

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К. Д. Ушинского»

Серия основана в 2021 году
От школьника до учителя...

А. А. Кораблева

Я — БУДУЩИЙ ПЕДАГОГ

Часть 2
МОЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Рабочая тетрадь

Ярославль
2022

УДК 37.048.45
ББК 74.10
К 66

Печатается по решению редакционно-
издательского совета ЯГПУ
им. К. Д. Ушинского

*Издание подготовлено в рамках государственного задания
Министерства просвещения Российской Федерации
на НИР «Допрофессиональная педагогическая подготовка обучающихся
в системе непрерывного педагогического обучения» (073-00109-22-02)*

Рецензенты:

заведующая кафедрой психолого-педагогического образования
Костромского государственного университета, доктор педагогических наук,
профессор *Ж. А. Захарова*;

заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова»,
доктор психологических наук, профессор *М. М. Кашанов*

Серия основана в 2021 году

Кораблева, А. А.

К 66 Я — будущий педагог. — Часть 2. Мой личностный потенциал : рабочая тетрадь / А. А. Кораблева ; под науч. ред. А. П. Чернявской. — Ярославль : РИО ЯГПУ, 2022. — 75 с. (От школьника до учителя...)

Издание «Я — будущий педагог» состоит из трех рабочих тетрадей для самообразования и саморазвития обучающихся, думающих о профессии педагога: часть 1 «Я и мои педагогические способности», часть 2 «Мой личностный потенциал», часть 3 «Я и профессия». Тетради содержат материалы и упражнения, необходимые для диагностики, понимания и обоснованного выбора профессий, связанных с педагогикой и психологией, развития соответствующих компетенций. В них включены практические задания, справочная информация, советы, тесты и контрольные задания.

Материалы предназначены как для обучающихся старших классов, занимающихся в психолого-педагогических и педагогических группах, так и для тех, кто самостоятельно планирует выбрать профессию учителя, воспитателя, педагога дополнительного образования, социального педагога или педагога-психолога. Рабочие тетради могут быть полезны педагогам, воспитателям, психологам, социальным педагогам, администрации, специалистам по профориентации, студентам и преподавателям педагогических вузов.

УДК 37.048.45
ББК 74.10

© ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им.
К. Д. Ушинского», 2022
© Кораблева А. А., 2022

СОДЕРЖАНИЕ


<i>ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ</i> _____	4
<i>КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ ТЕТРАДЬЮ</i> _____	5
Тема 1. Личность человека _____	6
Тема 2. Что такое «личностный потенциал»? _____	10
Тема 3. Структура личностного потенциала. _____	18
Тема 4. Потенциал выбора и самоопределения _____	24
Тема 5. Мои ресурсы выбора и самоопределения _____	30
Тема 6. Потенциал достижения _____	35
Тема 7. Потенциал жизнестойкости _____	48
Тема 7. Потенциал жизнестойкости. Витальность в развитии потенциала жизнестойкости _____	58
Тема 9. Подводим итоги _____	64
<i>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</i> _____	66
<i>ЕЩЕ НЕМНОГО ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК</i> _____	67
<i>ЧТО ПОЧИТАТЬ</i> _____	70
<i>К КАКИМ РЕСУРСАМ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ</i> _____	73
<i>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</i> _____	74

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Если ты заглянул в эту тетрадь, значит

- тебе небезразлично твое будущее;
- ты задумываешься о том, что тебя ожидает;
- ты готовишься к самостоятельной жизни;
- ты, наверное, планируешь связать свою жизнь с педагогикой или психологией, использовать полученные знания в своей жизни.

Благодарим за доверие!

 **Эта тетрадь для тех, кто хочет узнавать новое, думать и заботиться о себе и своем будущем.**

Если ты думаешь о своем будущем, хочешь быть успешным в профессии и в жизни, то с помощью этой тетради ты сможешь

- 1) лучше понять свои способности, особенно те, которые нужны в профессиях, связанных с психологией и педагогикой;
- 2) адаптироваться к разным условиям, понимать, как себя вести в различных ситуациях;
- 3) доверять себе и опираться на себя, ценить и уважать свои индивидуальные качества, а также ценить и уважать людей вокруг себя;
- 4) развивать свой личностный потенциал;
- 5) более осознанно выбирать будущую профессию и выстраивать карьеру.

Другими словами, ты станешь более самостоятельным, успешным и взрослым!

 **Для чего создана эта тетрадь?**

Работая с этой тетрадью, выполняя задания, ты приобретешь бесценные знания и опыт.

 **Их ты должен сам для себя добыть!**

Конечно, тебя будут поддерживать педагоги, психолог, близкие, но они не смогут сделать всю работу за тебя. Это важно понять!

 **ПОТОМУ ЧТО ЭТО — ТВОЯ ЖИЗНЬ!**

А ты знаешь, что тетрадей на самом деле три?

Они составляют серию «Я — будущий педагог», и у каждой есть свое название:

- «Я и мои педагогические способности».
- «Мой личностный потенциал».
- «Я и профессия».

Ты можешь выбрать одну из них, или освоить все три — в любом порядке.


КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ ТЕТРАДЬЮ

Все задания в тетради расположены по темам. В начале помещены более простые темы. Более сложные темы предназначены для тех, кто серьезно занимается планированием своей будущей жизни и намерен связать свою жизнь с профессией педагога или школьного психолога.

Если ты учишься в педагогическом или психолого-педагогическом классе, то твои педагоги могут проводить уроки с использованием этой тетради, но, если тебе очень хочется, ты можешь работать с тетрадью самостоятельно. При этом даже для занятий с учителем ищи знания сам(а), используй каждую возможность понять себя, узнать что-то новое. Недаром говорят: «Кто знает, тот вооружен». Тебе тоже нужно собственное «оружие» для того, чтобы выбрать то дело в жизни, которое будет нравиться и обеспечивать твоё благополучие.

Советуем тебе начинать с первой темы и постепенно продвигаться дальше.

На выполнение заданий тебе потребуется разное время. Некоторые из них небольшие — ты справишься с ними за несколько минут; выполнение других потребует больше времени. Есть и такие, которые ты не сделаешь за один раз. Это нормально.






 **Главное — выполнить каждое задание до конца, даже если это займет целую неделю!**

Большинство заданий ты будешь выполнять сам(а). В некоторых из них будет написано: «Тебе лучше сделать эту работу вместе с друзьями», их вы выполните совместно.

Чтобы выполнить некоторые задания, тебе понадобится помощь учителя, психолога, социального педагога, библиотекаря. Не бойся обращаться к ним — они обязательно тебе помогут.

Кроме практических упражнений, в тетради есть информация, советы, тесты и контрольные задания, которые помогут лучше понять материал и проверить, как ты работаешь.

Для того, чтобы тебе было проще ориентироваться, мы использовали обозначения, некоторые из которых ты уже видел(а):

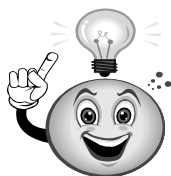
 вопрос для осмысления  это важно  Диагностическая методика	 Практическое задание  Информация
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Все материалы и выполненные тобой задания помогут тебе и в будущем, во взрослой жизни. Поэтому советуем сохранить эту тетрадь, иногда пересматривать ее и выполнять заново некоторые задания.

Заведи, пожалуйста, папку или чистую тетрадь (портфолио), в которой ты будешь выполнять задания, если в рабочей тетради тебе не хватит места.

Итак, мы начинаем!

Тема 1. Личность человека



Информация

Личность

Личность — это человек, обладающий уникальным набором характеристик, которые определяют его характер, поведение и особенности взаимодействия с окружающими людьми.

В русском языке это понятие обычно связывают со словом «личина», то есть маска или часть шлема, закрывающая лицо. В английском и других европейских языках для обозначения данного понятия используется термин *personality*, происходящий от латинского слова *persona* (человек).

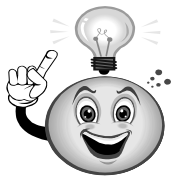
Но «личность» описывает не всего человека, а лишь его социальную сторону, то есть те качества, которые проявляются и нужны для жизни среди других людей. Другие особенности и стороны человека обозначают терминами «индивид» (биологически обусловленные особенности) и «индивидуальность» (то, что присуще только этому человеку и никому другому).

Личность понять очень сложно. Сложно даже определить, что конкретно входит в это понятие. Существует множество самых разных исследований и точек зрения на этот феномен.



Что составляет личность человека

Дальше мы расскажем об одной из структур личности. Но все же попробуй создать ее сам(-а), не заглядывая на следующие страницы. Итак: нарисуй или напиши ниже, какие свойства, черты входят в структуру личности:



Информация

Черты личности

Когда говорят о личности человека, обычно говорят о том, какие у него

- темперамент;
- характер;
- эмоции;
- воля;
- способности;
- мотивация.



Определяем тип темперамента

Ответь на вопросы. Определи по десятибалльной шкале, в какой степени тебе присуще то, о чем написано в вопросе: 10 баллов — ты всегда ведешь себя так, как написано в вопросе; 5 баллов — это случается с тобой в половине случаев; 1 — с тобой этого не бывает.

Соответствующий балл обведи кружком.

1.	Перед каким-либо важным для меня событием я начинаю нервничать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Я работаю неравномерно, рывками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Я быстро переключаюсь с одного дела на другое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Если нужно, я могу спокойно ждать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Мне нужны сочувствие и поддержка, особенно при неудачах и трудностях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	С равными я несдержан и вспыльчив	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Мне нетрудно сделать выбор	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Мне не приходится сдерживать свои эмоции, это получается само собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Теперь подсчитай баллы по формулам:

$$M = \text{балл 1 вопроса} + \text{балл 5 вопроса} =$$

$$X = \text{балл 2 вопроса} + \text{балл 6 вопроса} =$$

$$C = \text{балл 3 вопроса} + \text{балл 7 вопроса} =$$

$$F = \text{балл 4 вопроса} + \text{балл 8 вопроса} =$$

Расположи буквы в порядке убывания (первой поставь букву, у которой получилась самая большая сумма, последней букву, у которой самая маленькая сумма).

Ты получил(-а) свою формулу темперамента:

М — меланхолический темперамент;

Х — холерический;

С — сангвинический;

Ф — флегматический.

Обсудите на уроке по психологии, что такое темперамент; дайте описание каждого из типов темперамента.



Визитка

Каждый уважающий себя взрослый имеет визитку. На визитке может быть написано, как зовут человека, где и кем он работает, как с ним можно связаться (адрес, телефоны).

Ты сделаешь для себя визитку, но другую, ведь ты пока нигде не работаешь. Твоя визитка будет больше по размеру — это может быть лист формата А4 или даже лист ватмана. Приступаем к изготовлению визитки:

1. Определи, какие свои качества, интересы, мечты ты хотел(-а) бы изобразить на визитке. Не торопись, подумай.

2. Реши, как ты отразишь все, что выбрал(-а) — это может быть рисунок, коллаж (вырезанные из журналов фотографии, мини-рисунки, отражающие твои качества и мечты, наклеенные на лист бумаги).

3. Запасись бумагой, карандашами, фломастерами, клеем, вырезками из журналов и другими необходимыми материалами и начинай делать.

Ты можешь показать эту визитку друзьям — может быть, они что-то добавят или подскажут. После того, как сделаешь визитку, подумай:

•Что в этой визитке для тебя самое главное?

•Что у тебя развито хорошо, что — не очень?

•Хорошо развито:

•Не очень хорошо развито:

•Какие качества, интересы, знания ты хотел(-а) бы иметь, но пока не имеешь?

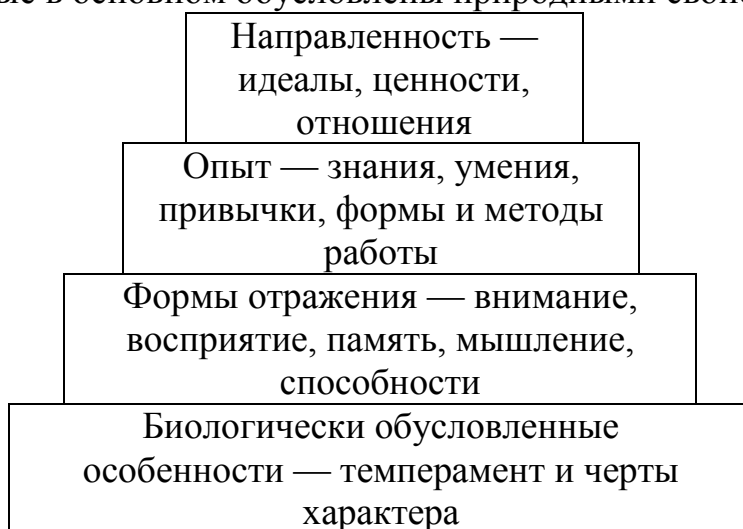
- Как ты будешь развивать свои качества?



Информация

Структура личности

Известный психолог Константин Константинович Платонов выделил четыре подструктуры личности: **направленность, опыт, формы отражения, биологически обусловленные черты**. Первая подструктура объединяет моральные и этические черты личности. Она не имеет, по мнению автора, непосредственных природных задатков и отражает индивидуально преломленное общественное сознание. Вторая подструктура включает знания, умения и привычки, приобретенные личностью в процессе жизни. Третья подструктура представляет собой индивидуальные особенности отдельных психических процессов как форм отражения. Она формируется путем упражнения и сильно связана с биологически обусловленными особенностями. Четвертая подструктура включает в себя типологические свойства личности, половые и возрастные особенности, которые в основном обусловлены природными свойствами человека.



