«МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ - ТРЕНИНГ

28 АВГУСТА 2018

АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ № 85 НА КОНЕЦ 2017 — 18 ГГ. Т. А. ГУБЕНКОВА

3 ЖИЗНЕННЫХ ПРАВИЛА

- Если вы не сделаете шаг вперед - вы не сдвинетесь с места
- 2. Если вы не спросите вы не получите ответ
- 3. Если вы не попробуете вы не добьетесь цели

доказано, что...

- БОЛЬШЕ УСТАЕТ ПАССИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК (ВСПОМНИТЕ СЕБЯ НА КУРСАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)
- БОЛЬШЕ ПОЛУЧАЕТ ОТ ЖИЗНИ АКТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК

 («ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ПОБЕЖИТ»)

А ЭТО НЕ Я, СЛУЧАЙНО....



«ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ» АБРАХАМА МАСЛОУ

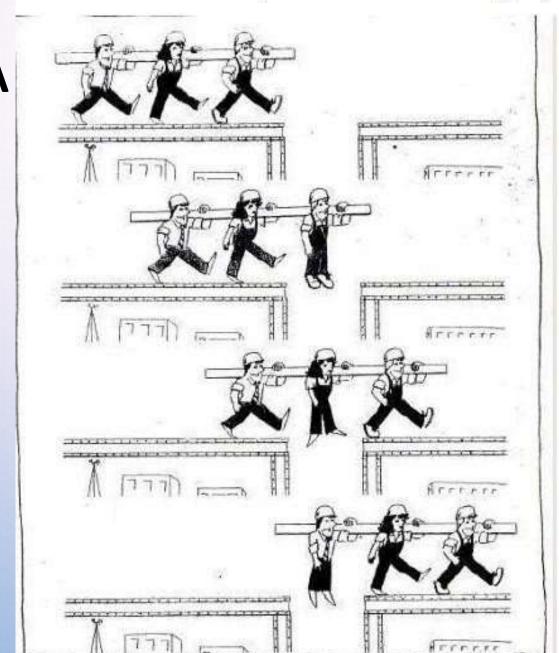


ВСЕ ЛЮДИ ДЕЛЯТСЯ НА 3 ТИПА:

- ТЕ, КТО ВИДИТ,
- ТЕ, КТО ВИДИТ, КОГДА ИМ ПОКАЗЫВАЮТ,
- ТЕ, КТО НЕ ВИДИТ

М. БАТЫРЕВ «45 ТАТУИРОВОК МЕНЕДЖЕРА» Насколько важно работать в команде!)

ДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ



1. ОБСУЖДЕНИЕ - 5 - 7 МИН

2. ВЫСТУПЛЕНИЕ ОТ ГРУПП



СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ (РАЗМИНКА)

- 1. НАЗОВИТЕ СВОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ.
- 2. ОДИНАКОВЫ ЛИ ВЫ В СОЦИАЛЬНЫХ РОЛЯХ?
- 3. МЕНЯЕТСЯ ЛИ ВАШЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА?
- 4. МЕНЯЕТСЯ ЛИ ИНТОНАЦИЯ?
- 5. МЕНЯЕТСЯ ЛИ НАБОР СЛОВ?
- 6. В КАКОЙ ВАШЕЙ РОЛИ ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕНОРМАТИВНАЯ ЛЕКСИКА?

ВЫСТУПЛЕНИЕ ГРУПП: СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ (2 МИН НА ПОДГОТОВКУ)

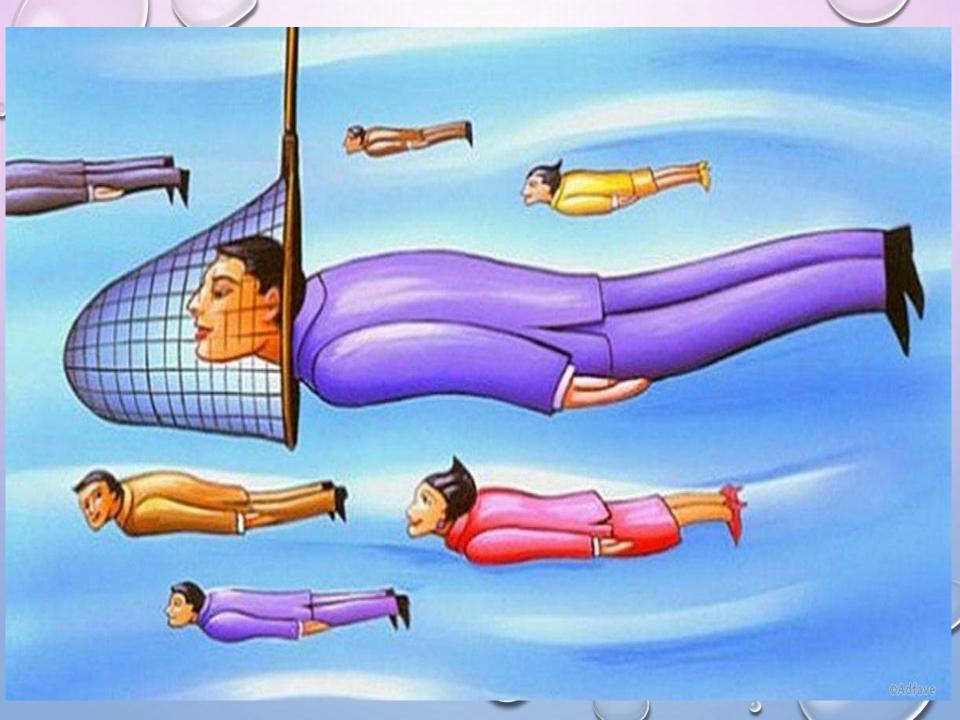
В ПРИМЕРЕ – ШКОЛЬНАЯ ТЕМА

<u>продемонстрируйте («Сыграйте») пример от группы:</u>

- 1. «Я В РОЛИ ПОДЧИНЕННОГО (УЧАЩЕГОСЯ)»,
- 2. «Я В РОЛИ СЫНА-ДОЧЕРИ»,
- 3. «Я В РОЛИ ДРУГА ПОДРУГИ»,
- 4. «Я В РОЛИ СТАРШЕГО БРАТА -СЕСТРЫ»
- 5. «Я В РОЛИ НАЧАЛЬНИКА»
- 6. «Я В РОЛИ БОЛЬНОГО В ПОЛИКЛИНИКЕ»
- 7. «Я В РОЛИ ПРОСИТЕЛЯ»
- 8. «Я В РОЛИ «ЗВЕЗДЫ!»»



