



ЧИППКРО



Инновационная площадка
"Психолого-педагогические условия
формирования положительной
«Я-концепции» у обучающихся школы,
находящейся в неблагоприятном
социальном контексте



Нормативно-правовые основания включения общеобразовательных организаций в инновационную деятельность

Старший преподаватель кафедры педагогики и психологи ГБУ ДПО
ЧИППКРО, педагог-психолог высшей категории

Красницкая Елена Сергеевна,
Директор МОУ «ООШ № 4» г. Кыштыма,
Тысячная Татьяна Александровна

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации»

- **Статья 20. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования**
- 1. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования осуществляется в целях обеспечения модернизации и развития системы образования с учетом основных направлений социально-экономического развития Российской Федерации, реализации приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации в сфере образования.
- п 2 п 3 п 4 п 5

Инновационная деятельность в системе образования с каждым годом приобретает все более массовый и разнообразный характер

- Инновационная площадка – это форма организации совместной деятельности педагогической науки и практики по освоению/внедрению какого-либо новшества (новации).
- Новшество (новация) – это оформленный результат фундаментальных открытий, изобретений, научных разработок в какой-либо сфере деятельности по повышению ее эффективности.
- Инновация (англ. “innovation”) — это нововведение как результат практического освоения/внедрения новшества.

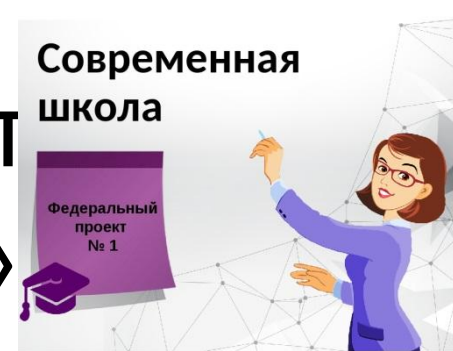
Сегодня образование уже не может обеспечить реализацию своих целей обучения и воспитания прежними методами.

Национальный проект «Образование» 2019-2024



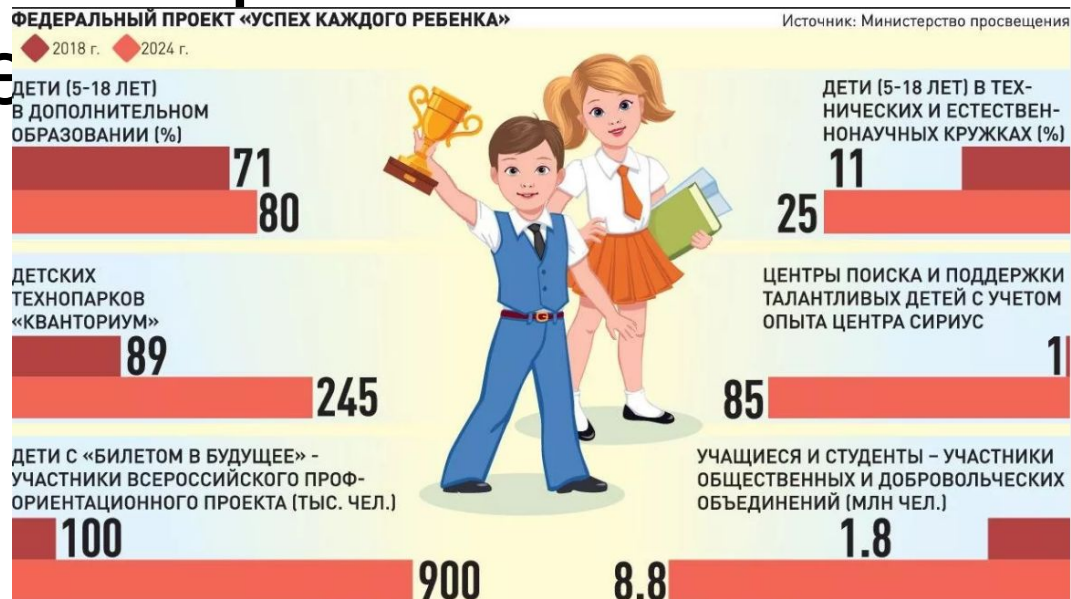
- Национальный проект «Образование» направлен на достижение национальной цели Российской Федерации, определенной Президентом России Владимиром Путиным, — **обеспечение возможности самореализации и развития талантов.**
- Мероприятия национального проекта «Образование» включают в себя работу по направлениям, обеспечивающим совершенствование **образовательной инфраструктуры, повышение профессионального мастерства педагогических работников и управленческих кадров** системы образования и **развитие содержания образования.** Ключевые результаты национального проекта «Образование» в разрезе основных направлений его реализации к концу 2024 года ⁴

1. Федеральный проект «Современная школа»



