

**ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

Калошин В.Ф.

**Позитивне мислення як чинник
професійного самовизначення
молоді в умовах ПТНЗ**

КИЇВ 2012

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту професійно-технічної освіти НАПН України (протокол №6 від 25. 06. 2012)

Рецензенти:

Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Міністерства освіти і науки України Національної академії педагогічних наук України доктор психологічних наук, професор Панок В.Г.

Доцент Національного державного економічного університету кандидат педагогічних наук, доцент Хорев І. О.

Директор Навчально-наукового центру професійно-технічної освіти Національної академії педагогічних наук України, заслужений працівник освіти України Гоменюк Д.В.

Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. – К. : , 2012. – 114 с.

Методичний посібник розроблено з метою надання практичної допомоги викладачам, майстрам виробничого навчання (далі в тексті викладачам) у формуванні в учнів здорового оптимізму та навичок позитивного мислення, що буде сприяти професійному самовизначенню учнів. Матеріали посібника дозволять кожному зацікавленому викладачу більш ефективно розвивати в учнів активність, впевненість в своїх силах, здатність управляти своїм емоційним станом, використовуючи:

- візуалізацію;
- раціонально-емотивну терапію;
- самонавіювання;
- позитивне підкріплення;
- конструктивні установки викладача;
- педагогіку успіху.

Крім того матеріали посібника знайомлять читача з теоретичними засадами формування позитивного мислення: ментальними законами, Я-концепцією, синтетичним досвідом, технологією та практичними порадами щодо формування позитивного мислення.

Матеріали посібника можуть бути також корисними для великого загалу освітян, які виконують досить складне та відповідальне завдання по вихованню активної, творчої та оптимістичної молоді.

Розробив посібник кандидат технічних наук, доцент, старший науковий співробітник, заслужений працівник освіти України Калошин В. Ф.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

1. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ В ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННЮ УЧНІВ: СУТНІСТЬ, НЕОБХІДНІСТЬ

2. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

2.1. Матеріальність думки

2.2. Ментальні закони

2.3. Я-концепція – ключ до формування позитивного мислення

3. ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

3.1. Сутність візуалізації

3.2. Вимоги до створення нового власного образу

3.3. Практичні поради щодо використання візуалізації

4. РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ (РЕТ)

4.1. Сутність РЕТ

4.2. Раціональні й ірраціональні судження (установки, ідеї)

4.3. Загальні ірраціональні ідеї, які лежать в основі більшості емоційних порушень

4.4. Рекомендації щодо зміни неадекватного поведіння

4.5. Алгоритм застосування РЕТ

4.6. Практичні поради щодо використання РЕТ

5. САМОНАВІЮВАННЯ

5.1. Сутність самонавіювання

5.2. Техніка самонавіювання

5.3. Принципи створення афірмацій

5.4. Практичні поради щодо використання самонавіювання

6. ПОЗИТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ

6.1. Сутність та необхідність позитивного підкріплення

6.2. Негативні наслідки недостатності позитивного підкріплення

6.3. Використання позитивного самопідкріплення

6.4. Види самопідкріплення

6.5. Практичні поради викладачам щодо використання позитивного підкріплення

6.6. Практичні поради учням щодо використання позитивного самопідкріплення

7. УСТАНОВКА ВИКЛАДАЧА

7.1. Сутність установки

7.2. Формування установки

7.3. Негативний вплив патогенних установок (вірувань)

7.4. Практичні поради щодо протидії «негативним, шкідливим,

патогенним» установкам

7.5. Практичні поради щодо використання установок

8. ПЕДАГОГІКА УСПІХУ

8.1. Ідея успіху в навчанні учнів

8.2. Сутність педагогіки успіху

8.3. Педагогічні стратегії та правила досягнення успіху

8.3.1. Стратегія: робіть помилки нормальним і потрібним явищем

8.3.2 Стратегія: формуйте віру в успіх

8.3.3. Стратегія: концентруйте увагу учнів на минулих успіхах

8.3.4. Стратегія: робіть процес навчання відчутним

8.3.5. Стратегія: визнання досягнень

8.3.6. Практичні поради щодо використання педагогіки успіху

ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН (замість
післямови)

ЛІТЕРАТУРА

ПЕРЕДМОВА

Нинішні умови професійного самовизначення вимагають від молоді не тільки відмінного оволодіння професією, а, передусім, сформованості нових суб'єктивних якостей, серед яких найважливішими є інтегрованість і цілісність особистості, ерудованість і здатність до швидкої орієнтації в соціальній ситуації, готовність до переорієнтації і перенавчання, самостійність і відповідальність за свій вибір, уміння "переконструювати" в структурі своєї особистості окремі елементи адекватно цілям, завданням і умовам ситуації, активність, впевненість у власних силах, оптимізм.

Саме від цих якостей суттєво залежить майбутнє життя молоді: її включення в професійну діяльність, в громадську діяльність, самореалізацію, досягненню успіху тощо.

Проте, як свідчить аналіз багатьох наукових джерел, саме цих визначальних якостей не вистачає у молоді. Так, більшість випускників шкіл, які поступають до ПТНЗ не впевнені у власних силах і не розуміють того, що в ринкових умовах особливо цінним є оптимізм, впевненість у власних силах, професіоналізм.

Тільки 13% першокурсників ПТНЗ демонструють достатній рівень соціальної зрілості, більшість з них відчувають невпевненість в собі, відчуття неповного контролю за ситуацією.