ПЕДАГОГИ – ЭТО ПРОСТЫЕ ЛЮДИ, ПОЭТОМУ ОНИ, КАК ВСЕ, ПОПАДАЮТ В «ЛОВУШКИ» УМА



ЦЕЛЬ ПЕДСОВЕТА:

ОПТИМИЗАЦИЯ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДА ПЕДАГОГА С ПОМОЩЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ, ОСОЗНАНИЯ И ИЗБЕЖАНИЯ «МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК» В СВОЕЙ РАБОТЕ.

ЗАДАЧИ:

- 1. ВЫЯВИТЬ И ОСОЗНАТЬ МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ НАШЕГО УМА
- 2. ВЫЯВИТЬ И ОСОЗНАТЬ «ЛОВУШКИ» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА
- 3. ОПРЕДЕЛИТЬ СПОСОБЫ ИЗБЕЖАНИЯ «ЛОВУШЕК» В РАБОТЕ И ЖИЗНИ

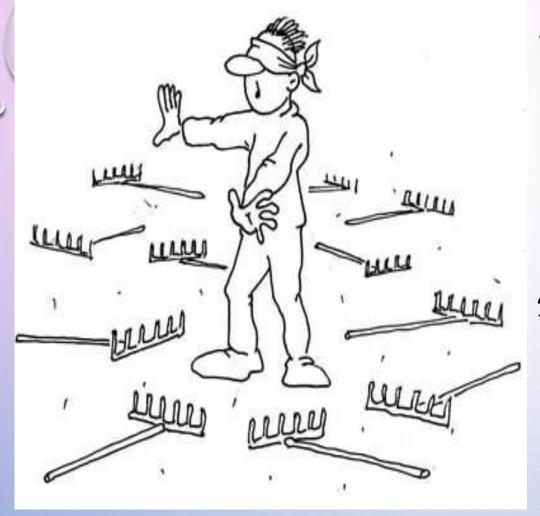




МЕНТАЛЬНОСТЬ

• ОТ ЛАТ. MENS — СОЗНАНИЕ, УМ) — ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ, ОБЩАЯ ДУХОВНАЯ НАСТРОЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ГРУППЫ.

МЕНТАЛЬНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ШИРОКИМ И ВМЕСТЕ С ТЕМ МЕНЕЕ ЯСНЫМ ПОНЯТИЕМ, ЧЕМ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙ ЛИШЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ УМСТВЕННЫМ ДЕЙСТВИЯМ.



- МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ
 — ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ
 ГРАБЛИ, НА КОТОРЫЕ
 МЫ НАСТУПАЕМ СНОВА
 И СНОВА.
- 2. ОНИ МЕШАЮТ НАМ ЖИТЬ, ЗАСТАВЛЯЯ ВПУСТУЮ ТРАТИТЬ СИЛЫ И ВРЕМЯ, ЛИШАЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ СПОСОБНОСТИ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ



«МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ -

- ЭТО НАКАТАННЫЕ И ПРИВЫЧНЫЕ ПУТИ,
- ПО КОТОРЫМ МУЧИТЕЛЬНО И БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО ДВИЖЕТСЯ НАША МЫСЛЬ,
- СЖИГАЯ НЕВЕРОЯТНЫЕ ОБЪЕМЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ, ВЫСАСЫВАЯ ЭНЕРГИЮ
- И НЕ СОЗДАВАЯ НИКАКИХ ЦЕННОСТЕЙ НИ ДЛЯ НАС САМИХ, НИ ДЛЯ КОГО БЫ ТО НИ БЫЛО». (А. КУКЛА)



ЗНАТЬ СВОИ «ЛОВУШКИ»

- •С МЕНТАЛЬНЫМИ ЛОВУШКАМИ МОЖНО ЛЕГКО СПРАВИТЬСЯ, ЕСЛИ МЫ ИХ ВИДИМ, ОСОЗНАЕМ И ПОНИМАЕМ, ЧТО ЭТО «ЛОВУШКИ».
- НО ТАК БЫВАЕТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА, ЗАЧАСТУЮ МЫ **НЕ ВИДИМ И НЕ ПОНИМАЕМ**, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ НАШИ ОШИБКИ.

«ИНФОРМИРОВАН, ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН»

- «ЗНАНИЕ НОВОЕ ПОЛЕ БРАНИ ДЛЯ ЦЕЛЫХ СТРАН, КОРПОРАЦИЙ И ИНДИВИДУУМОВ. СЕГОДНЯ МЫ ВСЕ ЧАЩЕ И ЧАЩЕ СТАЛКИВАЕМСЯ С СИТУАЦИЯМИ, ТРЕБУЮЩИМИ ОТ НАС БОЛЬШЕ ЗНАНИЙ ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ РАБОТЫ» (К.НОРДСТРЕМ)
- СИЛА УМА ДОМИНИРУЕТ В СОВРЕМЕННЫХ КОРПОРАЦИЯХ.
 - ИНТЕЛЛЕКТ СЕГОДНЯ СИЛЬНЕЕ ЦЕЛЫХ ГОСУДАРСТВ

БИБЛИЯ КНИГА ЕККЛЕСИАСТ, ГЛ. 3)

- ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ, И ВРЕМЯ • ВСЯКОЙ ВЕЩИ ПОД НЕБОМ.
- ВРЕМЯ РОЖДАТЬСЯ, И ВРЕМЯ УМИРАТЬ; ВРЕМЯ НАСАЖДАТЬ, И ВРЕМЯ ВЫРЫВАТЬ ПОСАЖЕННОЕ.
- ВРЕМЯ УБИВАТЬ, И ВРЕМЯ ВРАЧЕВАТЬ; ВРЕМЯ РАЗРУШАТЬ, И ВРЕМЯ СТРОИТЬ.
- ВРЕМЯ ПЛАКАТЬ, И ВРЕМЯ СМЕЯТЬСЯ; ВРЕМЯ СЕТОВАТЬ, И ВРЕМЯ ПЛЯСАТЬ.
- ВРЕМЯ РАЗБРАСЫВАТЬ КАМНИ, И ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ;

- * Время обнимать, и время уклоняться от объятий.
- Время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать.
- Время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить.
- Время любить, и время ненавидеть;
 время войне, и время миру.
- Что пользы работающему от того, над чем он трудится?

«ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ, И ВРЕМЯ ВСЯКОЙ ВЕЩИ ПОД НЕБОМ». (БИБЛИЯ, КНИГА ЕККЛЕСИАСТ, ГЛ. 3)

- ЕСЛИ МЫ ПРЕНЕБРЕГАЕМ ЭТИМ ИСПОЛНЕННЫМ ГЛУБОКОЙ МУДРОСТИ СОВЕТОМ
- (НАЧИНАЕМ НЕ В ТОТ МОМЕНТ, ДВИЖЕМСЯ НЕ В ТОМ ТЕМПЕ, БРОСАЕМ НАЧАТОЕ СЛИШКОМ РАНО ИЛИ СЛИШКОМ ПОЗДНО),
- ТО <u>НЕИЗБЕЖНО ТЕРПИМ НЕУДАЧУ</u> ТАМ, ГДЕ МОГЛИ БЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ.

БИБЛИЯ, КНИГА ЕККЛЕСИАСТ, ГЛ. 3)

22. «ИТАК, УВИДЕЛ Я,

ЧТО НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ,

КАК НАСЛАЖДАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ ДЕЛАМИ СВОИМИ:

потому что это — доля его;

ибо кто приведет его посмотреть на то,

ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ НЕГО?»

МЕНТАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

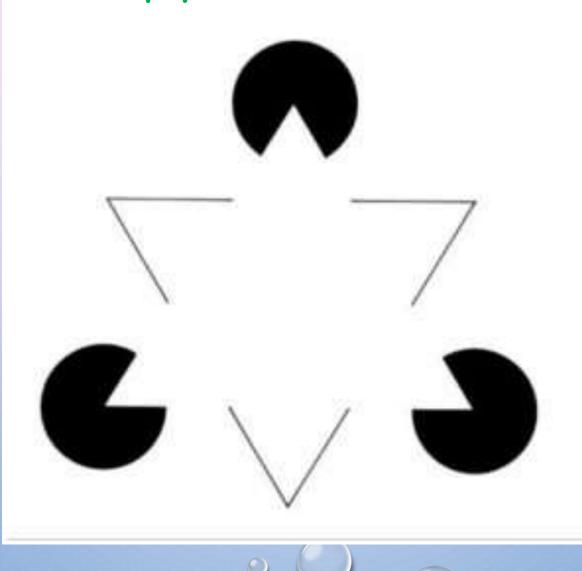
- ВИДИМ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ХОТИМ ВИДЕТЬ
- НЕ ВИДИМ ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО УВИДЕТЬ

1. РАБОТА АДМИНОВ С ГРУППАМИ:

«КАКОЕ ЧИСЛО ВЫ ВИДИТЕ?»

2. ТРЕУГОЛЬНИК КАНИЖА

Сколько треугольников вы видите?



наша ментальная модель-

- ВСЕ «ВИДЯТ» ПОСЕРЕДИНЕ БЕЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК, КОТОРОГО НА РИСУНКЕ **HET!** (ИЛЛЮЗИЯ)
- НИ ОДНОГО ТРЕУГОЛЬНИКА НЕТ!
- ЭТО НЕКИЙ ФИЛЬТР, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЙ МЫ ПРОПУСКАЕМ ВСЕ ФАКТЫ И СОБЫТИЯ НАШЕЙ ЖИЗНИ И КОТОРУЮ ПОДДЕРЖИВАЕМ С ПОМОЩЬЮ 4-Х МЕХАНИЗМОВ:

1.ВЫЧЕРКИВАНИЕ

2.КОНСТРУИРОВАНИЕ

3.ИСКАЖЕНИЕ

4.ОБОБЩЕНИЕ

4 МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ ДЖОЗЕФА О, КОННОРА

1. ВЫЧЕРКИВАНИЕ

- ОТБОР И ФИЛЬТРАЦИЯ ОПЫТА, ЧАСТЬ КОТОРОГО УХОДИТ ИЗ ПАМЯТИ;
- ВОСПРИЯТИЕ СОБЫТИЯ, ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ «ФИЛЬТР» ИМЕЮЩЕЙСЯ МОДЕЛИ;
- ВСЕ МЫ ПОМНИМ И ВОСПРИНИМАЕМ ОДНИ И ТЕ ЖЕ СОБЫТИЯ ПО-РАЗНОМУ.
- ВСЕ МЫ ПОМНИМ И ВОСПРИНИМАЕМ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ЧЕЛОВЕКА ПО-РАЗНОМУ.

