроении;

с) в основном стараюсь это делать.

12. Можете ли Вы сразу вспомнить в подробностях беседу с интересным человеком?

а) да, конечно;

б) запоминаю только то, что меня интересует;

с) всего вспомнить не могу.

13. Когда Вы слышите незнакомый термин в знакомом контексте, сможете ли Вы его повторить в сходной ситуации?

а) да, без затруднений;

б) да, если этот термин легко запомнить;

с) нет.

14. Учащийся задает Вам сложный вопрос на «запретную» тему. Ваши действия:

а) вы уклоняетесь от ответа;

б) вы тактично переносите ответ на другое время;

с) вы пытаетесь отвечать.

15. У Вас есть свое основное кредо в профессиональной деятельности. Когда вы его защищаете, то:

а) можете отказаться от него, если выслушаете убедительные доводы оппонентов;

б) останетесь на своих позициях, какие бы аргументы ни выдвигали; с) измените свое мнение, если давление будет очень мощным.

16. На занятиях вам бы импонировали следующие ответы учащихся:

а) средний;

б) достаточный;

с) оригинальный.

17. Во время отдыха Вы предпочитаете:

а) решать проблемы, связанные с работой;

б) почитать интересную книгу;

с) погрузиться в мир Ваших любимых увлечений.

18. Вы занимаетесь разработкой нового занятия. Решаете прекратить это дело, если:

а) по Вашему мнению, дело отлично выполнено, доведено до завершения; б) вы более или менее довольны;

с) вам еще не все удалось сделать, но есть и другие дела.

Обработка результатов. Подсчитай те баллы, которые Вы набрали, следующим образом: за ответ «а» – 3, «б» – 1, «с» – 2.

Результаты:

49 и более баллов – оптимальный уровень. Вы имеете большую склонность к работе с одаренными детьми. У вас есть для этого потенциальные возможности. Вы способны стимулировать творческую активность, поддерживать различные виды творческой деятельности учащихся.

От 36 до 48 баллов – допустимый уровень. У вас есть склонности к работе с одаренными детьми, но они требуют дополнительных ваших желаний, ресурсов и активного саморегулирования в интеллектуальном процессе. Вам необходим правильный выбор объекта направленности творческого интереса учащихся.

От 24 до 36 – критический уровень. У вас есть недостаточно развитые склонности к работе с одаренными детьми, требующие специальных усилий для их улучшения.

23 и менее баллов – недопустимый уровень. Склонностей к работе с одаренными детьми, конечно, маловато. В большей мере вы сами не проявляете к этому «особого рвения». Но при соответствующей мобилизации духовных сил, веры в себя, кропотливой работе в сфере повышенного интеллекта вы сможете достичь многого в решении этой проблемы.

Опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»

(в модиф. Е.Ильина)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.

31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

| Номера утверждений | | | | | | | Баллы |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 | |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 | |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 | |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 | |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| Общая сумма баллов: | | | | | | | |

Обработка данных:

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков).

Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые заданный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»:

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы: Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, 10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более баллов – сложившийся симптом. Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

Приложение 3

ОТЧЕТ об итогах наставничества

Молодой специалист _____
(фамилия, имя, отчество)

Образование _____

Профессия (должность) _____

Периоды наставничества с "_____" 2023г.
по "_____" 2024г.

Заключение о результатах работы по наставничеству

| Показатель | Краткая характеристика достигнутых показателей |
|--|--|
| Знания по профилю работы | |
| Навыки по профилю работы | |
| Результаты работы (качество обучения, результаты учебной и внеучебной деятельности) | |
| Отношение к работе | |
| Работоспособность | |
| Инициативность (участие в конкурсах, конференциях, соц. проектах, соц. сетях) | |
| Дисциплинированность | |
| Повышение психологических компетенций во взаимодействии с субъектами образовательной системы (обучающиеся, родители (законные представители), коллеги) | |

Вывод

Рекомендации

Наставник _____
(должность, подпись, фамилия, инициалы наставника)

"__" _____ 2026 г.

С отчетом об итогах наставничества ознакомлен: _____
(подпись молодого специалиста)

Памятка для молодого педагога



В кабинет приходите немного раньше звонка, убедитесь, что все готово к уроку, мебель хорошо расставлена, доска чистая, подготовлены технические и ИКТ средства. Войдите в класс последним. Добейтесь, чтобы все обучающиеся приветствовали вас организованно. Осмотрите весь класс, особенно ребят, которые вызывают у вас проблемы в работе. Обратите внимание обучающихся на привлекательность организованного начала урока, стремитесь к тому, чтобы на это уходило каждый раз все меньше времени.

1. На поиски страницы вашего предмета в классном журнале тратьте как можно меньше времени, это лучше приготовить на перемене.
2. Урок начинайте бодро, энергично, позитивно. Не задавайте первым вопрос: "Кто не выполнил домашнее задание?" - обучающиеся начинают думать, будто невыполнение домашнего задания - дело неизбежное. Урок ведите так, чтобы каждый ученик постоянно был занят делом. Помните: паузы, медлительность, безделье нарушают дисциплину.
3. Обучающихся необходимо увлекать интересным материалом, созданием проблемных ситуаций, стимулировать их умственное напряжение. Темп урока необходимо постоянно контролировать, помогать ученикам, испытывающим затруднения, чтобы они смогли поверить в свои силы, чтобы сохранять набранный темп урока. Держите в поле зрения весь класс и более всего тех, у кого внимание неустойчивое, кто часто отвлекается. Ненавязчиво предотвращайте попытки нарушить рабочий порядок.
4. Просьбы и вопросы к тем обучающимся, которые часто занимаются на уроке посторонними делами, помогут вам вернуть их к теме работы.
5. Оценивая знания, мотивируйте своих учеников, придавайте своим словам деловой, заинтересованный характер. Укажите ученику, над чем ему следует поработать, чтобы заслужить более высокую оценку.
6. Урок заканчивайте общей оценкой класса и отдельных учащихся. Каждому ребенку приятно испытывать удовлетворение от хороших результатов своего труда. Нужно особо отметить положительные моменты в работе недисциплинированных ребят, но не следует делать это слишком часто и лишь за малые усилия детей.
7. Урок всегда нужно прекращать со звонком. Дежурным первое время необходимо постоянно напоминать об их обязанностях.
8. Первое время постарайтесь воздерживаться от излишних замечаний.
9. В ситуациях недисциплинированности обучающихся, старайтесь обходиться без помощи других, более авторитетных педагогов. Помните: налаживание дисциплины с помощью чужого авторитета не дает вам пользы, а скорее вредит. Лучше обратитесь за поддержкой к классу, найдите свой "ключ" к ученикам.

Памятка для наставника



1. Вместе проанализируйте рабочие программы и пояснительные записки к ним.
2. Готовьте и подбирайте дидактический материал совместно, а также отбирайте вместе наглядные пособия, тексты задач, упражнений, контрольных работ.
3. Посещайте уроки молодого учителя с последующим тщательным анализом, приглашайте его на свои уроки, совместно их обсуждайте.
4. Помогите в подборе методической литературы для самообразования.
5. Без назидания, доброжелательно, делитесь опытом, демонстрируя свою работу.
6. Своевременно, терпеливо и настойчиво помогайте, никогда не забывайте отмечать успехи в работе.
7. Помогите молодому педагогу научиться не копировать готовый материал, не надеяться на имеющиеся разработки, а накапливать собственный педагогический опыт.