Низька адаптивність молоді до соціальних зрушень, непідготовленість до активної діяльності щодо влаштування своєї долі, розвиток утриманської психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших, низький рівень самооцінки викликає необхідність переорієнтації соціально-психологічних установок в свідомості молоді з «інфантильного» підходу до вибору професії та працевлаштування до активного пошуку професійної діяльності й шляхів самореалізації в ній.

Дослідження, що проводились інститутом соціології НАН України, доводять, що серед молоді 17-25 років інтернали складають лише 40%. Це безперечно свідчить, що освітянська нива недостатньо засіяна зернами успіху, психологія переможців не стала домінуючою серед сьогоднішніх учнів.

Приведені вище результати аналізу наукових джерел щодо наявності в молоді, учнів ПТНЗ впевненості у власних силах, оптимізму, інтернальності, адекватної поведінки для ефективного професійного визначення також підтверджуються матеріалами соціологічного дослідження, яке було проведено в 2009 року серед учнів ПТНЗ.

Для подолання цієї негативної ситуації, що суттєво погіршує професійне самовизначення учнівської молоді ПТНЗ, потрібно в процесі навчання учнів формувати в них активну життєву позицію, впевненість у власних силах, оптимізм, здатність до самореалізації в різних видах професійної діяльності в умовах ринкової економіки, яка вимагає не лише опанування на високому рівні професійним навичками, але й готовності до конкуренції та зміни професії.

Саме вирішенню цього завдання присвячений даний посібник.

Використані в ньому досягнення сучасної практичної психології, педагогіки дозволяють ефективно вирішувати завдання виховання і самовиховання активної, оптимістичної особистості за допомогою формування в неї навичок позитивного мислення, **як одного із способів психічної саморегуляції.**

Оволодіння позитивним мисленням допоможе учням ПТНЗ реалізувати свій потенціал та творити життя своє і Держави, а також буде сприяти:

- збільшенню віри в свої сили, впевненості;
- реалізації свого творчого потенціалу;
- досягненню успіху в будь-якій справі;
- адекватному відношенню до професійних змін;
- формуванню оптимізму, навичок управління емоційним станом;
- повноцінній реалізації потенцій особистості в професійній діяльності, а в разі потреби оволодінні новою професією;
- здоровому способу життя тощо.

Посібник складається з 8 розділів.

В першому розділі обґрунтовується необхідність формування позитивного мислення в учнів ПТНЗ.

Другий розділ присвячений теоретичним засадам позитивного мислення: ментальним законам, Я-концепції, синтетичному досвіду, який є моделлю зовнішніх умов, технології формування позитивного мислення.

Матеріали 3-7 розділів присвячені різноманітним психологічним засобам психічної саморегуляції (візуалізації, раціонально-емотивній терапії, самонавіюванню, позитивному підкріпленню, установкам викладачів), котрі можна використовувати при формуванні позитивного мислення в учнів ПТНЗ.

Розділ 8 присвячений педагогіці успіху. Вона розглядає успіх у навчанні, як єдине джерело внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання учитися, а також формує впевненість в собі, оптимізм. Різноманітні стратегії та прийоми досягнення учнем успіху в навчанні є досить ефективним інструментом для викладача по формуванні в учнів оптимістичних якостей.

В цілому, матеріали посібника можуть бути також корисними для великого загалу освітян, які виконують досить складне та відповідальне завдання по вихованню активної та творчої та оптимістичної молоді.

1. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ В ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННЮ УЧНІВ: СУТНІСТЬ, НЕОБХІДНІСТЬ

Навряд чи можна вважати перебільшенням твердження про те, що саме психічна саморегуляція в її сучасному виді є головним умінням людини адаптуватися до життя та діяти адекватно обставинам, досягаючи бажаного щастя.

Сьогодні можна виділити цілий ряд проблем у професійному самовизначенні молоді, виборі професійного майбутнього, що постають перед нею. Їх специфічність пов'язана з нестабільною соціально-економічною ситуацією в країні, із загостренням протиріч у суспільній та індивідуальній самосвідомості. Особливості перехідного періоду, який переживає Україна, полягають в тому, що попередні ціннісно-моральні і професійні орієнтації багато в чому перестали відповідати реальному життю, а нові ще не сформувалися.

Все це призводить до певної розгубленості не тільки у багатьох випускників ПТНЗ, їх батьків, але й педагогів.

В цій ситуації актуально і гостро постає проблема конкретної допомоги молоді в професійному самовизначенні засобами професійної орієнтації.

Причому професійна орієнтація розглядається не як одномоментний акт, а як перманентний (неперервний) процес самопізнання, формування інтересів, професійних намірів, професійної перспективи, визначення напрямків можливої перекваліфікації та підвищення рівня професійної компетентності, **який проходить через всі етапи навчальної та професійної діяльності людини.**

В цілому, це процес розвитку особистості, що передбачає внутрішню активність людини у формуванні перспективи професійного самовизначення, становлення, проектування стратегії руху до професії.

Головною концептуальною ідеєю, покладеною в основу такого підходу та його системоутворюючим елементом є розгляд профорієнтації як засобу активізації професійного самовизначення особистості, *відношення до неї як до суб'єкта власного професійного і життєвого вибору.*

І саме тому завдання професійної орієнтації полягає, насамперед, в актуалізації внутрішніх резервів, можливостей особистості учня ПТНЗ, створення умов для його самореалізації в професійному просторі, формування у нього здатності до самостійного прийняття рішення щодо вибору чи зміни професії, подальшого професійного зростання.