притча о слоне и слепых мудрецах



4 МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ О, КОННОРА 2. КОНСТРУИРОВАНИЕ

- ПРИДУМЫВАНИЕ ЧЕГО-ТО, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ОТСУТСТВУЕТ;
- «ДОСТРАИВАНИЕ» (ВИДИМ ЧТО-ТО, ВИДИМ НЕ ВСЁ, ОСТАЛЬНОЕ ДОДУМЫВАЕМ И ДОСТРАИВАЕМ);
- ПОЛЕЗНО ДЛЯ МОЗГА, РАЗВИВАЕТ КРЕАТИВ И ФАНТАЗИЮ,
- НО! ИСКАЖАЕТ ФАКТЫ!

СКАЗКИ С СЕРЫМ ВОЛКОМ – СОЗДАНИЕ СТЕРЕОТИПА ВОЛКА («ПЛОХОЙ»)



Задумаемся, нет ли у нас «моделей» плохого/хорошего ученика?

4 МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ О, КОННОРА

3.ИСКАЖЕНИЕ

- МАНИПУЛЯЦИЯ ФАКТАМИ И СОБЫТИЯМИ,
- ПРИДАНИЕ ИМ РАЗЛИЧНЫХ ТОЛКОВАНИЙ,
- ВЫДЕРГИВАНИЕ ИЗ КОНТЕКСТА,
- УСИЛЕНИЕ ИЛИ ПРИНИЖЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ.

ПРИТЧА ОБ ИСКАЖЕНИИ ФАКТОВ



Celebrate — празднуй, радуйся; Celibate — воздерживайся (сексуальное воздержание — одна из основ католицизма).

4 МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ О, КОННОРА

4.ОБОБЩЕНИЕ

– ИСТОЛКОВАНИЕ ЕДИНСТВЕННОГО СЛУЧАЯ (В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫРВАННОГО ИЗ КОНТЕКСТА) КАК ТИПИЧНОГО ДЛЯ ЦЕЛОГО КЛАССА ЯВЛЕНИЙ.

4 МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ О, КОННОРА

4. ОБОБЩЕНИЕ - ПРИМЕРЫ

- 1) ЕСЛИ БЫЛ НЕУДАЧНЫЙ ОПЫТ ОБЩЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ ИЛИ ВРАЧОМ, ГОВОРИМ, ЧТО ВСЕ ОНИ «ШАРЛАТАНЫ».
- 2) ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕННОГО РАЗВОДА И РАЗДЕЛА ИМУЩЕСТВА, ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СЧИТАТЬ, ЧТО ВСЕ МУЖИКИ.... (ПОНЯТНО КТО).

РАБОТА В ГРУППАХ – 7 МИН

• ПРИВЕДИТЕ ПО 1 ПРИМЕРУ НА КАЖДУЮ ИЗ «ЛОВУШЕК», ЖЕЛАТЕЛЬНО, ИЗ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ:

- 1. Вычеркивание
- 2. Конструирование
 - 3. Искажение
 - 4. Обобщение

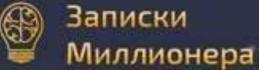
11 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШТАМПОВ

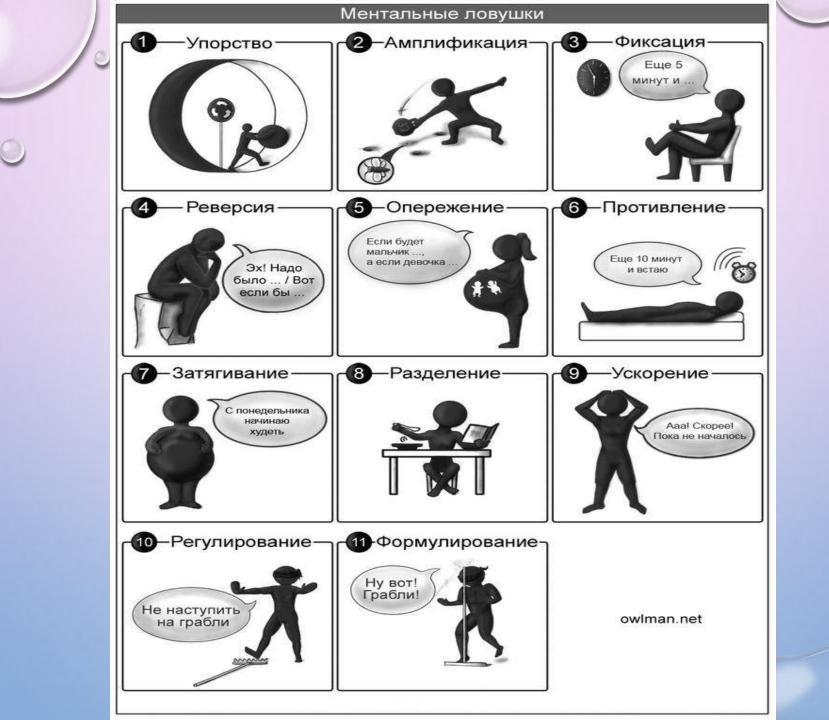
- КОТОРЫЕ **МЕШАЮТ НАМ РАБОТАТЬ** ЭФФЕКТИВНО И ДОСТИГАТЬ СВОИ ЦЕЛИ.
- УМЕНИЕ ИЗБЕГАТЬ ТАКИЕ ЛОВУШКИ РАВНОЗНАЧНО ОБРЕТЕНИЮ УСПЕХА.
- МЫ ПОПАДАЕМ В НИХ **АВТОМАТИЧЕСКИ,** НЕ ПРИНИМАЯ НИКАКИХ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ.
 - И ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ ИХ РАСПОЗНАВАТЬ

Андре Кукла «Ментальные ловушки»

Они высасывают из вас энергию, снижают продуктивность, затуманивают сознание и мешают радоваться жизни. Таковы ментальные ловушки. И даже самые высоколобые среди нас время от времени становятся их жертвой.







РАБОТА С АНКЕТАМИ

- 1. ПЕРЕД ВАМИ АНКЕТЫ
- 2. ПО МЕРЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С «ЛОВУШКАМИ» ОЦЕНИТЕ ВАШЕ «ПОПАДАНИЕ» ИЛИ «НЕПОПАДАНИЕ» В «МЕНТАЛЬНУЮ ЛОВУШКУ» ОТ 0 ДО 5.

