

**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.

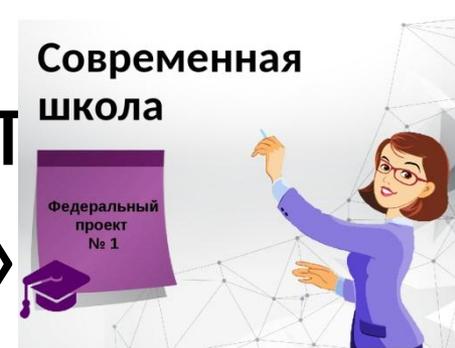
**Сегодня образование уже не может обеспечить реализацию своих целей обучения и воспитания прежними методами.**

# Национальный проект «Образование» 2019-2024



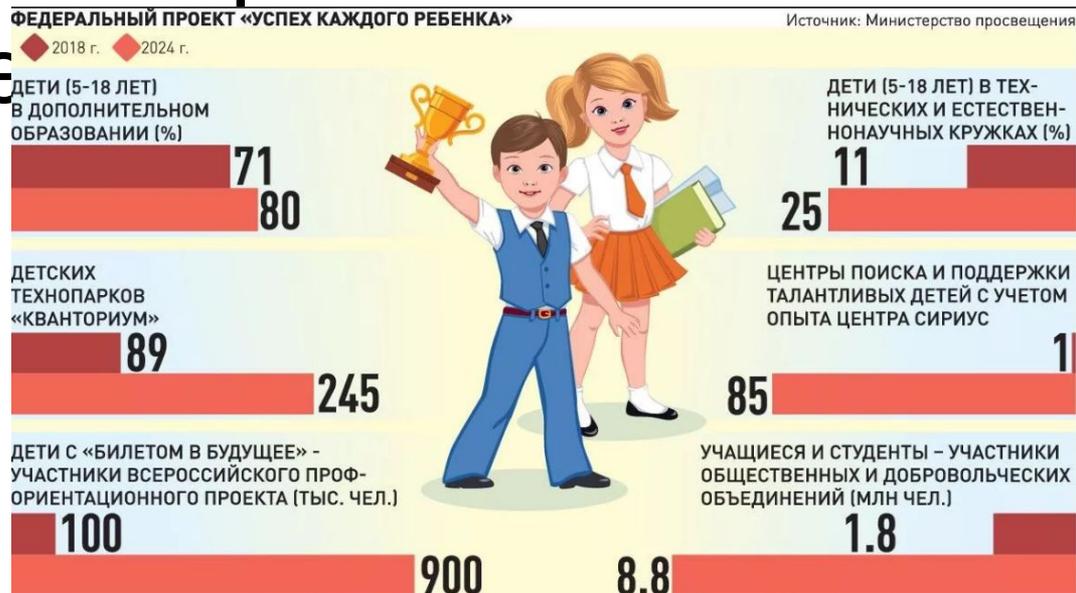
- Национальный проект «Образование» направлен на достижение национальной цели Российской Федерации, определенной Президентом России Владимиром Путиным, — **обеспечение возможности самореализации и развития талантов.**
- Мероприятия национального проекта «Образование» включают в себя работу по направлениям, 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 <sup>4</sup>

# 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

**ЦЕЛЬ**  
Создание условий для повышения компетентности родителей в вопросах образования и воспитания

Предоставление не менее 32 тысячи услуг помощи к 2024 г.

Консультативные службы предлагают

**РОДИТЕЛЯМ**

- ✓ Навыки общения с ребенком;
- ✓ Знания о возрастных особенностях детей;
- ✓ Педагогическая компетентность;
- ✓ Психологическое благополучие в семье;
- ✓ Сознательное родительство.

**ДЕТЯМ**

- ✓ Развитие речи;
- ✓ Навыки общения;
- ✓ Познавательная активность;
- ✓ Школьная готовность;
- ✓ Преодоление трудностей адаптации в детском коллективе.

Получают психолого-педагогическую, методическую и консультативную помощь:

- ✓ 65 % Родителей;
- ✓ 45% Родителей, имеющих детей до 3-х лет;
- ✓ 15% Граждан, желающих принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей.



