

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
ПЕДАГОГА КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
НАСИЛИЯ**
АДЭСКЭЛИЦЭ Виорика, док., конф.

Summary

In the article “Creating a positive thinking of a teacher as a means of preventing violence” presents the experience of seminars with directors of educational work from Chisinau, as well as the content of the seminar.

В течение последних нескольких лет молдавское государство производит существенные изменения своего функционирования на различных уровнях и во всех областях. В том числе, эти изменения затрагивают современную систему образования страны. Изменения эти носят социальный, юридический, духовный характер. В частности, в том, что касается защиты детей от насилия.

Например, согласно закону о предупреждении и пресечении насилия в семье (№ 45 от 01. 03. 2007), в стране запрещена любая форма насилия в отношении ребенка. С целью реализации государственной политики по защите детей от насилия Министерство Просвещения РМ утвердило приказ № 77 от 22 февраля 2013 года «О Процедуре институциональной организации и поддержки со стороны сотрудников учебных заведений в случаях жестокого обращения, пренебрежения, эксплуатации и торговли детьми» в целях предотвращения насилия над детьми и регламентирования действий по выявлению, документированию и вмешательству работников системы образования в случаях жестокого обращения, пренебрежения, эксплуатации, торговли детьми на основании положений части (1) статьи 57 Закона об образовании № 547 от 21 июля 1995 года, пункта 12 Положения о Министерстве просвещения, утвержденного Постановлением Правительства

№ 653 от 6 ноября 2009 г. Приказом № 858 от 23 августа 2013 года была утверждена Методология применения Процедуры институциональной организации и вмешательства работников учебных заведений в случаях жестокого обращения, пренебрежения, эксплуатации, торговли детьми [3].

С этого момента начался процесс обучения местных инструкторов, которые должны оказывать помощь управлениям образования в развитии/улучшении потенциала педагогических кадров в организации предупредительных мероприятий с учениками и родителями/лицами, которые ухаживают за детьми, с использованием фильмов и интерактивных мероприятий, а также других информационно-развивающих программ в области организации мероприятий по предотвращению жестокого обращения с детьми.

Однако до сих пор система воспитания направлена на принуждение, а не на побуждение к учебной деятельности; на выбор методов наказания (замечания, окрики, угрозы, шлепки, сравнение и пр.) В результате, как педагоги, так и дети, с которыми они работают, в первую очередь приучаются ругать себя больше и чаще, чем хвалить, приучаются не принимать собственные недостатки и не видеть свои достоинства и сильные стороны. По данным М. Зелигмана, «уже к 12 годам оптимизм ребенка стремительно убывает и имеет все шансы не возрасти никогда» [по 1]. В этой связи особенно важным становится формирование позитивного мышления педагога, что, в свою очередь, обеспечит создание благоприятной учебно-развивающей среды для детей.

Далее представим программу семинара, проведенного с участием завучей по воспитательной работе средних учебных заведений мун. Кишинэу. Всего в мероприятии участвовало 60 педагогов. Целью семинара стало открытие, приведение в действие и автоматизация позитивного мироощущения у

педагогов. Реализация поставленной цели предусматривала решение следующих задач:

- создать мотивацию к расширению знаний о позитивном мышлении;
- закрепить чувство уверенности в своих силах и самооценности;
- активизировать способность к конструктивному восприятию любых жизненных обстоятельств;
- смоделировать ситуации для самостоятельного нахождения и использования резервов положительных реакций и приёмов саморегуляции эмоциональных состояний.

Продолжительность занятия 60 мин.

Работа с педагогами носила теоретико-практический характер. Теоретический аспект семинара касался раскрытия основных понятий (позитивное мышление, оптимизм, позитивно-реалистическое мировосприятие). Также участникам была предложена к использованию памятка, которая содержала в себе следующую информацию, носящую рекомендательный характер.

1. Приёмы позитивного мышления: [2]

1) всегда старайтесь мыслить и говорить позитивно;

2) судите о людях хорошо в любой ситуации;

3) «сохраняйте лицо»;

4) умейте быть благодарным;

5) используйте три «волшебных» вопроса для анализа любой ситуации:

1. *Что в случившемся есть хорошего?*

2. *Чему я могу научиться?*

3. *Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?*

2. Простые методы сохранения оптимистического настроения:

- встречая друга, спросите его о том, что хорошего произошло в его жизни (вместо «Как дела?»);
- перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которых вы не можете избежать;
- решайте по возможности проблемы сразу, не накапливайте их;
- ожидая новый день, думайте о хорошем;
- поделитесь знаниями о позитивном мышлении с дорогим вам человеком;
- улыбайтесь;
- прощайте.

3. Мотивационные упражнения для улучшения настроения [2].

1) ***Попробуйте в любом человеке найти 20 положительных качеств.*** Через некоторое время поищите положительные качества в этом же человеке ещё раз и постарайтесь найти их как можно больше. Прodelайте это упражнение с разными людьми и повторяйте его время от времени.

2) ***Вспомните человека, с которым у вас натянутые отношения или который вам просто не нравится, и проделайте с ним такое же упражнение, как описано выше.*** Обратите внимание, как со временем будет улучшаться ваше отношение к этому человеку (и его к вам).

3) Гуляя по улице, ***поиграйте с кем-нибудь в «игру радости»***, поочерёдно называя предметы, которые вам нравятся, из числа окружающих вас. Это может быть всё что угодно – трещинки на асфальте, осенние листья, грозовые облака или неоновая реклама. Главное, чтобы вы всегда становились победителем, называя большее количество предметов, которые вам нравятся.

4) Во время прогулки ***установите время, в течение которого вы будете говорить только о хорошем.*** Постепенно

увеличивайте интервал времени, в течение которого вы способны удерживать поток позитивных мыслей.

5) **Искренне благодарите людей** за всё хорошее, что они делают для вас. Не бойтесь «переборщить» и пусть ни одна мелочь, доставившая вам удовольствие, ни один пустяк не останется без благодарности!

6) **Позаботьтесь о своём настроении.** Признаки хорошего настроения – «легкое дыхание», удачливость, раскованность, желание браться за новые дела, вера в успех, склонность видеть в людях расположенность к себе. Вы можете стать «генератором хорошего настроения», если возьмёте за правило начинать утро с чего-нибудь приятного для себя. Например, сразу после пробуждения подумайте о том, как хорошо жить на свете! Да и в течение дня можно найти много причин для радости.

Практическая сторона семинара включала в себя проведение упражнений, направленных на формирование необходимых навыков. Приведем пример нескольких таких упражнений.

1. Упражнение «Позитивное перефразирование» [2].

Цель: тренировка позитивного мышления.

Участникам предлагается позитивно переформулировать предлагаемые ведущим фразы, которые носят негативный характер. Например:

- Мы против загрязнения окружающей среды.
- Ничего хорошего!
- Валюсь с ног! Нет сил!

Упражнение проводится в малых группах, а затем представляется и обсуждается в большой группе. При наличии достаточного времени, фраз может быть предложено больше.

2. Упражнение «Самопоощрение».

Цель: формирование позитивного самовосприятия и самооценки; актуализация рефлексии.

Участникам предлагается закончить предложения:

- Мне удалось ... (напишите, что вы сделали).

- Я рада, что ... (напишите, что вы сделали).

- Горжусь тем, что ... (напишите, что вы сделали).

Упражнение выполняется индивидуально. Ведущий отводит на это 5 минут. Затем желающие зачитывают фразы, которые записали.

По окончании каждого упражнения обязательным является этап его обсуждения. Причем в рамках данного семинара обсуждение проводилось с двух точек зрения: последствия «здесь и сейчас» для самих участников, и возможности использования данного упражнения в работе с педагогическим коллективом.

Итоговый анализ эффективности проведенного занятия показал, что участники семинара редко обращаются к анализу собственного психологического состояния, и еще реже задумываются о переживаниях и мыслях детей, их родителей, других педагогов. Доминирующее большинство участников выразило потребность в систематической психологической поддержке в рамках выполняемых ими профессиональных обязанностей. Большинство завучей не только считают, что подобного рода занятия важны для сотрудников их учебных заведений, но и готовы разрабатывать и проводить цикл занятий по повышению профессиональных компетенций учителей, в том числе, по формированию позитивного мышления.

Библиография

1. Андреева, Ю. В., Педагогический оптимизм: от способности мыслить позитивно к созданию ситуации успеха. <http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskiy-optimizm-ot->

[sposobnosti-myslit-pozitivno-k-sozdaniyu-situatsii-uspeha](#)

(последнее посещение 31.03.2016).

2. Колкова, Е. А., План-конспект мотивационного занятия для педагогов. <http://pedsovet.su/psycho/47871> (последнее посещение 31.03.2016).

3. Постановление Правительства РМ №. 434 от 10.06.2014 об утверждении Стратегии защиты ребенка на 2014-2020 годы <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=353459&lang=2> (последнее посещение 31.03.2016).

REVIZUIRE TEORETICĂ A STUDIILOR ASUPRA DEZVOLTĂRII RESPECTULUI DE SINE

CHIREV Larisa, lector superior

Summary

This article represents an overview of the findings of various authors who have studied self-esteem. This article contains definitions of self-esteem and reflects the self-esteem' relationship with different variables: age, gender, cultural background, parenting, academic success, physical exterior.

Termenul de „respect de sine” (self-esteem) a fost creat de către W. James. Acesta l-a definit ca pe un raport între succes și eșecuri în domenii ale vieții pe care individul le consideră importante. Prin urmare, Green (2006) consideră că respectul de sine poate fi văzut ca o forță motivatoare ce conduce indivizii către succes, îi ajută să evite nereușitele, dar și să mențină un nivel ridicat al competenței în aspectele cheie ale vieții. Atunci când se pune semnul egal între respectul de sine și succes, apare un dezechilibru al imaginii de sine, deoarece eșecul poate să survină în orice moment, de aceea W. James a descris respectul de sine ca fiind media generală a modului în care individul se percepe pe sine, percepție ce se dorește independentă de situații obiective. Această caracteristică a respectului de sine este de asemenea cunoscută și ca valoare personală: *personal worth* sau *self worth* [apud. 1, 3].