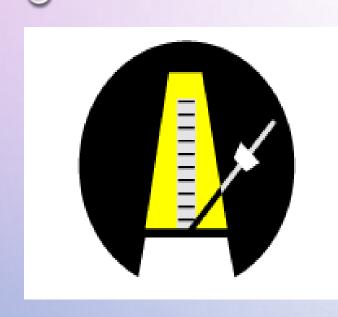




ОДНАЖДЫ ВЗЯВ КУРС - ИДЕМ ДО КОНЦА! ДАЖЕ ЕСЛИ В ЭТОМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ЭТО ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ НАД ТЕМ, ЧТО УЖЕ ПОТЕРЯЛО СВОЮ ЦЕННОСТЬ. А МЫ ПРОДОЛЖАЕМ.

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ДЕЛО, КОТОРОЕ ЗАВЕДОМО ОБРЕЧЕНО НА ПРОВАЛ ИЛИ НЕ ДОСТАВЛЯЕТ НАМ БЫЛОГО УДОВОЛЬСТВИЯ.

2. АМПЛИФИКАЦИЯ



- AMPLIFICATION "УСИЛЕНИЕ", "ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ" И ДАЖЕ "УТРИРОВАНИЕ".
- ВКЛАДЫВАЕМ В ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ, ЧЕМ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ НУЖНО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ТРЕБУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.
- ПЫТАЕМСЯ УБИТЬ МУХУ КУВАЛДОЙ.
- ДЛЯ РЕШЕНИЯ КАЖДОЙ ИЗ ЗАДАЧ ТРЕБУЕТСЯ
 ОПРЕДЕЛЁННОЕ КОЛИЧЕСТВО РАБОТЫ.
- ЕСЛИ МЫ ДЕЛАЕМ СЛИШКОМ МНОГО, ТО РАСТРАЧИВАЕМ НАШИ РЕСУРСЫ ПОПУСТУ.

«ЗАКОН ПАРЕТО» (ВИЛЬФРЕДО)



- «20 % УСИЛИЙ ДАЮТ 80 % РЕЗУЛЬТАТА,
- ОСТАЛЬНЫЕ 80 % УСИЛИЙ ЛИШЬ 20 % РЕЗУЛЬТАТА»





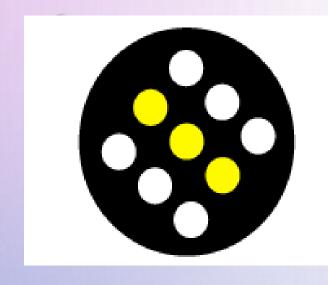
НАПРЯЖЕННОЕ ОЖИДАНИЕ СОБЫТИЯ. ПОЭТОМУ НИЧЕГО ДРУГОГО ДЕЛАТЬ НЕ МОЖЕМ.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОБРАТИТЬСЯ К ДРУГИМ ДЕЛАМ, ОН ОСТАЁТСЯ В ПОДВЕШЕННОМ СОСТОЯНИИ ОЖИДАНИЯ.

ЭТО ЧИСТАЯ ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ.

КОГДА НЕЛЬЗЯ СДЕЛАТЬ НИЧЕГО ПОЛЕЗНОГО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КАК-ТО ПРИБЛИЗИТЬ ЦЕЛЬ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАБЫТЬ О НЕЙ И ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ТО ЕЩЁ.





- ЭТО БОЛЕЗНЬ "НАДО-БЫЛО-МНЕ".
- ИНОГДА СТАНОВИТСЯ ОЧЕВИДНО, ЧТО ПЛАНЫ ОДНОЗНАЧНО ПОТЕРПЕЛИ НЕУДАЧУ.
- МЫ ПЫТАЕМСЯ **ИЗМЕНИТЬ НЕОБРАТИМОЕ ПРОШЛОЕ.**
- МЫ НАЧИНАЕМ: «БЫЛО БЫ» И «НАДО БЫЛО»...
- ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПРОШЛОЕ ЗА ПОВТОРНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ СОБЫТИТЙ ДЛЯ ИХ ОПРАВДАНИЯ.

5. ОПЕРЕЖЕНИЕ



- ЭТО ЛОВУШКА, В КОТОРУЮ МЫ ПОПАДАЕМ, **НАЧИНАЯ СЛИШКОМ РАНО**.
- КОГДА МЫ ОПЕРЕЖАЕМ СОБЫТИЯ, ТО СПЛОШЬ И РЯДОМ ПЕРЕРАБАТЫВАЕМ, «ПРЕДРАБАТЫВАЕМ» И РАБОТАЕМ ВПУСТУЮ.
- ПРИНИМАЕМСЯ СТРОИТЬ ГРАФИКИ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ.
- ВСЯ ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НАПРАСНОЙ.
- БУДУЩЕЕ ДОЛЖНО ПОДОЖДАТЬ, ПОКА НАСТОЯЩЕЕ НЕ ЗАКОНЧИТСЯ.

6. ПРОТИВЛЕНИЕ



ЭТО **БОЛЕЗНЬ «НУ ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ».**

ЗАМЕДЛЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА БЫСТРО ИЗМЕНЯЮЩИЕСЯ СОБЫТИЯ

НЕЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНИТЬ КУРС ДЕЙСТВИЙ, ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ТРУДНОЕ МОРАЛЬНОЕ ПЕРЕСТРОЕНИЕ

(ЗВОНОК В ДВЕРЬ, ПРИ ПРОСМОТРЕ ФИЛЬМА ИЛИ ЗВОНОК БУДИЛЬНИКА И НАМ ТАК НЕ ХОЧЕТСЯ ВСТАВАТЬ, НО ВСЕ РАВНО ПРИДЕТСЯ, ТАК ЧТО НЕТ СМЫСЛА ОТТЯГИВАТЬ ЭТО).