- **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



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**

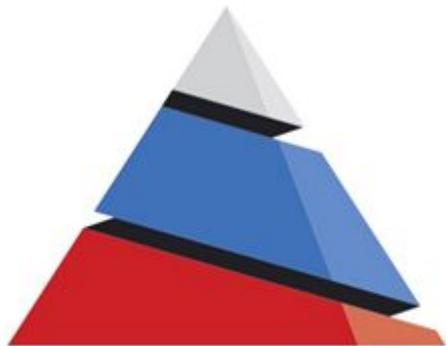
**Модернизация  
инфраструктуры**

- **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.



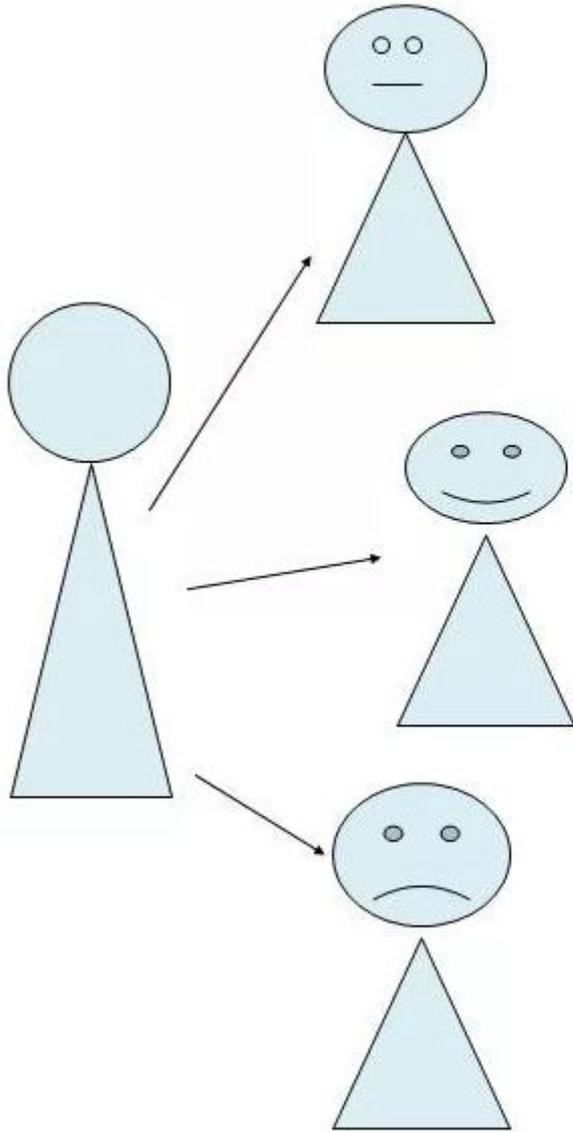
Структура Я-концепции



- **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





# Среди всех на земле Я...

Самый  
здоровый

Самый  
аккурат-  
ный

Самый  
дисциплини-  
