

**Всероссийский конкурс профессионального мастерства специалистов службы
психолога – педагогического сопровождения
«Отдавая сердце»**

**Тренинг
для педагогов образовательных учреждений по теме:
«Позитивное мышление как способ обеспечения психологической
безопасности образовательной среды»**

**Педагог – психолог Копейко Весна Владимировна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 41»**

2025 г.

«Никогда не переставай улыбаться, даже если тебе грустно,
кто-то может влюбиться в твою улыбку!»
(Габриэль Гарсиа Маркес).

Пояснительная записка

Актуальность проблемы психологической безопасности диктуется временем. Становится очевидным, что человек, находясь в стремительно развивающихся условиях своего существования, нуждается в психологической помощи и поддержке. Такая поддержка может носить личностную ориентацию, а может относиться к условиям, в которых осуществляется жизнедеятельность человека, в нашем случае – образовательная среда. Необходимо создать такую образовательную среду, в которой все участники чувствовали бы свою защищённость, удовлетворённость своих потребностей, сохраняли и развивали своё психическое и физическое здоровье. В этом нуждается и ребёнок, и учитель, чьё эмоциональное состояние напрямую сказывается на его подопечных. Если учитель работает в деструктивной среде межличностного общения, если он не осознаёт свою нужность, значимость, не имеет ресурсов, чтобы справиться с эмоционально напряжёнными ситуациями, то он сам становится источником психологической угрозы.

Одним из способов достижения психологической безопасности образовательной среды является тренинг позитивного мышления, т. к. он способствует формированию внутреннего барьера психологическим угрозам.

Цель: развитие способности участников педпроцесса к саногенному мышлению.

Задачи:

1. Познакомить участников тренинга с понятием «психологическая безопасность образовательной среды».

2. Обучить участников тренинга приёмам и техникам позитивного мышления, как способу психологической защиты.

Форма: групповая

Организационные условия: тренинг предназначен для педагогов образовательных учреждений.

Время проведения: 2 часа

Оборудование: листы А4 на каждого участника, бланки заданий.

Ход занятия

Вводная часть.

Психолог: Добрый день! Рада приветствовать вас на нашем тренинге.

Сегодня мы с вами поговорим о психологической безопасности и о позитивном мышлении, как способе её достижения.

Под психологической безопасностью следует понимать состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно – доверительном общении, создающее значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включённых в неё участников.

Понятие «психологическая безопасность» имеет как бы две стороны:

1. Совокупность условий, способствующих развитию и эмоциональному благополучию личности.
2. Готовность и способность самой личности быть защищённой от угроз, противостоять нежелательному воздействию среды, т. е. должно быть что-то внутри самой личности, что защитит её от внешних угроз.

К психологическим угрозам могут относиться: унижение, оскорбление, необходимость делать то, что не хочется, манипуляции, информационные угрозы, невозможность реализовать себя и др.

Что мы можем противопоставить психологическим угрозам? (ответы участников)

Психолог: Во-первых, мы можем создать такую образовательную среду, которая будет максимально комфортной и безопасной для всех участников педпроцесса. Во-вторых, мы можем развить у себя и у детей особые качества личности, которые будут играть роль «психологического щита» между человеком и негативной средой.

Одна из форм работы в этом направлении – тренинг позитивного мышления.

У каждого из нас есть свои установки общения. Они определяют то, как мы строим свои отношения в социуме, как общаемся с людьми и как при этом себя чувствуем:

- У меня всё хорошо – у тебя всё хорошо
- У меня всё хорошо – у тебя всё плохо
- У меня всё плохо – у тебя всё хорошо
- У меня всё плохо – у тебя всё плохо

Как вы думаете, какая из установок способствует тому, что человек ощущает себя в большей психологической безопасности? Конечно, первая установка.

Наша жизнь – это то, во что мы верим (если мы ни во что не верим – это тоже вера, тоже убеждение в том, что ничего хорошего уже не случится). Наш мозг устроен так, что каждый человек получает в своей жизни то, во что он верит и как он думает. Все наши страхи и тревоги могут сыграть роль самосбывающихся пророчеств. Человек никогда не достигнет счастья, если он не будет верить в хорошее.

