ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Инструктивно-методическое совещание

Самоанализ как система. Обратная связь

Ст. методист Смирнягина Н.Н.

Санкт-Петербург,
23.01.2026

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Самоанализ как система

КАК превратить фрустрацию от неудачи в конкретный план действий, который сделает вас лучшим педагогом

КАК организовать саморефлексию

КАК безболезненно собирать обратную связь от студентов

КАК корректировать свои методы преподавания так, чтобы каждый следующий урок был эффективнее предыдущего

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Самоанализ как система

Объективная оценка:

~~эмоции~~ → !!! анализ, ~~«катастрофа»~~ → !!! совокупность причин и следствий

Предотвращение выгорания:

!!! чувство контроля и профессиональной уверенности

!!! понимание, что можно влиять на ситуацию, а не являться ее заложником

Укрепление авторитета:

педагог, который способен признать, что что-то пошло не так, и пытается это исправить, вызывает больше уважения, чем тот, кто всегда «прав»

Рост педагогического мастерства:

каждая проанализированная ошибка — кирпичик в фундамент вашего опыта

↓

оттачиваются методики, находится подход к разным группам, формируется уникальный преподавательский стиль

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Перестаньте бояться ошибок. Бойтесь своей реакции на них. Учитесь реагировать правильно



Человек, по-настоящему мыслящий, черпает из своих ошибок не меньше познания, чем из своих успехов.

Джон Дьюи,
философ и педагог

ОПТИКО-МЕХАНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

Шаг 1: «Остыть» и провести самоанализ. Ключевые техники рефлексии для педагога

Метод «Плюс-Минус-Интересно» (ПМИ)

Плюс (+): **Что на уроке получилось хорошо?**	**Минус (-):** **Что пошло не так?** **(!!! конкретно)**	**Интересно (?):** **Какие моменты вызвали вопросы или неожиданные реакции?** **Что можно было бы сделать иначе?**
Удалось хорошо объяснить один термин *Один студент задал глубокий вопрос* *Вступление было удачным*	*Презентация содержала слишком много текста, студенты потеряли интерес на 5-м слайде* *Практическое задание было слишком легким для сильной группы, они быстро справились и начали отвлекать других*	*Интересно, почему вопрос о … вызвал такую бурную, но непродуктивную дискуссию?* *Интересно, сработает ли здесь метод проектов?* *Что, если в следующий раз дать им выбрать задание из трех вариантов?*

Шаг 1: Ключевые техники рефлексии для педагога

Техника «5 почему»

определить проблему и последовательно задать к ней вопрос «Почему?» пять раз (или пока не дойдете до сути)

Вывод:

изначальная проблема трансформируется в конкретную методическую ошибку. Теперь понятно, что исправлять

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 1: Ключевые техники рефлексии для педагога

Ведение педагогического дневника

Дата, группа, тема урока.

Цели урока: Что планировал(а) достичь?

Краткий ход урока: Что получилось, а что нет (можно использовать структуру ПМИ).

Реакция студентов: Какие моменты вызвали вовлеченность, а какие — скуку или непонимание? Были ли неожиданные вопросы или реакции?

Мои эмоции и выводы: Что я чувствовал(а) во время урока? Какую главную мысль я вынес(ла) из этого опыта?

Идеи на будущее: Что я изменю в следующий раз, когда буду давать эту тему или работать с этой группой?

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 1: Ключевые техники рефлексии для педагога

Сравнение «План vs. Факт»

Запланированный этап/ активность	Что произошло на самом деле?	Возможная причина расхождения	Как можно скорректировать в будущем?
Орг. момент (2 мин)	Затянулся на 7 мин, настраивал проектор	Техническая неподготовленность	Приходить за 10 мин до урока, все проверять
Объяснение новой темы (15 мин)	Уложился, но видел пустые глаза у половины класса	Слишком быстрый темп, монотонная речь	Разбить теорию на 2 блока по 7 мин, между ними — короткий интерактив
Групповая работа (10 мин)	Одна группа закончила за 3 мин, другая не начала	Задание не дифференцировано по уровню сложности	Подготовить задания трех уровней: базовое, продвинутое, творческое

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 2: Сбор обратной связи от студентов — как не бояться критики и получить пользу

Анонимные анкеты и опросники

Избегать закрытых вопросов типа «Вам понравился урок?». Они неинформативны.

Использовать открытые и конкретные формулировки:

- ✓ *Что на сегодняшнем уроке было для тебя самым понятным и легким?*
- ✓ *Какой момент или какая тема вызвали больше всего трудностей?*
- ✓ *Что было самым интересным, а что — самым скучным?*
- ✓ *Если бы ты мог(ла) что-то одно изменить в наших уроках, что бы это было?*
- ✓ *Оцени по шкале от 1 до 5, насколько понятным было объяснение темы. Если оценка ниже 4, напиши, пожалуйста, что именно было непонятно.*

Проводить такие опросы не после каждого урока, а, например, в конце изучения большой темы или раз в два месяца.