Как и в любой иерархии, особенности низшего уровня влияют на поведение человека прежде, чем подструктуры высших уровней. В любой ситуации, особенно требующей быстрой реакции или решения, действия педагога импульсивно будут отражать особенности его темперамента и биологически обусловленные черты. И лишь по мере анализа или размышления он будет руководствоваться подструктурами высших уровней — вспомнит, как действовал в аналогичных случаях в прошлом, перепроверит свои действия, будет использовать накопленные знания и опыт, анализировать ситуацию, исходить из направленности и т. д.

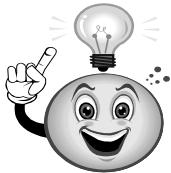


Лучи солнца

Возьми альбомный лист бумаги, разверни его поперек. Внизу листа нарисуй полукруг, похожий на солнце, встающее из-за горизонта. Напиши в нем свое имя. От солнца нарисуй лучи. На каждом из них напиши, за что ты себя уважаешь и за что тебя уважают другие, свои положительные качества и достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше.

Постарайся ничего не придумывать. Обсуди с друзьями, за что вы больше всего уважаете других людей. А за что уважают друг друга взрослые?

Тема 2. Что такое «личностный потенциал»?



Информация

Личностный потенциал

Мы часто слышим фразы: «У него огромный потенциал» или «С ее-то потенциалом, можно горы свернуть», а иногда про кого-то говорят и так: «Он столько может сделать, у него же такой потенциал!» О чем это?

Помнишь былинного богатыря, который 33 года пролежал на печи, будучи практически парализованным? Звали героя Илья Муромец, и просидел он сиднем на печи, потому что «не было в ногах хождения», а исцелился он с помощью калик перехожих. Все, казалось бы, объяснимо. Но в народе почему-то закрепилось сравнение человека, про которого хотят сказать, что он не пользуется своим потенциалом, с былинным героем: «Так и просидишь на печи, как Илья Муромец». Ничего себе сравнение, к тому же мы знаем о ратных подвигах богатыря!

И все же — что обозначает слово «потенциал»?

Как и многие научные слова в русском языке, «*потенциал*» происходит от латинского *potential* — ‘сила, мощь’ и обозначает совокупность всех имеющихся возможностей, средств в какой-либо сфере, области, в широком смысле, «запасные» средства.



Создаем определение

А вот интересно, как ты понимаешь словосочетание «личностный потенциал». Попробуй сконструировать свое определение. В этом могут помочь два определения, записанные в рамочках:

Личность – человек, участвующий в социально-культурной жизни и деятельности общества, раскрывающий свои индивидуальные характеристики в процессе взаимодействия с другими людьми.

Потенциал – совокупность всех имеющихся возможностей, средств в какой-либо сфере, области, в широком смысле «запасные» средства.

**Мое понимание термина
«личностный потенциал»**

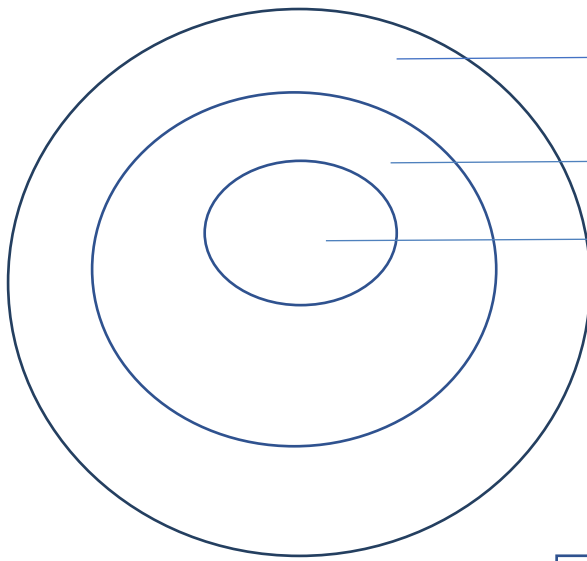
Личностный потенциал — это



Возможно, тебе сейчас было непросто дать определение такому научному понятию. И если ты, несмотря на трудности, выполнил это задание, тебе в этом помог один из элементов личностного потенциала. Какой? Об этом ты узнаешь совсем скоро, а пока продолжим знакомство с этим понятием.

Слово «личность» восходит к латинскому «персона», что в дословном переводе означает «маска». Все логично, поскольку личность — это то лицо, которое человек носит на публике. У тебя как у личности есть определенный комплекс привычных психологических установок и соответствующее им поведение, влияющее на систему отношений с окружающим миром, ценности, мнения, взаимодействие с людьми. О том, как развивается личность, как и о том, «всякое ли лицо, которое носят на публике», достойно гордого звания «личность», можно говорить и писать очень много. Достаточно сказать, что люди как личности, достигающие зрелости, обладают удивительной возможностью — на фоне давлений, угроз, изменяющихся внешних условий самостоятельно управлять своей психологической энергетикой, исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять жизненные ориентации и эффективность деятельности.

Известный ученый наш современник и соотечественник Дмитрий Алексеевич Леонтьев представил структуру личности следующим образом:



Экспрессивно-инструментальная оболочка (характер, способности, роли)

Внутренний мир (смысловая сфера)

Ядерные структуры личности (жизненная позиция, механизмы свободы и ответственности)

И если первый элемент в психологии описан достаточно полно, то с двумя последующими все обстояло не так хорошо.

И как ты думаешь, что делает Д. А. Леонтьев как настоящий ученый-исследователь? Правильно, исследует то, что пока не совсем изведено. Сначала, в 90-е годы XX века, он изучает природу смысла и то, как устроена смысловая реальность, а потом возвращается к проблеме ядерных структур.

Ты уже несколько лет изучаешь биологию и, наверное, знаешь понятие ядра и понимаешь его роль в жизни клетки. Не менее значимы ядерные структуры и для личности. Они являются стержнем, тем, что помогает личности преодолевать навязчивое воздействие внутренних импульсов и внешних давлений и прокладывает свой не прямой путь в изменчивом мире, руководствуясь своими целями и смыслами. Уже в 2002 г. Д. А. Леонтьев называет этот стержень личностным потенциалом и связывает его с потенциалом саморегуляции.

Вдруг станет интересно и ты захочешь об этом почитать: Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / под общ. ред. Б. С. Братуся, Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2002а. С. 56–65



Творческое задание

Сегодня Д. А. Леонтьев пытается ответить на ключевые вопросы: *зачем это понятие, что вкладывается в него и как можно с ним работать?*

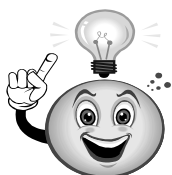
Предлагаю и тебе присоединиться к поиску ответов на эти вопросы. Ну а начнем мы с самого важного: *а зачем тебе нужно знать, что такое личностный потенциал? Ответь, пожалуйста, на этот вопрос.*

Личностный потенциал — это способность выполнять работу личности. Интересно, вспомнишь ли ты из уроков физики, как называется способность выполнять работу?

Подсказка: о чем тебе говорит буква U, встречающаяся в формулах? (потенциальная энергия).

Личностный потенциал — это «потенциал саморегуляции, система индивидуальных различий, связанных с успешностью управления психологической энергетикой», ее распределением и перераспределением.

Что же значит управлять, распределять и перераспределять психологическую энергетикку? Обрати внимание на результаты работы нашего личностного потенциала.



Информация

Саморегуляция

Саморегуляция помогает нам целенаправленно корректировать нашу активность в движении от менее благоприятных результатов к более благоприятным.

Как это происходит в жизни? Обычно мы то, что с нами происходит, сравниваем с нашими желаниями («Оно мне надо?», «А я этого хочу?», «Мне это интересно?», «Хочу ли я этого именно сейчас?» и т. п.), а затем корректируем наши движения или действия.

Д. А. Леонтьев пишет, что для самореализации нужен передаточный механизм от желаний и намерений к действиям.

НО! Этот механизм нарушается в случае выученной беспомощности (разрыв связи между усилиями и результатом). Что это значит?

Каждый хоть раз в жизни, наверное, говорил: «У меня все равно ничего не получится, не буду и пробовать даже!». Один раз — не страшно!

НО! Будь бдителен, эти установки могут накрепко засесть в твоей голове, лишит активности, вселить чувство беспомощности, выученной беспомощности — состояния, мышления и поведения, характеризующихся тем, что человек ведет себя пассивно, инертно: не идет к цели, хотя есть все возможности, не улучшает плохие условия своей жизни, даже когда имеет такую возможность. Происходит это из-за того, что он уже имел негативный опыт решения такой проблемы или наблюдал за негативным решением со стороны близких (типично для детей) и это сильно на него повлияло.

Если ты узнаешь себя в этом описании, можешь воспользоваться рекомендациями психолога:



Приведем примеры. Ученик не готовится к ВПР по математике, так как, сколько бы раз в предыдущие годы он не готовился, отметки всегда были ниже желаемых. Или выпускник не поступает в вуз, о котором когда-то мечтал, потому что думает, что у него ничего не получится, он ведь плохо учился в школе, хотя и старался, правда, иногда.

И еще об одной удивительной особенности саморегуляции говорит Д. А. Леонтьев: необходимо «постоянное тестирование реальности, контакт с реальностью, понимание того, что есть на самом деле — то, чего очень не хватает в современном мире. Саморегуляция — это складывающаяся при жизни функциональная система, соединяющая воедино разные компоненты наших отношений с миром.

И вот как раз **личностный потенциал** — это те особенности личности, которые стоят за хорошей саморегуляцией и позволяют предсказывать успешную саморегуляцию. Как отмечает ученый, «при хорошей саморегуляции система непрерывно совершенствуется до полного исчерпания ресурсов, которые определяются понятиями “старость” и “смерть”. Низкая саморегуляция приводит к саморазрушению системы при достаточных ресурсах. Система действует себе во вред, что служит признаком нарушения саморегуляции».



«Потенциал в лицах»

Вспомни несколько реальных знакомых, или исторических, литературных персонажей, киногероев с высоко развитым личностным потенциалом и низким личностным потенциалом. Укажите, какими качествами они обладают.

Это упражнение лучше выполнять вместе с друзьями, так будет полезнее. Вы можете воспользоваться описанием тех основных качеств, которые ученые рассматривают в аспекте развития личностного потенциала:

<i>Качества людей с высокоразвитым личностным потенциалом</i>	<i>Качества людей с низким личностным потенциалом</i>
Активность	Пассивность
Продуктивность	Зависимость
Субъектность (agency)	Конформность
Резильентность	Уязвимость (vulnerability)
Продуктивное совладание (coping)	Непродуктивные защиты
Самодетерминация	Виктимность
Целенаправленность	Ригидность
Гибкость	

В этом списке вам, вероятно, встретятся качества, о которых вы еще не знаете. Найдите их определение и выпишите те, которые вас заинтересовали? или те, которые вы отмечаете у себя.



«Дебаты с мэтром Дмитрием Леонтьевым»

Всем ребятам вашего класса предлагается объединиться в две большие команды и поучаствовать в «Дебатах с мэтром Дмитрием Леонтьевым».



Дюжина вопросов (итоговая рефлексия)

А теперь ответь, пожалуйста, на эти вопросы:

1. Хорошее ли настроение у тебя было до начала работы по этой теме?
2. Хорошее ли настроение у тебя сейчас?
3. Слышал(-а) ли ты о понятии «личностный потенциал» до нашего занятия?
4. Понятно ли тебе, что такое «личностный потенциал»?
5. Можешь ли назвать себя человеком с высоко развитым личностным потенциалом?
6. Понравилось ли тебе работать в паре (если такая работа была)?
7. Понравилось ли работать в небольшой группе?
8. Получил(-а) ли удовольствие от работы в команде на «Дебатах с мэтром Д. А. Леонтьевым»?
9. Ты лично согласен(-на) с тезисом Д. А. Леонтьева о влиянии личностного потенциала на академические достижения учащихся?
10. Были ли в твоей жизни ситуации, когда, качества, входящие в личностный потенциал, помогли тебе решить какую-либо проблему?
11. Есть ли у тебя желание изучать тему личностного потенциала и дальше?
12. Остались ли у тебя вопросы по этой теме? Если есть вопросы, запиши их.

Если вы работали по этой теме всем классом, то тебе и твоим одноклассникам предлагаем выйти в центр класса. Далее учитель будет задавать вам «дюжину вопросов». Отвечать каждый из вас будет про себя, невербально, осуществляя соответствующие передвижения: «нет» — перейти в конец класса, «ни да, ни нет» или «трудно сказать» — остаться на месте, «да» перейти к доске.

Тема 3. Структура личностного потенциала.

Потенциал выбора



Информация

Когда особенно нужен личностный потенциал

*...Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить,
дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость
отличить одно от другого.*

Современная народная молитва

Именно такими словами открывает очередную главу своей научной работы Д. А. Леонтьев, а мы вслед за ним открываем новую тему нашего занятия.

...Спокойно принять то, что не могу изменить...

...Мужественно изменять то, что могу изменить...

...Мудро отличать одно от другого...

Тебе ничего это не напоминает?

Подскажем:

- то, что позволяет нам становиться хозяином самих себя как собственного ресурса;
- особенности личности, которые стоят за хорошей саморегуляцией и позволяют предсказывать успешную саморегуляцию;
- то, что помогает нам управлять психологической энергией, распределять и перераспределять ее ...