7. ЗАТЯГИВАНИЕ



- ЗАТЯГИВАНИЕ ДЕЛА, КОТОРОЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ НЕМЕДЛЕННО.
- НАМ ТРУДНО ПРИСТУПИТЬ К ДЕЛУ.

 БЕССМЫСЛЕННОЕ ОТКЛАДЫВАНИЕ НА
 ПОТОМ, ПРИДУМЫВАНИЕ

 НЕСУЩЕСТВЕННЫХ ДЕЛ С ЦЕЛЬЮ

 ОТЛОЖИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ

 НЕПРИЯТНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ.
- ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕНА **ПРИВЫЧКА ОТКЛАДЫВАТЬ НОВОЕ ДЕЛО** НА **«ПОНЕДЕЛЬНИК»**.

ПРИТЧА О ТОМ, ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ С РЕШЕНИЕМ ПРОБЛЕМ

«ПРОФЕССОР И СТУДЕНТЫ»

8. РАЗДЕЛЕНИЕ



ПЫТАЕМСЯ ДЕЛАТЬ **ДВА ДЕЛА ОДНОВРЕМЕННО**.

- РАЗРЫВ НА ЧАСТИ И УДЕРЖАНИЕ В ОДНОМ КРУГЕ ВНИМАНИЯ ВСЕХ СОСТАВЛЯЮЩИХ
- НА УРОКЕ ДУМАЕМ О ДОМЕ, ДОМА ДУМАЕМ ОБ УРОКЕ.
- РАБОТАТЬ, ЗНАЧИТ РАБОТАТЬ, ОТДЫХАТЬ, ЗНАЧИТ ОТДЫХАТЬ.
- КОГДА НА ОТДЫХЕ МЫ ДУМАЕМ О РАБОТЕ И КОГДА НА РАБОТЕ ДУМАЕМ ОБ ОТДЫХЕ, КАЧЕСТВЕННО МЫ НЕ СМОЖЕМ ВЫПОЛНИТЬ НИ ТО НИ ДРУГОЕ.

9. УСКОРЕНИЕ



- В ЭТУ ЛОВУШКУ МЫ ПОПАДАЕМ ТОГДА, КОГДА ДЕЛАЕМ ЧТО-ТО С БОЛЬШЕЙ, ЧЕМ НУЖНО, СКОРОСТЬЮ И ПОСПЕШНОСТЬЮ.
- ПРОВЕРЯЕМ ТЕТРАДИ, ОПАЗДЫВАЯ НА АВТОБУС, К МУЖУ В МАШИНУ =»
 ПРОВЕРЯЕМ НЕКАЧЕСТВЕННО!
 ЧТОБЫ ВСЕ ДЕЛА ПЕРЕДЕЛАТЬ, ВСЕЙ ЖИЗНИ ВСЕ РАВНО НЕ ХВАТИТ.
- ПОСПЕШНОЕ УСКОРЕНИЕ ТОЛЬКО УКОРЕНЯЕТ ПРИВЫЧКУ К СУЕТЕ.

10. РЕГУЛИРОВАНИЕ



ЭТО ЛОВУШКА БЕСПОЛЕЗНЫХ ПРЕДПИСАНИЙ.

РАНЕЕ СОЗДАННЫЕ УСТАНОВКИ МЕШАЮТ СОЗДАВАТЬ НОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

МЫ ПОПАДАЕМ В ЭТУ ЛОВУШКУ, КОГДА ПРЕДПИСЫВАЕМ СЕБЕ КАКОЕ-ТО ПОВЕДЕНИЕ В СИТУАЦИИ, ГДЕ ИМПУЛЬС БЫЛ БЫ ЛУЧШИМ ПРОВОДНИКОМ.

МЫ ПРИНЯЛИ ПОСТАНОВЛЕНИЕ, ЧТО ПОСУДУ НУЖНО ВЫМЫТЬ ВЕЧЕРОМ, НЕ СМОТРЯ НА ДИКУЮ УСТАЛОСТЬ.



- МЫСЛЕННОЕ (ИЛИ ВСЛУХ) ОПИСАНИЕ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ
- ЭТО ЛОВУШКА БЕСПРЕРЫВНОГО ПРОГОВАРИВАНИЯ СВОИХ МЫСЛЕЙ О ТОМ, ЧТО НАМ КАЖЕТСЯ ИСТИННЫМ.
- «МНЕ СЕЙЧАС ПЛОХО/ХОРОШО!» УЖЕ УСТАНОВКА
- ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА МЫ ОПИСЫВАЕМ ИЛИ ОЦЕНИВАЕМ КАКОЕ-ТО СОБЫТИЕ, КАК ОНО ЗАКОНЧИЛИСЬ, МЫ ДЕЛАЕМ ДВЕ ВЕЩИ ОДНОВРЕМЕННО.

простыми словами, мы...

- ПРЕЖДЕВРЕМЕННО ТРЕВОЖИМСЯ
- ИЛИ МЕДЛИМ В НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ,
- СТРОИМ ПЛАНЫ, КОТОРЫЕ ВСКОРЕ ОПРОКИНЕТ ЖИЗНЬ,
- ИЛИ ОТТЯГИВАЕМ ДЕЛО, КОТОРОЕ ДАВНО ПОРА НАЧАТЬ

ИТОГ: НЕ ПОПАДАЙТЕ В ЗАПАДНЮ!

ПРИВЫЧКА ПОСТОЯННО «КОНТРОЛИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ» — ПРИЧЕМ КАЖДУЮ СИТУАЦИЮ — ВЫНУЖДАЕТ НАС РАБОТАТЬ БЕЗ ОТДЫХА, НЕ ДАВАЯ ПРИ ЭТОМ НИКАКИХ ВЫГОД. ИНЫМИ СЛОВАМИ,

ОНА ВЕДЕТ НАС В ЗАПАДНЮ, ИМЯ КОТОРОЙ

CTPECC.

