

На **заключному етапі** проведіть підсумковий моніторинг. Порівняйте результати з тими, які отримали перед початком коуч-сесій. Визначте, чи наявна позитивна динаміка. Обов'язково проведіть заключну зустріч із педагогами. Обговоріть, яких результатів вдалося досягти, а над чим варто попрацювати додатково. За потреби визначте тематику наступних зустрічей.

Отже, організація коуч-сесій дасть змогу педагогам проаналізувати власну діяльність і допоможе їм визначитися з напрямками професійного розвитку. Однак, упроваджуючи в роботу з педагогами коуч-сесії, потрібно чітко усвідомлювати стратегію їх використання.



Додаток 1

## Орієнтовний зміст коуч-сесій з розвитку рефлексійної діяльності педагогів

### Коуч-сесія № 1. Поняття рефлексії

*Коуч оголошує тему зустрічі та ознайомлює педагогів із поняттями «рефлексія», «педагогічна рефлексія», «соціально-перцептивна рефлексія».*

#### Вправа «Моє педагогічне кредо»

Учасники мають сформулювати педагогічне кредо та представити його у вигляді девізу, образу, символу, емблеми, схеми, прислів'я тощо. Коуч ініціює обговорення «Як моє педагогічне кредо описує мою діяльність?».

#### Проективне малювання «Я — педагог»

Завдання педагогів: на альбомних аркушах зобразити себе в професії. Відтак коуч проводить групове обговорення робіт, щоб усі учасники висловилися про кожен малюнок.

*Запитання для обговорення:*

- Що ви можете сказати про зображену людину, її зовнішність, емоції?
- Що можете сказати про особистісні особливості зображеної людини?
- Які професійні, особистісні достоїнства вона має?
- Що побажали б змінити в собі зображеній людині?

#### Вправа «Добре — погано»

Коуч пропонує учасникам сісти кружка. Один із педагогів має продовжити фразу «Педагогом бути добре, тому що...». Наступний педагог продовжує фразу «Педагогом бути погано, тому що...». Усі учасники чергують ці дві фрази. Вправу бажано закінчити на позитивному висловлюванні — «Педагогом бути добре, тому що...».

### Вправа «Уперед у майбутнє»

Учасники мають уявити себе в професії через п'ять років. Відтак підготувати коротке повідомлення для пресконференції про свій кар'єрний шлях і труднощі, із якими стикалися. Коли хтось із учасників виступає, решта виконує роль представників ЗМІ й ставить йому провокативні запитання.

**Домашнє завдання:** підготувати емблему «Я — педагог» у будь-якій техніці.

### Коуч-сесія № 2. Особистісна рефлексія

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання. Відтак оголошує тему зустрічі та ознайомлює учасників із поняттям «особистісна рефлексія».*

#### Вправа «Три імені»

Коуч роздає кожному учаснику по три картки. Завдання: написати на картках три варіанти свого імені, які використовують під час звернення родичі, колеги та друзі. Відтак педагоги називають кожен варіант і описують той бік свого характеру, який відповідає тій чи тій формі, або розповідають про причину її виникнення.

#### Вправа «Без маски»

Учасники отримують картки, на яких написані незакінчені фрази. Завдання: без попередньої підготовки продовжити фразу.

*Фрази на картках:*

- Мені подобається, коли моє оточення...
- Іноді я дуже хочу...
- Іноді люди не розуміють мене, тому що я...
- Вірю, що я...
- Мені буває соромно, коли я...



Продовження Додатка 1

**Вправа «Я реальне та Я ідеальне»**

Коуч дає учасникам по два аркуші паперу й олівці. Завдання кожного учасника — протягом 10—15 хв намалювати себе в двох іпостасях — Я реальне та Я ідеальне. Коли час сплине, коуч запитує учасників:

- Ви відчували більше напруження, коли малювали ідеальне Я чи реальне Я?
- Що ви маєте зробити, щоб ці два поняття стали єдиним цілим?