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 2: Сбор обратной связи от студентов

Метод «Светофор»

Попросить студентов при выходе из кабинета положить в коробку стикер одного из трех цветов:

Зеленый: «Все понял, вопросов нет»

Желтый: «В целом понял, но остались небольшие вопросы»

Красный: «Тема осталась непонятной, нужна помощь»

Это займет 10 секунд, но даст четкое представление об общем уровне понимания материала в группе.

Шаг 2: Сбор обратной связи от студентов

Метод «Билет на выход»

В последние 3-5 минут урока раздать студентам маленькие карточки и попросить анонимно ответить на 1-2 вопроса.

Например:

Что самое важное ты сегодня узнал(а)?

Какой вопрос по теме у тебя остался?

Это поможет не только оценить усвоение материала, но и собрать идеи для начала следующего урока.

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 2: Сбор обратной связи от студентов

Как правильно интерпретировать обратную связь

Не впадать в крайности: не отмахиваться от критики и не принимать каждое слово близко к сердцу.

Искать закономерности, а не частности.

Отделять конструктив от эмоций.

Благодарить.

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 3: От анализа к действию — корректируем методы преподавания

Создание микро-целей

Проблема	Микро-цель
Низкая вовлеченность студентов в середине урока	На следующем уроке по этой теме я использую интерактивный опрос через Kahoot! или Mentimeter ровно через 15 минут после начала, чтобы взбодрить группу
Слабые студенты не успевают за темпом	К следующему уроку я подготовлю карточки с опорными схемами для тех, кому сложно, и предложу им работать с ними

Шаг 3: От анализа к действию

Адаптация технологической карты урока

Тайминг:

Перераспределить время.

Активности:

Заменить не сработавшие форматы.

Дифференциация:

Добавить задания разного уровня сложности, чтобы и сильные, и слабые студенты были заняты делом, соответствующим их возможностям.

Резервный план («План Б»):

Продумать, что вы будете делать, если основная активность «не пойдет». Иметь в запасе короткую игру, дополнительное интересное задание или тему для дискуссии.

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Шаг 3: От анализа к действию

Поиск новых методик и инструментов

Изучать опыт коллег

Осваивать цифровые инструменты

Пробовать современные подходы

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Системный подход: когда проблема не в одном уроке

Анализ динамики за период

Педагогический дневник - найти повторяющиеся проблемы:

Проблемная группа:

Возможно, неудачи случаются только с группой А? Тогда нужно глубже изучить особенности этого коллектива, его лидеров, аутсайдеров, общую мотивацию.

Проблемное время:

Может быть, самые провальные уроки — это всегда последние уроки в пятницу? Тогда дело не в методике, а в общей усталости. Нужно искать максимально динамичные и игровые форматы для этого времени.

Проблемная тема:

Если из группы в группу/из года в год «западает» одна и та же тема, значит, ваш подход к ее объяснению неэффективен. Стоит кардинально пересмотреть методику ее преподавания.

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Системный подход: когда проблема не в одном уроке

Обращение за помощью к коллегам и наставникам

Посетите урок опытного коллеги, который преподает в вашей «проблемной» группе. Посмотрите, как он выстраивает коммуникацию, какие приемы использует.

Пригласите наставника или завуча на свой урок. Попросите дать конструктивную обратную связь. Свежий взгляд со стороны может увидеть то, что вы упускаете.

Обсудите проблему с психологом или куратором. Они могут знать о скрытых конфликтах в группе или личных проблемах студентов, которые влияют на учебный процесс.

ОПТИКО-
МЕХАНИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ

Системный подход: когда проблема не в одном уроке

Профилактика профессионального выгорания

Накопившаяся усталость, стресс и эмоциональное истощение.

Сигналы:

- ✓ нет сил на анализ
- ✓ нет сил на внедрение нового
- ✓ работа приносит только раздражение

Решение:

- ✓ **Заботьтесь о себе:** Соблюдайте режим сна, правильно питайтесь, находите время для хобби и отдыха, не связанных с лицеем.
- ✓ **Устанавливайте границы:** Не берите работу на дом в выходные. Научитесь говорить «нет» дополнительным нагрузкам, если вы уже на пределе.
- ✓ **Ищите поддержку:** Общайтесь с коллегами, друзьями, семьей. Если чувство апатии и бессилия не проходит, не стесняйтесь обратиться за профессиональной психологической помощью.

ВЫВОД

плохой урок — это не вердикт, а ценнейший ресурс

Задача — научиться правильно его использовать:

- ✓ спокойно принять факт неудачи,
- ✓ беспристрастно проанализировать причины с помощью техник саморефлексии,
- ✓ собрать дополнительную информацию от студентов,
- ✓ превратить выводы в конкретные микро-цели и начать действовать.

Лучший учитель — не тот, кто никогда не ошибается. Таких просто не существует.

Лучший учитель — это тот, кто не боится своих ошибок, умеет их анализировать и превращает каждый неудачный урок в ступеньку на пути к вершинам педагогического мастерства