рованный

Самый  
добрый

Самый  
умный

Самый  
счастли-  
вый

Самый  
активный

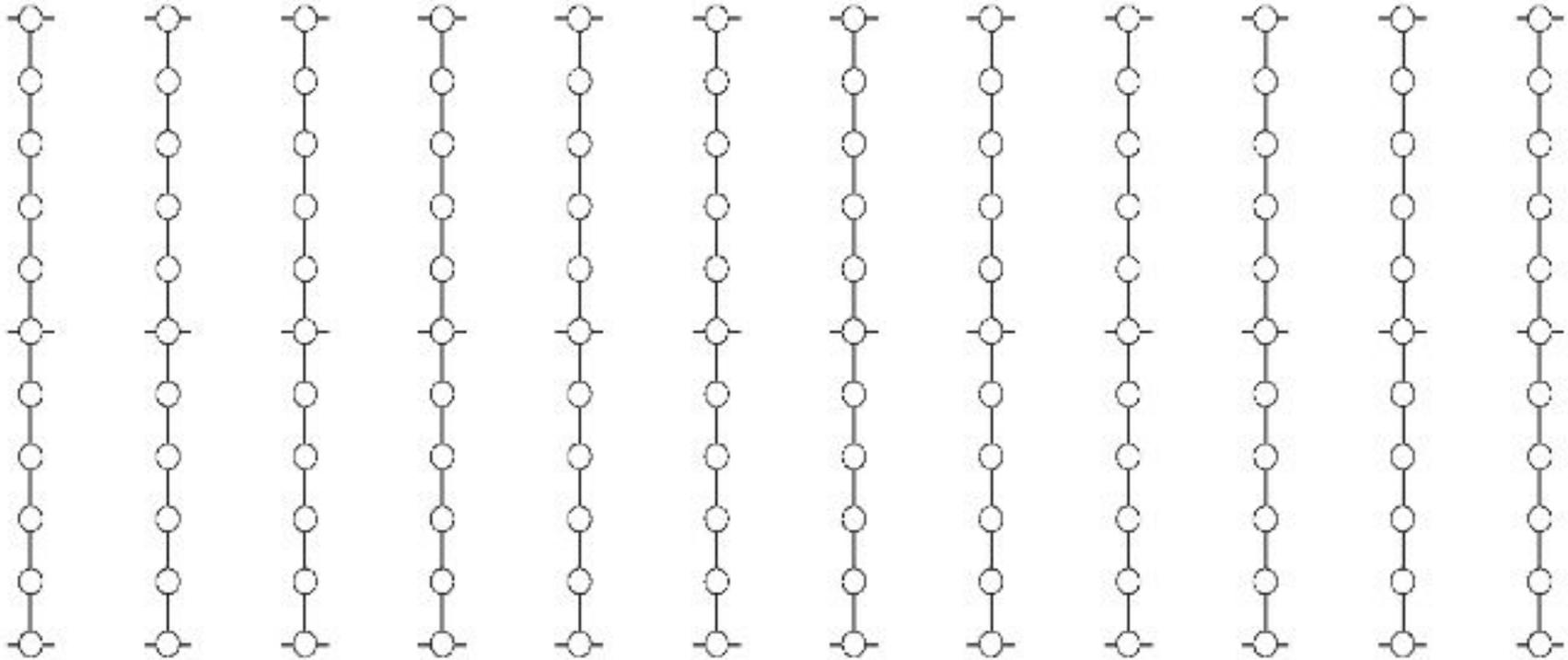
Самый  
хороший  
ученик

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

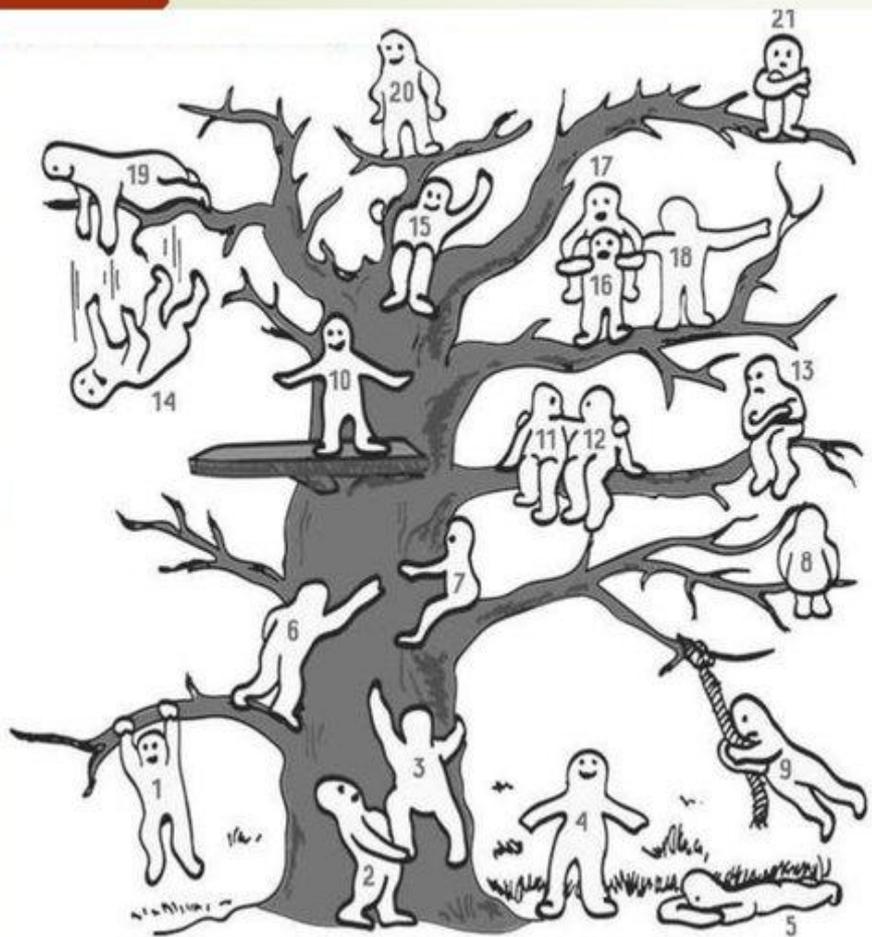
Самый  
неуме-  
лый

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.

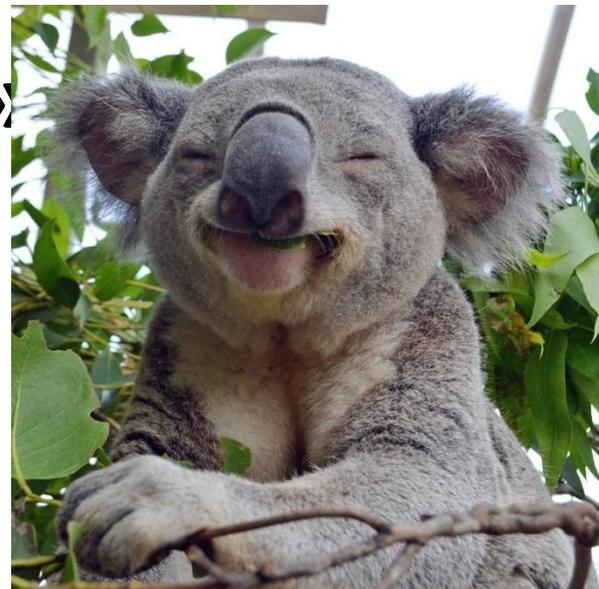
- Дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.
- **Цель:** формирование адекватной самооценки 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»

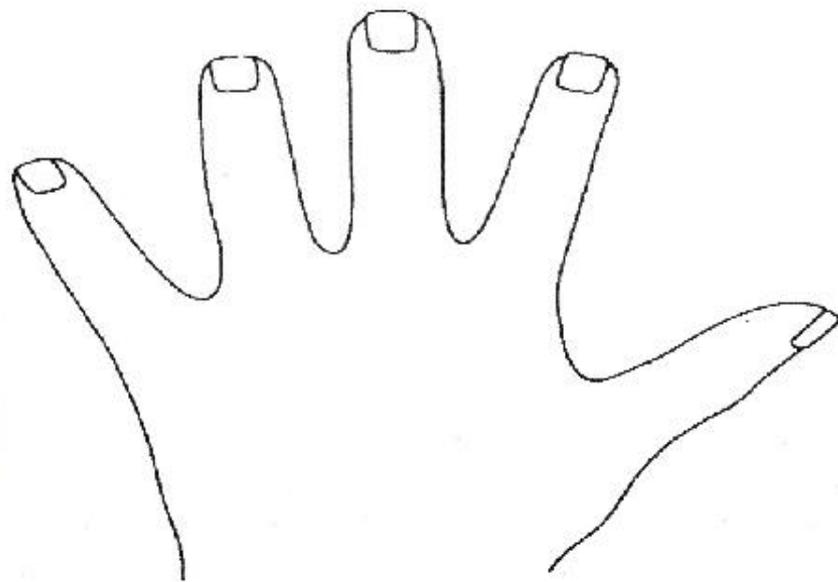


- Цель: развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям.
- Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои 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**<sup>37</sup>

# 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.<sup>38</sup>

# 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 пройдите 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*