Речь о личностном потенциале

В своей жизни любой человек сталкивается с проблемными ситуациями трех типов:

1. Ситуации неопределенности, когда мы не знаем, что делать и не можем выбрать направление собственных действий, приложения усилий.

2. Ситуация, когда нам дана цель, которую нужно достичь.

3. Ситуация, когда нам ничего не нужно, но есть угроза или давление и необходимо с ними справиться, сохранить себя.

Эти ситуации получили названия:

- Ситуация неопределенности (выбора).
- Ситуация достижения.
- Ситуация угрозы (давления).



Я в ситуации...

Вспомни и запиши три ситуации, в которых ты когда-либо оказывался. Запиши в таблицу в ячейку «Пример».

	<i>Ситуация неопределенности</i>	<i>Ситуация достижения</i>	<i>Ситуация угрозы</i>
Пример			
Пример			

В каждой ситуации личностный потенциал выполняет **функции саморегуляции**.

1. В ситуации неопределенности выполняется функция самоопределения. Человеку необходимо определиться в выборе, а это значит выбрать вариант решения ситуации, который в данных обстоятельствах кажется правильным. В противном случае, при неудачном самоопределении, остается только подчиняться внешним требованиям или спонтанным импульсам.

2. В ситуации достижения играет огромную роль функция достижения и реализации при наличии цели. При неспособности достичь цели возникает бессилие.

3. В ситуации угрозы нам помогает функция сохранения. Если личность не сохраняет себя в условиях давления, возникает травма.

Трем функциям соответствует определенная **структура личностного потенциала**:

- функции самоопределения — **потенциал выбора (самоопределения)** («...дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить»);

- функции достижения — **потенциал достижения** («...дай мне мужество изменить то, что я могу изменить»);

• функции сохранения — **потенциал жизнестойкости** («...дай мне мудрость отличить одно от другого»).



Творческое задание

Снова обратись с предыдущему заданию. В нем есть незаполненная ячейка. Вспомни, как разрешилась каждая из описанных тобой ситуаций? Что получилось в результате? Поделись выводами с кем-то из одноклассников, выслушай его/ее варианты. Какие выводы о том, как преодолевать три типа ситуаций благодаря личностному потенциалу, ты сделал(-а)? Выводы зафиксируй.

Личностный потенциал — это единство трех сильных сторон (способность ставить осмысленные цели, достигать их и сопротивляться внешним давлениям), но эти стороны необязательно должны соотноситься (коррелировать) между собой.

Есть люди, которые прекрасно делают выбор в любой ситуации, и даже активно начинают идти к цели, но любая, порой даже незначительная, трудность выбивает их из колеи, и они перестают двигаться к намеченному, опускают руки и уже сомневаются в правильности принятого решения. Какие компоненты потенциала у них хорошо развиты, а какие — недостаточно?

Другие люди с легкостью сопротивляются внешним угрозам, но абсолютно теряются, когда им надо сделать осознанный выбор и идти к цели. Какие структуры личностного потенциала развиты, а какие страдают у таких людей?

Ученые отметили удивительную особенность относительно личностного потенциала — **эффект синергии**: «если один компонент недостаточно развит, то другие могут быть на нормальном, приемлемом уровне, но не на высоком. Таким образом, разные компоненты личностного потенциала, с одной стороны, независимы, с другой — усиливают друг друга» [Иоффе, 2021].

Наверное, ты сейчас, когда делился(-ась) ощущениями от прожитых тобой ситуаций неопределенности, достижения и угрозы, рассказывал(-а) о том, что помогло преодолеть каждую из ситуаций, а возможно, задумался(-ась) над тем, чего не хватило для их успешного разрешения.



Информация

Ресурсы

Не так давно мы говорили о том, что личностный потенциал управляет ресурсами. Что же такое ресурсы и какими они бывают?

Ресурсы — это средства, наличие или достаточность которых способствует психологическому благополучию и достижению целей человека, а отсутствие или недостаточность — препятствуют.

Напомним: **Психологическое благополучие** — комплекс психологических характеристик, которые являются предпосылками здоровья и счастья.

О каких же ресурсах, способствующих психологическому благополучию и достижению целей, идет речь?

Д. А. Леонтьев выделяет **пять типов ресурсов**:

• **Ресурсы устойчивости** помогают человеку чувствовать себя уверенно, дают ему чувство опоры, устойчивую самооценку. У него появляется внутреннее право на активность и принятие решений.

Подумай и запиши свои ресурсы устойчивости:

• **Мотивационные ресурсы** предоставляют человеку энергию для деятельности.

Подумай и запиши свои мотивационные ресурсы (что придает энергию, стимулирует деятельность):

• **Ресурсы саморегуляции** помогают выстроить стратегии взаимодействия с миром и разными жизненными обстоятельствами в зависимости от ожиданий, возможностей и т. д. Эти ресурсы помогают нам жить и действовать, когда нет готовых шаблонов, ориентиров, позволяют быть готовым к изменениям, реаги-

ровать на успешность своих действий и на этой основе перестраивать, корректировать их.

Подумай и запиши свои ресурсы саморегуляции:

• **Инструментальные ресурсы** состоят из врожденных способностей и навыков, а также компетенций, приобретенных в процессе деятельности. Сюда же относят, например, готовность человека переносить стресс, определенные стереотипные тактики реагирования. Их называют копинг-стратегиями (англ. *to cope with*).

Подумай и запиши свои инструментальные ресурсы:

• Какое ощущение возникло у тебя при? Какие группы ресурсов было сложнее всего найти у себя? Как ты думаешь, почему?

• Какую цель по развитию у себя ресурсов ты можешь сейчас поставить?



Галерея ресурсов

Это задание лучше выполнять в классе.

Объединитесь в группы не более семи человек. Тебе предлагается в Галерее своего телефона найти одну фотографию с изображением ресурса, который точно способствует твоему психологическому благополучию и достижению целей, побуждает именно тебя к деятельности, дает тебе силы.

Затем каждый из вас в течение ровно 30 секунд может рассказать о своем ресурсе. Выберите в группе человека, который будет ставить таймер, это очень важно.

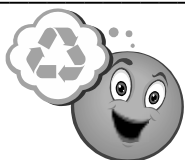
Затем в течение 1 минуты сделайте общие выводы от группы: можно ли объединить все ресурсы примерно в одну группу или нет, чем отличаются ресурсы в вашей группе. Определите спикера, который в течение 30 секунд расскажет о результатах групповой работы.



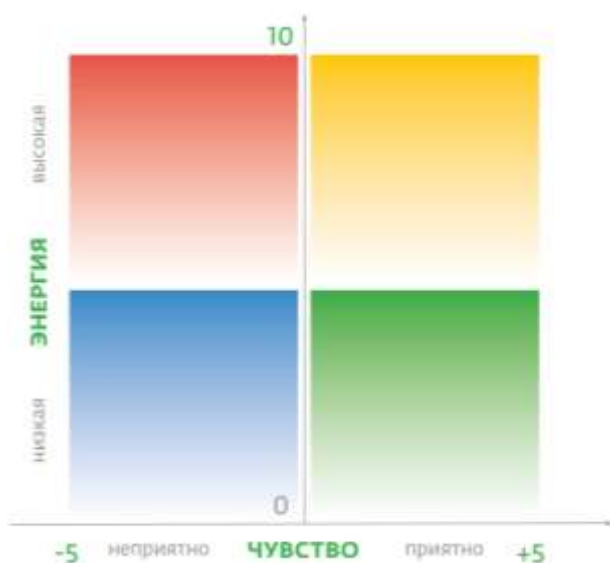
Модель личного потенциала

Объединившись в пару с одноклассником, изготовь объемную модель *Личностного потенциала*, используя скотч, бумагу, маркеры и пр.

Подготовься к ее презентации. После выполнения задания кратко опиши получившуюся модель и ощущения от выполнения работы в паре.



Итоговая рефлексия



Завершая изучение темы, познакомимся с интересной техникой, которая позволит тебе в дальнейшем самостоятельно оценивать свое эмоциональное состояние в различных ситуациях (выбор, достижение, угроза) на любом уроке и при выполнении любого вида деятельности. И самое ценное — не только оценивать, но и регулировать свое состояние, корректировать действия. Эта техника называется «Квадрат настроения» [<https://parents.vbudushee.ru/perehodya-k-praktike>]. Он перед тобой.

Квадрат содержит уже две оси для оценки эмоции: «приятно — неприятно», «низкая энергия — высокая энергия». Тебе необходимо отразить свое отношение к теме, ее материалу, твоей деятельности. Попробуй определить свои ощущения, назвать эмоции, чувства и записать их в тот или иной сектор.



Если сложно вспомнить названия эмоций, состояний, можешь воспользоваться информацией по QR-коду.

Тема 4. Потенциал выбора и самоопределения

Делаю осознанный выбор



Мои цели работы по этой теме

Теперь, когда ты знаешь, что такое личностный потенциал, какова его структура, мы поговорим о потенциале выбора. Любой выбор начинается с понимания: зачем что-либо надо выполнять, что будет результатом, что это даст человеку.

Попробуй прямо сейчас сформулировать цели освоения тобой этой темы. Интересно, **ЧТО** ожидаешь от этой темы именно **ТЫ**, **ДЛЯ ЧЕГО** это надо **ТЕБЕ**? При формулировке цели или целей (их может быть и несколько) можешь воспользоваться словами-подсказками, а можешь все полностью сформулировать самостоятельно.

Время на выполнение задания 5-7 мин.

Моя цель изучения темы:

Слова-подсказки:

понимание, видение, развитие, формирование, осознание, самореализация, мотивация, взаимодействие, сотрудничество, расширение (кругозора), сохранение, поддержка, определение, получение опыта, обоснование, ценностное отношение, повышение (интереса), создание и др.

Обсуди свои цели с кем-то из одноклассников, возможно, с несколькими. Поделитесь размышлениями о том, зачем каждому из вас изучать эту тему. Найдите в целях общее и определите то, чем они отличаются. Ответы зафиксируйте.



Рефлексия: по сути, сейчас каждый из вас сделал свой выбор, определив для себя, зачем ему изучать эту тему. А кто-то может задумался над тем, изучать ли ее вообще. Проанализируй свои ощущения от выполнения задания:

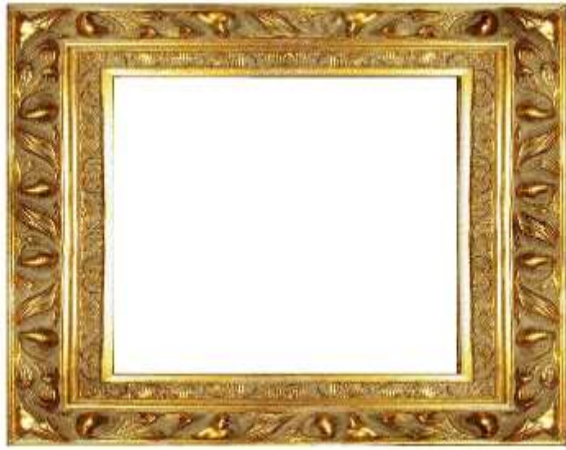
- *Что ты почувствовал(-а), когда познакомился(-ась) с заданием?*
- *Какие эмоции испытал(-а), когда выполнял(-а) первую индивидуальную часть работы, а какие — работая в группе?*
- *Часто ли ты ставишь цели, изучая какую-либо тему?*
- *Что будет, если на каждом уроке тебе будет предоставлена такая возможность: ставить свои цели, обсуждать их в группе?*

Можешь ответить на все вопросы, а можешь выбрать наиболее значимый для тебя:



Выбор

Цели поставлены, и сейчас предлагаем тебе назвать свои ассоциации, связанные с понятием «выбор», — по цвету, запаху, испытываемым эмоциям и т. д. Хочется нарисовать, не отказывая себе в этом — вперед!



Выбор за мной

С проблемой выбора каждый из нас сталкивается постоянно. И это касается разных сфер нашей жизни. Предлагаем записать как можно больше вариантов того, что за последний месяц тебе удалось **самостоятельно** выбрать. Пусть это будут совсем простые вещи: например, самостоятельный выбор наушников на день рождения. Составь такой список. На выполнение задания у тебя до 15 минут.

А теперь возьми цветную ручку (текстовыделитель, цветной карандаш) и выдели в списке те выборы, у которых была явная альтернатива (альтернатива — другой вариант, который можно было выбрать).

Например, купил девушке мишку на день рождения. Выбирал между конфетами и игрушкой. Конфеты съест и не вспомнит. К тому же у нее на большинство конфет аллергия, а мишка всегда будет рядом.

Сделай это быстро, время на выполнение задания — 1 минута.

Перед нами был **ПРОСТОЙ** выбор, при котором человек выбирает что-либо из разных вариантов. Здесь есть заведомо правильный ответ. Выбор зависит только от аналитических (интеллектуальных) возможностей личности.

А сейчас возьми другую ручку (текстовыделитель, цветной карандаш) и обведи те выборы, которые предполагают варианты, но они не очевидны и связаны с необходимостью руководствоваться своими интересами, выбирать из двух или более вариантов, каждый из которых для тебя одинаково важен.

Например, вчера вечером остался дома повторять химию и отказался от футбола с друзьями, так как сегодня контрольная по химии, а последнюю тему не успел повторить.

Это был **СМЫСЛОВОЙ** выбор, пришлось сопоставлять, взвешивать, опираясь на актуальные на данный момент возможности, интересы.

Снова посмотри внимательно на свой список. Есть ли у тебя позиции, когда и альтернатив никаких не было и не совсем понятно, как выбирать. При этом речь идет об очень важных вещах, за которые действительно приходится нести ответственность.

Например, после 9 класса выбрал профиль, которого не было в старой школе. Теперь учусь здесь, приходится рано вставать, так как школа далеко, отменил утренние тренировки.

Если есть такие варианты, отметь их другим цветом.

Перед нами **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ** выбор. В такой ситуации человек отталкивается не от возможных вариантов, а от своего Я. Он выстраивает свои перспективы, планирует будущее и выбирает варианты, которые в наибольшей степени соотносятся с его видением себя в будущем, меняясь в соответствии с тем, что и как он выбирает.

Вспомни литературных героев, стоящих перед экзистенциальным выбором:

Далее нас будут интересовать именно второй и третий виды выбора, так как именно они в большей степени связаны с ситуацией неопределенности и относятся к сознательному выбору.

Последний же, экзистенциальный, связан еще и с принятием риска, вероятностью допущения ошибки и ответственностью за выбор.

И, по сути, ты стоишь на пороге такого *экзистенциального* выбора — выбора будущей профессии. И любой сложный выбор стоит начинать с оценки себя, своих актуальных потребностей и возможностей.



Тройка доверия» (модификация методики С. Саймона)

Для выполнения этого упражнения надо объединиться с одноклассниками. В тройках вам предстоит поделиться своими мыслями и впечатлениями на заданную тему, на это дается 5 минут. Потом вы должны будете найти новых собеседников и еще 5 минут говорить и слушать (тема может быть другой).

Для начала выберите одну из тем:

1. Расскажите о своем самом значимом выборе в жизни.
2. Расскажите о том, как вы хотели что-то выбрать, но что-то или кто-то этот выбор не позволил сделать.
3. Поговорите о том, что вам пока не удается выбрать в жизни самостоятельно.

Это упражнение кажется простым, но оно помогает понять причины, которые чаще всего определяют твой выбор, и путь, который ты проходишь, принимая решение. Поэтому после обсуждения обсуди с друзьями вопросы:

- *Какие эмоции вы испытывали во время разговора? Что стало их причиной?*
- *Ощущал ли ты, что тебя слушают? Что ты при этом испытывал?*
- *Насколько интересно тебе было слушать одноклассников? Почему?*
- *Когда вы менялись собеседниками, выбирал ты или выбирали тебя?*
- *Какая роль тебе нравилась больше?*

Основные итоги обсуждения (резюме) запиши ниже:



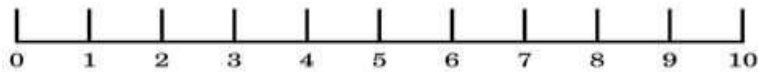
Что сейчас для меня значимо

•Оцени по степени значимости (0 — предельно низкая значимость, 10 — предельно высокая), выбранный балл отметь на шкале ниже:

1. Насколько ты нацелен(-а) на данном этапе жизненного пути на получение педагогической профессии?



2. Насколько вероятно получение тобой педагогического образования?



3. Как ты считаешь, уже пора начать движение по направлению к цели получения педагогической профессии или можно еще подождать?

- а) пора;
- б) еще есть время;
- в) затрудняюсь ответить.

4. Если ты уже начал(-а) двигаться по направлению к получению педагогической профессии, все ли идет по плану?

- а) да;
- б) нет

Если ответил НЕТ, напиши, что необходимо изменить:



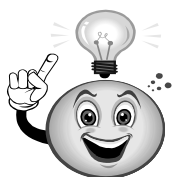
Рефлексия по теме

Проанализируй свои ощущения от выполнения заданий по этой теме:

- Что ты почувствовал(-а), когда выполнял(-а) каждое из заданий?
- Какое задание показалось наиболее интересным?
- Какое задание для тебя стало непростым?

Можешь ответить на все вопросы, а можешь выбрать наиболее значимый для тебя. Можешь написать о своих ощущениях, а можешь их нарисовать, изобразить схемой и пр.:

Тема 5. Мои ресурсы выбора и самоопределения



Информация

Ресурсы выбора и самоопределения

Ты уже знаешь, что личностный потенциал управляет ресурсами личности, и помнишь, что мы их называли ресурсами устойчивости, мотивационными, саморегуляции, инструментальными и ресурсами трансформации.

Каждый из них представлен различными личностными характеристиками в каждой из трех подструктур личностного потенциала (в потенциале выбора и самоопределения, потенциале достижения, потенциале жизнестойкости).

Пришло время разобраться с тем, какие ресурсы представляет потенциал выбора и самоопределения?

<i>Название группы ресурсов</i>	<i>Ресурсы</i>
Ресурсы устойчивости	Автономия
Мотивационные ресурсы	Смысл
Ресурсы саморегуляции	Толерантность к неопределенности
Инструментальные ресурсы	Качество выбора
Ресурсы трансформации	Системная рефлексия



Индивидуальное задание

Оформи в портфолио глоссарий, в который войдут определения ресурсов из таблицы (автономия, смысл и др.). Глоссарий может быть представлен в традиционной форме (определение) или в ассоциативной, когда записан термин, а вместо его определения предложена ассоциация, связанная с его значением.



Информация

Автономия

Автономия является качеством личности, предполагающим *самостоятельное планирование, реализацию* задуманного, *самоконтроль* своих решений, *самоуправление и саморегуляцию* своей активности для достижения поставленных перед собой целей, не противоречащих общечеловеческим ценностям и характеризующихся осмысленностью. Она помогает человеку без принуждения **принимать рациональные, свободные и обдуманые решения**, а затем **действовать в соответствии с ними**.

Наверное, ты понимаешь, что принимать рациональные, свободные и обдуманые решения не так просто и очень ответственно. Еще сложнее такие решения воплотить в жизнь. И крайне важно понимать, для чего нужно такое решение, почему, рассматривая разные варианты, мы делаем именно такой выбор. Здесь на помощь приходит **смысл** как цель, разумное обоснование выбора, постигаемое разумом.



На распутье

А теперь представь ситуацию, когда сложный выбор (например, экзистенциальный) необходимо сделать в ситуации отсутствия устойчивых ориентиров выбора и невозможности применения устоявшихся вариантов или готовых решений.

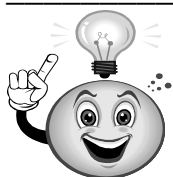


Изображения Ежика в тумане или Богатыря Ильи Муромца на распутье здесь не случайны. Оба персонажа находятся в ситуации неопределенности: не понятно, куда идти, что ждет впереди, чем все закончится и др. И если у Богатыря есть хоть какая-то определенность: на развилке обозначены направления и даже результат («Направо пойдешь — женату быть, налево пойдешь — богату быть, прямо пойдешь — не живу быть»), то у Ежика — сплошная неопределенность.

И не известно в этом случае, кому легче принимать решение, делать экзистенциальный выбор. И кстати, у Ильи Муромца был еще один (четвертый) вариант выбора. Догадался какой? Запиши:

У Ежика, по сути, выбор тоже был: замереть, подождать, когда туман рассеется (избегание условий неопределенности, страх перед ними, стрессовое состояние в новых, непривычных ситуациях) или шагнуть в неизвестность.

Наши герои, как ты помнишь, сделали свой выбор. Напиши, какой выбор они сделали и почему?



Информация

Какие качества помогают сделать выбор

Теперь, зная многое о потенциале выбора (самоопределения), мы ответственно заявляем: им помогла **толерантность к неопределенности** — умение эффективно действовать и принимать решения в условиях неполной или противоречивой информации.

Наш выбор должен соответствовать особенностям личности и желаниям человека, но он не должен нарушать прав других людей, ограничивать их выборы. Для этого важны волевые качества, ответственность, принятие риска за ошибку, самодистанцированность и способность посмотреть на себя со стороны, увидеть результат своей деятельности глазами других, получить от них обратную связь (Ежику, например, в этом помогал Медвежонок). Последнее помогает человеку пересмотреть многие решения, перераспределить ресурсы.

Таким образом, выбор лучше не делать в условиях спешки, на него всегда нужно время. В любом случае мы должны понимать, что даже самый хороший, качественный выбор, в результате которого мы что-либо приобретаем (например, поступаем в престижный вуз), лишает чего-либо иногда очень для нас зна-

чимого (например, свободы на определенный период — придется усердно готовиться к ЕГЭ). **Так что все в твоих руках, выбор за тобой!**



Тренинг качественного (правильного) выбора

Изучи таблицу «Признаки качественного выбора» и попробуй его осуществить. Скорее всего, ты самостоятельно найдешь ситуацию, в которой тебе сейчас важно сделать выбор. Но если сложно задумайся, например, о будущей профессии или предмете для профильного ЕГЭ.

Когда сделаешь выбор, проанализируй его, руководствуясь алгоритмом «проверки качества». Выводы по этому упражнению запиши в портфолио.

Признаки качественного выбора (на основе материала А. Х. Фам)

Признаки качественного выбора	Алгоритм «проверки качества»
<ul style="list-style-type: none"> – Обдуманность, разработанность, осознанность – Опора на собственные смыслы и ценности – «Экологичность» (своевременность, соответствие актуальной жизненной ситуации, текущим задачам и ресурсам, учет потребностей и ценностей других людей) – Ощущение связи между своими действиями и полученным результатом, личный вклад, проявление усилия – Удовлетворенность его итогом, эмоциональное принятие выбранной альтернативы 	<ul style="list-style-type: none"> – Каковы аргументы ЗА и ПРОТИВ каждого из вариантов? – Что для меня самое главное в каждом из вариантов? – Каким я хочу стать благодаря этому выбору? – Чувствую ли я, что сейчас правильный момент для совершения выбора? – Нужно ли это мне самому? – Есть ли у меня силы на то, чтобы сейчас выбирать? – Как мое решение может повлиять на других людей? – Есть ли у меня ощущение, что именно я — автор своего выбора? – Является ли он результатом моих действий, усилий? – Это решение или несбыточная мечта? – Это решение манит меня вперед или мне предстоит сражаться за него? – Нравится ли мне мой выбор? – Какие чувства он у меня вызывает?



Квадрат Декарта

Бывает очень непросто оценить все последствия нашего выбора или отказаться от какого-либо варианта. Вспомни технику «Квадрат Декарта», которая помогает посмотреть на любой жизненный выбор с четырех сторон, определив плюсы и минусы как принятого, так и непринятого решения.

Вспомни также свое последнее важное жизненное решение (можешь остановиться на том, которое рассматривал(-а) в предыдущем задании) и оформи Квадрат, размести результат в портфолио.

Что случится, если этого (...) не будет $a+ b-$ I	Что случится, если это (...) будет $a+ b+$ II
Чего не случится, если этого (...) не будет $a- b-$ IV	Чего не случится, если это (...) будет $a- b+$ III

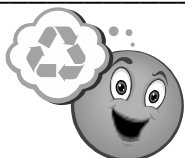


Самооценка ресурсов потенциала выбора (самоопределения)

1. По пятибалльной шкале оцени, насколько у тебя развит каждый из ресурсов потенциала выбора, где 0 — ресурс не развит совершенно, 5 — ресурс высокоразвит. Результаты оценки вноси в последнюю графу.

<i>Название группы ресурсов</i>	<i>Ресурсы</i>	<i>Самооценка развития ресурса</i>
Ресурсы устойчивости	Автономия	
Мотивационные ресурсы	Смысл	
Ресурсы саморегуляции	Толерантность к неопределенности	
Инструментальные ресурсы	Качество выбора	
Ресурсы трансформации	Системная рефлексия	

2. На основе результатов самооценки поставь перед собой цель по развитию ресурсов потенциала выбора (самоопределения).



Итоговая рефлексия

По QR-коду пройди на электронный ресурс с метафорическими картами. Выбери любую или любые из них, созвучные твоему настроению, ощущениям от нашего занятия по теме «Потенциал выбора и самоопределения». Кратко опиши свой выбор карт и ощущения от выбора картинок (картинок).

Однако только стремлений к лучшему мало, надо еще и что-либо делать. Должно быть что-то, находящееся между стремлением и деятельностью.

Это промежуточное звено, прежде всего, — **мотивация**. Важно понять, что стимулирует тебя на деятельность? Это могут быть конкретные потребности и ценности. Классификаций потребностей существует множество, одна из самых популярных размещена в разделе «Для справки». Ценности — это те значимые для человека объекты, явления, идеалы, которые во многом определяют его поведение и деятельность.



Мои мотивы и ценности. Мои демотиваторы

Составь список всех мотивов и ценностей, которые стимулируют твою учебную деятельность, направляют тебя на достижения.

<i>Мои мотивы</i>	<i>Мои ценности</i>

Раз есть мотиваторы, значит могут быть и демотиваторы (то, что лишает нас энергии деятельности). И сейчас тебе предлагается подумать и записать то, что лишает тебя сил и энергии в учебной деятельности.

И делать это мы будем в необычной форме.

Ты уже учишься в старших классах и имеешь богатый опыт в организации своей учебной деятельности. Представь, что тебе выдалась возможность написать письмо учителю, в котором честно и откровенно можно рассказать о том, что гасит твоё желание достигать успеха в учебной деятельности. Можешь даже так и начать письмо:

«Уважаемый(-ая) ...!»

Хочу Вам рассказать о том, что меня абсолютно демотивирует и почему я не всегда бываю успешным на уроке.»



Информация

Способности и потенциал достижения

И о мотивах, и о способностях мы говорили в первом разделе. Речь шла о тех из них, которые очень важны в педагогической деятельности. Но эта тема очень многогранна. Сейчас — разговор о них более персональный и касается личного потенциала.

Посредником между стремлением и деятельностью являются и наши **способности**. Но история знает много случаев, когда люди, обладая высокоразвитыми способностями в своей области, срывались, не справлялись со стрессом, опускали руки. В то же другие люди, которые все это время были рядом и обладали весьма заурядными способностями, но отличались развитыми личностными качествами, выходили на первый план.

Именно поэтому один из важнейших тезисов концепции развития личного потенциала Д. А. Леонтьева гласит: **способности важны, но важнее способность использовать свои способности**.

О каких способностях мы говорим, когда ведем речь о потенциале достижения?

1. ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЭТО СПОСОБНОСТЬ СТАВИТЬ ЦЕЛЬ, ИДТИ К ЕЕ ДОСТИЖЕНИЮ И ПЕРЕСТРОИТЬ ЦЕЛЬ В СЛУЧАЕ НЕУДАЧ

Начнем с постановки цели.

•И здесь первое, над чем стоит подумать: как ее сформулировать не абстрактно, расплывчато, а максимально **конкретно**.

Проверь, что звучит более конкретно:

«Я хочу быть успешным» или «Я хочу стать успешным IT-специалистом».

«Я хочу хорошо зарабатывать» или «Я хочу, чтобы мой ежемесячный доход был не менее 100 тысяч».

•Важно, чтобы ты мог **измерить** цель, то есть понять по определенным критериям (признакам), что ты приблизился к ее достижению.

Проверь, какая из целей более измерима:

«Я хочу стать режиссером» или «Я хочу поступить во ВГИК, успешно закончить режиссерский факультет и снять не менее 20 фильмов, которые станут известными».

«Я хочу хорошо закончить этот учебный год» или «Я хочу закрыть имеющуюся тройку по биологии, успешно написать итоговые работы и закончить год без троек».

•Лучше, если ты **запишешь** эту цель. Считается, что так ты выведешь цель из ряда фантазий в реальную плоскость. Здорово, если разместишь эту запись там, где чаще всего находишься.

Это были общие советы о том, какой может быть цель.



Стратегия постановки цели

Говорят, что повторение — мать учения. Вот и мы снова потренируемся ставить цели на основе SMART-анализа. Это и есть стратегия постановки целей, в том числе при развитии личностного потенциала.

Задумайся над тем, к чему у тебя сейчас есть стремление, какая у тебя есть мечта. И мы попробуем это желание перевести в конкретную, измеряемую цель. Будет здорово, если ты будешь сразу выполнять задания и фиксировать результат.

Моя цель:

Шаг 1. Вырази цель в конкретных событиях, результатах, поведении.

Для того чтобы получить такого рода цель, полезно будет ответить на вопросы:

- Что именно будет сделано?
- Какие конкретные действия являются целью или составляют ее?
- Что я буду делать и чего не буду делать, когда достигну цели?
- Как узнаю, что достиг(ла) цели?
- Что буду чувствовать, когда достигну ее?

Например: «Я намереваюсь подтянуть знания по алгебре, зарегистрироваться на электронной платформе, взять у школьного учителя дополнительные задания. На уроках постараюсь быть максимально собранным(ной). Все это поможет мне быть более уверенным(-ой) в ответах и получать на контрольных хорошие отметки».

Теперь попробуй выразить цель в определенных результатах, событиях, поведении:

Шаг 2. Вырази цель в понятиях, поддающихся измерению.

Важно при этом понимать следующее:

- Какие ресурсы для этого потребуются?
- Какие действия должны быть предприняты?
- Кто в этом будет участвовать?

Например, «Я хочу, чтобы в конце этой четверти у меня была твердая “четверка” по алгебре. Для этого я буду систематически выполнять домашние задания и заниматься с репетитором».

Шаг 3. Составь план действий, график работ или расписание для достижения своей цели.

Например:

1. Я запишусь на дополнительные занятия по алгебре.

2. В течение недели буду выходить на электронную платформу не реже трех раз и решать не менее 20 задач.

3. В комнате развешу схемы, помогающие запоминать правила и алгоритмы.

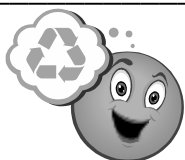
Шаг 4. Оцени, что сделан выбор *реальных, достижимых* целей. То, что ты можешь проконтролировать, то и контролируемо.

Например: «Я хочу, чтобы на ближайшей контрольной по математике я был уверенным(-ой), собранным(-ой) и успешно справился(-ась) с заданиями не менее чем на четверку (я не буду паниковать, когда увижу сложное задание, выполню его спокойно, дома заранее подобные примеры прорешаю)».

Шаг 5. Разработай и спланируй стратегию, которая приведет к цели, оцени возможные препятствия на пути к ее достижению.

Ответь на вопросы:

- Где, когда, как, с кем, каким образом будет реализована цель?
- Какие мероприятия, действия помогут?
- Что может пойти не так? Почему? Как я поступлю в этом случае?



Рефлексия

1. Что показалось тебе наиболее важным, интересным, значимым в изучении постановки целей?

2. Как и где сможешь использовать это знание/опыт в своей жизни?

2. СПОСОБНОСТЬ В СИТУАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ КОМПЕТЕНТНЫМ И ГОТОВЫМ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

Очень важная способность, заключающаяся в познании своей личности, уважении, чувстве достоинства, уверенности в себе.



Дом самопознания

1 этап:

Возьми чистый лист бумаги (А4) и последовательно выполняй задания по изображению «*Дома самопознания*».

1. Дом начинается с фундамента. Нарисуй на листе бумаги фундамент дома и напиши в нем или рядом то, что в твоей жизни сейчас делает тебя счастливым.

Время на выполнение: 2 мин.

2. Дальше «возводим» стены дома. Подумай и напиши, что именно в том, что ты записал(-а) на фундаменте, делает тебя счастливым(-ой)? *Например, общение с другом ты записал(-а) в первом пункте, а здесь: «Я счастлив(-а) всегда видеть друга». Мне нравится, что он всегда готов помочь, что-то подсказать. Мне нравится с ним разговаривать и веселиться.*

Если у тебя несколько позиций, ты можешь изобразить сразу несколько этажей.

Время на выполнение: 2 мин.

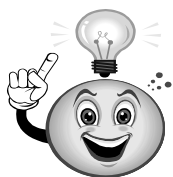
3. Изобразим окошки: какие ощущения, чувства это у тебя вызывает? Если ощущений, чувств несколько, тогда, вероятно, и окон твоем доме будет несколько.

Время на выполнение: 2 мин.

4. Строим крышу: чем в своей жизни ты гордишься? Нарисуй крышу и напиши свои достижения. Если позиций несколько, крышу можно сделать сложной, необычной, можно кого-нибудь поселить на ней.

Время на выполнение: 2 мин.

3. УМЕНИЕ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В СЛУЧАЕ НЕУДАЧ НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ.



Информация

Выше и сильнее

В блоге компании SmartProgress есть интересная мысль: когда мы терпим поражение (кстати, задумайся над семантикой словосочетания — *терпим поражение*), наша цель, которой не удалось добиться, кажется куда менее достижимой.

Авторы описывают эксперимент, в котором группе людей дали задание ударить мячом в перекладину ворот. При этом поле, где проходили исследования, оставалось незамеченным.

Что примечательно, для тех, кто потерпел неудачу, перекладина казалась расположенной дальше и выше от них, чем это было на самом деле: они видели это иначе, чем те люди, которые успешно справились с задачей.

О чем эксперимент? О том, что неудачи автоматически перестраивают наше сознание: цели начинают восприниматься как недостижимые. Получается, что наше восприятие отличается от реальной картины. В ситуации неудачи мы начинаем принижать свои способности, забываем про возможности, наши ресурсы начинают казаться ничтожно малыми по отношению к «недостижимой» цели. Порой начинает казаться, что и таланта у нас нет, и мы не имеем права этим заниматься. Конечно, это неправда!



Наш мозг командует нам: «Сдавайся!», и мы ощущаем беспомощность. Про мозг, справедливости ради скажем, что это он так нам подсказывает один из механизмов защиты психики — безнадега защищает от дальнейших неудач. Но это и лишает нас движения вперед и успеха, зато сполна формирует страх перед поражением. Про это можно еще долго писать, рекомендуем посмотреть материал самостоятельно (доступная и интересная информация по QR-коду).



Пять моих историй

Представь себя через 30 лет. Сколько тебе тогда будет лет? Интересно, каким(-ой) ты будешь? Можешь закрыть глаза и представить свой образ. Представил(-а)?

А теперь напиши 5 небольших историй из своей жизни, которые явно отражают то, что ты добился(-ась) в жизни определенных целей.

Пример: одна из историй:

1. *Вот уже 20 лет я работаю учителем иностранного языка. Ученики меня любят, а я получаю удовольствие от общения с ними.*

2. *Свободно владею английским, китайским и корейским языками. Проходила стажировку в Лондоне. Участвовала в корейско-российском педагогическом конкурсе, стала призером в номинации «Самый креативный педагог». Два года жила в Китае, работа там в частном лицее учителем английского.*

3. *Я профессионально занимаюсь вокалом, причем начала петь уже после 20 лет.*

4. *В свободное время я много путешествую по миру. Была уже в 32 странах. Зарплата учителя позволяет.*

5. *Год назад в свет вышла моя книга «На уроке с коллегой-биороботом: коллаборация интеллектов».*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Итак, ты описал(-а) пять достижений, а значит за каждым из них стоит какая-либо цель. И, вероятно, это цель-мечта (желаемое будущее или видение).

• Что ты чувствовал(-а), когда выполнял(-а) это задание?

• Предлагаю выбрать одно из достижений и сформулировать четкую, конкретную, измеряемую цель, которая к нему приведет:

Представь, что в какой-то промежуток времени что-то пошло не так и эта цель оказалась не достигнутой.

• Что самое плохое может случиться, если это произойдет? И как ты с этим справишься? Что сделаешь в первую очередь?

• Какой шаг можешь предпринять прямо сейчас, чтобы провал цели не случился?

• Какой урок ты можешь вынести из этой неудачи, чтобы не повторить снова?

Что, по сути, мы сейчас сделали во второй части упражнения?

Приняли проблему и трансформировали (перевели) ее в **ресурсную историю**. Знаешь известную мудрость: «На ошибках учатся»? И когда происходит подобная ситуация в действительности, не надо уповать на случай, паниковать, опускать руки от бессилия. Лучше проанализировать свой опыт, сделать определенные выводы и *...идти дальше и ставить новую цель*.

Полезно также будет детально, конкретно, шаг за шагом описать, что именно было сделано неправильно, что именно привело к провалу. Можно попробовать создать второй вариант достижения цели. И даже если уже нет возможности перезапустить процесс достижения именно этой цели, такие действия

будут полезными. Они придадут осознанность будущей деятельности и сориентируют на более правильные действия в подобных ситуациях.

Так, мы подошли к изучению следующего потенциала — потенциала жизнестойкости.

Но прежде обобщим информацию и назовем ресурсы, соответствующие потенциалу достижения.

<i>Название группы ресурсов</i>	<i>Ресурсы</i>
Ресурсы устойчивости	Оптимизм, усердие
Мотивационные ресурсы	Мотивация
Ресурсы саморегуляции	Чувствительность к обратной связи
Инструментальные ресурсы	Планирование, контроль
Ресурсы трансформации	Отказ от цели



Глоссарий

Оформи в портфолио глоссарий по данным определениям. Глоссарий может быть представлен в традиционной (определение) или ассоциативной форме.



Самооценка ресурсов потенциала достижения

По 5-балльной шкале оцени, насколько у тебя развит каждый из ресурсов потенциала достижения, где 0 — ресурс не развит совершенно, 5 — ресурс хорошо развит. Результаты оценки отметь в последней графе.

<i>Название группы ресурсов</i>	<i>Ресурсы</i>	<i>Самооценка развития ресурса</i>
Ресурсы устойчивости	Оптимизм, усердие	0 1 2 3 4 5
Мотивационные ресурсы	Мотивация	0 1 2 3 4 5
Ресурсы саморегуляции	Чувствительность к обратной связи	0 1 2 3 4 5
Инструментальные ресурсы	Планирование, контроль	0 1 2 3 4 5
Ресурсы трансформации	Отказ от цели	0 1 2 3 4 5

• На основе результатов самооценки поставь перед собой цель по развитию ресурсов потенциала достижения.



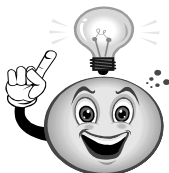
Итоговая рефлексия

1. В каждом из секторов поставь себе оценку за работу при изучении этой теме. Чем ближе к центру, тем выше оценка твоей деятельности.



2. Какие выводы по изучению этой темы для себя сделал(-а)?

Тема 7. Потенциал жизнестойкости



Информация

Потенциал жизнестойкости

Потенциал жизнестойкости связан с функцией самосохранения в ситуации угрозы и является одной из самых сложных форм саморегуляции. Поэтому

Д. А. Леонтьев определяет жизнестойкость как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя при сохранении внутренней сбалансированности и неснижении успешности деятельности. Ученый соотносит это понятие с термином «жизнетворчество».

По мнению Д. А. Леонтьева, основными составляющими жизнестойкости выступают убежденность личности в готовности справиться с ситуацией: способность в ситуации давления сохранять устойчивость и оптимизм, проявлять настойчивость, открытость новому, готовность к изменениям.