Большинство ограничивающих убеждений и установок формируются в детстве. Система образования и воспитания часто ориентируется на приемы "негативного подкрепления". Родители и учителя внимательно следят за ошибками, которые допускают дети, и при любом удобном случае эти ошибки отмечают. В результате у детей формируется привычка

замечать в себе негативное, упрекать себя самих за совершенные ошибки и винить себя в неверных решениях.

Следствием "центрированности на негативном" может стать пессимизм и беспомощность в том смысле, который этим двум качествам придавал Мартин Селигман.

Характеристики стилей мышления по М. Селигману

ОПТИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются себе (Это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и моего желания)	Приписываются стечению обстоятельств (Просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве (При любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен. В любом месте, в любой стране)	Локально в пространстве (Просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени (Время оказалось не самым удачным. Нужно попробовать позже еще раз)
ПЕССИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются стечению	Приписываются себе

обстоятельств (Просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	(Это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам, и сам виноват)
Локально в пространстве (Просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве (При любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени (Время оказалось удачным. Вряд ли еще когда так повезет)	Широко во времени (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

Умение мыслить позитивно, оптимистично, получать удовольствие от жизни благоприятно сказывается на физическом и психическом здоровье человека, его благополучии, результатах его труда. Человек, который хорошо себя чувствует, пребывает в хорошем настроении, лучше работает, меньше склонен к агрессии и деструкции.

Сегодня я хочу представить вашему вниманию тренинговое занятие по этому направлению.

Основная часть.

Цель данного тренинга состоит в том, чтобы достичь изменения фокуса внимания и способа интерпретации успехов и неудач, случающихся с человеком, в пользу позитивного восприятия и оптимистичного стиля атрибуции (приписывания причин), выработать у себя стойкое оптимистичное отношение к жизни.

Разминка.

Психолог: Продолжите пожалуйста предложение «В трудную минуту мне помогает...» (ответы участников).

Психолог: у каждого из нас есть мощный ресурс противостоять негативу – это способность к позитивному мышлению. У кого-то в большей степени, у кого-то в меньшей, эта способность есть у каждого.

Можем ли мы исключить какие-то отрицательные моменты из своей жизни: стрессы, потери, неприятности и т. д.? Конечно нет. Жизнь такова, что она имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Но если мы изменим модели своего мышления, то жизнь засияет совершенно другими красками. Как мы поступаем со всеми «гадостями», которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступить по-разному: полностью сконцентрироваться на своих ошибках, на негативе, на несправедливости (многие так и делают), но опыт показывает, что в любом негативе всё-таки есть что-то хорошее.

Упражнение «Найди хорошее в плохом»

Инструкция психолога: сейчас каждой группе участников будут предложены проблемные ситуации. Необходимо найти в них как можно больше хорошего:

1 гр.- вы потеряли работу;

2 гр.- вы пролили суп на своё выходное платье;

3 гр.- вы опоздали на самолёт

Участники предлагают свои варианты ответов.

Психолог: одну и ту же ситуацию можно рассматривать с двух сторон. Существует «взгляд пессимиста» и «взгляд оптимиста». Они отличаются тем, как человек для самого себя объясняет причины произошедшего. Пессимист всегда обвинит самого себя, либо увидит злонамерение других людей. Оптимист объяснит случившееся какими-то объективными причинами, найдёт «смягчающие обстоятельства». Например, начальник высказал резкую критику. Что по этому поводу подумает пессимист? Он решит примерно следующее: «Начальник меня никогда не ценил, не уважал, не видел моих достижений. Он постоянно придирается ко мне. Ему доставляет удовольствие унижать меня. Я никчемная личность,

которая не может добиться успеха». Взгляд оптимиста будет разительно отличаться: «Обычно начальник ровно ко мне относится, ну, покритиковал пару раз, так это, потому что за дело переживает, или может, у него случилось что... Мало ли почему у человека может быть плохое настроение».