Основою такого підходу є принцип гуманізації, опора на можливості і індивідуально-психологічні ресурси особистості, її поліпридатність, акцент на самоформуванні, вибір власного професійного шляху, способів і засобів індивідуального розвитку. *Тобто особистість повинна бути здатною будувати саму себе, свою індивідуальність, уміти переосмислити власну сутність. У цьому їй потрібна тільки допомога, а не вирішення проблем за неї.*

Саме тому основою формуючих функцій профорієнтації є процес саморозвитку особистості, а її засобом є створення необхідних сприятливих умов стимулювання особистості до профорієнтаційної діяльності і через них до самопізнання, самокорекції і саморозвитку із спрямуванням на оптимальне вирішення проблеми професійного самовизначення. При цьому свідоме професійне самовизначення пов'язується з аналізом суб'єктивних (особистісних) і об'єктивних (соціально-економічних) умов з наступним самостійним прийняттям рішення щодо вибору конкретної професії або профілю подальшої професійної освіти.

Проте в останні роки проблема професійного самовизначення молоді ускладнилася. До причин такого ускладнення слід віднести:

а) деформація у значної частини молоді уявлень про престиж професій внаслідок розмаху тіньової економіки;

б) розвиток утриманської психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших;

в) втрата стимулів саморозвитку особистості під впливом різного роду обмежень, що перешкоджають прояву індивідуальності, ініціативи, заповзятливості і самостійності в усіх осередках соціальної структури (в сім'ї, школі, вузі, трудовому колективі тощо);

г) слабка соціальна захищеність молоді, її неготовність до життя в умовах конкуренції;

д) низький рівень самооцінки у поєднанні з прагненням деяких молодих людей самоствердитися, ігноруючи етичні та правові норми;

ж) конкуренція на ринку праці;

з) необхідність неодноразової зміни професії після закінчення навчального закладу.

Отже, складність умов соціально-економічного розвитку країни, реформування загальноосвітньої і професійної школи вимагають переосмислення всієї системи професійної орієнтації, спрямування її на всебічний і гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію і самоствердження. Якщо раніше вона носила, певним чином, поверхневий характер, без глибокого аналізу і вивчення професійних інтересів, намірів молоді, орієнтувала їх на абстрактного споживача (хоч і на реальні професії - токаря, водія тощо) безвідносно потреб регіону, то тепер її необхідно орієнтувати на професії, що потрібні на ринку праці конкретним роботодавцям.

Тому сьогодні в організації і проведенні роботи з підготовки молоді до професійного самовизначення повинна проявлятися велика гнучкість, оскільки в умовах ринку праці молодій людині ніхто не гарантує оплачувану роботу протягом всього трудового життя, тим більше пов'язану з однією і тією ж професією.

Виходячи з цього, одним з основних завдань професійної орієнтації має бути сприяння розвитку в молоді таких якостей майбутнього працівника, як здатність до професійного вдосконалення, готовність переключатися з однієї діяльності на іншу, тобто бути професійно і

соціально мобільними. Вона повинна спонукати молодь створювати роботу для себе, сприяти розвитку в кожного активності, трудової та інтелектуальної незалежності, заповзятливості.

Це суттєво пов'язано з також і з тим, що світ професій досить динамічний.

Кожного року з'являється 500 нових професій. Разом з тим багато професій сьогодні «живуть» лише 5-15 років, а потім або «вмирають», або суттєво змінюються. Крім того особливістю сучасного світу професій є те, що на зміну монопрофесіоналізму приходять поліпрофесіоналізм. А це означає, що людині потрібно прагнути оволодіти не однією професією, а декількома суміжними.

Отже, нинішні умови професійного самовизначення вимагають від молоді не тільки відмінного оволодіння професією, а, передусім, сформованості нових суб'єктивних якостей, серед яких найважливішими є інтегрованість і цілісність особистості, ерудованість і здатність до швидкої орієнтації в соціальній ситуації, готовність до переорієнтації і перенавчання, самостійність і відповідальність за свій вибір, уміння "переконструювати" в структурі своєї особистості окремі елементи адекватно цілям, завданням і умовам ситуації, активність, впевненість у власних силах, оптимізм.

Саме від цих якостей суттєво залежить майбутнє життя молоді: її включення в професійну діяльність, в громадську діяльність, самореалізацію, досягненню успіху тощо.

Проте, як свідчить аналіз багатьох наукових джерел, саме цих визначальних якостей не вистачає у молоді. Чому? Бо розвитком цих якостей особистості займаються, в основному, її батьки та вихователі – і то тільки в ранньому віці, причому роблять це досить часто не правильно (згадаймо феномен формування «навченої безпорадності»). Вони називають цей процес вихованням – хоча ні по своїй формі, ні по змісту він не спроможний досягти тих цілей, котрі перед ним ставлять. В сучасних освітніх інститутах слово «виховання» стало застосовуватися дуже рідко. Такий стан з вихованням суттєво ускладнює здатність випускника ПТНЗ будувати свої життя та нашу Державу.

Так, більшість випускників шкіл, які поступають до ПТНЗ не впевнені у власних силах і не розуміють того, що в ринкових умовах особливо цінним є оптимізм, впевненість у власних силах, професіоналізм.

Тільки 13% першокурсників ПТНЗ демонструють достатній рівень соціальної зрілості, більшість з них відчувають невпевненість в собі, відчуття неповного контролю за ситуацією.

