

Психолого-педагогические технологии формирования позитивного мышления обучающихся и развития навыков преодоления трудностей

Лучникова Маргарита Петровна

Методист Центра воспитания и психологии

КОГОАУ ДПО "ИРО Кировской области"

Актуальность проблемы

Статистика фиксирует

Рост кризисных состояний в детско-подростковой среде — это реальный вызов для системы образования, требующий системного ответа.

i **Главная задача:** не ограничиваться выявлением рисков, а выстраивать повседневную работу по формированию у ребенка **внутренней психологической опоры**.

Основные причины роста кризисных состояний

- Высокая учебная нагрузка
- Социальное давление со стороны сверстников и взрослых
- Неумение справляться с неудачами и ошибками
- Отсутствие сформированных навыков саморегуляции

Основы воспитания психически устойчивой личности

- ❏ **Ключевое условие:** ребенок должен чувствовать безусловное принятие — его ценят не за результаты, а как личность. Оценка или ошибка не становятся причиной отвержения. Это создаёт базовое чувство безопасности.

Три компонента устойчивости

Эмоциональный компонент

Умение распознавать, дифференцировать и вербально обозначать собственные эмоциональные состояния.



Оценочный компонент

Сформированная адекватная самооценка, устойчивость которой не зависит от внешних ситуативных факторов — успеха или неудачи.



Временной компонент (перспектива)

Способность видеть жизненную перспективу за пределами школьной ситуации, понимание того, что текущая контрольная работа или экзамен не определяют всю дальнейшую жизнь.

Отсутствие любого из трёх компонентов снижает эффективность любых профилактических мероприятий. Однако одной только базовой безопасности недостаточно — требуются конкретные методы работы с мышлением.

Формирование позитивного мышления: техника переформулирования

Суть техники: учить ребёнка заменять негативные, закрывающие возможность действия формулировки на нейтральные или конструктивные, сохраняющие пространство для поиска выхода.

Негативная формулировка

«Я никогда не справлюсь с этой задачей»



«У меня ничего не получается, я безнадежен»



«Это бессмысленно, ничего не изменить»



«Меня никто не понимает, я один»



Позитивная / конструктивная формулировка

«Эта задача требует от меня больше времени, чем обычно, значит, нужно перераспределить усилия»

«Этот способ не сработал, попробую другой подход или обращусь за помощью»

«Прямо сейчас я могу сделать хотя бы один маленький шаг, и это уже будет изменением»

«Мне трудно сейчас, но есть люди, к которым я могу обратиться, даже если это непросто»

Техника «Фиксация на маленьких успехах»

Практика

В конце дня или недели ребёнок (сначала с педагогом/родителем, затем самостоятельно) записывает три вещи, которые у него получились.

Примеры записи успехов

- «Сегодня я вовремя начал делать уроки»
- «Я смог задать вопрос на уроке, хотя боялся»
- «Я разобрал одно сложное задание, которое раньше не понимал»
- «Я поддержал одноклассника в трудной ситуации»
- «Я не бросил дела, когда устал, а сделал перерыв и вернулся»



Результат: постепенное смещение фокуса внимания с неудач на собственный прогресс.

«Меня никто не воспринимает всерьёз,
я всегда говорю не то, что нужно»



Практические инструменты для работы с тревогой

1

Техника «Что я могу контролировать»

Снижение чувства беспомощности через разделение ситуации на две части.

Зона неконтролируемого: сложность заданий, поведение других людей, погодные условия, содержание билета на экзамене.

Зона контролируемого: собственные действия, время подготовки, режим дня, стратегия выполнения заданий, обращение за помощью.

Пример: ребёнок переживает о сложном варианте на экзамене. Он не может повлиять на содержание заданий, но может повлиять на количество времени, уделенное разным типам задач, на качество сна перед экзаменом, на стратегию (начать с понятных заданий).

Результат: фокус на том, что в власти человека, снижает тревогу и направляет энергию на реальные действия.

2

Дыхательные упражнения для остановки тревоги

Упражнение 1

(квадратное дыхание): вдох на 4 счета — задержка на 4 счета — выдох на 4 счета — задержка на 4 счета. Повторить 3–5 раз.

Упражнение 2

(успокаивающее дыхание): медленный выдох длиннее вдоха. Вдох на 2–3 счета, выдох на 4–6 счетов.

Результат: активизируется парасимпатическая нервная система, снижается частота сердечных сокращений, останавливается нарастание паники до перехода в критическую фазу.

3

Техника «Заземление 5-4-3-2-1»

Назвать 5 видимых предметов вокруг, 4 звука, которые слышишь, 3 тактильных ощущения, 2 запаха и 1 действие, которое можно сделать прямо сейчас.

Цель: переключить мозг из режима тревожного будущего в режим реального настоящего.

Психологическая готовность к ГИА

Психологическая готовность к государственной итоговой аттестации — это не только знание учебного материала, но и способность управлять своим эмоциональным состоянием, сохранять работоспособность в условиях стресса и опираться на сформированные навыки преодоления трудностей. Именно здесь все рассмотренные технологии находят своё практическое применение.



Каждый этап последовательно выстраивает внутренний ресурс ученика, превращая подготовку к экзамену из источника тревоги в возможность продемонстрировать свои достижения.

Компоненты психологической готовности

Интеллектуальный компонент — это уверенное владение содержанием предмета, знание структуры экзаменационных материалов, понимание критериев оценки и порядка заполнения бланков.



Мотивационный компонент — это понимание личного смысла сдачи экзамена.

Коммуникативный компонент — это готовность обратиться за помощью до того, как уровень тревоги станет критическим.

Эмоционально-волевой компонент — это способность управлять своей тревогой в стрессовой ситуации.

Что делает образовательную среду защищающей?



Отсутствие страха отвержения за ошибку

В такой среде ребёнок может ошибаться, не опасаясь публичного унижения или снижения своей ценности в глазах взрослых. Ошибка рассматривается не как повод для наказания, а как диагностический материал и точка роста.



Наличие поддерживающих взрослых

Рядом находятся взрослые (педагоги, психологи, администрация), готовые оказать помощь, а не усилить наказание за проявленную слабость или неуверенность. Поддержка носит не формальный, а реальный характер: взрослый слышит, принимает и помогает найти выход.



Трансляция жизненных инструментов

Ученик получает не готовые ответы, а алгоритмы действия в трудных ситуациях. Формируется убеждение: любая трудность имеет хотя бы одно решение, и его можно найти.



Прогнозируемость и понятность правил

Требования и критерии оценивания прозрачны и известны заранее, что снижает тревогу неопределённости.

Главный вывод

Три условия защищающей среды

Безопасность

Можно ошибаться

Обученность

Есть инструменты
преодоления

Поддержка

Есть принимающие взрослые

Ключевые тезисы

- Воспитание психически здоровой, устойчивой личности в образовательной среде — это не отдельное мероприятие, а повседневная практика отношений и действий.
- Образовательная среда становится действительно защищающей тогда, когда в ней одновременно выполняются три условия: безопасность, обученность и поддержка.
- Именно такая среда формирует внутреннюю психологическую опору, которая сохраняется у человека на всю жизнь и служит главным барьером на пути развития кризисных и суицидальных состояний.

Психолого-педагогические технологии формирования позитивного мышления обучающихся и развития навыков преодоления трудностей

Лучникова Маргарита Петровна

Методист Центра воспитания и психологии

КОГОАУ ДПО "ИРО Кировской области"