Сейчас я хочу предложить вашему вниманию ещё одно **упражнение:**
«Взгляд оптимиста»

Инструкция психолога: представьте себе, что вы «безнадёжные оптимисты» и объясните с оптимистичной точки зрения предложенные ситуации:

- *в гостях, где было много незнакомых людей, не удалось произвести того впечатления, на которое рассчитывали (предположим, там оказалась гостья, которая перебила вашу инициативу);*
- *подруга лишний раз намекнула на лишние килограммы и неважный внешний вид;*
- *в транспорте нахамили*

Участники предлагают свои варианты ответов.

Психолог: Ну, а теперь пришло время «раскрутить на позитив» какую-то реальную ситуацию.

Задание в группах: вспомните какую-нибудь неприятную ситуацию из своего опыта и объясните её с оптимистичной точки зрения, а также найдите в ней как можно больше хорошего.

Участники предлагают собственные ситуации и интерпретируют их с позитивной точки зрения.

Психолог: а сейчас в каждой группе сформулируйте какую-нибудь проблему, которая мешает вам спокойно жить и подставьте эту словесную формулировку в конец предложенных фраз. А теперь прочитайте вслух с выражением!

1 группа:

1. *Встретились два лжеца. Один говорит другому...*

2. *Один компьютер посыпает сообщение другому...*
3. *Заголовок в газете...*
4. *В море выловили бутылку с запиской...*
5. *Вы проснулись через 100 лет и сказали...*
6. *Мозг решил пошутить и послал такую мысль...*
7. *Лучший способ испортить себе жизнь – это подумать, что...*
8. *Вот такая мысль пришла в голову слону...*

2 группа:

1. *Великий колдун признался друзьям...*
2. *Заразный микроб делился с друзьями...*
3. *Петух взгромоздился на забор и прокукарекал...*
4. *Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шёпот...*
5. *Генерал обратился к стоящему по стойке «смирно» солдату...*
6. *Пароль для шпиона...*
7. *Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал...*
8. *Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую...*

3 группа

1. *Вор – карманник не выходил на работу, если вспоминал...*
2. *Сумасшедший говорит соседу по палате...*
3. *Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то говорили...*
4. *Начинайте знакомство с новым человеком словами...*
5. *Папирус в гробнице фараона начинался словами...*
6. *Причина развода, которую заявил в суде муж...*
7. *Штопая носки, хорошо думать...*
8. *Хотите порадовать врага? Говорите ему...*

Психолог: что вы почувствовали, выполнив это упражнение? Как изменилось ваше состояние? Что вы теперь думаете по поводу своей проблемы? (ответы участников).

Психолог: Сейчас я заявлю совершенно невозможную вещь: ошибки – это факторы успеха! Стресс и неудачи могут стать основой успеха! Как вы думаете, почему? Дело в том, что неудача может дать «толчок» новой деятельности. Этому есть научные подтверждения. Немецкие учёные, исследуя деятельность различных корпораций, доказали, что успех в бизнесе напрямую связан с уровнем стресса, что стабильность часто означает начало неизбежного проигрыша. «Пессимист видит затруднения в каждой благоприятной возможности; оптимист видит благоприятные возможности в каждом затруднении», - говорил У. Черчилль. Конечно, неправильно будет полностью игнорировать трудности и неудачи (их надо анализировать). Стресс и неудачу можно сделать источником удовольствия, если мы переформулируем проблему в задачу или правило на будущее. В этом случае проблема перестаёт быть проблемой, потому что выполнение задачи зависит от нас, т. е. мы сами влияем на процесс её решения, проблема становится «прозрачной», исчезает оттенок безысходности.

Например: опять согласился выполнять работу, которую должен был выполнить коллега – научиться говорить «нет». Далее – разбить задачу на более конкретные шаги: освоить технику «Я – высказывания», научиться говорить уверенно, смотреть прямо в глаза и т. д. Или: не знаю, как провести отпуск – найти место для отдыха (поговорить с друзьями, поискать в Интернете, узнать на счёт профсоюзных путёвок и т. д.)