ТРЕТЬЯ ЗАДАЧА ПЕДСОВЕТА – РАБОТА В ГРУППАХ (5 МИН)

две задачи решены:

- 1. ВЫЯВЛЕНЫ И ОСОЗНАНЫ МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ НАШЕГО УМА
- 2. ВЫЯВЛЕНЫ И ОСОЗНАНЫ «ЛОВУШКИ» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА

НЕОБХОДИМО

3. ОПРЕДЕЛИТЬ СПОСОБЫ ИЗБЕЖАНИЯ «ЛОВУШЕК» В РАБОТЕ И ЖИЗНИ

ВЫСТУПЛЕНИЯ ГРУПП С ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ «КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОПАДАНИЯ В «ЛОВУШКИ»:

- 1 ДЕЙСТВИЕ ОСОЗНАТЬ, ЧТО ТЫ В «ЛОВУШКЕ»
- прочитать о ментальных «ловушках»
- помнить, что «ловушки» ЕСТЬ
- НАУЧИТЬСЯ ФИКСИРОВАТЬ СЕБЯ В «ЛОВУШКЕ»
- НАУЧИТЬСЯ ВЫХОДИТЬ ИЗ «ЛОВУШКИ» КАК?

•

вывод – помним, что...

- НЕТ НИЧЕГО ВО ВСЕМ МИРЕ, ЧТО МОГЛО БЫ СМУТИТЬ НАШ ПОКОЙ;
- МЫ УМЕЕМ «ФИЛЬТРОВАТЬ» ПОСТУПАЮЩУЮ В НАШУ ЖИЗНЬ ИНФОРМАЦИЮ ИЗВНЕ;
- МЫ НЕ БЕСПОКОИМСЯ БЕЗ ПРИЧИНЫ;
- <u>ПОЧЕМУ БЫ НАМ ПРОСТО НЕ ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ ТАК ВСЮ</u>
 <u>ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ?</u>
- ОТВЕТ ОЧЕВИДЕН: НАМ НЕ ВЕРИТСЯ, <u>ЧТО ЖИЗНЬ</u> МОЖЕТ БЫТЬ НАСТОЛЬКО ПРОСТА.

РЕШЕНИЕ ПЕДСОВЕТА:

ОПТИМИЗИРОВАТЬ И ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ <u>ТРУД</u>
<u>ПЕДАГОГА</u> С ПОМОЩЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ, ОСОЗНАНИЯ И
<u>ИЗБЕЖАНИЯ «МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК»</u> В СВОЕЙ РАБОТЕ

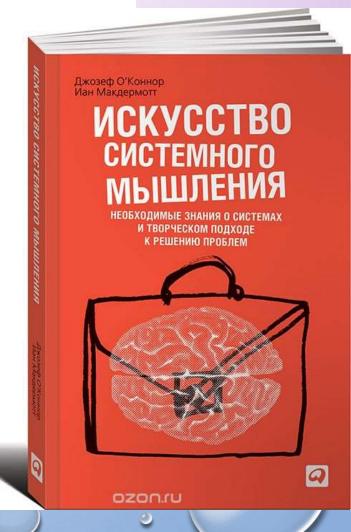
KTO ((3A))?

ЗАДАЧИ ВЫПОЛНЕНЫ:

- 1. ВЫЯВЛЕНЫ И ОСОЗНАНЫ МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ НАШЕГО УМА
- 2. ВЫЯВЛЕНЫ И ОСОЗНАНЫ «ЛОВУШКИ» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА
- 3. ОПРЕДЕЛЕНЫ СПОСОБЫ ИЗБЕЖАНИЯ «ЛОВУШЕК» В РАБОТЕ И ЖИЗНИ

ЕСЛИ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАЛО, ПОЧИТАЙТЕ... (ПРОЧИТАЙТЕ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, «РАЗДАТКУ»)







А, НАПОСЛЕДОК...

«ГЛУП ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ МЕНЯЕТ СВОЕГО МНЕНИЯ.»

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ

«ФАНАТИК — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВЗГЛЯДЫ И НЕ МОЖЕТ ПЕРЕМЕНИТЬ ТЕМУ»

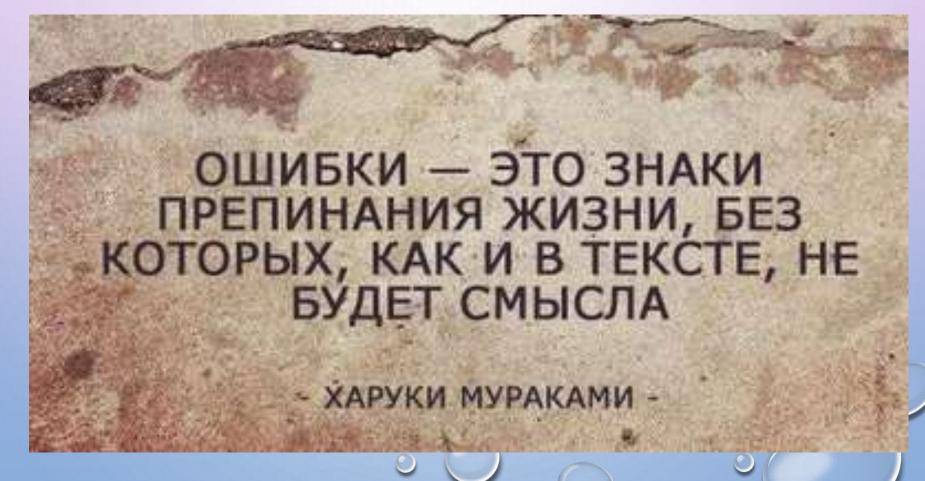
УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ

НЕ СТАНОВИТЕСЬ ПОХОЖИМИ НА ЖДУНА НЕ ЖДИТЕ МИЛОСТИ ОТ ПРИРОДЫ



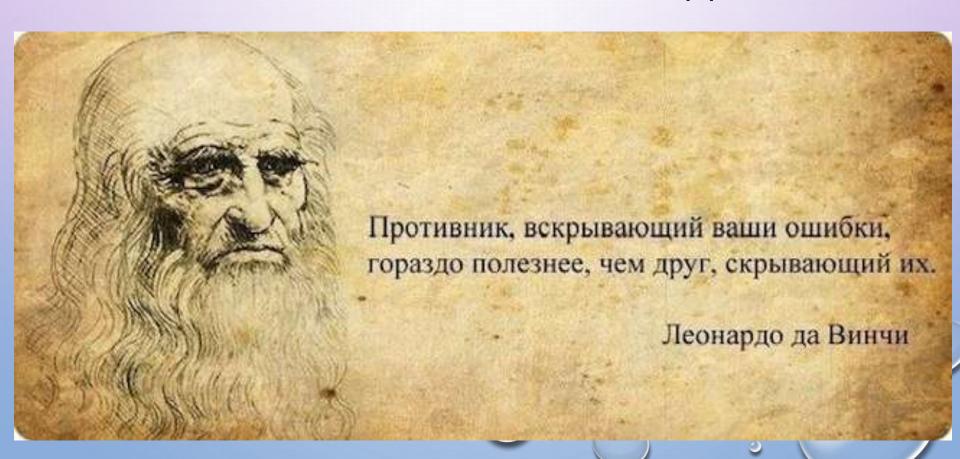
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ... СЕРИЯ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ НА ТЕМУ

ОШИБКИ



«НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ. НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБАТЬСЯ БОЙТЕСЬ ПОВТОРЯТЬ ОШИБКИ»

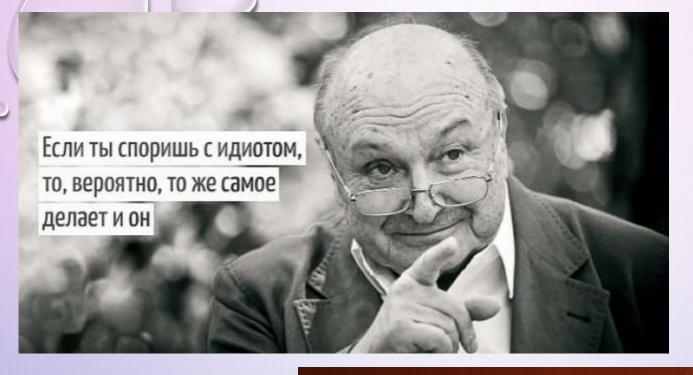
ТЕОДОР РУЗВЕЛЬТ



Умный человек не делает сам все ошибки — он дает шанс и другим.

(Уинстон Черчиллы)







ВАЖНАЯ МОРАЛЬНАЯ «ЦЕПОЧКА»

- ПОЧЕМУ Я НЕ ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ?
- ПОТОМУ ЧТО Я НЕ ЛЮБЛЮ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, СЕБЯ

НЕ ПУТАТЬ ДВА РАЗНЫХ ПОНЯТИЯ:

1. - Я *СТАРАЮСЬ* ИМЕТЬ ВЕС ИЛИ СТАТУС В ОБЩЕСТВЕ, *ПОЗИЦИОНИРУЮ* СЕБЯ ВАЖНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

(А ВНУТРИ ТАК НЕ СЧИТАЮ, НО... КАК БЫ КТО НЕ УЗНАЛ ОБ ЭТОМ... ПОЭТОМУ БУДУ ИЗОБРАЖАТЬ СВОЮ ЗНАЧИМОСТЬ...)

2. Я *НЕ СТАРАЮСЬ* ИМЕТЬ ВЕС ИЛИ СТАТУС В ОБЩЕСТВЕ, *НЕ ПОЗИЦИОНИРУЮ* СЕБЯ ВАЖНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

(А ВНУТРИ СЧИТАЮ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ И НИЧЕГО НЕ ИЗОБРАЖАЮ)

помните! люди видят и понимают всё!

«ЧЕЛОВЕКА ХАРАКТЕРИЗУЕТ НЕ ОШИБКА, А РЕАКЦИЯ НА НЕЕ»

ПРИЗНАНИЕ СВОИХ ОШИБОК – УДЕЛ СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

ГЛАВНАЯ ОШИБКА ЛЮДЕЙ: СЧИТАТЬ ДРУГИХ ГЛУПЕЕ СЕБЯ

СПАСИБО ЗА ТВОРЧЕСТВО, ЗА РАБОТУ, ЗА ОБЩЕНИЕ!

ПОДУМАЙТЕ:

- КАКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ВЫ СЕГОДНЯ ПРИОБРЕЛИ?
- ГДЕ И КОГДА ВАМ ПРИГОДЯТСЯ?
- НУЖНЫ ЛИ ОНИ В ЖИЗНИ?
- УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ!
- УДАЧНОГО ВСЕМ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА!!!!!
- И ГЛАВНОЕ! БУДЬТЕ ДОБРЕЕ, ЛЮБИТЕ СЕБЯ И ДРУГ ДРУГА!

И ТРАДИЦИОННО.... УЧИТЕЛЯ ШКОЛЫ № 85 - САМЫЕ:

- КРЕАТИВНЫЕ
- КОММУНИКАТИВНЫЕ
- ДРУЖНЫЕ
- КРАСИВЫЕ
- УМНЫЕ
- СПОСОБНЫЕ

согласны?

A Oblahu30B4HHPIE sssssss

А ОТ ДЕТЕЙ ХОТИМ ИМЕННО ЭТОГО...



29 АВГУСТА СЕМИНАР — ТРЕНИНГ (Т. А. ГУБЕНКОВА)

«ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПЕДАГОГА И МОТИВАЦИИ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД»