

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ТОВАРИЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСВЕННОСТЬЮ
«ASTANA BILIM ACADEMY»**

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол экспертного совета
Министерства просвещения
Республики Казахстан
№ ____ « ____ » ____ 2025 ж.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
ТОО «Astana Bilim Academy»
№ ____ « ____ » ____ 2025 ж.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
курса повышения квалификации педагогов
«ИНСТРУМЕНТ РЕФЛЕКСИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГА»**

Количество часов: 80

Формат обучения: дистанционный

Целевая аудитория: педагоги организаций образования, методисты, студенты педагогических специальностей.

Астана, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Общие положения	3
Раздел 2.	Глоссарий	5
Раздел 3.	Тематика Программы	8
Раздел 4.	Цель, задачи и ожидаемые результаты Программы	9
Раздел 5.	Структура и содержание Программы	10
Раздел 6.	Организация учебного процесса	15
Раздел 7	Учебно-методическое обеспечение	16
Раздел 8	Оценивание результатов обучения	17
Раздел 9	Посткурсовое сопровождение	19
Раздел 10.	Список основной и дополнительной литературы	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Образовательная программа курсов повышения квалификации педагогических кадров «Инструменты рефлексии и саморегуляции педагога» (далее — Программа) разработана в соответствии с общегосударственными приоритетами развития системы образования Республики Казахстан и современными мировыми тенденциями в области профессионального развития педагогов.

Актуальность Программы обусловлена возрастающей сложностью профессиональной деятельности педагога, которая характеризуется высокой эмоциональной нагрузкой, необходимостью принятия решений в условиях неопределенности, усилением требований к профессиональной ответственности и качеству взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса.

В условиях трансформации образовательных систем особое значение приобретает способность педагога к профессиональной рефлексии и саморегуляции, рассматриваемых как ключевые надпрофессиональные компетенции, обеспечивающие устойчивость профессиональной деятельности, осознанность педагогических решений и сохранение качества образовательного процесса. Современные исследования подчёркивают, что уровень эмоционального благополучия и саморегуляции педагога напрямую влияет на образовательную среду, учебную мотивацию обучающихся и климат в организации образования (OECD, 2021; UNESCO, 2023).

Общегосударственные приоритеты. Содержание Программы также соотнесено с положениями Концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023–2029 годы, утверждённой постановлением Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 249. В рамках Направления 5 «Воспитание нового поколения казахстанцев», в частности параграфа 1, акцентирующего развитие общечеловеческих ценностей и эмоционального интеллекта обучающихся, подчёркивается значимость воспитательного потенциала педагогической деятельности и роли педагога как носителя ценностных ориентиров и модели ответственного поведения. В данном контексте Программа рассматривает профессиональную рефлексию и саморегуляцию педагога как необходимое условие реализации воспитательных задач системы образования, поскольку осознанное управление собственными профессиональными реакциями и решениями педагога напрямую влияет на формирование ценностной и эмоционально благоприятной образовательной среды.

Программа соотносится с положениями республиканской программы «Адал азамат», в рамках которой акцентируется значимость личной ответственности, честности, справедливости, уважения и осознанного поведения в общественной и профессиональной жизни. В контексте данной Программы ценности «Адал азамат» рассматриваются через призму профессионального поведения педагога и реализуются не на уровне деклараций, а через развитие навыков осознанного управления собственными когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями. Саморегуляция педагога интерпретируется как условие принятия этичных и взвешенных профессиональных решений, а также как основа формирования доверительной и психологически безопасной образовательной среды. Педагог в данном подходе выступает не только транслятором ценностей, но и их практическим носителем, демонстрирующим ценностное поведение в повседневной профессиональной деятельности.

Содержание Программы соответствует требованиям Профессиональных стандартов для педагогов организаций образования, утвержденных приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 24 февраля 2025 года № 31. В указанных стандартах особое внимание уделяется развитию рефлексивной культуры педагога, способности к саморегуляции, эмоциональной устойчивости, ответственному профессиональному поведению и осознанному принятию педагогических решений. Формирование данных компетенций рассматривается как необходимое условие обеспечения качества образовательного процесса и профессионального роста педагогических кадров (Министерство просвещения Республики Казахстан, 2025).