Задание группам: вспомните любую проблему и переделайте её в задачу, определив конкретные шаги по её выполнению. Участники работают с предложенными группой проблемами.

Психолог: для того, чтобы понять, что каждая проблема имеет свой вариант решения очень полезна *игра, которая называется «К счастью – к сожалению»*. В неё могут играть как взрослые, так и дети.

Пример: однажды семья отправилась в поход. К сожалению...начался дождь...К счастью...одна из дочерей прихватила зонт...к сожалению...он сломался...к счастью...отец семейства умел ремонтировать зонты...

Психолог предлагает группам «раскрутить» несколько таких ситуаций:

1 группа – «Наступил новый учебный год, и все дружно приступили к работе. К сожалению...к счастью...».

2 группа – «Во дворе школы построили новый каток. Многие дети надели коньки и отправились кататься...К сожалению...к счастью...».

3 группа – «Молодому педагогу предложили участвовать в конкурсе «Учитель года». Она согласилась. К сожалению...к счастью...».

Психолог: что чувствуете после выполнения этого задания, какие появились мысли? Участники анализируют своё состояние. Обычно появляется осознание того, что в любой сложной ситуации можно найти выход, появляется ощущение уверенности и безопасности.

Психолог: иногда мы начинаем нервничать, ожидая неприятных событий в будущем. При этом хорошо помогает **приём «Поиск наилучшей альтернативы»**. Этот приём заключается в том, что мы придумываем приятное занятие или событие, которое произойдёт с нами, если неприятность всё же случится. Иными словами, придумываем себе «вознаграждение» за испытанные неудобства и неприятное самочувствие. Надо задать себе вопрос: «Что я позволю себе в качестве вознаграждения в случае, если неудача всё-таки произойдёт?» и далее подключить свою фантазию. Это может быть покупка чего-то, о чём мы давно мечтали, но не позволяли себе по каким-то причинам, или приятное времяпровождение вместо выполнения скучных домашних дел, или посещение приятных для нас мест, или забота о своей внешности и т. п.

Например, вот какая история произошла с одной дамой очень приятной наружности, с очень хорошим опытом работы в модельном бизнесе. Идя на кастинг, она думала о том, что в результате интриг у неё ничего не получится и контракт заключат с другой моделью. Дама начала искать

наилучшую альтернативу расстройству, и придумала следующее: купить туфли, о которых давно мечтала, сходить в массажный салон, позволить себе ужин в кафе с подругой, с которой давно не виделась. Эту программу она намеревалась выполнить в случае полного провала. В итоге она до такой степени успокоилась, что пришла на кастинг абсолютно уверенной в себе и выиграла конкурс. Используя этот приём, мы как бы понижаем значимость проблемы в собственных глазах, и при этом, как ни парадоксально, делаем её более решаемой, чем в случае, когда мы переживаем и думаем о том, что данную проблему надо решить во что бы то ни стало.

Задание: подберите как можно больше альтернатив ожидаемому неприятному или волнительному событию:

- выступление перед коллективом;
- решается вопрос с путёвкой;
- решается вопрос с присвоением категории

Участники самостоятельно подбирают подходящие варианта, после чего делятся своими мыслями с остальными.

Заключение.

Психолог: в заключении, я хочу познакомить вас с психологическими приёмами, которые можно использовать в качестве «скорой помощи» в том случае, если произошло что-то очень неприятное, что выбило вас из колеи, лишило ресурса, послужило причиной стресса: встаньте прямо, выпрямите спину, разверните плечи так, чтобы воздух свободно проникал в ваши лёгкие, поднимите подбородок и глаза к верху, так, как будто вы смотрите на солнышко, поднимите вверх руки, развернув ладони, растяните губы так, как вы делаете, когда улыбаетесь, побудьте несколько секунд в таком положении, а теперь скажите: «У меня все плохо!». Что вы почувствовали? Участники анализируют своё состояние: контраст между телесным и психическим состоянием даёт поразительную

реакцию, настроение сразу меняется и всё уже не выглядит таким безнадёжным.

Психолог: что делать, если негативные мысли никак не хотят оставить нас в покое? При этом поможет *психологическая техника, которая называется «Пушечное ядро»*: сделайте несколько глубоких вдохов, расслабьтесь. Представьте свою негативную мысль как чёрное пушечное ядро. Положите его в пушку. Стреляйте из пушки так, чтобы ядро улетело очень далеко. Смотрите, как оно падает в море..., скрывается под водой, уходит на глубину. Что чувствуете? Участники сообщают о своих ощущениях.

Психолог: есть ещё один очень хороший приём позитивного мышления – дарить радость. Постарайтесь в течение недели доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям. Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет. И вы сами заметите, насколько более светлыми станут ваши мысли.

Всем большое спасибо за активное участие! Сегодня мы с вами проделали большой путь в поисках ответа на вопрос, что есть психологическая безопасность и как её достичь с помощью позитивного мышления. Очень надеюсь, что полученные знания и отработанный нами материал оказались полезны и вы используете их в своей практической деятельности. В заключение нашего тренинга прошу высказаться о том, что вам понравилось сегодня, что вы готовы использовать в своей жизни и в своей работе, какие упражнения было выполнять легко, а какие – труднее? Ваши пожелания по проведению тренинга (высказывания участников).

Литература:

1. В. Ромек, Е. Ромек Тренинг наслаждения, СПб «Речь», 2003. - 160 с.
2. М. Селигман Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 337с.
3. П. Вацлавик Как стать несчастным без посторонней помощи, М., «Прогресс», 1993. – 158 с.
4. И. А.Баева Психологическая безопасность в образовании СПб., «Союз», 2002. – 271 с.

Приложение

Приложение № 1

Характеристики стилей мышления по М. Селигману

ОПТИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются себе (Это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и моего желания)	Приписываются стечению обстоятельств (Просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве (При любых обстоятельствах, если захочет и постараться, успех обеспечен. В любом месте, в любой стране)	Локально в пространстве (Просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени (Время оказалось не самым удачным. Нужно попробовать позже еще раз)
ПЕССИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются стечению обстоятельств (Просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	Приписываются себе (Это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам, и сам виноват)

Локально в пространстве (Просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве (При любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени (Время оказалось удачным. Вряд ли еще когда так повезет)	Широко во времени (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

Приложение № 2

- 1 Встретились два лжеца. Один говорит другому...
- 2 Один компьютер посыпает сообщение другому...
- 3 Заголовок в газете...
- 4 В море выловили бутылку с запиской...
- 5 Вы проснулись через 100 лет и сказали...
- 6 Мозг решил пошутить и послал такую мысль...
- 7 Лучший способ испортить себе жизнь – это подумать, что...
- 8 Вот такая мысль пришла в голову слону...

1. Великий колдун признался друзьям...
2. Заразный микроб делился с друзьями...
3. Петух взгромоздился на забор и прокукарекал...
4. Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шёпот...
5. Генерал обратился к стоящему по стойке «смирно» солдату...
6. Пароль для шпиона...
7. Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал...
8. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую...

1. Вор – карманник не выходил на работу, если вспоминал...
2. Сумасшедший говорит соседу по палате...
3. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то говорили...
4. Начинайте знакомство с новым человеком словами...
5. Папирус в гробнице фараона начинался словами...
6. Вы подплываете к тонущему и говорите...
7. Штопая носки, хорошо думать...
8. Хотите порадовать врага? Говорите ему...

Приложение № 3

1 группа – «Наступил новый учебный год, и все дружно приступили к работе. К сожалению...к счастью...».

2 группа – «Во дворе школы построили новый каток. Многие дети надели коньки и отправились кататься...К сожалению...к счастью...».

3 группа – «Молодому педагогу предложили участвовать в конкурсе «Учитель года». Она согласилась. К сожалению...к счастью...».