

Программа повышения квалификации

**«Развитие личностного потенциала
в системе взаимодействия ключевых участников
образовательных отношений»**



Интерактивное занятие

«Инструменты развития личностного потенциала»

Фам Анна Хунговна

К.пс.н., ст. научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, ст. преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ, процесс-ориентированный терапевт

16.02.2021

09.45–14.45



АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ:

ПОТЕНЦИАЛ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И ВЫБОРА

Фам Анна Хунговна - ст. научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, ст. преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ, процесс-ориентированный терапевт (член IAPOR), специалист по психологии выбора, канд.психол.наук

ПОТЕНЦИАЛ ДОСТИЖЕНИЯ

Гордеева Тамара Олеговна - доктор психол. наук, профессор кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ

Фам Анна Хунговна - ст. научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, ст. преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ, канд.психол.наук

ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Рассказова Елена Игоревна - доцент кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, канд.психол.наук

Фам Анна Хунговна - ст. научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, ст. преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ, процесс-ориентированный терапевт (член IAPOR), специалист по психологии выбора, канд.психол.наук

Уфимцева Надежда Владиславовна – профессиональный тьютор развития эмоционального интеллекта

УСТАНОВОЧНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. *Ваши педагогические Проекты будут способствовать развитию личностного потенциала (ЛП) у участников образовательного процесса, детей и взрослых... Как Вы это понимаете? Что это означает для Вас?*
2. *Что это может значить – когда ученики, учителя, воспитатели, администраторы, родители повысят свой ЛП и станут лучше выбирать, достигать цели, будут жизнестойкими?*
3. *Как это можно будет отразить в Вашем итоговом Проекте?*

Возможна
дискуссия, сверка
взглядов



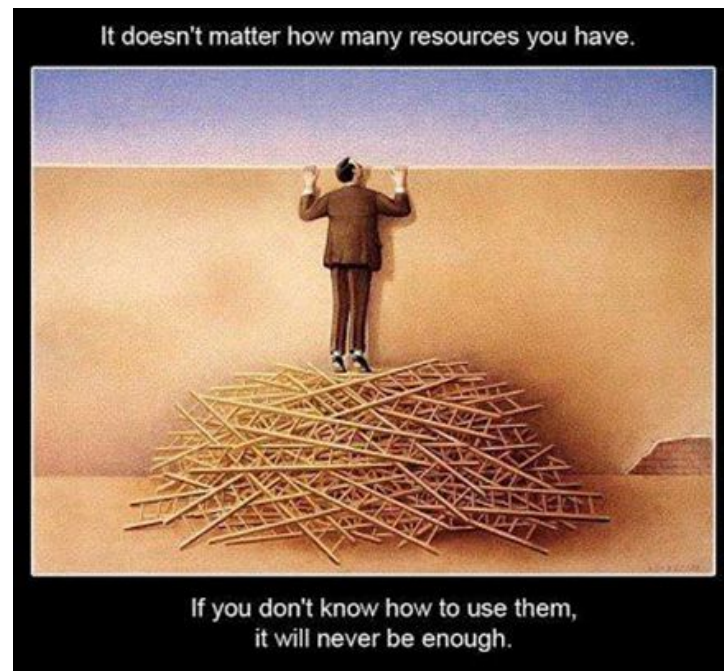
КРАТКИЙ ОБЗОР КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА-1:

- **ЛП: не сами способности/ресурсы, а способность *использовать* свои способности/ресурсы**

=> **система динамического управления** психологической энергией, ее распределения и перераспределения

- **Ресурсы: важно не СКОЛЬКО, а ДЛЯ ЧЕГО**

- ЛП не предсказывает поведение, а предсказывает **возможности** и **перспективы** поведения



КРАТКИЙ ОБЗОР КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА-2:

● **Зачем нужен ЛП?**

Для психологического благополучия, **здоровья**, целедостижения, личностной зрелости, гибкости, более гармоничных отношений с другими людьми + **успешности** учебной деятельности

● **Функции и структура ЛП:**

- **самоопределение** в ситуации неопределенности,
- **достижение** и реализация при наличии цели,
- **сохранение** в ситуации давления

Обсуждение поведенческих индикаторов высокого и низкого ЛП

МИНУТКА САМОПОЗНАНИЯ (с. 1)

В какой ситуации вы ощущаете себя сейчас, в связи с подготовкой Проекта?

Неопределенности и выбора?

Целедостижения?

Угрозы, давления и мобилизации ресурсов?



Поиск телесных,
эмоциональных,
когнитивных
индикаторов
каждого из
потенциалов

БЛОК 1. ПОТЕНЦИАЛ ВЫБОРА И САМООПРЕДЕЛЕНИЯ



ПОТЕНЦИАЛ ВЫБОРА

Ситуация: неопределенность

Задача: самоопределение (*кто я? чего я хочу? что мне делать?*)

Если задача выполнена: качественный выбор

Если задача не выполнена: подчинение обстоятельствам

Развиваем: мудрость

Личностные ресурсы: смысл, опора на себя, толерантность к
неопределенности, системная рефлексия

Спокойствие – чтобы не делать
выбор там, где можно не
выбирать,

мужество – чтобы совершать
выборы там, где выбирать
нужно,

и **мудрость** – чтобы отличить

одно от другого

СИСТЕМНАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Способность к тому, чтобы одновременно соотноситься как с собой, так и с миром; видеть ситуацию взаимодействия во всей ее полноте и многогранности, как бы дистанцируясь от самого себя

Примеры из опросника «Дифференциальный тест рефлексивности (Леонтьев, Осин, 2014):

Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит

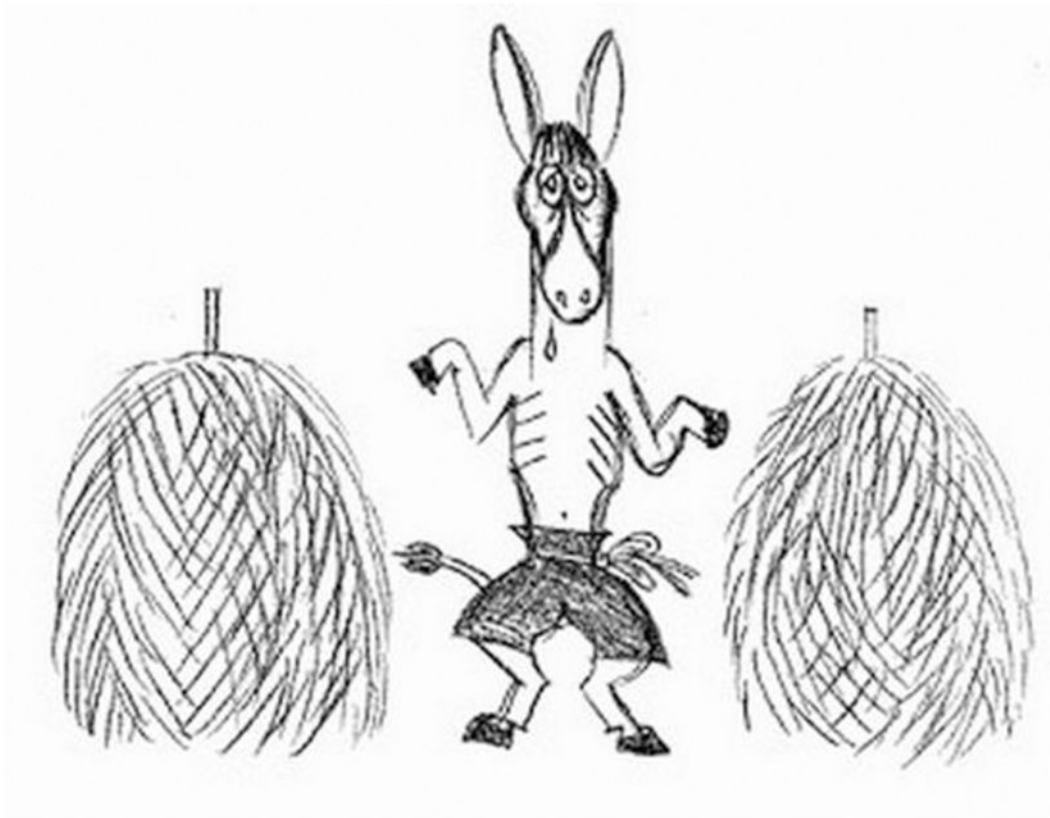
Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое

Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя

Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом

В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента

Выбор –
сугубо
человеческая
способность и
деятельность!



Упр. 1 «АССОЦИАЦИИ» (с. 1):

Какие ассоциации

со словом

«выбор»

у вас возникают?



Амбивалентность (двойственность) понятия «выбор», процесс/результат, стратегии, метафоры...

ВЫБОР

ВОЗМОЖНОСТЬ, СВОБОДА,

ЦЕННОСТЬ
Реализация

возможностей!

Изменение!

Деятельность

ак



**Предоставлять
возможности**

Вопрос для
обсуждения

**Задачи администрации и
педагогического коллектива
образовательной организации:**

РИСК, ВЫЗОВ,
ЖЕРТВА

Много

альтернатив...

Неопределенность

...

От



...

**Поддерживать в поиске
решения,
помогать в реализации**

Упр. 2 «СИТУАЦИЯ ЗНАЧИМОГО ВЫБОРА» (с. 1):

- Телесные ощущения
- Чувства
- Мысли



Насколько те ощущения, чувства, мысли,
которые возникли у вас в процессе
упражнения, похожи на то, что вы обычно
чувствуете и думаете в процессе выбора в
реальной жизни?



1



2



3



4



5



6



7



8



ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫБОРА – **ЗАЧЕМ?**

1. **Счастье**
2. **Удовольствие** от обучения, **активность**, ощущение своего **влияния** происходящее
3. Потребность нести **ответственность** за свои решения и поступки
4. **Удовлетворенность** качеством своих выборов
5. Способность **распознавать ситуации выбора** в жизни; личностная **гибкость**, внутренняя **свобода**
6. Психологическая **готовность** к совершению значимых («**судьбоносных**») **выборов**
7. Совладание с **неопределенностью**, склонность **опираться на самих себя** в сложных, проблемных ситуациях

Вопрос
для
обяз-
дения

ПРАКТИЧЕСКИЕ СЛЕДСТВИЯ:

- Создавать возможности для выбора в повседневной жизни (и учебной деятельности) **жизненно необходимо**

- Движение в логике «малых шагов» и «малых усилий» - эффективно, если оно регулярное

- Способность совершать выборы – не врожденная; ее **можно и нужно развивать**

(важное условие при этом – наличие такой способности и опыта у того, КТО развивает!)

- Частота выбора => **качество выборов** => **качество жизни**

Возможна дискуссия, приведение примеров из реальной педагогической практики

Упр. 3 «Выбор и образование» (с. 2)

КАК МЕЖДУ СОБОЙ СООТНОСЯТСЯ ВЫБОР И ОБРАЗОВАНИЕ?

ЧТО И ГДЕ ВЫБИРАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ?
В КАКИХ СФЕРАХ И НАСКОЛЬКО ЧАСТО ОНИ ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ
ВЫБИРАТЬ?

**ВЫБ
ОР**

?

**(ШКОЛЬНОЕ И
ДОШКОЛЬНОЕ)
ОБРАЗОВАНИЕ**

1. **ОБЗОР:** Что могут выбирать учащиеся ВАШЕЙ образовательной организации?

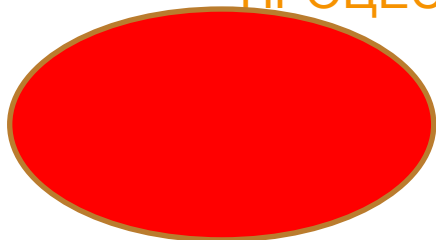
2. **ЭКСПЕРТИЗА:**

- являются ли эти выборы мнимыми/реальными?
- если бы вы могли что-то изменить – что бы вы предложили сделать **иначе**?

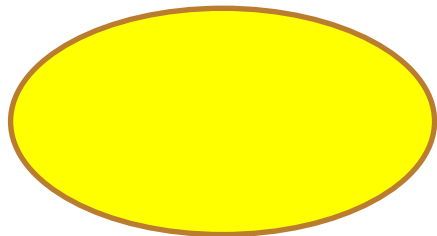
3. **ВАШ ЛИЧНЫЙ ВКЛАД:** Что лично ВЫ можете изменить в вашей организации?

4. РЕЗЮМЕ упражнения (2 мин)

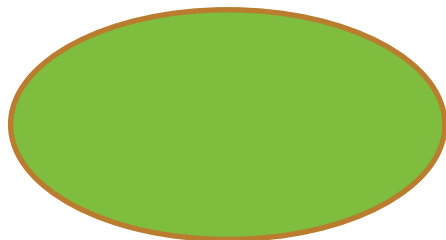
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСУРСОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ



КАКИЕ ПРОЦЕССЫ, РЕШЕНИЯ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ **ВНЕ ЗОНЫ** ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ВЫБОРА УЧАЩИХСЯ?