Убежденность (система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром) становится для человека своеобразным «щитом», когда угроза случается. Убежденность помогает человеку изменить «линзу восприятия» ситуации, которая начинает восприниматься им как менее травматичная. При этом она усиливает бережное (экологичное) отношение человека к себе, заботу о собственном здоровье и психологическом благополучии. В результате личность сохраняет себя и расширяет мир, свои жизненные отношения.

Все это дает человеку возможность удержать удар в ситуации давления. Если удар удержать невозможно, такой человек сумеет справиться с ним за счет

- вовлеченности — убежденности, что включенность, погруженность в процесс, во взаимоотношения с миром, способствуют максимальному развитию;

- контроля — убежденности в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован;

- принятия риска — убежденности человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — не важно, позитивного или негативного.

Такой человек делает ситуацию стресса источником развития (С. Мадди). Он активно меняет ситуацию, реже испытывает стресс и эмоциональное выгорание, чаще остается здоровым соматически и психически, реже болеет, чаще преодолевает неудачи и трудности, не «опускает руки», когда не получилось то, чего он ждал.

Более подробная информация о потенциале достижения по QR-коду.



Назовем ресурсы, соответствующие потенциалу жизнестойкости.

<i>Название группы ресурсов</i>	<i>Ресурсы</i>
Ресурсы устойчивости	Резильентность
Мотивационные ресурсы	Витальность
Ресурсы саморегуляции	Готовность к изменениям
Инструментальные ресурсы	Копинг-стратегии
Ресурсы трансформации	Посттравматический рост



Глоссарий

Оформи в портфолио глоссарий по данным определениям. Он может быть представлен в традиционной (определение) или ассоциативной форме.



«Три личности» (модификация задания Е. Рассказовой)

• Назови трех людей, которые поражают тебя своей жизнестойкостью. Это могут быть близкие, знакомые, исторические, литературные, киноперсонажи и др. Определи, в чем проявилась их жизнестойкость что их отличает.

• Поделись выполненным заданием с одноклассником. Обсудите вдвоем людей, являющихся примером жизнестойкости.

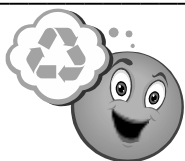
• А сейчас назови трех людей, которые являются антипримерами жизнестойкости. Ответ обоснуй.

• Объединись в пару уже с другим одноклассником и поделитесь друг с другом результатами выполнения второй части задания.

Рефлексия:

• Какие ощущения, эмоции у тебя вызвало выполнение этого задания?

• О каких общих отличительных чертах личности вы говорили вместе с одноклассником, когда называли людей, являющихся примерами и антипримерами жизнестойкости?



Детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач (Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин)

Оптимизм — одно из качеств, позволяющих человеку сохранить ресурсное состояние в ситуации давления. Это качество, как ты помнишь, является и ресурсом потенциала достижения.

Некоторые люди объясняют свои победы или поражения, руководствуясь оптимистическим стилем. Предлагаем тебе узнать свой уровень оптимистического стиля объяснения успехов и неудач.

Инструкция:

Разные люди думают по-разному. Нам интересно, как ты и твои сверстники думаете о некоторых вещах, которые могут случиться. В этой анкете каждый из вопросов — это маленькая история, на которую ты можешь отреагировать двумя способами. Выбери ответ А или Б — тот, который точнее описывает твои ощущения. Представь, что такая история случилась с тобой, даже если этого не было, и выбери ответ, который ближе к тому, как ты повел(-а) бы себя, если бы это действительно с тобой случилось. В этом тесте нет неправильных ответов.

1. Ты получил(-а) «отлично» за контрольную работу.

А. Я хорошо соображаю.

Б. Я хорошо разбираюсь в вопросе, которому была посвящена контрольная работа.

2. Ты играешь с друзьями в игру и выигрываешь.

А. Мне повезло.

Б. Я хорошо играю в эту игру.

3. Ты получил(-а) отличные оценки за год.

А. В этом году были несложные темы.

Б. Я усердно работал(-а).

4. Ты занимаешь первое место на районной олимпиаде по математике.

А. Я хорошо разбираюсь в предмете.

Б. Задания на олимпиаде были нетрудные.

5. Ты занимаешь первое место на городских спортивных соревнованиях.

А. В тот день я был(-а) в хорошей форме.

Б. У меня хорошие спортивные задатки.

6. Ты пошутил(-а), но никто не засмеялся.

А. Я неважно шучу.

Б. Шутка была известная и поэтому несмешная.

7. Учитель ведет урок, но ты не понимаешь, о чем речь.

А. Я часто бываю невнимателен(-на).

Б. Я плохо слушал(-а) то, что рассказывал учитель.

8. Вы с одноклассниками делали стенгазету к празднику, но ребята редко соглашались с твоими предложениями.

А. У меня не всегда хорошо получается рисовать и сочинять интересные истории.

Б. Ребятам тоже хотелось внести свой вклад в работу.

9. В последнее время тебя не часто зовут в гости.

А. Я не люблю часто бывать в гостях.

Б. Я не всегда могу поддержать интересный разговор.

10. Ты плохо закончил(-а) четверть.

А. Я не очень сообразительный(-ая).

Б. Учителя предвзято ко мне относятся.

11. Весь класс поехал на интересную экскурсию, а ты болел(-а) и не знал(-а) о ней, и одноклассники тебе не сообщили.

А. Им все равно, поеду я или нет, я им неинтересен(на).

Б. Я вовремя не подсуетился(лась), можно было узнать про экскурсию, позвонив по поводу домашнего задания.

12. Учитель задал тебе вопрос, но ты ответил(-а) неправильно.

А. Я начинаю волноваться, когда учитель спрашивает меня на уроке.

Б. В тот день я разволновался(лась), когда мне задали вопрос.

13. Ты вместе с одноклассниками делаешь проект, и он проваливается.

А. Я не работал(-а) достаточно хорошо с другими участниками в группе.

Б. Я не умею работать в группе.

14. За успехи в учебе школа наградила тебя поездкой в другой город.

А. Мне повезло.

Б. Я хорошо постарался(лась) в этом учебном году.

15. Ты получил(-а) хорошую оценку в полугодии по предмету, который дается тебе труднее всего.

А. Я много занимался(лась).

Б. Учитель завысил мне оценку.

Ключ:

Оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях успеха — пункты 1а, 2б, 3б, 4а, 5б, 14б, 15а.

Оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях неудач — пункты 6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11б, 12б, 13а.

За совпадение с ключом присваивается 1 балл. Общий показатель оптимизма вычисляется как сумма оптимизма в ситуациях успеха и неудач.

При интерпретации результатов ОАС-Д можно ориентироваться на следующие тестовые нормы и характеристики: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Шкала оптимизма в ситуациях успеха

<p>Менее 3 баллов Успех объясняется как временный и случайный. Причина успеха не приписывается собственным достижениям (внешний локус). Успех относится к конкретной области («я хорошо разбираюсь в этом вопросе»)</p>	<p>От 3 до 6 баллов Ситуации успеха по большей части объясняются как закономерные. Объяснение успеха может зависеть от ситуации — от внутреннего до внешнего локуса. Ситуации успеха не всегда воспринимаются как универсальные, иногда — как относящиеся к конкретной области</p>	<p>Свыше 6 баллов Ситуации успеха объясняются внутренними (личностными) причинами (внутренний локус), являются универсальными и постоянными. Склонность к обобщениям «я умный(-ая)», «я талантливый(-ая)» и т. п.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

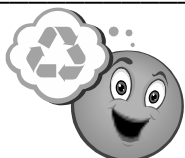
Шкала оптимизма в ситуациях неудач

<p>Менее 3 баллов Неудачи объясняются как постоянные, распространяющиеся на все сферы жизни. Склонность искать причины неудач в себе («моя вина», внутренний локус). Склонность к чрезмерным обобщениям («я глуп»)</p>	<p>От 3 до 7 баллов Ситуации неудач воспринимаются как возникшие в силу сложившихся обстоятельств. Причины неудач могут объясняться как внутренними, так и внешними причинами. В целом ситуациям неудач приписывается временный и конкретный характер. Сдвиг в сторону универсальности возможен в зависимости от сложности переживаемой ситуации</p>	<p>Свыше 7 баллов Неудачи всегда относятся к конкретному контексту и не распространяются на другие сферы («я не понял(-а) эту тему»). Они являются временными и обусловлены внешними причинами («так сложилось», «я устал(-а)», внешний локус)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Общий показатель оптимизма

<p>Менее 7 баллов Негативные события объясняются постоянными, универсальными и внутренними характеристиками, а позитивные события интерпретируются как временные, относящиеся к конкретной ситуации и внешне заданные</p>	<p>От 7 до 12 баллов Большинство ситуаций успеха объясняются как закономерные, стабильные и внутренние, либо один-два аспекта тяготеют к противоположному полюсу. В основном неудачи объясняются как случайные, временные и контролируемые либо один-два из показателя могут объясняться наоборот</p>	<p>Свыше 12 баллов Негативные события рассматриваются как временные, конкретные и внешние, а позитивные — как постоянные, универсальные и имеющие внутреннюю природу</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Какие выводы для себя ты сделал(-а) по результатам диагностики?



Самооценка ресурсов потенциала жизнестойкости

• По пятибалльной шкале оцени, насколько у тебя развит каждый из ресурсов потенциала жизнестойкости, где 0 — ресурс не развит совершенно, 5 — ресурс высоко развит. Результаты оценки вноси в последнюю графу.

<i>Название группы ресурсов</i>	<i>Ресурсы</i>	<i>Самооценка развития ресурса</i>
Ресурсы устойчивости	Резильентность	0 1 2 3 4 5
Мотивационные ресурсы	Витальность	0 1 2 3 4 5
Ресурсы саморегуляции	Готовность к изменениям	0 1 2 3 4 5
Инструментальные ресурсы	Копинг-стратегии	0 1 2 3 4 5
Ресурсы трансформации	Посттравматический рост	0 1 2 3 4 5

• На основе результатов самооценки поставь перед собой цель по развитию ресурсов потенциала жизнестойкости:



Информация

Резильентность

В ситуации угрозы личность сохраняет себя и продолжает быть эффективной за счет правильной реакции на ситуацию.

Важно более оптимистично и ресурсно оценивать происходящее. Такую способность преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем называют **резильентностью**.

Давай посмотрим, как резильентность проявляется на практике.

Пример ситуации: начался урок физики. Учитель объявляет о том, что прямо сейчас будет контрольная.

• *Нерезильентная реакция:* «Кошмар! Двойка в кармане! Теперь выше тройки за четверть не выйдет. Опять придется исправлять».

• *Резильентная реакция:* «Что же, попробуем! В принципе я что-то помню с урока, на той неделе была лабораторная, домашнюю делал(-а). К тому же после контрольной домашку не задают!»



Три ситуации (модификация упражнения А. Молярука)

1 ЭТАП

Попробуй выбрать, вспомнить или представить 3 ситуации из повседневной жизни, которые потребовали от тебя проявления резильентности. Запиши 2 типа реакции для каждой из них.

Ситуация 1:

• *Нерезильентная реакция:*

•Резильентная реакция:

Ситуация 2:

•Нерезильентная реакция:

•Резильентная реакция:

Ситуация 3:

•Нерезильентная реакция:

•Резильентная реакция:

**Тема 7. Потенциал жизнестойкости. Витальность
в развитии потенциала жизнестойкости**



Энергия жизни

Внимательно посмотри на картинки и запиши, что отличает изображенных на них людей:



Каких людей в твоём окружении больше?

Ты, наверное, встречался в жизни и с теми, кто преисполнен энергией, и с теми, кто закрыт от людей, отличается пассивностью, не умеет радоваться мелочам, чувствовать жизнь. У первых будет высокий уровень **ВИТАЛЬНОСТИ**.



Информация

Витальность

Витальность в широком смысле способность оставаться живым; в узком — поведение, характеризующееся энергией, энтузиазмом, выносливостью. Антивитальное поведение (второй ряд картинок) отличается пессимизмом, пассивностью, ненамеренностью размышлений и/или рискованных в отношении здоровья мыслей, действий, напрямую не связанных с намерениями свести счеты с жизнью.

Человек с высоким уровнем витальности полон энергии, а значит, в ситуации угрозы быстрее и продуктивнее с ней справится за счет собственной активности, готовности к открытию нового, перестройки на новый вариант развития событий. Он быстрее трансформирует проблему в задачу, найдет ресурсы для ее разрешения или поставит новую задачу, а на проблему посмотрит как прекрасную возможность получить опыт.

Существует 4 взаимосвязанных уровня, на которых мы можем управлять своей витальностью и, как следствие, продуктивно решать различные проблемы, действовать в различных ситуациях, прежде всего в ситуации давления: *физический, эмоциональный, интеллектуальный и смысловой.*



Карта витальности «Как расправить крылья»

Тебе предлагается составить Карту витальности. Она поделена на 4 сектора в соответствии с уровнями управления витальностью.

В Карте на каждом уровне тебе предложена возможность поразмышлять над определенными вопросами. Возможно, будет непросто найти ответы на некоторые вопросы, потребуется время, совет близкого человека, которому ты доверяешь, которого считаешь наставником и который тебя хорошо знает. Но сначала обязательно ответы поищи сам(-а).

Также в Карте предлагается познакомиться с вариантами определенных техник, действий, из которых в дальнейшем ты сможешь выбрать более подходящие для тебя. Обрати внимание, что разделение действий по уровням весьма условно, поэтому многие из них записаны на нескольких уровнях. И не относись к предлагаемым действиям как к единственно верным, ищи свои, читай специальную литературу, открывай себя, пробуй и расправляй крылья! Вперед!