Саме тому мабуть важливим у психологічній допомозі учням ПТНЗ є формування у них: навичок мобілізації та самоорганізації; вольових рис; оптимістичного ставлення до реальності.

Впевненість у власних силах, відповідальність за виконану роботу, намагання довести її до кінця, саме ці риси формують кваліфікованого

фахівця, цілком готового до трудової діяльності та подоланню життєвих труднощів.

Серед внутрішніх труднощів, які частіше всього зустрічаються при виборі молоддю професії на першому місці стоїть страх (учинити помилку, побоювання, що не впораюся з професією, перед майбутнім), а на другому – невпевненість в собі. Але якщо припустити, що головною причиною страху може бути також невпевненість в собі, то можна зробити висновок щодо суттєвого негативного впливу на професійну орієнтацію особистості її песимістичних якостей.

Так за результатами соціологічних досліджень, які були проведені серед студентів (здавалося б найбільш активної частки населення), виявлено:

65% - конформних,

75% - консервативних,

70% - недооцінюють свої можливості,

20% - самостійних.

Низька адаптивність молоді до соціальних зрушень, невідповідність до активної діяльності щодо влаштування своєї долі, розвиток утриманської психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших, низький рівень самооцінки викликає необхідність переорієнтації соціально-психологічних установок в свідомості молоді з «інфантильного» підходу до вибору професії та працевлаштування до активного пошуку професійної діяльності й шляхів самореалізації в ній.

Саме тому в розвинутих країнах велике значення надають розвитку у молоді самостійності та здатності адаптуватися до життя. Так міністерством освіти Японії з метою підвищення ролі та ефективності професійної орієнтації акцент в навчанні молоді зроблено на самоосвіті, самовихованню, самовдосконаленню.

Крім того, сьогодні багато авторів, які вивчають проблему успіху і чинників, що впливають на нього, обґрунтували перелік якостей, необхідних для його досягнення. Так, Н. Хілл, автор популярних книг про життєвий успіх, важливу роль надає: **впевненості в собі, позитивному мисленню, необхідності враховувати уроки невдач** тощо.

Серед показників, які визначають в учнів спрямованість на майбутній професійний успіх варто виділити такі: прагнення досягти поставленої мети, уникати емоційного переживання невдач, готовність брати відповідальність за своє майбутнє, здатність до самоуправління, витримка, активність, завзятість.

Дослідження, що проводились інститутом соціології НАН України, доводять, що серед молоді 17-25 років інтернали складають лише 40%. Це безперечно свідчить, що освітянська нива недостатньо засіяна зернами успіху, психологія переможців не стала домінуючою серед сьогоднішніх учнів.

Приведені вище результати аналізу наукових джерел щодо наявності в молоді, учнів ПТНЗ впевненості у власних силах, оптимізму, інтернальності, адекватної поведінки для ефективного професійного визначення також

підтвержуються матеріалами соціологічного дослідження, яке було проведено в 2009 року серед учнів ПТНЗ.

В результаті проведених досліджень (анкетування 750 респондентів – учнів ПТНЗ різних регіонів України) встановлено, що учні мають вкрай низький рівень оптимістичних якостей: 88% опитуваних учнів бажають уникнути невдачі, 53% - часто сумніваються в своїх можливостях, що характеризує їх невпевненість, низьку самооцінку, песимізм; 40% - вважає, що успіх залежить від збігу обставин, а не від власних зусиль, 77% - нервує при виникненні труднощів в житті, що ускладнює прийняття адекватного рішення; біля 33% учнів в своїх невдачах звинувачує інших людей.

Для подолання цієї негативної ситуації, що суттєво погіршує професійне самовизначення учнівської молоді ПТНЗ, потрібно в процесі навчання учнів формувати в них активну життєву позицію, впевненість у власних силах, оптимізм, здатність до самореалізації в різних видах професійної діяльності в умовах ринкової економіки, яка вимагає не лише опанування на високому рівні професійним навичками, але й готовності до конкуренції та зміни професії.

Отже, професійне самовизначення буде здійснюватися ефективніше, якщо предметом психолого-педагогічної дії буде загальний розвиток особистості учня ПТНЗ, який включає в себе формування таких особистих якостей як здатність до самопізнання та саморозвиток, вміння робити вибір та нести за нього відповідальність.

Для виконання цього завдання важливим є формування у молоді здорового оптимізму, навичок позитивного мислення. Саме про необхідність формування цих якостей вчителями й викладачами у молоді йдеться в «Концепції національного виховання дітей та молоді, у національній системі освіти».

Крім того є ряд важливих причин, які також обґрунтовують необхідність формування позитивного мислення в будь-якого громадянина нашої Держави, включаючи звичайно і учнів ПТНЗ.

Соціально-економічна криза в нашому суспільстві, яка триває вже довгий час, призвела до того, що досить велика частина наших громадян зневірилися у власних силах, в майбутньому. Тому соціальна пасивність, песимізм у суспільстві ще значно більше виявляють себе, що значно гальмує розвиток нашої Держави, який вимагає активної позиції, віри у власні сили, оптимізму її громадян.

Суттєво впливають на рівень громадського оптимізму і певні психологічні особливості українського національного характеру.