**Домашнє завдання:** намалювати малюнки «Мій робочий день» і «Мій вихідний».

**Коуч-сесія № 3. Комунікативна рефлексія**

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання. Вітак оголошує тему зустрічі та ознайомлює учасників із поняттям «комунікативна рефлексія».*

**Вправа «Квадрат»**

Коуч пропонує учасникам стати кружка й заплющити очі. Учасникам треба перешикуватися у квадрат. Один чи кілька учасників організують процес. Наприкінці коуч не дозволяє педагогам розплющити очі, а запитує, чи впевнені вони, що стоять у формі квадрата. Коли учасники погодяться, коуч пропонує розплющити очі й проаналізувати процес. Зокрема, запитує в учасників, як завдання можна було зробити якісніше й швидше.

**Вправа «Розмова»**

Учасники утворюють два кола — внутрішнє та зовнішнє — і стають обличчям одне до одного. Ведучий пропонує їм розіграти певну ситуацію. Кожен учасник, що стоїть у зовнішньому колі, має встановити контакт із учасником із внутрішнього кола, що стоїть навпроти. Натомість кожен учасник у внутрішньому колі має підтримати роз-

мову. Через 2 хв зовнішнє коло зсувається на одного учасника праворуч, а учасники у внутрішньому колі залишаються стояти на своїх місцях. Відтак ведучий пропонує нову ситуацію.

Орієнтовні варіанти ситуацій:

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі.
- Перед вами незнайома людина. Познайтеся з нею.
- Перед вами маленька дитина, яка чогось злякалася. Заспокойте її.

**Вправа «Збери рукостискання»**

Завдання педагогів: за 5 с зібрати якомога більше рукостискань. Учасники можуть хаотично рухатись залого або стати кружка і простягнути в центр руки для спільного рукостискання.

**Домашнє завдання:** зробити подарунок для колеги власноруч.

**Коуч-сесія № 4. Ситуативна рефлексія**

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання. Вітак оголошує тему зустрічі та ознайомлює учасників із поняттям «ситуативна рефлексія».*

**Вправа «Шість капелюхів мислення»**

Коуч пропонує педагогам попрацювати у форматі «Капелюхи мислення» і проаналізувати проблемні ситуації з певної позиції за допомогою різноколірних капелюхів. Зокрема, людина у білому капелюсі аналізує інформаційну складову, у жовтому — оптимізм, чорному — ризики, червоному — емоції, зеленому — творчість, блакитному — контроль. Кожен педагог надягає капелюх певного кольору й ознайомлюється з проблемною ситуацією. Через 15 хв учасники мають дати обґрунтування проблеми з позиції, визначеної для свого атрибута.

Орієнтовні критерії для оцінювання діяльності учасників:

- повнота розкриття питання;
- оригінальність запропонованих рішень;
- відповідність відповіді позиції, визначеної для капелюха.

**Вправа «Лабіринт»**

Коуч просить учасників пригадати роботу над виконанням завдань і відповісти на запитання:

- Як змінювалися ваші почуття, настрої під час роботи?
- Чи можете пригадати момент, коли ви прозріли, набули впевненості, зрозуміли важливі аспекти запропонованої теми?





- Чи можете пригадати момент, коли ви усвідомили, як з окремих частин вибудується ціле? Що ви відчували при цьому?
- За що можете себе похвалити?
- Що для вас стало відкриттям?
- Що вдалося чи не вдалося? Чому?

Коуч просить учасників описати «евристичний лабіринт» під час роботи над завданнями. Тобто описати, якими «стежками» та «закутками» вони блукали, які рішення ухвалювали та відкидали, щоб дістатися до рішення.

**Домашнє завдання:** заповнити таблицю «Аналіз моєї професійної діяльності». У першій графі записати «що я вмію робити найліпше», у другій — «чого я не вмію робити», у третій — «що допоможе мені опанувати потрібні вміння».

