

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
ТОВАРИЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«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 неопределённости, 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 этических 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 вовлечённости.	(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 расщепление (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.

<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>				
<b>День</b>	<b>Тема дня</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Часы</b>	<b>Задания</b>
<b>МОДУЛЬ 1. МИРОВЫЕ ТРЕНДЫ, КОНТЕКСТ РК И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b>				
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 произвольный, 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.		
<b>МОДУЛЬ 2: ЭМОЦИИ, АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ</b>				
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. Установка 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).
<b>МОДУЛЬ 3. КРИТИЧЕСКОЕ ОЦЕНИВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ</b>				
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

		3. Сократический диалог (Майевтика): искусство извлекать знание через наводящие вопросы. 4. Критическое оценивание мыслей: вопросы проверки (доказательства, альтернативные объяснения, последствия веры).		логичных контраргументов.
День 6	Альтернативное мышление и Диспут	1. Когнитивная реструктуризация и ослабление иррациональных идей. 2. Три вида когнитивного диспута: Логический, Реалистический (эмпирический), Прагматический (функциональный). 3. Переход к «Гибкому сознанию»: оспаривание «фиксированного голоса» через утверждение «голоса роста» (усилие как источник знаний). 4. Формулирование гВ (рациональных убеждений).	8	Формулирование альтернативной мысли и эмоции. Провести Прагматический диспут в отношении своей жесткой установки долженствования и сформулировать новую, гибкую, адаптивную идею.
<b>МОДУЛЬ 4. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ</b>				
День 7	Поведенческие стратегии саморегуляции	1. Связь мышления и педагогических действий. 2. Преодоление перфекционизма и руминаций. 3. Поведенческая активация: планирование попытки реализации, а не идеального завершения. 4. Использование таблицы «Мастерства и удовольствия». 5. Тренинг навыков решения проблем (5 этапов).	8	Выбор альтернативного действия в кейсе. Разработать план Поведенческой активации на завтра (2–3 активности) и оценить их по шкале «Мастерства и удовольствия».
День 8	Оценка влияния решений и стабилизация	1. Рефлексия последствий: Влияние решений педагога на	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 расщепление (Дефузия): воспринимать мысли как ментальные явления (фоновый шум, реклама).</p>		<p>ситуацию, требующую эмоциональной стабилизации, и применить технику «Заземления» или Когнитивного расщепления.</p>
<p align="center"><b>МОДУЛЬ 5. САМОПОДДЕРЖКА, САМОСОСТРАДАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ</b></p>				
<p>День 9</p>	<p>Самосострадание и Индивидуальный инструмент</p>	<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>		<p>Разработка индивидуального инструмента рефлексии педагога. Объединить 3–4 инструмента (СЭР, Диспут, Заземление/Дефузия, CFT-практика) в единый, персонализированный план.</p>
<p align="center"><b>МОДУЛЬ 6. ИНТЕГРАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b></p>				
<p>День 10</p>	<p>Интеграция навыков и профессиональный рост</p>	<p>1. Критерии эмоционального здоровья: Гибкость, Толерантность к фрустрации, Принятие неопределенности, Ответственный гедонизм (забота о будущем).</p> <p>2. Техники самоактуализации: «Дорога из желтого кирпича» (позитивная визуализация пути к целям) и «Сталкер»</p>	<p>8</p>	<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
<b>Соответствие инструмента цели и содержанию Программы</b>	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.
<b>Осознанность и рефлексивная глубина</b>	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.
<b>Практическая применимость инструмента</b>	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.
<b>Качество представления и защиты инструмента</b>	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.