Мировые тренды. Программа разработана с учётом современных мировых тенденций в области повышения квалификации педагогов и опирается на международные подходы, акцентирующие внимание на благополучии педагога, развитии рефлексивной практики и формировании устойчивых навыков саморегуляции. Аналитические отчёты OECD подчёркивают, что профессиональная эффективность педагога не может быть обеспечена исключительно за счёт методических и предметных знаний без развития навыков управления стрессом, эмоциями и профессиональными реакциями (OECD, 2020; OECD, 2021). Аналогичные положения отражены в документах UNESCO, где благополучие педагога рассматривается как стратегический фактор устойчивого развития образования и качества обучения (UNESCO, 2023).

Мировая практика профессионального развития педагогов также демонстрирует устойчивый интерес к доказательным когнитивным и поведенческим подходам, направленным на развитие осознанности, гибкости

мышления и способности к критическому осмыслению профессионального опыта. В частности, когнитивные модели, рассматривающие мысль как посредника между событием и реакцией, широко применяются в обучении взрослых для формирования навыков саморегуляции и принятия решений (Beck, 2011; Ellis & Dryden, 2007). Концепция установки на рост, разработанная К. Двек, подчёркивает значимость гибкого мышления и готовности к обучению через опыт и ошибки, что имеет прямое отношение к профессиональному развитию педагога в условиях изменений (Dweck, 2006).

Таким образом, Программа интегрирует общегосударственные приоритеты Республики Казахстан и современные международные подходы к профессиональному развитию педагогов, предлагая практико-ориентированную модель формирования рефлексии и саморегуляции, адаптированную к условиям отечественной системы образования и актуальным профессиональным запросам педагогических кадров.

2. ГЛОССАРИЙ

В Программе используются основные понятия и термины, приведенные в таблице 1.

Таблица 1

Понятия, термины, используемые в Программе	Определение понятия, термина	Источник
Профессиональная рефлексия педагога	Осознанный процесс анализа педагогом собственной профессиональной деятельности, решений и их последствий с целью повышения эффективности профессиональной практики.	(Schön, 1983)
Саморегуляция педагога	Способность педагога осознанно управлять своими когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями в профессиональной деятельности.	(Zimmerman, 2000)
Эмоциональная устойчивость	Способность сохранять продуктивное профессиональное функционирование в условиях эмоциональной нагрузки и стресса.	(OECD, 2021)

Профессиональное благополучие педагога	Состояние психологического и эмоционального баланса, обеспечивающее устойчивость и эффективность педагогической деятельности.	(UNESCO, 2023)
Когнитивный подход	Подход, в рамках которого мышление рассматривается как ключевой фактор, определяющий эмоции и поведение человека.	(Beck, 2011)
Когнитивная концептуализация	Анализ взаимосвязей между событиями, мыслями, эмоциями и действиями для понимания профессиональных реакций педагога.	(Beck, 2011)
Модель «событие – мысль – эмоция – реакция» (сэр)	Модель, описывающая влияние интерпретации события на эмоциональные и поведенческие реакции человека.	(Beck, 1976)
Автоматические негативные мысли (ант)	Быстро возникающие непроизвольные мысли, влияющие на эмоциональное состояние и профессиональное поведение.	(Beck, 1976)
Когнитивные искажения	Систематические ошибки мышления, приводящие к искажённому восприятию профессиональных ситуаций.	(Burns, 1980)
Установка долженствования	Жёсткие внутренние требования к себе и другим, выраженные в форме категоричных установок «должен» и «обязан».	(Ellis & Dryden, 2007)
Осознанная пауза	Намеренная остановка перед реакцией для анализа ситуации и выбора профессионально оправданного действия.	(Kabat-Zinn, 2003)
Дистанцирование	Навык рассмотрения собственных мыслей как гипотез, а не объективных фактов.	(Beck, 2011)
Критическое оценивание мыслей	Процесс проверки мыслей на обоснованность, реалистичность и функциональность.	(Beck, 2011)