Определи сам(-а), где ты хочешь оформить эту карту: здесь в тетради, или на отдельном листе и вложить в портфолио или разместить у себя в комнате.

Карта витальности «Как расправить крылья»

Физический уровень

Размышления:

- Что вызывает у меня прилив сил?
- Каково мое физическое состояние в разных ситуациях, в разное время суток, в разные дни недели и пр.?
- Как я могу сохранить физическое состояние в ситуации угрозы?
- Если в ситуации угрозы мое физическое состояние ухудшилось, как я могу его восстановить?

Действия:

- прогулки на свежем воздухе;
- дыхательные упражнения;
- ЗОЖ;
- здоровый сон;
- систематические физические активности

Эмоциональный уровень

Размышления:

- Какие чувства, эмоции «расправляют мои крылья»?
- Что мне приходится терпеть в своей жизни?
- Какие эмоции я чаще всего испытываю?
- Какое состояние может считаться для меня ресурсным при выполнении сложных задач? Как его добиться?
- Какие эмоции я чаще всего испытываю в ситуации давления? Как справляюсь с непродуктивными эмоциями?

Действия:

- оптимистичный взгляд на происходящее;
- медитация;
- общение с близкими, друзьями, природой;
- путешествия, экскурсии, концерты;
- прогулки на свежем воздухе;
- дыхательные упражнения;
- ЗОЖ;
- здоровый сон;
- систематические физические активности;
- хобби, увлечения;
- не свойственная тебе творческая активность (никогда не пел(-а) — пой, не рисовал(-а) — запишись на мастер-класс)

Смысловой уровень

Размышления:

• Когда случается сложная ситуация, я действую определенным образом:

- Зачем я так делаю?
- Что это мне дает?
- Зачем это надо людям?
- Что это им дает?

Действия:

- медитация;
- общение с умными и интересными людьми;
- совет наставника, близкого человека;
- чтение книг

Интеллектуальный уровень

Размышления:

- Как я пробуждаю свою интеллектуальную энергию?
- Что запускает мой интеллект на решение сложных задач?
- Как мой мозг работает в ситуации угрозы?

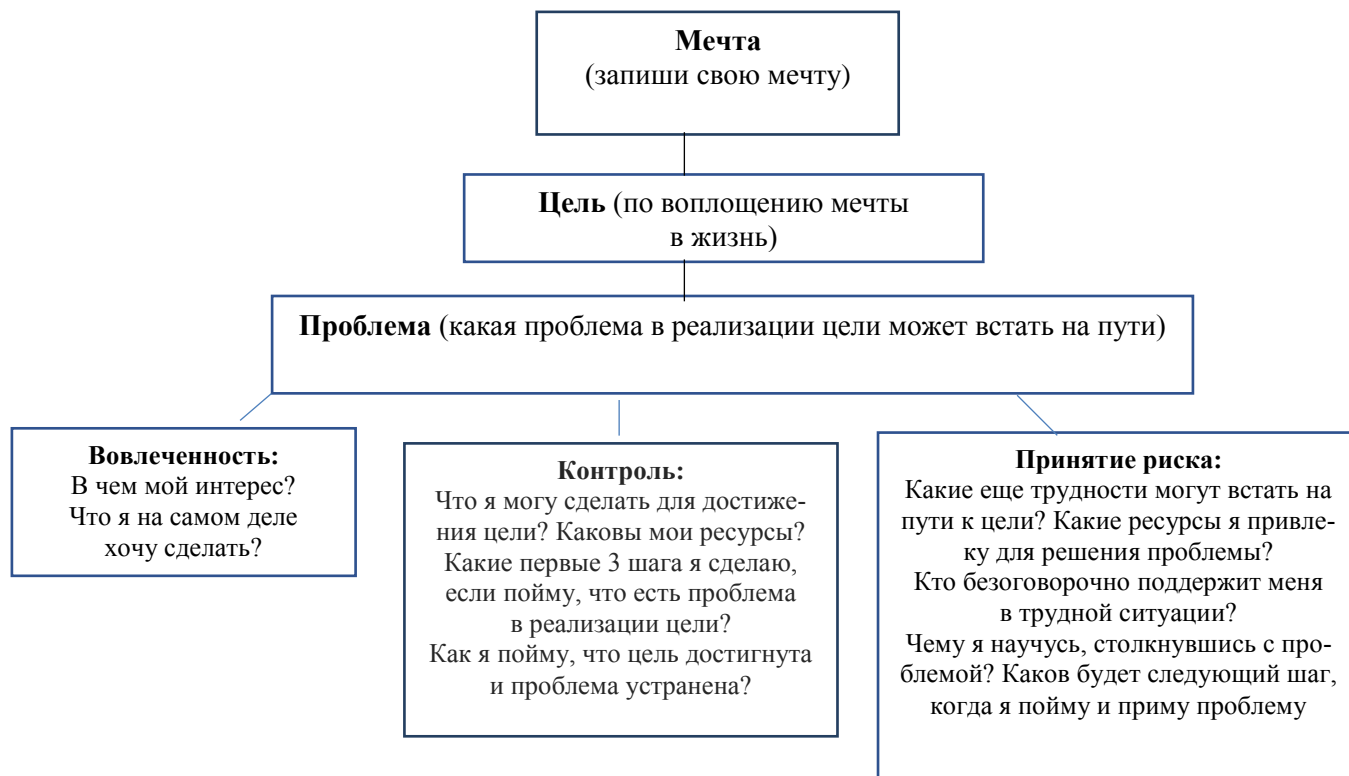
Действия:

- медитация;
- обучение;
- чтение книг;
- общение с умными и интересными людьми;
- совет наставника, близкого человека;
- постановка глобальных целей;
- путешествия, экскурсии, концерты;
- прогулки на свежем воздухе;
- дыхательные упражнения;
- ЗОЖ;
- здоровый сон;
- систематическая физическая активность



Карта жизнестойкости

В портфолио оформи «Карту жизнестойкости». Подумай, каков потенциал этой техники.



Итоговая рефлексия по теме

Ответь на предлагаемые вопросы:

•Опиши свои самые яркие чувства и ощущения при изучении темы «Потенциал жизнестойкости»:

- Проанализируй весь полученный по темам 7 и 8 опыт и оформи таблицу:

<i>Знал(-а) по теме раньше</i>	<i>Узнал(-а) новое</i>	<i>Хотел(-а) бы узнать</i>

Тема 9. Подводим итоги

1. Мы завершаем изучение раздела «Моя личность и личностный потенциал». Предлагаем тебе отразить свои ощущения, мысли, выводы в виде **коллажа**. Дома выполни его на отдельном листе А-4. В классе на уроке ты можешь организовать с одноклассниками выставку коллажей. Будь готов кратко презентовать свой. Затем, если захочешь, можешь вложить коллаж в портфолио.

2. Проанализируй все, что ты делал в данном разделе, свою активность и результаты изучения материала. Основные выводы зафиксируй в таблице.

<i>Тема</i>	<i>Мои основные результаты изучения темы</i>	<i>Моя активность (виды деятельности), благодаря которой достигнуты результаты</i>
Что такое личностный потенциал		
Структура личностного потенциала		
Потенциал выбора и самоопределения		
Потенциал достижения		
Потенциал жизнестойкости		

3. Завершая раздел, снова предлагаем технику «Квадрат настроения» [<https://parents.vbudushee.ru/perehodya-k-praktike>].



Как ты помнишь, квадрат содержит две оси для оценки эмоции: «приятно — неприятно», «низкая энергия — высокая энергия». И сейчас тебе необходимо отразить свое отношение к освоению всего Раздела 2, определив, с какой или какими эмоциями ты завершаешь это освоение. Попробуй определить свои ощущения, назвать эмоции, чувства и записать их в тот или иной сектор. Если сложно вспомнить названия эмоций, состояний, можешь воспользоваться информацией по QR-коду.



Напоминаем, что на первой оси речь идет не о положительных и отрицательных переживаниях, а о том, что испытываемая эмоция приятна или неприятна. Вторая ось показывает, насколько состояние дает или забирает энергию.

Дорогой друг! Авторы данного раздела рабочей тетради желают тебе и дальше изучать удивительно интересную и важную проблему развития личностного потенциала, совершенствовать свой потенциал и быть всегда в гармонии с собой и миром!

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ



Дорога в жизнь

Нашу жизнь можно представить в виде дороги, которая состоит из определенных отрезков. Обычно эти отрезки у всех людей похожи (дошкольное детство, начальные классы, средние классы, старшие классы и т. д.). Однако каждый человек идет по своему жизненному пути, неповторимому и неожиданному. Эта дорога не всегда бывает ровной, то она поднимается в гору — и нас ждет успех, то опускается в низину — и мы сталкиваемся с неудачами. На этом пути нас ожидают значимые события (встреча с человеком, какой-то случай, просмотр фильма или прочтение книги и т. д.), которые меняют наше направление, мы то получаем большие радости, то сталкиваемся с разочарованиями.

Сядь, возьми чистый лист бумаги. Нарисуй тот жизненный путь, который ты уже прошел.

Но это только часть задания. Продолжай рисовать дальше и нарисуй свой путь на ближайшие десять лет. Рисуй его таким, каким он тебе видится. Или можешь сделать коллаж. Можешь делать это в графическом редакторе, если умеешь. Если ты совсем не любишь рисовать, изобрази свой путь (прошлый и будущий) в виде схемы.

Представь, что будет с тобой через десять лет: каким ты станешь, где будешь жить, кем работать, какие люди будут вокруг тебя. А теперь представь, как ты к этому идешь.

Не хватает одного листа? Приклей еще листы, чтобы нарисовать все подробно.

Если хочешь, можешь показать свой рисунок друзьям или кому-то из взрослых.

Доброго тебе пути!

Мы верим в твой успех!

Ты будешь прекрасным учителем!

ЕЩЕ НЕМНОГО ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

Их можно выполнять по желанию.

ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Инструкция: Прочитайте предложенные утверждения, отвечая на них «да» или «нет».

1. Вам интересно наблюдать за поступками других людей?
2. Вы обладаете плохой дикцией.
3. Вы охотно общаетесь с детьми.
4. Несмотря на усилия, у Вас не получается установить контакт с людьми.
5. Вы получаете удовлетворение от хорошо объясненного другим вопроса.
6. Вы знаете сложности педагогической работы.
7. Они Вас пугают.
8. Работа учителя неблагодарная, она не дает удовлетворения.
9. Вы испытываете трудности в общении с детьми.
10. Вы можете легко представить себя на месте другого человека.
11. Вы имеете положительный опыт участия в воспитательной работе с младшими.
12. Длительное общение с детьми вызывает у Вас стрессовое состояние.
13. Вы любите разговаривать с людьми, беседовать с ними по душам.
14. Вам далеко не всегда удается передать свое эмоциональное состояние речью.
15. Вы сильно сопереживаете удачам или неудачами своих знакомых, близких людей.
16. Не обязательно после окончания университета быть учителем, важно получить гуманитарное образование.
17. Вы без труда можете организовать игру детей.
18. Вы начали создавать свою профессиональную библиотеку.
19. Вы считаете, что работа учителя чрезмерно напряженная, что ведет к нервным расстройствам.
20. Вы считаете, что у Вас есть профессионально значимые для работы учителя качества (или вы их можете развить).
21. Я предпочитаю уединение, ибо испытываю дискомфорт, находясь в большой группе людей.
22. Мне хочется скорее принять участие в педагогической практике.
23. Я боюсь педагогической практики.
24. Вы способны понимать намерения, помыслы других людей.
25. Способны находить общий язык с разными людьми.
26. Умеете убедить других в чем-то.

27. Вас быстро утомляет интеллектуальный труд.
 28. Вы способны сравнительно легко организовать людей на какое-то дело.
 29. Ваши близкие утверждают, что у Вас трудный характер.
 30. У Вас плохая память, вы плохо запоминаете учебный материал.

Переверните страницу и при помощи ключа к тесту определите уровень Вашей педагогической направленности.

Ключ к опроснику:

Поставьте результаты ответов в таблицу. Например, если на первое положение Вы ответили «да», то получите 1 балл, если «нет», то 0 баллов. Прodelайте эту операцию со всеми 30 ответам, соответственно данным таблицы. Сложите баллы.

Сравните сумму с приведенными ниже показателями.

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДА	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1
НЕТ	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0

Утверждение	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ДА	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0
НЕТ	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1

Уровни педагогической направленности:

Высокий: 25-30 баллов.

Скорее высокий, чем низкий: 19-24 баллов.

Средний: 13-18 баллов.

Скорее низкий, чем высокий: 7-12 баллов.

Низкий: 6 баллов и менее.

Повторяете ли Вы свои жизненные ошибки?

Инструкция. Ниже предложены вопросы, на них необходимо отвечать «да» («+») в случае утвердительного ответа, «нет» («-») в случае отрицательного ответа и «не знаю» («0»), если Вы сомневаетесь в ответе.

1. Случалось ли Вам когда-либо совершить жизненную ошибку, результаты которой Вы чувствовали в течение нескольких месяцев или лет?

2. Можно ли было избежать этой ошибки?

3. Случается ли Вам настаивать на своем мнении, если Вы не уверены на 100 процентов в его правильности?

4. Рассказали ли Вы кому-либо из самых близких о своей самой большой жизненной ошибке?

5. Считаете ли Вы, что в определенном возрасте характер человека уже не может измениться?