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАКИЕ БЛОКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МОЖЕТ БЫТЬ ОТДАНА УЧАЩИМСЯ **ЧАСТИЧНО / В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ?**



ЧТО МОЖНО **ПОЛНОСТЬЮ** ОТДАТЬ НА ОТКУП УЧАЩИМСЯ? ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЧТО ДЕЛЕГИРОВАТЬ?

РЕФЛЕКСИЯ ИТОГОВ БЛОКА ПО ВЫБОРУ И САМООПРЕДЕЛЕНИЮ (с. 11):

1. Что показалось вам **наиболее важным, интересным, значимым?**
2. Как вы сможете **использовать это знание/опыт** при подготовке Проекта развития школьной/дошкольной среды?

БЛОК 2.

ПОТЕНЦИАЛ ДОСТИЖЕНИЯ



ПОТЕНЦИАЛ ДОСТИЖЕНИЯ

Ситуация: наличие цели

Задача: реализация плана/цели (*как ее достичь?*)

Если задача выполнена: достижение цели

Если задача НЕ выполнена: бессилие **выученная беспомощность**

Развиваем: силу

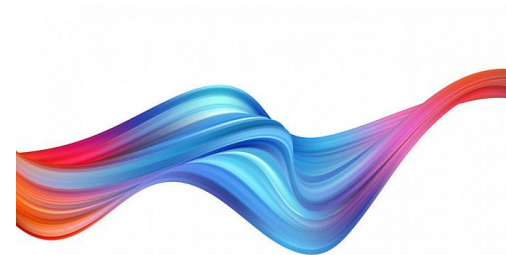
Личностные ресурсы: мотивация, оптимизм, усердие, настойчивость, планирование, самоконтроль, чувствительность к обратной связи + отказ от цели

Диапазон мотивации



Что может служить предпосылками высокой/низкой учебной мотивации у детей?

Оптимум мотивации



Внешняя мотивация – стремление делать дело, чтобы получить награду, избежать наказания или чувство стыда

Внутренняя мотивация – стремление делать дело ради НЕГО САМОГО, его собственной привлекательности и личных смыслов



Упр. 1 «ЛЮБИМОЕ И НЕЛЮБИМОЕ ДЕЛО» (с. 6):

Подумайте о каком-нибудь занятии, которым вам заниматься **не хочется, но**
«надо»...

Что происходит с вами? Вашим телом? О чем думаете, что чувствуете?

А теперь подумайте о деле, которым вам **нравится** заниматься.
Что теперь происходит с вами?

ЧУВСТВУЕТЕ РАЗНИЦУ?



Внутренняя мотивация влияет на



ОТНОШЕНИЕ к учебе:
удовольствие от работы,
положительные эмоции,
самоуважение

РЕЗУЛЬТАТ учебы: легче
решаются задачи, требующие
мышления, креативности,
предпочитаются более трудные
задачи



Внешняя мотивация, влияние на

ОТНОШЕНИЕ к деятельности:

- +/- Поведение зависит от наличия подкрепления
- Стремление к решению более простых задач
- При взаимодействии с другими преобладают отрицательные эмоции

РЕЗУЛЬТАТ деятельности:

- + Способствует решению задач по алгоритму
- Отрицательно сказывается на когнитивной гибкости,
- Ухудшает качество и скорость решения эвристических задач,
- Подавляет креативность

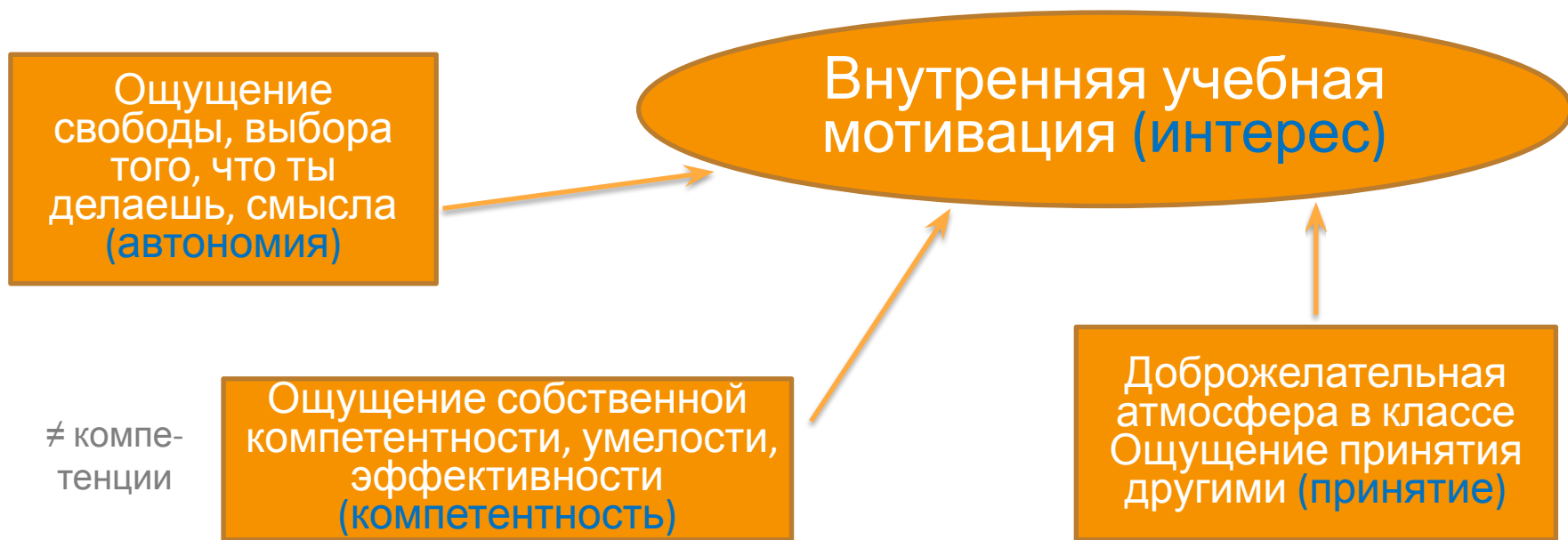
МОЖЕТ ЛИ КАЧЕСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЫТЬ **ВЫСОКИМ**

ДА, но только ПРИБЛИЖИТЕЛЬНО ПРИ ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ?

- при выполнении относительно **простой деятельности**, не требующей креативности, нестандартного подхода, риска, личностного развития
- до тех пор, пока есть подкрепление (**внешние условия**)
- **не очень продолжительное** время
- ценой выраженных энергетических/личностных/эмоциональных **потерь**



Как поддержать внутреннюю мотивацию? Средовые источники внутренней мотивации



Упр. 2 «Цели компетентности и принятия» (с. 6):

1. **ОБЗОР:** что **уже сейчас** делается в ваших организациях, чтобы:

- **КОМПЕТЕНТНОСТЬ:** педагоги чувствовали, что они значимы и успешны, их персональный вклад оценен и замечен? НЕ материальное вознаграждение/поощрение!
- **ПРИНЯТИЕ:** коллектив был сплоченным, душевным, принимающим?

2. **ЭКСПЕРТИЗА:** а что **еще** может быть сделано?

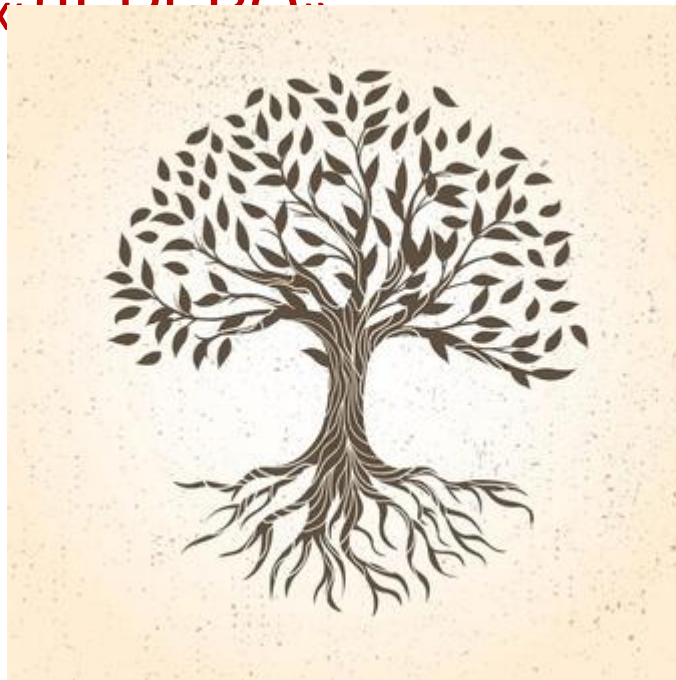
3. **ВАШ ЛИЧНЫЙ ВКЛАД:** что можете и готовы сделать **лично Вы?**

4. РЕЗЮМЕ упражнения (2 мин)

РЕФЛЕКСИЯ ИТОГОВ БЛОКА ПО МОТИВАЦИИ И ДОСТИЖЕНИЮ (с. 11):

1. Что показалось вам **наиболее важным, интересным, значимым**?
2. Как вы сможете **использовать это знание/опыт** при подготовке Проекта развития школьной/дошкольной среды?