### Коуч-сесія № 5. Релаксація — один із видів рефлексії

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання. Відтак розповідає учасникам про те, чому важливо вміти розслаблятися та прислухатися до себе.*

#### Вправа «Тематичний малюнок»

Коуч роздає аркуші паперу та різноколірні олівці й пропонує учасникам намалювати малюнок «Я на роботі». Після малювання кожен учасник демонструє свій малюнок і коментує його. При цьому говорить лише те, що вважає за потрібне. Наприкінці вправи коуч запитує учасників, що вони відчували; чи легко їм було відкритися перед групою; що нового вони зрозуміли про себе, помітили у своїй роботі; чи була для них ця вправа корисною тощо.

#### Вправа «Геть, втому!»

Учасники сідають на стільці, злегка витягують ноги та звільнюють руки. Відтак кожен намагається уявити, що енергія втоми «витікає» з кистей рук. Спершу вона струменить від голови до шиї, перетікає з плеча на плече, досягає ліктів, прямує до кистей рук і через кінчики пальців просочується вниз, у землю. Учасники виразно відчувають теплу важкість, яка тече по їхніх руках. Вони сидять у такому положенні 2 хв, а потім злегка струшують кистями рук, щоб остаточно позбутися втоми. А відтак легко встають і проходжуються приміщенням.

#### Вправа «Впусти в себе енергію»

Учасники зручно сідають. Заплющують очі й прислухаються до звуків довкола. Налаштовуються на виконання вправи: вдихають повітря через ніс у звичному темпі й видихають теж через ніс. Після цього роблять повільний вдих і водночас рахують до чотирьох. Затримують дихання на 5—6 с і повільно видихають. Вправу повторюють 5—6 разів. При цьому уявляють, як із кожним видихом роздратування, смутку, тривоги й інші негативні емоції покидають тіло, а з кожним вдихом — його наповнюють позитив та енергія.

**Домашнє завдання:** дібрати вправу, яка підходить вам для релаксації.

#### Підсумкова зустріч

Коуч дякує учасникам за спільну роботу на коуч-сесіях. Відтак пропонує учасникам обговорити, які знання вони отримали під час спільної діяльності, яким питанням хотіли б приділити додаткову увагу. Наприкінці зустрічі коуч дарує учасникам символічні медальки, з одного боку яких є напис «Тепер я можу...», а другий бік порожній. На ньому учасники мають записати, яке вміння вони опанували під час участі в коуч-сесіях.



## Орієнтовний зміст коуч-сесій з розвитку професійних умінь педагогів-початківців

### Коуч-сесія № 1. Вивчаємо нормативний документ

*Коуч нагадує учасникам перелік основних документів, які регламентують діяльність педагога в дитячому садку. Відтак пропонує прокачати вміння працювати зі змістом документів.*

#### Вправа «Мої документи»

Учасники отримують бланки з переліком нормативних документів і три маркери: червоний, зелений та синій. Відтак кожен учасник має підкреслити зеленим кольором назви документів, якими користується часто, синім — інколи, червоним — ніколи. Наприкінці коуч організовує обговорення, які документи учасники вважають



Продовження Додатка 2

найпотрібнішими та пропонує порівняти списки, знайти збіги й відмінності.

**Завдання «Мудрі сови»**

Коуч пропонує учасникам обрати документ із переліку, з яким не знайомий жоден учасник сесії. Відтак роздає їм текст документа та пропонує самостійно вивчити зміст. Під час вивчення учасники на полях роблять позначки: «+» — знаю, «-» — не знаю, «!» — дізнався/дізналася нове, «?» — здивувало. Відтак педагоги обговорюють документ, визначають, який вплив він має на професійну діяльність.

**Рефлексія**

Коуч організовує рефлексивне коло та пропонує учасникам відповісти на запитання:

- Чи була для вас зустріч корисною?
- Чи вважаєте ви за потрібне систематично вивчати нормативну базу?
- Що ви хотіли б дізнатися на наступних заняттях щодо нормативно-правових документів?