Сократический диалог	Метод постановки направляющих вопросов с целью осознанного анализа убеждений и выводов.	(Padesky, 1993)
Когнитивная реструктуризация	Процесс изменения неадаптивных мыслей на более реалистичные и функциональные.	(Beck, 2011)
Когнитивный диспут	Осознанное оспаривание иррациональных убеждений с целью формирования адаптивного мышления.	(Ellis & Dryden, 2007)
Установка на рост	Представление о том, что способности и профессиональные навыки развиваются через усилие и обучение.	(Dweck, 2006)
Гибкое мышление	Способность адаптировать интерпретации и стратегии поведения в ответ на изменяющиеся условия.	(Dweck, 2006)
Поведенческая активация	Планирование и выполнение осмысленных действий для повышения профессиональной активности и вовлеченности.	(Martell et al., 2010)
Рефлексия последствий профессиональных решений	Анализ влияния профессиональных решений педагога на обучающихся, образовательную среду и собственную деятельность.	(Schön, 1983)
Техники заземления	Практики стабилизации эмоционального состояния через фокус на текущем моменте и телесных ощущениях.	(Najavits, 2011)
Когнитивное расцепление (дефузия)	Навык восприятия мыслей как ментальных событий, не тождественных реальности.	(Hayes et al., 2012)
Самосострадание	Отношение к себе, основанное на принятии, поддержке и понимании в условиях профессиональных трудностей.	(Neff, 2011)
Индивидуальный инструмент рефлексии педагога	Персонализированная система приёмов и стратегий анализа и саморегуляции профессиональной деятельности.	(Schön, 1983)

3. ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ

Тематика Программы направлена на развитие профессиональной рефлексии и саморегуляции как значимых надпрофессиональных компетенций педагога, обеспечивающих осознанность профессиональных решений, устойчивость педагогической деятельности и качество взаимодействия в образовательной среде. Программа ориентирована на практическое освоение педагогами структурированных подходов к анализу профессиональных ситуаций и управлению собственными когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями.

Особенностью тематики Программы является её практико-ориентированный характер, предполагающий освоение педагогами конкретных инструментов профессиональной рефлексии и саморегуляции, применимых в повседневной педагогической деятельности. Содержание Программы организовано таким образом, чтобы каждый тематический блок был связан с анализом реальных профессиональных ситуаций и завершался формированием навыков использования соответствующих инструментов для осознанного выбора профессиональных действий.

Тематика Программы отражает современное понимание саморегуляции как профессиональной компетенции педагога, связанной с ответственным поведением, этичным взаимодействием и реализацией ценностных ориентиров системы образования Республики Казахстан. В рамках Программы рефлексия рассматривается как инструмент профессионального роста и повышения качества педагогических решений, а не как абстрактное самоанализирование. Это позволяет педагогам выстраивать более устойчивые профессиональные стратегии и повышать эффективность взаимодействия с обучающимися и коллегами.

Содержание Программы структурировано с учётом логики поэтапного формирования навыков саморегуляции — от осознания собственных профессиональных реакций и интерпретаций до применения инструментов анализа, критического оценивания и осознанного выбора альтернативных стратегий поведения. Такой подход обеспечивает целостность тематики Программы и способствует переносу освоенных инструментов в реальную педагогическую практику.

Тематика Программы также учитывает актуальные требования к профессиональной деятельности педагога, отражённые в нормативных документах и стратегических направлениях развития образования, и ориентирована на формирование у педагогов способности к ответственному, осознанному и устойчивому профессиональному поведению. Таким образом, Программа представляет собой системный и практико-ориентированный

подход к развитию профессиональной рефлексии и саморегуляции педагогических кадров.

4. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Цель Программы — развитие у педагогов профессиональных навыков рефлексии и саморегуляции, обеспечивающих осознанное принятие педагогических решений, устойчивость профессиональной деятельности и повышение качества взаимодействия в образовательной среде.