6. Если кто-то доставил Вам небольшое огорчение, можете ли Вы быстро забыть об этом и перейти к обычному распорядку?

7. Иногда считаете ли Вы себя неудачником?
8. Считаете ли Вы себя человеком с большим чувством юмора?
9. Если бы Вы могли повлиять на важнейшие события, имевшие место в прошлом, построили бы Вы иначе свою жизнь?
10. Чем вы больше руководствуетесь, принимая ежедневные личные решения, — рассудком или эмоциями?
11. С трудом ли Вам дается принятие мелких решений по вопросам, которые каждый день ставит жизнь?
12. Пользовались ли Вы советом или помощью людей, не входящих в число самых близких лиц, принимая жизненно важные решения?
13. Часто ли Вы возвращаетесь в воспоминаниях к минутам, которые были для Вас неприятными?
14. Нравится ли Вам Ваша личность?
15. Приходилось ли Вам просить у кого-либо прощения, хотя Вы не считали себя виноватым?

Подсчет результатов: за каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 Вы получаете по 10 очков. За каждый ответ «не знаю» Вы получаете по 5 очков. Подсчитайте очки.

Результаты:

100-150 очков. Полное отсутствие рефлексии прошлого опыта. Вы обладаете исключительной способностью усложнять себе жизнь. Вашими решениями недовольны ни Вы, ни Ваше окружение. Для исправления ситуации необходимо больше обдумывать свои решения, анализировать ошибки и найти хороших советчиков по сложным жизненным вопросам.

50-99 очков. Рефлексия со «знаком минус», итогом прошлых ошибок становится страх перед совершением новых. Ваша осторожность, явившаяся результатом прошлых жизненных ошибок, не всегда является гарантией полного жизненного везения. Возможно, то, что Вы считаете какой-то эпизод своей жизни ошибкой, — просто сигнал того, что Вы изменились. Ваш критичный ум иногда мешает исполнению желаний.

0-49 очков. Рефлексия со «знаком плюс». Анализ совершенного и движение вперед. В ближайшее время Вам не грозит опасность совершить жизненную ошибку. Гарантия этого — Вы сами. У Вас есть много черт, которыми обладают люди с большими способностями к хорошему планированию и предвидению собственного будущего. Вы ощущаете себя творцом собственной жизни (Психологические тесты / сост. Н. А. Литвинцева. Москва : Интел-Синтез, 1994. 319 с.).

ЧТО ПОЧИТАТЬ

Атаманова Г. И. Педагогика школьнику: учебное пособие для дополнительной профориентационной подготовки учащихся / Г. И. Атаманова, И. А. Бузмакова. Кызыл : МБОУ Кызыл, 2015. 200 с.

Учебное пособие отражает общее представление по вопросам из разделов: введение в педагогическую деятельность, общие основы педагогики, теория обучения, теория и методика воспитания. Структура учебного пособия соотносится с упрощенным вариантом содержания дисциплины «Педагогика» в федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования, используемым в рамках интернет-тренажеров, и рассчитано на учащихся 10-11 классов, обучающихся по профилю «Основы педагогики», для проведения профпробы по выбору педагогических специальностей.

Афанасьев А. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй / А. Афанасьев, М. Афанасьева. Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. 79 с.

Автор в доступной форме представляет читателям информацию об основах управления временем, а затем предлагает занимательные задания, которые постепенно учат планировать, выделять приоритеты и выполнять запланированное.

Битянова М. Р. «Я и мой внутренний мир» Психология для старшеклассников, 2009. 240 с. URL: http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/3545.html?current_book_page=all

Книга отвечает на вопросы о том, как устроена наша память, что такое мышление, как развивать свой ум, каковы истоки нашего настроения, что такое темперамент и в чем заключаются его свойства, как формируется характер, как оценить собственные возможности и сделать правильный профессиональный выбор.

Данилова Е. Е. Психология 10 класс : учебное пособие для учащихся X класса / Е. Е. Данилова, А. Д. Андреева, И. В. Дубровина. Москва : МПСИ, МОДЭК, 2008. 336 с.

Издание посвящено проблемам психологии самоопределения, юности как сензитивного периода для формирования психологической готовности к жизненному самоопределению в его личностном, социальном, профессиональном аспектах. Материалы учебника способствуют саморазвитию и самовоспитанию школьников.

Дубровина И. В. Психология : учебное пособие для 11 класса. Москва : МПСИ, МОДЭК, 2008. 432 с.

Учебное пособие, предназначенное для учащихся 11 класса, посвящено проблемам психологической культуры, практическим аспектам использования психологии в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях. Материалы

способствуют личностной и социальной адаптации молодого человека к условиям современной жизни.

Аллен Д. Как привести дела в порядок — в школе и не только / Д. Аллен, М. Уоллас, М. Уильямс. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. 256 с.

В книге, адаптированной для подростков, авторы представляют методику управления временем и повышения личной эффективности.

Журкова В. Н. Социальная компетентность : учебное пособие для 10-11 классов средней школы / под ред. В. Н. Журкова, С. А. Маничева. Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. 351 с.

Пособие предназначено для подготовки учащихся 10-11 классов к осознанному выбору жизненного пути. В нем представлены практические сведения, задания и упражнения по обществознанию, социологии, психологии, экономике, менеджменту, праву, которые помогут старшеклассникам активно планировать собственную жизнь, грамотно и эффективно действовать при выборе образования, профессии, поступлении на работу, в предпринимательской деятельности. Информация направлена на развитие навыков принятия самостоятельных, обоснованных и взвешенных решений в сложных профессиональных, межличностных, социальных ситуациях.

Коломинский Я. Л. Основы психологии : учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений. Москва : АСТ, 2010. 182 с.

В учебнике представлены основы современной психологии, методы изучения поведения человека, информация о его психике, потребностях и способностях, характере и темпераменте.

Мохова П. «Есть контакт! Общайся продуктивно, без стресса, в любой ситуации» / П. Мохова, Е. Зиброва. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. 224 с.

Интерактивный блокнот с упражнениями и лайфхаками на развитие навыков межличностного общения, эмоционального интеллекта, публичных выступлений для современной молодежи.

Непрыхин Н. Критическое мышление: железная логика на все случаи жизни / Н. Непрыхин, Т. Пащенко. Москва : Альпина Паблишер, 2020. 192 с.

Авторы на примерах объясняют, как мыслить критически в обыденных для подростков ситуациях: как грамотно спорить, чем суждение отличается от факта и т. п.

Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки : учебно-методическое пособие. Москва : Генезис, 2005. 208 с.

Пособие включает учебник и рабочую тетрадь для старшеклассников, где изложена программа учебного курса «Психология и выбор профессии», а также представлены подробные конспекты занятий, включающие профдиагностические методики и справочные материалы.

Роботова, А. С. Профессия-учитель : учеб. пособие для уч-ся 9-11-х кл. образоват. учреждений общего сред. образ., а также для уч-ся учреждений науч. проф. образ. / А. С. Роботова, В. А. Родионова, И. Г. Шапошникова и др. Москва : Академия, 2005. 336 с.

В пособии раскрывается сущность профессии учителя, рассказывается о ее истории; рассматриваются функции учителя и его роль в развитии культуры, общества, отдельного человека; рассказывается о способах получения педагогического образования и похожих профессиях; дается анализ нормативных документов о деятельности учителя.

Книга адресована школьникам, определяющимся с профессиональным выбором, а также учителям, классным руководителям, родителям учащихся.

Яровицкий В. А. Мой первый учебник по психологии: книга для подростка. Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. 254 с.

Книга ответит на многие вопросы, касающиеся психологии личности; поможет узнать и понять себя, друзей и одноклассников; научит избегать неприятных ситуаций и конфликтов.

К КАКИМ РЕСУРСАМ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ

Поможет осознать и изучить свои интересы, получить знания о профессии педагога:

Проф.Выбор.ру. Электронный музей профессий. URL: <http://www.profvibor.ru>

Сайт содержит разделы: Профессиограммы; Видео, Радиопередачи, Статьи; Профессиональные праздники; Детский взгляд; Общество будущего.

Центр профессиональной ориентации и психологической помощи «Ресурс» (Ярославская область). URL: <https://resurs-yar.ru/>

Сайт содержит большое количество материалов по профессиональной ориентации.

Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД). Психодиагностика управления временем. URL: <https://psycabi.net/testy/590-tajm-menedzhment-test-oprosnik-samoorganizatsii-devyatelnosti-osd-psikhodiagnostika-upravleniya-vremenem>

Игры на развитие организаторских способностей. URL: <https://znanio.ru/media/igry-na-razvitie-organizatorskih-sposobnostej-s-uchaschimisya-2502697>

Как следует общаться, чтобы казаться взрослее? Блог для любознательных детей и родителей. URL: <https://blog.nextcamp.ru/teen/280-kak-sleduet-obschatsja-htoby-kazatsja-vzroslee.html>

Онлайн-платформа по обучению soft skills. URL: <https://4brain.ru/>

А если списка литературы окажется недостаточно или захочется узнать об всем, что касается личностного потенциала и сразу, то тебе на сайт Благотворительного фонда «Вклад в будущее». Именно здесь разработана и апробирована в 30 регионах РФ Программа по развитию личностного потенциала:

<https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/>

И там есть раздел Библиотека: <https://vbudushee.ru/library/>

Ну а если ты готов учиться дальше и еще больше разобраться в теме личностного потенциала, узнать информацию об эмоциональном интеллекте, добро пожаловать на платформу: Edutoria — маркетплейс образовательных курсов

<https://edutoria.ru/course/9fc0f2aa-5203-4e7a-afc6-702a776ecf05> Достаточно нажать кнопку «УЧИТЬСЯ», и после регистрации маркетплейс открывается.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дружинин В. Н. Психология общих способностей : учебное пособие для вузов. 3-е изд. Москва : Юрайт, 2022. 349 с.
2. Гордеева Т. О. Вклад личностного потенциала в академические достижения / Т. О. Гордеева, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. С. 642-668.
3. Диагностика особенностей адаптации, деятельности и профессионально-личностных затруднений молодого педагога : сборник диагностических методик. Серия «Библиотека молодого педагога» / авторы-составители : С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Н. И. Кузнецова. Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2018. 98 с.
4. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. Москва : Издательская корпорация «Логос», 2000. 384 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : учебное пособие. 3-е изд., стер. Москва : Академия, 2007. 301 с.
6. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. Москва : Просвещение, 1976. 304 с.
7. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва : Смысл, 2011. 679 с.
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Москва : Смысл, 1999. 487 с.
9. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18-37.
10. Леонтьев Д. А. Три мишени: личностный потенциал — зачем, что и как // Образовательная политика. 2019. № 3 (79). С. 10-19.
11. Матушак, А. Ф. Подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности средствами педагогического прогнозирования : монография. Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2017. 242 с.
12. Митина Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов. 2-е изд., доп. Москва : Юрайт, 2022. 430 с.
13. Мониторинг допрофессиональной педагогической подготовки школьников : учебно-методическое пособие / Л. В. Байбородова, О. А. Беляева, Ю. А. Бушкова, А. П. Чернявская, М. А. Юферова. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2021. 167 с.
14. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. Москва : Генезис, 2007. 140 с.
15. Савина Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. Москва : Юрайт, 2022. 162 с.

16. Самообразование и саморазвитие личности педагога : учебно-методическое пособие / составители: О. Л. Шабалина, В. А. Светлова. Йошкар-Ола : Мар. гос. ун-т, 2014. 104 с.

17. Трофимова Г. С. Педагогическая коммуникативная компетентность: теоретический и прикладные аспекты : монография. Ижевск : УдГУ, 2012. 116 с.

18. Учитель. Профессиограмма. URL: http://www.profvibor.ru/catalog/?SECTION_ID=150&ELEMENT_ID=2309 (дата обращения: 29.09.2022).

19. Царапкина Ю. М. Методология педагогического прогнозирования / Ю. М. Царапкина, С. А. Цыплакова, Н. В. Быстрова // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-pedagogicheskogo-prognozirovaniya> (дата обращения: 03.10.2022).

20. Чернявская А. П. Профессия в жизни : рабочая тетрадь для воспитанников детских учреждений. 2-е изд. перераб. и доп. / А. П. Чернявская, Е. Б. Кириченко. Москва ; Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. 139 с.

21. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 96 с.

22. Чернявская А. П. Педагогическая техника в работе учителя. Москва : Центр «Педагогический поиск», 2001. 176 с.

23. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. Москва : Институт психологии РАН, 2013. 464 с.

24. Яковлева Ю. В. Средства воспитания педагогического оптимизма в процессе подготовки будущего учителя // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2020. Т. 5. № 2. С. 272-276.

Учебное издание

От школьника до учителя...

Альбина Александровна Кораблева

Я — БУДУЩИЙ ПЕДАГОГ

Часть 2
МОЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Рабочая тетрадь

Под научной редакцией
доктора педагогических наук, профессора
Анны Павловны Чернявской

Редактор М. А. Кротова
Технический редактор выпускных сведений С. А. Сосновцева

Подписано в печать 12.12.2022. Формат 60×92/8.
Объем 9,5 п. л., 3,4 уч.-изд. л. Тираж 500 экз. Заказ № 263

Редакционно-издательский отдел
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К. Д. Ушинского» (РИО ЯГПУ)
150000, Ярославль, Республиканская ул., 108/1

Отпечатано в типографии
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им. К. Д. Ушинского»
150000, г. Ярославль, Которосльская наб., 44
Тел.: (4852) 32-98-69