- направлен на **обеспечение возможности детям получать качественное общее образование** в условиях, отвечающих современным требованиям, независимо от места проживания ребенка, а также **обеспечение возможности профессионального развития педагогических работников.**
- Задача: внедрение на уровнях основного общего и среднего общего образования новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися базовых навыков и умений, повышение их мотивации к обучению и вовлеченности в образовательный процесс, а также обновление содержания и совершенствование

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»



- направлен на **создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи**. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся.
- **Задача:** формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся

3. Поддержка семей, имеющих детей



- **Задача:** создание условий для раннего развития детей в возрасте до трех лет, реализация программы психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям детей, получающих дошкольное образование в семье

4. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда»



Создание к 2024 году современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней

- **направлен на создание и внедрение в образовательных организациях цифровой образовательной среды, а также обеспечение реализации цифровой трансформации системы образования.** В рамках проекта ведется работа по оснащению организаций современным оборудованием и развитие цифровых сервисов и контента для образовательной деятельности.

5. Учитель будущего

Учитель завтрашнего дня:



Учитель будущего будет выполнять четыре основные роли, представленные в виде чемоданов:

- ИНТЕГРАТОР**: педагогических влияний на ученика
- НАСТАВНИК**: учащегося при подготовке к жизни и работе в новой технологической эпохе
- НАВИГАТОР**: возможностей города для развития талантов учащегося
- ПОМОЩНИК**: в воспитании у ребенка ответственного отношения к себе, своему будущему и своей стране

Задача: внедрение национальной системы профессионального роста педагогических работников, охватывающей не менее 50 процентов учителей общеобразовательных организаций

6. Федеральный проект «Молодые профессионалы (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)»



- направлен на **обеспечение возможности обучающимся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования, получить профессиональное образование, соответствующее требованиям экономики и запросам рынка труда.**

Задача: модернизация профессионального образования, в том числе посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ

7. Новые возможности для каждого



- Задачи: формирование системы непрерывного обновления работающими гражданами своих профессиональных знаний и приобретения ими новых профессиональных навыков, включая овладение компетенциями в области цифровой экономики всеми желающими

8. Федеральный проект «Социальная активность»»



- направлен на **создание условий для развития и поддержки добровольчества (волонтерства)** как ключевого элемента социальной ответственности развитого гражданского общества.
- **Задача:** создание условий для развития наставничества, поддержки общественных инициатив и проектов, в том числе в сфере добровольчества (волонтерства)

9. Экспорт образования



Задача: увеличение не менее чем в два раза количества иностранных граждан, обучающихся в образовательных организациях высшего образования и научных организациях, а также реализация комплекса мер по трудоустройству

10. Федеральный проект «Социальные лифты для каждого»



- нацелен на создание для граждан возможностей для профессионального и карьерного роста путем формирования и развития системы профессиональных конкурсов.
- Задача: формирование системы профессиональных конкурсов в целях предоставления гражданам возможностей для профессионального и карьерного роста



ПЕРЕЗАГРУЗКА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

**Модель цифрового
образования**

**Новые формы повышения
квалификации педагогов**

Дистанционное обучение

**Современное оборудование
в школах**

Актуальные профессии

**Модернизация
инфраструктуры**

- **Национальный проект «Образование»** является не единственным механизмом достижения национальной цели, но направлен на максимально эффективное и оперативное их исполнение, а также решение прорывных задач развития отрасли общего, дополнительного и профессионального образования.

Считаем необходимым перед обозначением конкретных шагов в данной работе пояснить следующее:

- - **во-первых**, для осуществления инновационного процесса необходим особый настрой всех членов педагогического коллектива, что потребует особого внимания и дополнительных усилий всех руководителей образовательного учреждения, так как сформированная мотивация персонала (не только педагогического, но и технического) выступает важнейшим условием и гарантией положительного освоения того или иного запланированного новшества;
- - **во-вторых**, все принимаемые управленческие решения, обеспечивающие режим развития, должны быть коллективными, ибо только это условие обеспечивает быстрое, успешное и надежное включение большинства членов педагогического коллектива в инновационный процесс. Наиболее эффективным и продуктивным средством выработки коллективного решения, по мнению большинства специалистов и согласно нашему опыту является деловая игра.





ЧИППКРО



Инновационная площадка
"Психолого-педагогические условия
формирования положительной
«Я-концепции» у обучающихся школы,
находящейся в неблагоприятном
социальном контексте



Структура Я-концепции личности. Влияние самооценки школьника на успешность учебной деятельности и личностной самореализации.

Старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ГБУ
ДПО ЧИППКРО, педагог-психолог высшей категории

Красницкая Елена Сергеевна

Понятие Я-концепции личности

Р. Бернс определяет "Я концепцию" как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой.

«Я-Концепция (англ. self-concept)» - развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая:

а) осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и пр. свойств;

б) самооценку;

в) субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов.

«Я-Концепция» - целостное образование, все компоненты которого хотя и обладают относительно самостоятельной логикой развития, тесно взаимосвязаны.

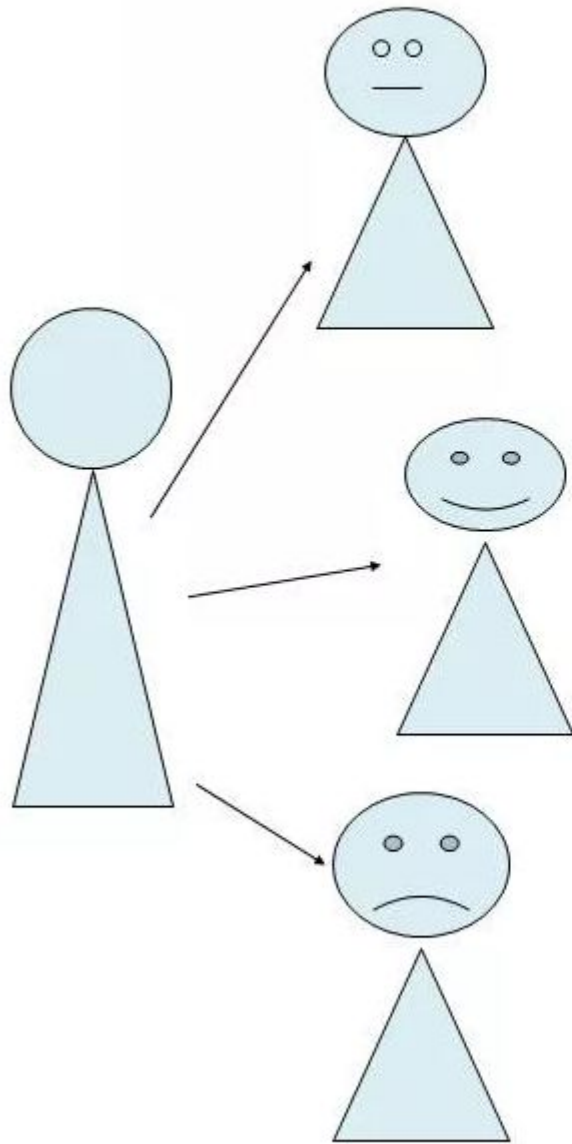


Структура Я-концепции



- **Самооценка** – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.
- От **самооценки** зависят многое: взаимоотношения человека с окружающими людьми, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Самооценка бывает:



Завышенная:

- переоценка своих данных
- эгоистичность
- чувство превосходства над другими

Объективная :

- знание себя;
- правильное отношение к другим

Заниженная :

- недооценка своих возможностей;
- неуверенность
- чувство тревоги

свойственны
активность, бодрость,
жизнерадостность,
чувство юмора,
коммуникабельность.



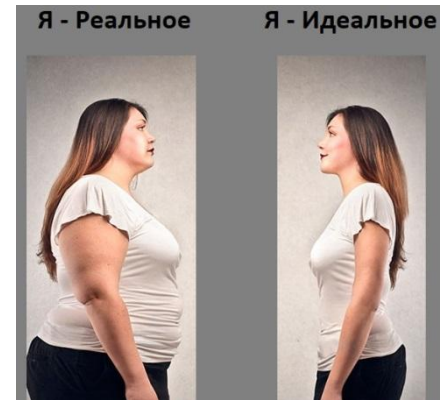
- **Младший школьный возраст** является периодом интенсивного складывания **самооценки**, что обусловлено включением **ребенка** в новую общественно значимую и оцениваемую деятельность.
- Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки.
- К завершению **младшего школьного** периода **самооценка ребенка** становится автономной и в меньшей степени зависимой от мнения окружающих.



- **У детей среднего школьного возраста самооценка** может характеризоваться полярностью, что выражается в крайностях. Так, например, **у ребенка-лидера класса самооценка будет чрезмерно завышенной, а у ребенка-аутсайдера – совсем низкой.**
- Низкая самооценка тесно связана с попытками родителей сформировать у ребенка способность к аккомодации, то есть к приспособительному поведению.

Самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств.

- Факторы:
- Реальный – идеальный образ Я
- Интериоризацией социальных Реакций
- Оценка успешности своих действий и проявлений через призму своей идентичности.



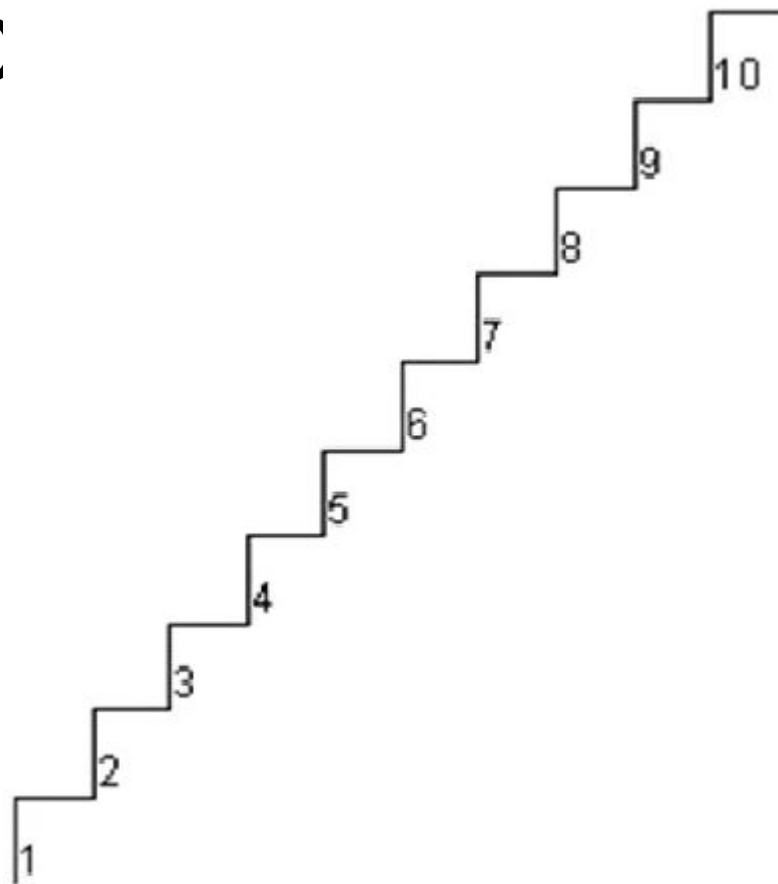
Формы процесса социализации	
Социальная адаптация	Интериоризация
Приспособление индивида к реальным условиям функционирования социальных общностей	Формирование внутренней структуры психики и сознания индивида через усвоение социальных норм и ценностей




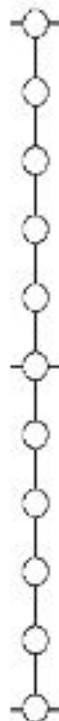

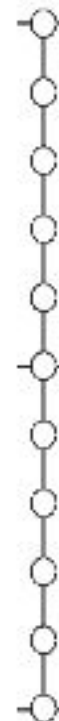





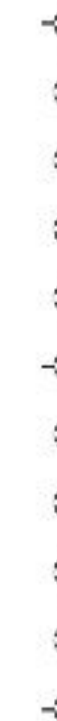


Диагностика с

- Новое имя
- Лесенка
- Нарисуй себя

Доброга	Честность	Сообразительность	Трудолюбие	Щедрость	Любознательность	Общительность
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+

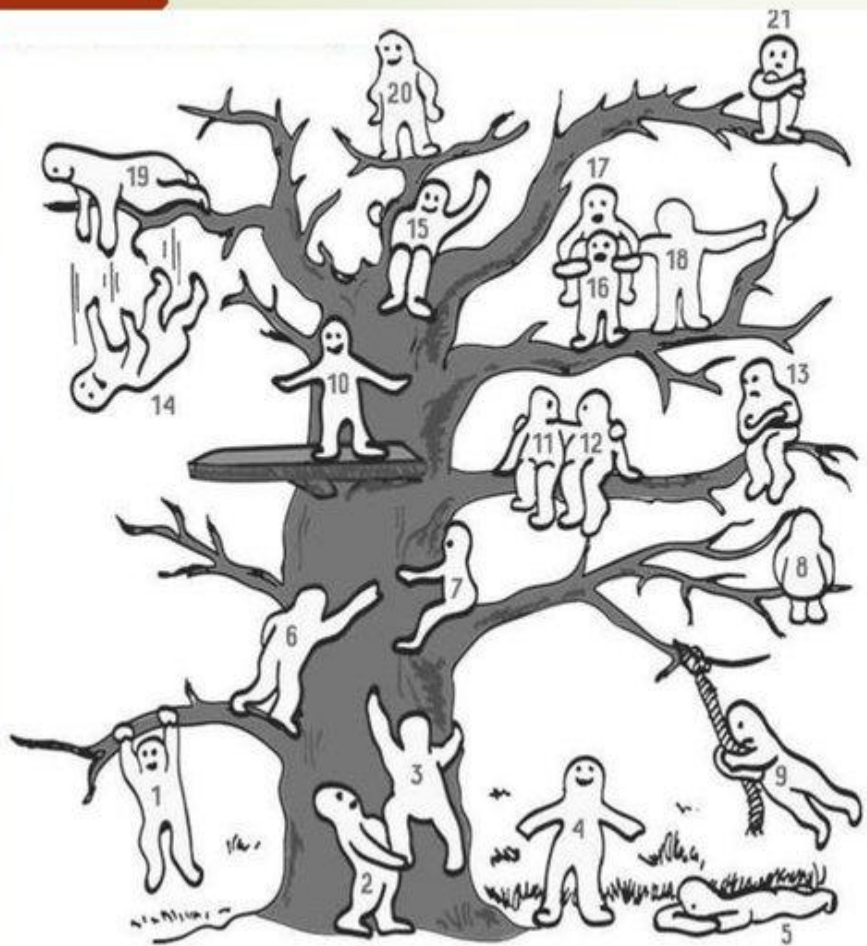


Среди всех на земле Я...

Самый здоровый	Самый аккурат- ный	Самый дисциплини- рованный	Самый добрый	Самый умный	Самый счастли- вый	Самый активный	Самый хороший ученик	Самый веселый	Самый умелый	Имею много друзей	Самый довольный собой
											
Самый больной	Самый неаккурат- ный	Самый недисци- плинирован- ный	Самый злой	Самый глупый	Самый несчаст- ный	Самый неактив- ный	Самый плохой ученик	Самый грустный	Самый неуме- лый	Не имею друзей	Самый недоволь- ный собой

Методика самооценки «Дерево» (Лампен Д.)

Где вы на этом дереве?



№ 1, 3, 6 или 7, характеризует вас как целеустремленного человека, который не боится никаких препятствий и преград.
№ 2, 11, 12, 18 или 19 - вы общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

№ 4 определяет вас как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

№ 5 — вы часто бываете утомлены, слабы, у вас небольшой запас жизненных сил.

№ 9 — вы веселый человек, любящий развлечения.

№ 13 или 21 — вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и избегаете частого общения с людьми.

№ 8 — вы любите уходить в себя, размышлять о чем-то своем и погружаться в собственный мир.

№ 10 или 15 — у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

№ 14 — вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержены внутреннему кризису.

№ 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы прирожденный лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

№ 16. Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает — в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.

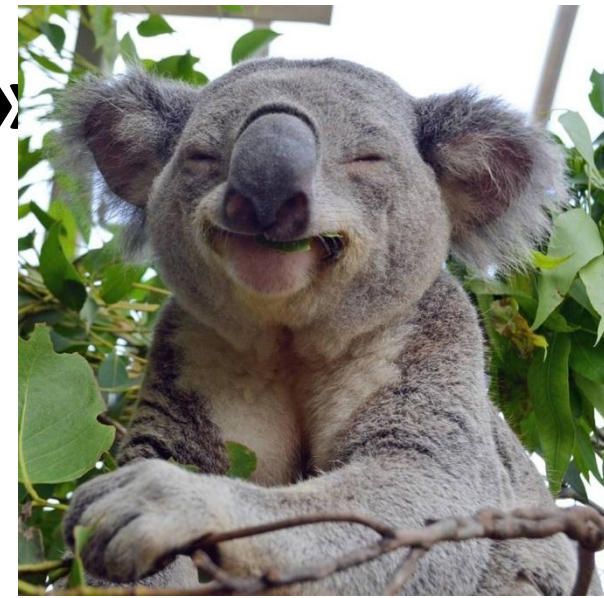
- Дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.
- **Цель:** формирование адекватной самооценки у младших школьников.
- **Задачи:**
 - 1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
 - 2. Повысить уверенность детей в себе.
 - 3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
 - 4. Формировать коммуникативные навыки.
 - 5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

«ГУСЕНИЦА»



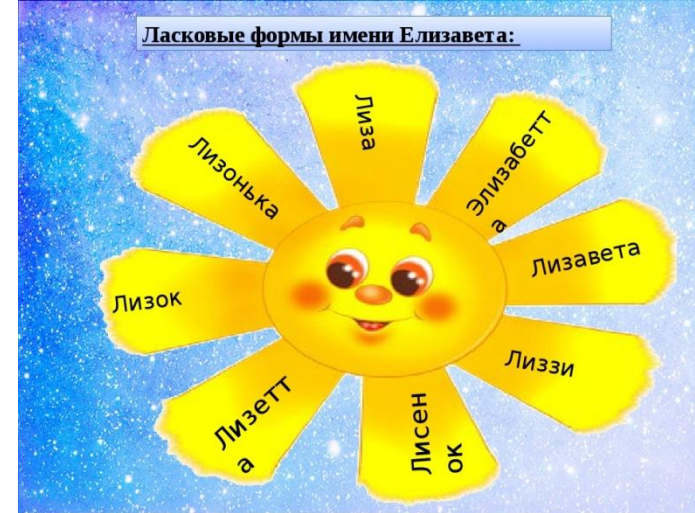
- Цель: учить доверять друг другу. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.
- «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»



- Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.
- Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«ЛАСКОВОЕ ИМЯ»

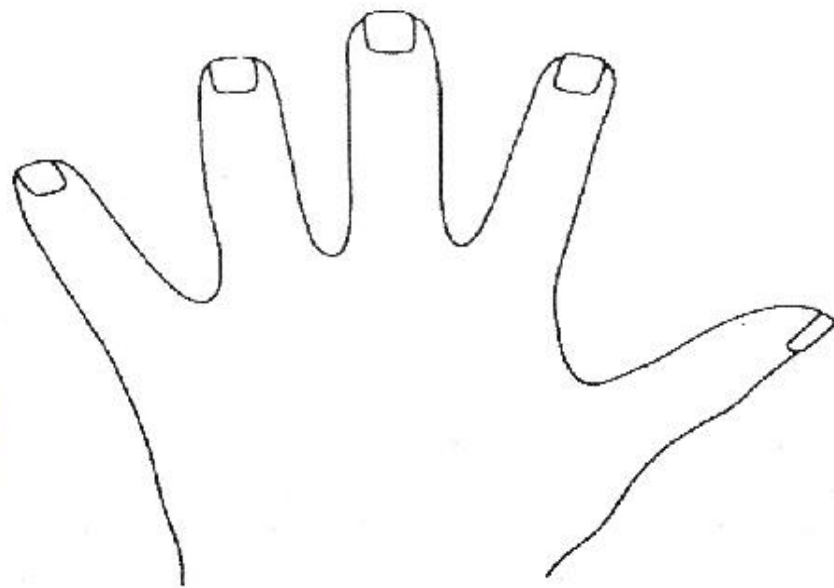


- Цель: развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям.
- Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

Упражнение. «Я, - обо мне»

Цель: Формирование самооценки, развитие умений давать позитивные характеристики.

Инструкция: С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).



«Ты – лев!»



«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»



Сто способов похвалить ученика!

Если вы ставите своей целью

воодушевлять детей, научитесь говорить:

- Восхитительно!
- Хорошо делаешь!
- Это внушительно!
- Невероятно!
- Отлично!
- Превосходно!
- Прекрасной!
- Поразительно!
- Эффектно!
- Молодец!
- Хорошо придумано!
- Ты преуспеваешь!
- Потрясающе!
- Остроумно!
- Я знала, что ты можешь это сделать!
- Хорошо получается!
- Сегодня намного лучше!
- Видишь, ты сам справился!
- Безупречная работа!
- То, что надо!
- Неплохо!
- Чудесно!
- Изумительно!
- Потрудился на совесть!
- Хорошо организовано!
- Это лучше, чем когда-либо!
- Хороший ответ!
- Ты это заслужил!
- Это воля божья!
- Оригинально!
- В следующий раз будет лучше!
- Видишь, какие у тебя способности!
- Трудящийся не будет постыжен!
- Ну, это событие!

Правила педагогической похвалы.



- **1. Хвалите за старательность.**
- Хвалить обучающегося нужно за те усилия и старания, которые он приложил при выполнении задания или поручения, а не за хорошие способности данные ему природой.
- **2. Хвалите действия, а не личность.**
- В похвале очень важно высказать одобрение действиям и достижениям обучающегося, а не оценить его личность. В противном случае у воспитанника может сформироваться необъективно завышенная самооценка и самомнение.
- **3. Четко обозначайте, за что хвалите.**
- Важно, чтобы воспитанник понимал, за что конкретно его похвалили, что именно ему удалось сделать хорошо. Общая похвала имеет невысокую эффективность, вызывает сомнения в ее искренности.
- **4. Хвалите в меру и по делу.**
- Учительская похвала должна быть искренней, заслуженной, умеренной и обоснованной, чтобы не вызывать зависть со стороны других обучающихся. Безмерная похвала теряет всякую ценность и смысл, приучает к дешевому успеху.



5. Хвалите не только «любимчиков» и успешных обучающихся.

6. Останавливайтесь на хорошем.

Как легко с помощью словесного одобрения можно повысить самооценку ученика! Но всего одно лишнее предложение способно все разрушить.

7. Не противопоставляйте одного обучающегося всему учебному коллективу.

Нельзя хвалить одного обучающегося, если его не поддерживает группа. Даже если он поступил правильно. К примеру, как похвалить обучающегося на уроке технологии, если он один выполнил домашнее задание? Лучше всего сделать это наедине, ведь похвала перед всей группой (хоть и вполне заслуженная) в этом случае способна породить у одноклассников не столько зависть, сколько агрессию. А ведь этот обучающийся ни в чем не виноват!

8. Хвалите без сравнений.

Не сравнивайте успехи, результаты и личностные качества обучающегося с достижениями одноклассников.



9. Подкрепляйте похвалу невербальными компонентами.

Похвала, подкрепленная улыбкой, мимикой, открытыми жестами обладает большей силой и эффективностью.

10. Запаситесь «Я-посланиями».

Более действенной является та похвала, при выражении которой учитель использует «Я-послание». Например, «Я очень рад, что тебе удалось выучить такой непростой материал». Такая похвала способствует сближению педагога и его воспитанников.

Похвала – очень действенный, важный и тонкий инструмент в правильном воспитании. Венцом может стать коллективная похвала, как результат признания успеха конкретного обучающегося его одноклассниками

И еще...



- Создание на занятиях педагогами ситуаций успеха для обучающихся с низкой самооценкой, с целью их сомоутверждения.
- Привлечение обучающихся к кружковой работе для самореализации и развития имеющихся способностей.
- Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе.
- При оценивании поведения и поступков обучающихся необходимо разъяснять, что положительного и отрицательного было, т.е. озвучивать «плюсы» и «минусы» и проговаривать рациональные варианты выхода из той или иной ситуации.
- Контроль и своевременная помощь со стороны взрослых.³⁸

Самооценка урока

Самооценка



Всё отлично



Хорошо,
но надо
поучиться



Ещё не
научился

Способ 1. Проверить, не созданы ли завышенные условия

- Если ребенок выказывает тревожные симптомы (высказывания в стиле «Я ничтожество», депрессии, скрытность, цинизм), для начала проанализируйте причину. Дело может быть банально в том, что ваши требования просто несоизмеримы с возможностями



ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Повышенная моральная ответственность. Требования к подростку в этом случае очень велики; непомерны, не соответствуют его возможностям, не только не содействуют развитию личности, а, напротив, ставят под угрозу. Особенно важны два случая: в первом - на подростка перекладывается более или менее значительная часть обязанностей родителей. В другом случае — от подростка ожидают значительных и не соответствующих его способностям успехов в учебе либо других престижных занятиях.



Способ 2. Мнение ровесников



- Для подростков мнение ровесников истина в высшей инстанции. Так что если «Катя, Вася и Марк сказали, что я выгляжу как идиотка», то ваше мнение вряд ли поможет исправить ситуацию. Увещевания в стиле «Ты кому больше веришь?» не помогут. Доверяет-то ваш ребенок вам, а вот верит молодежи вокруг. И ругать его за это не стоит. В случае если внешний вид действительно сильно влияет на самооценку вашего подростка, [лучше пойти ему навстречу](#). Но только если он сможет аргументировать, почему зеленый цвет волос нужен именно ему, а не его одноклассникам.
- Подумайте на семейном совете, что вам важнее: забитая девочка-подросток с убитой самооценкой или принципы, что драные джинсы или неформальная одежда — не для семьи Ивановых. Ребенок перерастет и цвет волос, и корсеты, и ушки на ободке.

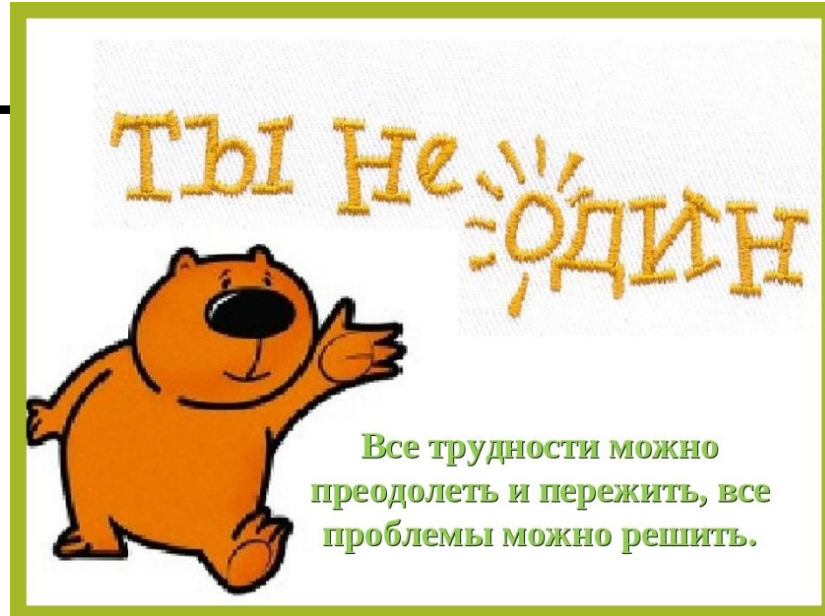
Способ 3. Хвалите



- За хорошее — хвалите, за недостойное — ругайте, чтобы не сбить ценностные ориентиры. Главное — никогда не переходите на личности, ведите речь только о поступках. Не «Саша, ты идиот», а «Саша, было очень неразумно забывать тетрадь дома». И не «Катя, не веди себя как дура!», а «Катя, тебе совсем не к лицу так убиваться из-за четверки».
- И, пожалуйста, [не бойтесь перехвалить ребенка](#).
- За что можно хвалить?
 1. За выражение собственного и аргументированного мнения.
 2. За принципиальность в сложных ситуациях.
 3. За помощь ближнему, друзьям, младшим, родственникам.
 4. За упрямство в разумных пределах и умение доводить дело до конца.
 5. За хорошее настроение и оптимизм.
 6. За желание изменить мир к лучшему.
 7. За мужество.

Способ 4.

Преодолевайте трудности вместе



- Ребёнок поверит в свои силы, если сумеет их продемонстрировать. Подтянуться три раза, тренируясь с папой. Получив высший балл, дополнительно занимаясь математикой вместо игры на компьютере. Преодолев страх перед фотоаппаратом и своей внешностью — потратьте время, сходите с девочкой, которая считает себя дурнушкой, на фотосессию! Вот увидите, классная аватарка в «ВКонтакте» — и ребенок расцветет.
- В зависимости от возраста ребенка у вас есть две модели поведения: «Давай вместе» и «У тебя обязательно получится, давай попробуем еще раз, а если что, я тебе помогу».
- **Что НЕ надо делать**
- Брать ребенка на «слабо».
- «Ты не можешь, что ли?», «Даже Сашка из соседнего двора может, соберись!», «Разве так себя ведут девочки?»

Способ 5. Развивайте талант



- У каждого человека есть талант, или, говоря языком предпринимателей, конкурентное преимущество.
- если ребенок отлично рисует — отправьте его на курсы, а если любит футбол — запишите в команду и найдите хорошего тренера. Если вы сами хорошо шьете — начните делать авторские игрушки и делитесь успехами с друзьями. Если хорошо получаете на фото — отправляйтесь на городскую или студийную фотосессию. На наше счастье, социальные сети — обитель не только плохих новостей, но и красоты, которой можно делиться.
- Любому из нас легче переносить жизненные трудности и неудачи, зная, что в чем-то СВОЕМ он на высоте.

10 коротких способов поднять себе и ребенку настроение и самооценку

- 1. Сходите к стилисту или просто пройдитесь по магазинам.
- 2. Закажите фотосессию, а потом выложите классные фотографии в Сеть, собирая комментарии.
- 3. Сходите на мастер-класс, научитесь делать что-то необычное: цветные капкейки, поделки из жести, шерстяные игрушки, что угодно!
- 4. Сходите в театр или в музей, обязательно в компании, чтобы потом обсудить увиденное. Попробуйте написать эссе по этой же теме.
- 5. Запишитесь в спортзал, начните бегать или занимайтесь дома. Ежедневная гордость за преодоленные трудности вам обеспечена.
- 6. Сделайте что-нибудь не характерное для вас: сходите в тир, постреляйте из лука, если же вы и так завидный «силовик», то отправляйтесь на бал — историческую реконструкцию.
- 7. Заведите себе хобби. Не временное увлечение, а любимое дело. Пишите стихи, рисуйте по номерам, готовьте каждую неделю блюда новой кухни. Коллекционирование тоже, конечно, хобби, но лучше, если оно будет созидательным, а не потребительским.
- 8. Чаще улыбайтесь. Наш мозг позитивно реагирует даже на «ненастоящую» улыбку.
- 9. Беседуйте с людьми, которые вас любят. Разговаривайте обо всем, что вас окружает, что произошло за день, что прочитано в книге. Организуйте пару раз в неделю семейные встречи и дискуссионный клуб.
- 10. Заведите «Тетрадь успехов» или несколько разных чек-листов с вызовами самому себе. Записывайте в тетрадь все, что получилось, даже если это какая-то мелочь. Листы же могут быть тематическими: «10 мест в родном городе, где я побывал», «30 новых слов, которые я выучил», «10 новых книг, которые надо прочитать», «5 вредных привычек, с которыми я борюсь». Банальная галочка рядом с рандомным пунктом повышает настроение, уж поверьте!

КРЕДО УСПЕШНОГО ПЕДАГОГА

«Если мы будем учить сегодня так, как мы учили вчера, мы украдем у наших детей завтра»



Джон Дьюи