Задачи Программы:

- сформировать у педагогов понимание роли профессиональной рефлексии и саморегуляции в педагогической деятельности;
- развить навыки осознанного анализа профессиональных ситуаций и собственных профессиональных реакций
- обеспечить освоение педагогами инструментов критического оценивания интерпретаций и профессиональных установок;
- способствовать формированию умений осознанного выбора и применения альтернативных профессиональных стратегий поведения;
- развить способность педагогов оценивать последствия принимаемых профессиональных решений для образовательной среды и участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

По завершении курса слушатели:

- основные принципы профессиональной рефлексии и саморегуляции педагога;
- когнитивные механизмы, влияющие на профессиональные реакции и поведение педагога;
- роль осознанного мышления в принятии педагогических решений.
- анализировать профессиональные ситуации с использованием структурированных инструментов рефлексии;
- выявлять связь между профессиональными событиями, интерпретациями, эмоциональными реакциями и действиями;
- применять приёмы саморегуляции для стабилизации эмоционального состояния и осознанного выбора профессиональных стратегий.
- применения индивидуальных инструментов профессиональной рефлексии и саморегуляции в педагогической практике;
- оценки влияния собственных профессиональных решений на образовательную среду и участников образовательного процесса.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура и содержание Программы выстроены в логике последовательного освоения педагогами инструментов профессиональной рефлексии, когнитивного анализа и саморегуляции, направленных на повышение осознанности профессиональных действий и устойчивости в педагогической деятельности. Программа реализуется в объёме 80 академических часов и рассчитана на 10 учебных дней. Содержание Программы структурировано по модулям, каждый из которых объединяет тематически связанные учебные дни и обеспечивает поступательное развитие навыков анализа профессиональных ситуаций, управления эмоциональными состояниями и осознанного принятия педагогических решений.

Модуль 1. Профессиональная рефлексия и когнитивные основы саморегуляции. Модуль направлен на формирование у слушателей понимания рефлексии и саморегуляции как профессиональных компетенций педагога. Рассматриваются взаимосвязь мышления, эмоций и поведения в образовательной среде, а также базовые когнитивные модели анализа профессиональных ситуаций и эмоциональных реакций.

Модуль 2. Эмоции, автоматические мысли и интерпретация профессиональных ситуаций. Содержание модуля ориентировано на развитие навыков распознавания автоматических мыслей, когнитивных искажений и установок, влияющих на профессиональные реакции педагога. Особое внимание уделяется разграничению фактов и интерпретаций, а также формированию установки на развитие и профессиональный рост.

Модуль 3. Критическое оценивание мышления и формирование альтернативных интерпретаций. Модуль посвящён освоению инструментов осознанной паузы, критического анализа мыслей и когнитивной реструктуризации. Рассматриваются способы проверки обоснованности мыслей, формирование альтернативных интерпретаций и переход к более гибким и рациональным убеждениям в профессиональной деятельности.

Модуль 4. Поведенческие стратегии и стабилизация эмоционального состояния. В рамках модуля слушатели осваивают поведенческие стратегии саморегуляции, направленные на снижение эмоционального напряжения и повышение профессиональной эффективности. Рассматриваются способы планирования действий, оценки последствий педагогических решений, а также техники стабилизации эмоционального состояния в стрессовых ситуациях.

Модуль 5. Самоподдержка, самосострадание и профессиональная устойчивость. Модуль ориентирован на формирование у педагогов навыков самоподдержки, работы с самокритикой и развития профессиональной

устойчивости. Осваиваются подходы, направленные на принятие собственных ограничений, развитие самосострадания и поддержание эмоционального благополучия.

Модуль 6. Интеграция инструментов саморегуляции и профессиональное развитие. Заключительный модуль направлен на интеграцию освоенных инструментов рефлексии и саморегуляции в профессиональную практику педагога. Слушатели анализируют возможности применения изученных подходов в собственной деятельности, проводят итоговую рефлексию и формируют индивидуальные стратегии профессионального развития.