Наш видатний педагог Ващенко Г.Г. спробував обґрунтувати психологічні властивості українського народу і визначити з цих позицій причини його невдач. Він вказує на такі наші національні недоліки: індивідуалізм, амбітність. Особливо хвилюють його *нерішучість, інертність, слабкі прояви в українців волі й характеру.* Крім того, тривала відсутність в Україні державності не сприяла формуванню в нації відповідальності за власну долю, породжувала соціальну пасивність, очікування, що хтось інший

допоможе розв'язати її проблеми. Багатьма дослідниками українського етносу також виокремлюється недостатня розвиненість соціальної волі. Перевага емоційності, споглядальності, мрійливості над волею в характері українця часто призводила до того, що поставлені цілі не були досягнуті, чи реалізовувалися не так, як були задумані.

В цілому вся наша цивілізація (а особливо наша нація) улаштована так, що більшість людей звикла вважати, що хтось інший або суспільство вирішують за них, що добре, а що погано, що правильно, а що неправильно, як потрібно розважатися, а як сумувати. Інакше кажучи, в прийнятті рішення та скоєнні вчинків ми керуємося екстерналістю - опорою не на себе, а на оточення або обставини.

Саме в процесі сьогодення, коли потрібно подолати кризу, адаптуватися до нових умов, розбудовувати Державу важливою соціально-психологічною характеристикою особистості стає ступінь активності її власних зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів, почуття власної відповідальності, пов'язане з вірою в успішне майбутнє, тобто інтернальність.

Велике значення положенню особистості в суспільстві, її впевненості у власних силах, реалізації її власної індивідуальності, як для розвитку самої людини, так і суспільства, приділяв відомий американський вчений Е.Фромм.

Він бачить серйозну ваду сучасної людини в її невпевненості в собі, в знеособленні, в конформізмі та песимізмі, і тому він вбачає необхідність в організації таких економічних, соціальних, освітніх сил, які б допомогли людині подолати ці вади.

Філософія сучасного навчання та виховання досить велику увагу приділяє невдачі як такої, і тому суттєво гальмує процес формування оптимістичних рис, позитивної Я-концепції у підростаючого покоління. Більш того, вона сама, як це не парадоксально та антигуманно звучить, сприяє формуванню невдах і песимістів. Сучасні освітні та виховні інститути активно формують у слухачів навчену безпорадність, через призму якої людина песимістично сприймає себе та життя.

Сучасна традиційна система навчання, та виховання начебто направлена на те, щоб придушити творчість, активність, талант учнів.

Хоча, по словам Сухомлинського, педагогу потрібно створювати в процесі навчання той психологічний комфорт для всіх, коли, бачать в людині переваг в 10-100 разів більше, ніж недоліків. Звичайно бачити гарне в людині завжди важко. Гарне в людині приходить ся проектувати, і педагог зобов'язаний це робити. Він повинен підходити до людини оптимістично, нехай навіть із деяким ризиком помилитися, зосереджуючи основну увагу на позитивні якості вихованця, їх зміцненні і розвитку з метою творчого вдосконалення позитивних якостей і нівелюванні негативних. Для цього у слухачів (учнів, студентів) слід *постійно формувати віру у власні сили, навички позитивного мислення, розвивати активність, ініціативу, самостійність.*

Отже, приведені вище аргументи безперечно свідчать про необхідність формування в учнів ПТНЗ навичок позитивного мислення.

Розглянемо нижче детальніше його сутність. Різні люди по-різному оцінюють себе. Одні мають позитивне уявлення про себе, другі - негативне. Чим позитивніше уявлення людини про себе, тим краще у неї життя й впевненіше вона себе почуває. І навпаки. Перша категорія людей, як правило, щасливі везунчики, друга - невдахи.

Як це не прикро, але більшість із нас належить до невдах, які незадоволені собою та життям. Тому для багатьох з нас досить характерною є така поведінка:

- *боїмося робити помилки в житті і через це не живемо, а існуємо;*
- *вважаємо, що неприємні почуття - це результат дії «зовнішніх сил», а не результат власного мислення;*
- *перебільшуємо зовнішні обставини і «применюємо» свої власні можливості, здібності;*
- *часто сприймаємо негативну інформацію для зупинки наших дій, замість проведення тільки їх корекції;*
- *не слідкуємо за своїми думками, словами забуваємо, що всі вони впливають на наше здоров'я, настрій, зрештою, створюють нас;*
- *плануючи справу, часто зосереджуємося на поразці, забуваючи, що жодна важлива справа не виконувалась людьми без віри в успіх;*
- *багато часу приділяємо думкам про минуле та майбутнє, а не живемо «сьогоднішнім днем»;*
- *страждаємо часто не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як ми оцінюємо те, що відбувається;*
- *часто звинувачуємо своїх близьких, навколишній світ у своїх поразках, забуваючи, що майже на 100% вони - результат власних дій та думок, які, звичайно, можна змінити.*

Мабуть, прочитавши цю «характеристику» невдахи, песиміста, людини з негативним мисленням, дехто пізнав себе ... і захотів змінити і себе, і своє життя (може вже не вперше). Тому, звичайно ж, нас цікавить, як можна сформувати позитивне уявлення про себе. Максвел Мольц (розробник психокібернетики) рекомендує для цього використовувати *позитивне мислення*. Суть його полягає в тому, щоб, з одного боку, зміцнювати позитивний образ власного «Я» під впливом вдалих вчинків, а з другого боку, не дати йому зруйнуватися у випадку невдачі. Справжній «везунчик»-оптиміст навіть після катастрофічної поразки ніколи не скаже собі: «Невдача сталася тому, що я – невезучий». Швидше він подумас, що невдача - наслідок якихось прорахунків. І що наступного разу він їх обов'язково передбачить.

А загалом він виглядає в цій ситуації досить пристойно. Тільки при такому ставленні до себе й до своїх дій психологічний образ «Я» може позитивно впливати на людину. Успіхи підкріплюють образ «Я» людини, невдачі виконують корегуючу функцію.

Людина з позитивним мисленням досить добре підготовлена до

життєвих випробувань, звичайно, впевнено дивиться у майбутнє. Вона об'єктивно оцінює себе і свої можливості і, якщо помічає в собі відсутність якихось талантів, то не дуже засмучується, а просто переключається на ті сфери діяльності, в яких здібності її можуть розкритися краще. Це - оптиміст, який завжди досягає поставленої мети. Він щиро вірить в успіх, і в цьому вся справа - настроєна на перемогу підсвідомість лише виконує закладену в неї програму. Такі люди, як правило, щасливі: вони легко переживають невдачі, всією душею радіють успіхам і надійно захищені від різних захворювань.

Негативне мислення (негативний спосіб думок) призводить до прямо протилежних результатів: породжує тривогу і невдоволення, напруження та озлобленість, створюючи тим самим підґрунтя для різних хвороб. Негативіст боїться труднощів, знає, що його в усьому переслідує невдача, і тому він на неї приречений, важко "тягне" за собою протягом життя всезростаючий комплекс неповноцінності. Налаштована на поразку підсвідомість природно штовхає його від однієї поразки до іншої. Негативіст - в усьому вбачає загрозу і завжди очікує гіршого, і, як наслідок, це нагадує про себе значно частіше. Він постійно навіює собі, що зараз неодмінно станеться щось жахливе, або поринає подумки у щось вірогідне, значно перебільшуючи його негативні наслідки (я, напевно, одержу незадовільну оцінку, і тоді постане питання про моє перебування ПТНЗ).

За своєю суттю позитивне мислення - це віра в успіх. Зрозуміло, від вас не вимагається бути життєрадісним постійно, до того ж це неможливо. Потрібно просто зробити так, щоб упевненість в собі стала звичкою. *Позитивізм - не чародійна паличка, яка позбавляє нас від усіх проблем. Отже, від вас вимагається терпіння, наполегливість і вміле володіння методами самоуправління. Не чекайте швидких успіхів, інакше будь-яка тимчасова невдача призведе вас до стресу і загальмує весь оздоровлюючий процес. Але вірте в кінцевий успіх: позитивне мислення - прямий шлях у нове, щасливе і здорове життя.*

Негативне мислення породжує негативні життєві обставини, які в свою чергу пригнічують мислення. Результат - безрадісне життя, аж до депресії. На емоційному рівні грізні почуття теж вносять вклад у пригніченні духу та створюють постійний фронт поганої погоди у вашій душі. Це паралізує активність і позбавляє радості життя.

Звичайно ж, таке існування вам не подобається!? *І тому краще звернутися до позитивного мислення, при якому не ігнорується неприємна частина життя, а усвідомлюється, що все існуюче добре, бо все покликано лише служити вам і допомагати, особливо, неприємні обставини (тільки потрібно правильно скористатися ними).*

Мислити позитивно - перший крок, щоб стати позитивним. Слово «позитивний» означає: стверджувальний, вигідний, надійний, суттєвий, активний, цілком впевнений в собі - це дійсно позитивне мислення. Усвідомлювати силу думки і використовувати цю силу, щоб впевнено досягати своєї мети – це і є позитивне мислення. Таким чином, воно означає мислити в правильному напрямку та притримуватись його свідомо,

наполегливо, аж до самого успіху.

Та багато людей вважають позитивне мислення нереалістичним, бо таким чином позитивіст нібито просто хоче уникнути проблем, трагедій і безнадійності. Проте справа зовсім не в тому.

Позитивне мислення характеризує ставлення до своїх проблем і проблем людства, а також сприяє їх вирішенню за допомогою конструктивних дій.

Несхожість між людьми з позитивним і негативним мисленням можна продемонструвати на прикладі їх ставлення до склянки, наповненої водою до половини. Людина з негативним мисленням говорить, що склянка напівпорожня; людина з позитивним мисленням каже, що склянка напівповна.

Отже, позитивне мислення дає змогу вам зібрати свої сили, подолати слабкість і обмеження. Воно допомагає зрозуміти, що ви народжені для великих справ, бо ПОЗИТИВНА СИЛА всередині вас може втілити в реальність будь-яку мрію. Вона допомагає вам зосередитися на доброму і дозволяє спрямувати основну увагу на згоду з собою, світом і людьми.

Сподіваючись на краще, ви генеруєте силу, яка притягує позитивне у ваше життя. Але потрібно зрозуміти одну річ. *Позитивне мислення марне, якщо воно не призводить до позитивних дій. Думка, (психічна енергія), повинна бути перетворена в дію або в кінетичну енергію наших дій.*

Однак, в очах багатьох людей з'являється справжнє розчарування, коли здоровий глузд, який дається природою кожному, рекомендують використати для позбавлення негативного мислення. Це їм здається надто простим і «ненауковим». Але ж подібні рекомендації дають помітні результати. А крім того, базуються на цілком науковому фундаменті.

Існують досить розповсюджені погляди, що логічні міркування, наші свідомі думки не мають влади над підсвідомими процесами і механізмами і для того, щоб змінити негативні переконання, почуття, емоції, звички, потрібно неодмінно «копати глибше», втручаючись у сферу підсвідомого.

Але ваш автоматичний механізм, підсвідомість функціонує як комп'ютер, який не має своєї «волі» і завжди реагує згідно з вашими переконаннями, уявленнями. Вона створює необхідний настрій, прагнучи досягти мети, яку ви свідомо визначили.

Працює ваш автоматичний механізм тільки з допомогою тієї інформації, яку ви закладаєте в нього у вигляді ідей, переконань, інтерпретацій і поглядів. *Контрольна кнопка» вашої підсвідомості - свідомо думка (підсвідомість).*

Саме завдяки свідомим роздумам, нехай не завжди логічним, а іноді і далеким від реальності, у вас формуються моделі реагування, і тільки через роздум можна змінити ці небажані навички автоматичних відповідних дій, тобто через свідомо контрольоване мислення.

Подумки уявіть собі, чого ви б хотіли досягти або яку рису характеру набути. Припустіть на якусь мить, що все це можливо. Збудіть у собі сильне

бажання досягти здійснення своїх бажань, заразяться ентузіазмом, знову і знову розмірковуючи про предмет своїх поривань. Адже ваші теперішні негативні переконання сформувались під впливом думок і почуттів. Отже, викличте в собі яскраві емоції та сильні бажання, і нові думки та ідеї перекреслять старі.

Якщо ви уважно обміркуєте викладене вище, то згадаєте, що мова не йде про щось зовсім нове для вас. Ви й раніше турбувалися про фінал задуманого. *Різниця лише в тому, що ви змінюєте негативну мету на позитивну і робите це свідомо.*

Ви не докладаете будь-яких зусиль, а просто постійно думаєте про «кінцевий результат». Розмірковуєте над ним, припускаєте, що подібне «може виникнути». При безперервному відтворенні картини тільки можливого негативного фіналу він починає уявлятися вам реальнішим. Через деякий час автоматично виникають і відповідні емоції: жах, турбота, відчай, - які цілком відповідають намальованій у вашій уяві картині невдачі. Тепер, змінивши картину «мети», ви з такою ж легкістю зможете викликати позитивні емоції.

Подумки малюючи бажаний кінцевий результат і роздумуючи над ним, ви також робите його більш імовірним. Знову автоматично генеруються відповідні емоції, але цього разу позитивні: бадьорий настрій, впевненість, радість від передчуття перемоги. Викоринуючи власну схильність до негативних думок, емоцій, ми виробляємо звичку до позитивного настрою, позитивного мислення.

Отже, навряд чи можна вважати перебільшенням твердження про те, що саме психічна саморегуляція в її сучасному виді є головним умінням людини адаптуватися до життя та діяти адекватно обставинам, досягаючи бажаного щастя. Рушійна сила саморегуляції - професійно розвинене вміння усвідомлено творити образи бажаної реальності. Саме така майстерність думкотворчості й здатна неминуче призвести до бажаних змін і в нас самих, і в оточуючих нас людях, і у всім іншому.

Згадаємо давно відоме: «Посієш думку - пожнеш учинок. Посієш учинок - пожнеш звичку. Посієш звичку - пожнеш характер. Посієш характер - пожнеш долю». Загалом, «що посієш - те й пожнеш». Отже, керування реальністю - досить просте й легке заняття. Просто ми бралися за нього, м'яко говорячи, «не з того кінця». Давньогрецький мудрець Протагор любив повторювати: «Як би швидко ти не біг, ти ніколи не прибіжиш до бажаної мети, якщо біжиш не в ту сторону».

Людина повинна виявляти повагу до дарованій їй можливості прямого впливу думок на життя. Так Чарльз Дарвін пов'язує цю здатність з духовною культурою людини: *«Вища стадія духовної культури настає тоді, коли ми розуміємо, що повинні контролювати свої думки».* Згадаймо М.Аврелія: *«Які в тебе думки – таке і життя»* або Ф.Бейлса: *«Ключ до щастя людини – в її думках. Якщо їй вистачить мужності визнати, що всі нещастя в нашому житті викликані негативними думками, то тим самим буде закладена підвалена для їх усунення шляхом їх змін.* Схильність до негативного настрою,

є результат неодноразово повторених негативних думок, які проникли в підсвідомість та стали звичними. Але ми також можемо досягнути й гарного настрою, якщо будемо свідомо вибирати позитивні думки. Він залежить винятково від того, як ви думаєте». З цього приводу цікаве міркування італійського психотерапевта А. Менегетті: «Щастя – це звичка та результат позитивного мислення».

В цілому, зміст більшості технік саморегуляції, що дозволяють реалізувати властиву всім нам від народження можливість спрямованої зміни самих себе, виражається гранично просто: правильно посягти потрібну думку - і допомогти їй зійти! Образно говорячи, саморегуляція багато в чому нагадує землеробство й садівництво. Секрет всіх методів і прийомів психічної саморегуляції простий - необхідно навчитися довільно створювати в самому собі будь-який бажаний психоемоційний стан. **У цьому - ключ до керування тілом, несвідомим, творчістю і, зрештою, всіма аспектами нашого життя.**

То ж як допомогти учневі ПТНЗ у формуванні оптимістичних якостей, навичок позитивного мислення?