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО»



«Сорок чертей и одна зеленая муха» («Ералаш», №46)



КАКОЕ ЛИЧНОСТНОЕ КАЧЕСТВО ПОЗВОЛИЛО ГЛАВНОМУ ГЕРОЮ
ВЫЖИТЬ
И
СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ
В ЭТОЙ НЕПРОСТОЙ СИТУАЦИИ?

| ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ | АНТИ-ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ |
|---|--|
| Вовлеченность Активность, интерес, следование за ценностями | Пассивность Подавление, избегание проблем |
| Контроль Ощущение контроля, влияния на происходящее в жизни | Бессилие Отсутствие ощущения контроля, «выученная беспомощность» |
| Принятие риска Готовность обучаться на своих ошибках и опыте | Опрометчивость Авантюризм, безрассудство |

БЛОК 3. ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ (СОХРАНЕНИЯ)



ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Ситуация: угроза, давление

Задача: сохранение (*как сохранить себя в трудных жизненных обстоятельствах?*)

Если задача выполнена: сохранение/укрепление себя

Если задача НЕ выполнена: травма

Развиваем: мужество

Личностные ресурсы: витальность, устойчивость к нагрузкам, стратегии совладания, готовность к изменениям + посттравматический рост

Упр. «АТЛАНТ» (в парах)



Приведите свои примеры
жизнестойкости!

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ: ТЯГОСТЬ ИЛИ ПОТЕНЦИАЛ?

Жизнестойкость:

- преобразование источников стресса из **угрозы катастрофы** в **возможности для развития** (С. Мадди)
- система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют НАРАСТИТЬ здоровье и эффективность деятельности в условиях стресса

Развивается в детстве

Обсудить реализуемость рекомендаций по развитию жизнестойкости, указанных в раздаточных материалах



ДЛЯ ЧЕГО ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ НУЖНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ?

Жизнестойкий человек...

- Чаще активно меняет ситуацию, реже испытывает стресс и эмоциональное выгорание
- Чаще остается здоровым соматически и психически, реже болеет
- Чаще преодолевает неудачи и трудности, не «опускает руки», когда не получилось то, чего он ждал

Как это может помочь развитию Вашей школы / образовательной организации?

Кому, в первую очередь, нужна жизнестойкость, чтобы организация становилась более эффективной? Почему?

Как сделать свою школу / образовательную организацию более жизнестойкой?

- Начать с себя!



Вопросы для развития жизнестойкости:

- **Вовлеченность:**

- Где мой интерес? Чего я хочу на самом деле (*к тренингу самоопределения*)?

- **Контроль:**

- Я могу что-то сделать (пусть даже что-то небольшое). Что?
- Как я пойму, что у меня получилось? (оценка результата/усилия/переживания/полученного опыта)

Попробовать
применить к
конкретным
жизненным
ситуациям

- **Принятие риска:**

- Я могу извлечь знания из своего опыта. Какие?
- Чему я научился? Насколько это было полезно (0-100%)? Какой мог бы быть следующий шаг?

Упр. 2 «Поиск ресурсов» (С. 8) – в управленческих командах

1. Выберите одну **текущую проблему** вашей организации/сфера образования, требующую от вас жизнестойкости. Запишите на доске Miro
2. Перечислите свои **индивидуальные ресурсы** (*личностные особенности, жизненный и профессиональный опыт, опыт решения аналогичных проблем и т.д.*), которые позволяют вам находиться в этой ситуации (до 5 шт.) – **индивидуально!**
3. Определите **желаемый фокус решения** данной проблемы
4. Найдите **ресурсы образовательной организации** в целом (*ее специфика, миссия, сильные качества – включая неочевидные, потенциальные, скрытые ресурсы, возможность получения помощи извне*) И вас как **команды**
5. Получите **обратную связь** о своих ресурсах от членов **соседней** команды

6. РЕЗЮМЕ упражнения (2 мин)

РЕФЛЕКСИЯ ИТОГОВ БЛОКА ПО ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ (с. 11):

1. Что показалось вам **наиболее важным, интересным, значимым?**
2. Как вы сможете **использовать это знание/опыт** при подготовке Проекта развития школьной/дошкольной среды?

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!