Взаимосвязь цели, задач и ожидаемых результатов Программы обеспечивается через логическую последовательность модулей и их содержание. Освоение каждого модуля сопровождается выполнением самостоятельных и рефлексивных заданий, что способствует переносу полученных знаний и инструментов в практику педагогической деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
День	Тема дня	Темы занятий	Часы	Задания
МОДУЛЬ 1. МИРОВЫЕ ТРЕНДЫ, КОНТЕКСТ РК И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ				
День 1	Введение в профессиональную рефлексию	1. Понятие рефлексии и саморегуляции как профессиональной компетенции. 2. Когнитивный подход: Мысль как промежуточная переменная. 3. Самооценка состояния: использование Опросника депрессии Бека (BDI) и Шкалы тревоги Бека (BAI) для оценки уровня дискомфорта.	8	1. Пройти входную диагностику (самооценку) по шкалам Бека. 2. Создать Рефлексивную карту профессиональных трудностей, описав 3 недавние ситуации, вызывающие сильный дискомфорт.
День 2	Эмоции и триггеры в профессиональной среде	1. Эмоции и поведение в образовательной среде. 2. Когнитивная концептуализация (Событие – Мысли – Эмоции – Действия – Ощущения в теле). 3. АНТ (Автоматические негативные мысли): их непроизвольный, рефлекторный характер.	8	Описание эмоционально сложной педагогической ситуации с фиксацией первичной автоматической мысли, используя форму С-М-Э-Р.

		4. Использование модели Thought loops (АНТ, Эмоция, Действие, Влияние) для анализа ситуации.		
МОДУЛЬ 2: ЭМОЦИИ, АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ				
День 3	Мысль как интерпретация ситуации (СЭР)	1. Роль мышления в профессиональных реакциях педагога. 2. Разграничение фактов, интерпретаций и произвольных умозаключений. 3. Прием «коллекционирование автоматических мыслей». 4. Когнитивные ошибки: Произвольные умозаключения и Выборочное абстрагирование.	8	Анализ ситуации: «Факт – Интерпретация». Выделить в 5 рабочих ситуациях чистые факты и свои интерпретации (умозаключения).
День 4	Убеждения и Установка на рост (К. Двек)	1. Когнитивные искажения (ошибки): Сверхобобщение, Катастрофизация, Персонализация, Дихотомическое мышление. 2. Изучение установки Долженствования (SWAT – S/Should): жесткие, категоричные когниции. 3. Установки К. Двек: Контраст между «Фиксированным сознанием» (интеллект/талант неизменны) и «Гибким сознанием» (способности развиваются через усилие и обучение).	8	Выявление АНТ в практике: определить 3-5 АНТ и связанное с ними Когнитивное искажение. Сравнить свои «Долженствования» с концепцией «Фиксированного сознания» (например, страх неудачи/критики).
МОДУЛЬ 3. КРИТИЧЕСКОЕ ОЦЕНИВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ				
День 5	Инструмент «Стоп и проверка» (Критическое оценивание)	1. Осознанная пауза как профессиональный навык. 2. Дистанцирование (Отдаление): объективное рассмотрение мыслей как гипотез, а не фактов.		Проверка АНТ: выбрать одну АНТ и применить к ней вопросы Критического оценивания. Сформулировать 5 реалистичных и

		<p>3. Сократический диалог (Майевтика): искусство извлекать знание через наводящие вопросы.</p> <p>4. Критическое оценивание мыслей: вопросы проверки (доказательства, альтернативные объяснения, последствия веры).</p>		логичных контаргументов.
День 6	Альтернативное мышление и Диспут	<p>1. Когнитивная реструктуризация и ослабление иррациональных идей.</p> <p>2. Три вида когнитивного диспута: Логический, Реалистический (эмпирический), Прагматический (функциональный).</p> <p>3. Переход к «Гибкому сознанию»: оспаривание «фиксированного голоса» через утверждение «голоса роста» (усилие как источник знаний).</p> <p>4. Формулирование rB (рациональных убеждений).</p>	8	<p>Формулирование альтернативной мысли и эмоции. Провести Прагматический диспут в отношении своей жесткой установки долженствования и сформулировать новую, гибкую, адаптивную идею.</p>
МОДУЛЬ 4. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ				
День 7	Поведенческие стратегии саморегуляции	<p>1. Связь мышления и педагогических действий.</p> <p>2. Преодоление перфекционизма и руминаций.</p> <p>3. Поведенческая активация: планирование попытки реализации, а не идеального завершения.</p> <p>4. Использование таблицы «Мастерства и удовольствия».</p> <p>5. Тренинг навыков решения проблем (5 этапов).</p>	8	<p>Выбор альтернативного действия в кейсе. Разработать план Поведенческой активации на завтра (2–3 активности) и оценить их по шкале «Мастерства и удовольствия».</p>
День 8	Оценка влияния решений и стабилизация	<p>1. Рефлексия последствий: Влияние решений педагога на</p>	8	Анализ влияния альтернативного решения. Выбрать