**Домашнє завдання:** самостійно опрацювати нормативний документ, який учасник на початку позначив червоним кольором.

**Коуч-сесія № 2. Світ дитячих відчуттів**

*Коуч організовує сесію в сенсорній кімнаті. На початку зустрічі ознайомлює учасників з її призначенням, особливостями організації діяльності дітей у сенсорній кімнаті.*

**Вправа «Спостерігачі»**

Учасники мають протягом 15 хв вивчати наповнення сенсорної кімнати. Відтак обирають 3—4 посібники та пропонують варіанти, як їх можна використати в роботі з дітьми. На окремому аркуші учасники записують запитання до коуча за темою зустрічі, якщо вони виникають. Коли час вивчення спливає, учасники обмінюються своїми ідеями щодо використання посібників у сенсорній кімнаті, а коуч відповідає на їхні запитання.

**Вправа «Я — дослідник»**

Для того щоб ліпше зрозуміти принцип роботи із сенсорною кімнатою, коуч пропонує педагогам роззутися і пройти сенсорною доріжкою. Під час руху педагогам необхідно зупинитися на кожній подушці й розповідати про те, які відчуття виникли. Коуч налаштовує педагогів на те, що знайомий і звичний світ може бути чарівним. Тут можна сховатися у веселку — сухий душ, гратися

із зоряним світлом — фіброоптичними волокнами, сидіти на хмарах — пуфиках, і плавати в кульках — сухому басейні тощо. Після проходження сенсорної доріжки педагоги вигадують казку про чарівний світ.

**Рефлексія**

Коуч роздає учасникам таблиці з графами: «Знаю» — «Хочу дізнатися» — «Дізнався». У першу графу педагог записує те, що знає про зміст роботи в сенсорній кімнаті, у другу — запитання, на які хотів би отримати відповіді, у третій графі вказує те, про що дізнався на занятті.

**Домашнє завдання:** створити макет посібника, яким можна доповнити сенсорну кімнату.

**Коуч-сесія № 3. Ігри та іграшки**

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання. Вігтак ознайомлює із темою заняття.*

**Вправа «Вимоги до іграшки»**

Коуч демонструє учасникам об'єкт — іграшку. Завдання педагогів: дослідити іграшку з погляду лікаря, художника, пожежника. Відтак учасники обговорюють іграшку та визначають вимоги, яким має відповідати іграшка в дитячому садку.

**Вправа «Страшна іграшка»**

Коуч пропонує учасникам іграшку, що має непривабливий з погляду дорослих вигляд, наприклад: іграшка-монстр, Хагі Вагі тощо. Учасники мають розглянути іграшку та визначити, чим вона може бути корисною, як її можна використати в роботі з дітьми. Наприкінці коуч організовує обговорення проблемного запитання: «Чи дозволяти дітям грати в ігри, які не подобаються дорослим?».

**Вправа «Корисна іграшка»**

Учасники мають назвати по три іграшки, які вони вважають корисними для розвитку дитини дошкільного віку. Відтак запропонувати варіанти, як зацікавити дитину грати з тією чи тією іграшкою.

**Рефлексія «Інтерв'ю»**

За допомогою мікрофона коуч бере інтерв'ю в педагогів:

- Чи відчували ви незручність, труднощі під час заняття?
- Чи дізналися щось нове?
- Під час якої діяльності відчуваєте себе найпевніше? Чому?

**Домашнє завдання:** написати есе «Моя улюблена іграшка».



## Коуч-сесія № 4. Мета та результат

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання.  
Відтак ознайомлює із темою заняття.*

### Вправа «Що буде, якщо...?»

Коуч пропонує педагогам описати результат подій, якщо звичні речі зміняться. Наприклад:

- Що буде, якщо не проводити діагностику розвитку дитини?
- Що трапиться, якщо «прогавити» сензитивний період у дошкільному віці?
- Як вплине відсутність планування на результат освітнього процесу?

Наприкінці коуч підбиває підсумки обговорення.

### Вправа «Професійні помилки»

Учасники об'єднуються у дві групи. Протягом 5—10 хв учасники кожної групи обмінюються досвідом: розповідають, яких професійних помилок припускалися, з'ясовують їхні причини й аналізують наслідки. Відтак групи разом обговорюють професійні помилки й діляться висновками, до яких вони дійшли.

### Вправа «Прогноз»

Учасники сідають кружка й записують свої плани на наступні три місяці. Відтак учасники по черзі обмінюються у групах своїми професійними планами на майбутнє. Під час виступу учасник може додавати пункти у свій план, а решта — ставити запитання, ділитися з ним своїми сумнівами та побоюваннями.

### Рефлексія

Учасники пишуть на спеціально підготовлених картках 10 дієслів, які спали на думку після заходу. Відтак коротко пояснюють свої списки. Коментують, що використовуватимуть у подальшій професійній діяльності.

**Домашнє завдання:** обрати тему самоосвіти на поточний / наступний навчальний рік.

## Коуч-сесія № 5. Напрями саморозвитку

*Коуч пропонує обговорити домашнє завдання.  
Відтак ознайомлює із темою заняття.*

### Вправа «Ярмарок»

Коуч пропонує учасникам поярмаркувати. Утім, продавати вони будуть не звичні товари, а професійні уміння та якості. Для цього учасники записують на картках те, що вони вміють найкраще, й те, що їм заважає працювати. Відтак розхо-

дяться приміщенням і торгуються одне з одним: позбавляються перепон у професійному розвитку й натомість «купають» те, чого потребують. Причому, якщо учаснику бракує красномовності, він пропонує за неї якусь частину свого спокою чи врівноваженості. Вправу проводять 20—25 хв, наприкінці учасники обмінюються враженнями.

### Вправа «Обери острів»

Коуч розміщує на підлозі великі аркуші паперу — «острови». На кожному встановлює табличку з його назвою. Наприклад, острів художньо-естетичного, острів пізнавального, фізичного, соціально-комунікативного, мовленнєвого розвитку. Завдання педагогів: вибрати острів і стати поруч із ним. Далі коуч пропонує «мешканцям» кожного острова поспілкуватися, розповісти про причини, які спонукали їх «заселити» саме цей острів.

Під час «відвідування» островів коуч запитує в учасників:

- Хто з «острів'ян» здався вам «випадковим» на цьому острові, помилився у виборі?
- Чи знайшли ви на своєму острові однодумців? Чому?
- Якби у вас було право додаткового вибору, який острів ви ще вибрали б і чому?

Наприкінці вправи коуч проводить колективне обговорення вправи.

### Рефлексія «П'ять пальців»

Коуч пропонує педагогам проаналізувати за допомогою своїх пальців роботу на коуч-сесії. А саме поглянути на палець і поставити собі відповідне запитання:

- мізинець — мета — «Що сьогодні я зробив/зробила для досягнення своєї мети?»;
- примізинний — просвіта — «Яких знань і досвіду я сьогодні набув/набула?»;
- середній — стан духу — «Яким був мій настрій і від чого він залежав?»;
- вказівний — взаємодія — «Чим я зміг/змогла допомогти іншим, а чим вони мені?»;
- великий — відчуття у тілі — «Як я фізично почувався/почувалася під час сесії?».

### Підсумкова зустріч

Коуч дякує учасникам за спільну роботу на коуч-сесіях. Відтак дарує символічні подарунки, наприклад, закладку, у якої з одного боку лінійка, а з іншого — таблиця множення. Коуч пояснює учасникам, що лінійка символізує їхнє професійне зростання, а таблиця множення — примноження професійних досягнень.