		<p>обучающихся и рабочую среду.</p> <p>2. Свод правил свободы от тревоги: использовать факты, а не воображение, и идти на разумный риск.</p> <p>3. Техники «Заземления» (5-4-3-2-1, дыхательные техники) для стабилизации состояния в остром стрессе.</p> <p>4. Когнитивное расцепление (Дефузия): воспринимать мысли как ментальные явления (фоновый шум, реклама).</p>		ситуацию, требующую эмоциональной стабилизации, и применить технику «Заземления» или Когнитивного расцепления.
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

МОДУЛЬ 5. САМОПОДДЕРЖКА, САМОСОСТРАДАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

День 9	Самосострадание и Индивидуальный инструмент	<p>1. Терапия, сфокусированная на сострадании (CFT): понимание собственного страдания и стремление помочь себе.</p> <p>2. Работа с самокритикой: Сократический диалог о пользе и рисках критики.</p> <p>3. Безусловное самопринятие.</p> <p>4. Техника «Подход на основе актерского метода»: культивирование доброты, мудрости, уверенности, смелости.</p>		Разработка индивидуального инструмента рефлексии педагога. Объединить 3–4 инструмента (СЭР, Диспут, Заземление/Дефузия, CFT-практика) в единый, персонализированный план.
--------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

МОДУЛЬ 6. ИНТЕГРАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

День 10	Интеграция навыков и профессиональный рост	<p>1. Критерии эмоционального здоровья: Гибкость, Толерантность к фruстрации, Принятие неопределенности, Ответственный гедонизм (забота о будущем).</p> <p>2. Техники самоактуализации: «Дорога из желтого кирпича» (позитивная визуализация пути к целям) и «Сталкер»</p>	8	<p>Итоговое задание: 1. Применить индивидуальный инструмент рефлексии к 2–3 педагогическим ситуациям. 2. Провести итоговое выходное анкетирование и представить План дальнейшего профессионального развития на основе</p>
---------	--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		(идентификация подлинных желаний). 3. Итоговая рефлексия и перенос инструмента в практику.		критериев эмоционального здоровья.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------

6. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Организация учебного процесса по образовательным программам курсов повышения квалификации педагогических кадров Astana Bilim Academy, включая данную Программу, осуществляется в дистанционном формате с использованием информационно-коммуникационных технологий. Реализация Программ предполагает преимущественно асинхронные формы обучения, обеспечивающие гибкость освоения содержания и возможность самостоятельного планирования учебной нагрузки слушателями. Основной образовательной платформой для реализации Программ является платформа дистанционного обучения Moodle (<https://course.astanabilim.kz/login/>) с обеспечением доступа к учебным материалам, видеолекциям, заданиям и инструментам для самостоятельной работы и обратной связи.

Общий объём Программы составляет 80 академических часов и реализуется в течение 2 недель (10 учебных дней). Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного учебного дня составляет 8 академических часов и включает освоение теоретического материала, выполнение практических и самостоятельных заданий.

Изучение теоретического материала в рамках Программы осуществляется преимущественно в формате видеолекций, размещённых на платформе Moodle. Видеолекции направлены на раскрытие ключевых понятий, моделей и инструментов Программы и предназначены для самостоятельного просмотра слушателями в удобное для них время в пределах установленного учебного дня. Освоение теоретического материала осуществляется в комплексе с выполнением обязательных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующим учебным днём, включая самостоятельные задания, работу с учебными и методическими материалами, а также иные формы учебной активности (мини-тесты, практические задания и др.), установленные учебно-тематическим планом.

Учебный процесс строится на основе практико-ориентированного и рефлексивного подходов к обучению взрослых, предполагающих активное вовлечение слушателей в анализ собственного профессионального опыта, осмысление педагогических ситуаций и применение изучаемых инструментов в профессиональной деятельности. Содержание образовательных программ

ориентировано на формирование и развитие профессиональных компетенций педагогов в соответствии с целями и задачами конкретной Программы.

Самостоятельная работа слушателей организуется через Moodle-платформу и включает просмотр видеолекций, изучение учебных и методических материалов, выполнение практических и рефлексивных заданий, а также работу с рекомендованной литературой. Доступ к учебным материалам Программы организован по принципу поэтапного освоения: слушателю первоначально открывается доступ к материалам первого учебного дня, при этом доступ к каждому последующему учебному дню предоставляется только после выполнения всех обязательных видов учебной деятельности предыдущего учебного дня. Такая организация учебного процесса обеспечивает последовательное и осознанное освоение содержания Программы.

Обучение осуществляется тренером (экспертом) Программы, который планирует и сопровождает образовательный процесс, обеспечивает методическое сопровождение и формативную обратную связь по выполнению заданий, а также поддерживает профессиональную рефлексию слушателей. Тренер вправе дополнять содержание занятий актуальными отечественными и международными материалами при условии сохранения логики, целостности и методической обоснованности Программы.

Образовательная программа завершается выполнением итогового задания и прохождением итогового оценочного мероприятия, предусмотренных Программой, направленных на подтверждение освоения слушателями ключевых понятий, подходов и инструментов.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение образовательных программ Astana Bilim Academy основано на дидактическом подходе ТРАСК, ориентированном на целостную организацию процесса обучения. Данный подход рассматривается как рамочная модель организации обучения педагогов и направлен на формирование целостного понимания изучаемого материала и его практическое применение в профессиональной деятельности.

В рамках реализации Программы используются различные формы учебной деятельности и текущего контроля, направленные на поэтапное усвоение содержания и формирование профессиональных умений слушателей. В процессе обучения применяются входное тестирование, мини-тесты и самостоятельные задания. Входное тестирование проводится в начале обучения и направлено на выявление исходного уровня знаний и представлений слушателей по тематике Программы. Результаты входного тестирования используются для ориентации слушателей в содержании курса и не влияют на результаты итогового оценивания.

Мини-тесты используются в ходе освоения учебного материала и направлены на проверку понимания ключевых понятий и идей отдельных тем или учебных дней. Мини-тесты носят формирующий характер и позволяют слушателям самостоятельно отслеживать динамику усвоения учебного материала.

Самостоятельные задания являются обязательной частью учебного процесса и ориентированы на применение изученного материала в профессиональном контексте. Задания предполагают анализ педагогических ситуаций, выполнение практических и рефлексивных упражнений, а также осмысление собственного профессионального опыта. Выполнение самостоятельных заданий является одним из условий последовательного освоения содержания Программы.

Выходное тестирование проводится по завершении обучения и направлено на оценку степени освоения слушателями ключевых понятий, подходов и инструментов, предусмотренных Программой. Результаты выходного тестирования используются для подтверждения достижения ожидаемых результатов обучения в соответствии с установленными критериями.

8. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Система оценивания результатов обучения педагогов включает промежуточное и итоговое оценивание. Оценивание разработано в соответствии с целями и ожидаемыми результатами Программы и основывается на принципах прозрачности, объективности, практической направленности и поддержки развития профессиональных компетенций.

№	Описание	Доля, %	Срок выполнения
1	Разработка и защита индивидуального инструмента профессиональной рефлексии и саморегуляции педагога	60 %	день 9
2	Итоговое тестирование	40 %	день 10

Оценочная рубрика

«Разработка и защита индивидуального инструмента профессиональной рефлексии и саморегуляции педагога»

Критерий оценивания	Высокий уровень	Достаточный уровень	Базовый уровень	Низкий уровень
Соответствие инструмента цели и содержанию Программы	Инструмент полностью соответствует целям и содержанию Программы, отражает ключевые понятия и подходы, изученные в ходе обучения.	Инструмент в целом соответствует целям Программы, отдельные элементы раскрыты частично.	Соответствие целям Программы прослеживается фрагментарно.	Инструмент не отражает цели и содержание Программы.
Осознанность и рефлексивная глубина	Представлена глубокая и аргументированная рефлексия профессионального опыта, обоснован выбор инструмента.	Рефлексия присутствует, но носит преимущественно описательный характер.	Рефлексия ограничена общими рассуждениями без анализа опыта.	Рефлексия отсутствует либо носит формальный характер.
Практическая применимость инструмента	Инструмент структурирован, понятен и может быть использован в реальной педагогической практике без доработки.	Инструмент применим в практике при незначительной доработке.	Практическая применимость инструмента ограничена.	Инструмент не ориентирован на практическое применение.
Качество представления и защиты инструмента	Представление логичное и структурированное, аргументация ясная и убедительная.	Представление в целом понятно, аргументация раскрыта частично.	Представление фрагментарное, логика изложения нарушена.	Представление не позволяет понять назначение и суть инструмента.

1. Разработка и защита индивидуального инструмента профессиональной рефлексии и саморегуляции педагога. Каждый слушатель разрабатывает индивидуальный инструмент профессиональной рефлексии и саморегуляции, основанный на инструментах и моделях, освоенных в ходе Программы. В рамках задания слушатель применяет разработанный инструмент для анализа 2–3 профессиональных педагогических ситуаций, отражая осознанность анализа, корректность использования инструментов и практическую применимость полученных выводов. Итоговый материал представляется в структурированном

письменном формате и может быть использован слушателем в дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Итоговое тестирование. Итоговое тестирование проводится в форме теста с выбором одного или нескольких правильных ответов и направлено на проверку понимания ключевых понятий, моделей и инструментов профессиональной рефлексии и саморегуляции, рассмотренных в ходе освоения Программы.

9. ПОСТКУРСОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Посткурсовое сопровождение Программы направлено на поддержку слушателей в процессе применения освоенных инструментов профессиональной рефлексии и саморегуляции в практической деятельности. Сопровождение ориентировано на закрепление результатов обучения и их перенос в реальный профессиональный контекст педагогической деятельности.

Формат посткурсового сопровождения предусматривает дистанционное взаимодействие с выпускниками Программы с использованием информационно-коммуникационных технологий. Доступ к учебным материалам и разработанным в ходе обучения инструментам сохраняется в течение установленного периода после завершения Программы, что позволяет слушателям обращаться к материалам по мере необходимости в процессе профессиональной деятельности.

Формами посткурсового сопровождения являются консультационная поддержка по вопросам применения инструментов профессиональной рефлексии и саморегуляции, методические рекомендации по использованию индивидуальных инструментов, а также обмен профессиональным опытом в формате дистанционного взаимодействия. Сопровождение может осуществляться в асинхронной форме через образовательную платформу или иные цифровые каналы связи.

Методы посткурсового сопровождения включают предоставление методических комментариев, рекомендации по корректировке и адаптации индивидуальных инструментов рефлексии и саморегуляции, а также рефлексивную обратную связь, направленную на осмысление опыта их практического применения. Используемые методы ориентированы на поддержку профессиональной самостоятельности педагогов и развитие их способности к дальнейшему осознанному профессиональному росту.

Таким образом, посткурсовое сопровождение Программы обеспечивает условия для устойчивого применения результатов обучения в профессиональной деятельности педагогов и способствует укреплению

навыков профессиональной рефлексии и саморегуляции в долгосрочной перспективе.

10. СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Министерство просвещения Республики Казахстан. (2025). Об утверждении профессиональных стандартов для педагогов организаций образования (Приказ Министра просвещения Республики Казахстан № 31 от 24 февраля 2025 года). Астана.

Правительство Республики Казахстан. (2023). Об утверждении Концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023–2029 годы (Постановление Правительства Республики Казахстан № 249 от 28 марта 2023 года). Астана.

Министерство просвещения Республики Казахстан. (2023). Тәрбие тұжырымдамасы «Адал азамат». Астана.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York, NY: William Morrow.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.

Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York, NY: Springer.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York, NY: Guilford Press.

Najavits, L. M. (2011). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. New York, NY: Guilford Press.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York, NY: William Morrow.

OECD. (2020). *A framework to guide an education response to the COVID-19 pandemic of 2020*. Paris: OECD Publishing.

OECD. (2021). *Teachers' well-being: Evidence from TALIS*. Paris: OECD Publishing.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York, NY: Basic Books.

UNESCO. (2023). *Teacher well-being: A global review*. Paris: UNESCO.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.

IPOTEK