Проведений нами аналіз свідчить, що досягнення сучасної практичної психології, педагогіки (раціонально-емотивна терапія, когнітивна терапія, позитивне мислення, саногенне мислення, теорії Я-концепції, навченої безпосададності, нейролінгвістичне програмування, гуманістична психологія і педагогіка, педагогіка успіху, педагогіка та психологія життєтворчості тощо) дозволяють ефективно вирішувати завдання виховання і самовиховання активної, оптимістичної особистості за допомогою формування в неї навичок позитивного мислення.

В чому ж складається його сутність як інструменту, що допомагає людині самореалізуватися та бути щасливою?

Позитивне мислення, як один із способів психічної саморегуляції, характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям. При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається при будь-яких обставинах оптимістом. Воно характерне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і повинно стати звичкою.

В основі позитивного мислення лежить ряд положень:

думка матеріальна та впливає на всі аспекти життя людини;

думками можна управляти, а отже можна управляти своєю долею;

людина – господар власного життя, а не жертва тощо.

Звичайно, позитивне мислення не панацея від усіх негараздів. Це тільки один із можливих інструментів психічної саморегуляції, який може допомогти людині (включаючи педагогів та учнів ПТНЗ) стати більш оптимістичною, творчою, активною особистістю, реалізувати себе, творити своє життя та життя своєї Держави.

Оволодіння позитивним мисленням допоможе учням ПТНЗ реалізувати свій потенціал, професійно самовизначитися, а також буде сприяти:

- *збільшенню віри в свої сили, впевненості;*

- *реалізації свого творчого потенціалу;*
- *досягненню успіху в будь-якій справі;*
- *адекватному відношенню до професійних змін;*
- *формуванню оптимізму, навичок управління емоційним станом;*
- *повноцінній реалізації потенцій особистості в професійній діяльності, а в разі потреби оволодінні новою професією;*
- *здоровому способу життя тощо.*

Крім того достоїнством позитивного мислення, як інструменту, що допомагає людині в її життєтворчості є те, що воно інваріантне. Воно може застосовуватися будь-якою людиною (незалежно від віку, соціального статусу тощо) в будь-яких сферах її життя та в будь-яких критичних ситуаціях. Безперечно воно є також важливим інструментом для підвищення ефективності професійного самовизначення учнів ПТНЗ, і як результат – їх професійне зростання, повноцінна самореалізації потенційних сил особистості в професійній діяльності, адаптації до трудового колективу, професії і нового соціального статусу.

2. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Вся справа в думках. Думка початок всього. І думками можна управляти. Тому головним в самовдосконаленні – працювати над своїми думками.

Л. Толстой

Доля людини! Багато хто звик вважати, що його долю формує хтось зовні. Проте це не так. Тільки у людини є одна енергія, властива їй, - вона називається «енергією, силою думки». *І якщо людина зрозуміє, чим вона володіє, навчиться користуватися нею повною мірою, то вона стане володарем всього Всесвіту.*

Від того, наскільки ґрунтовно ми можемо це усвідомити, відчутти й зрозуміти, залежить те, у якому ступені перед нами будуть відкриватися закономірності та таємниці світобудови.

Тільки усвідомлення й прийняття енергії, сили думки дозволить зробити своє життя й життя учнів, більш щасливим.

2.1. Матеріальність думки. Розумова енергія, яка організована в вигляді думки, має велику потужність. Кожна наша думка впливає на неї. Здоров'я, інтелект, успіх в житті, радість і щастя – все залежить від природи та якості наших думок, від того, наскільки ми здатні управляти ними. Ця якість (управляти своїми думками) потенційно дається кожній людині від народження. Вивчення та реалізація її вкрай корисно та необхідно для здоров'я, щастя, успіху, а також формування оптимізму в учнів ПТНЗ.

З усіх енергій, що існують у Космосі, наймогутнішою енергією, що володіє як творчою, так і руйнівною силою, є думка. Людина як мисляча істота користується протягом усього життя цією великою силою, *не розуміючи ні значення, ні наслідків свого мислення як для неї особисто, так і для всієї Світобудови.* Її могутність полягає в тому, що вона пускає в хід і рух стихійні сили природи, що самі по собі нерухомі й інертні й вимагають для приведення в дію поштовху, що дається їм думкою людини. *Тому наша доля значною мірою визначається нашими думками.* Згадаймо давно відоме. ***Посієш думку – пожнеш вчинок. Посієш вчинок – пожнеш звичку. Посієш звичку – пожнеш долю. Що посієш, то й пожнеш.***

Ми володіємо лише тією силою, що намалювали у своїй уяві. Світ навколо нас такий, яким ми його подумки уявляємо. Наші життєві ситуації і навколишнє оточення - це не що інше, як матеріалізація наших думок. Обмеженість думок спричиняє обмеження наших можливостей («Я це можу!» або «Навряд чи я з цим впораюсь»). Чому? Бо будь-яка думка, що народжується в нашій свідомості, кінець-кінцем реалізується.

Але що ми знаємо про дію думки? Ось як її характеризують у філософських, наукових працях.

Ми представляємо собою результат того, про що думаємо. (Будда)

Які думки в людини, така і вона. (Соломон)

Які в тебе думки, таке і життя. (М. Аврелій)

Самим великим відкриттям мого покоління є те, що люди змінюючи аспекти свого мислення, можуть змінити життя. (У. Джеймс)

Вища стадія духовної культури настає тоді, коли ми розуміємо, що повинні контролювати свої думки. (Ч. Дарвін)

Всі предмети, які створені людиною – матеріалізація її думки. Думка — продукт нашої свідомості, який надає нам можливість пам'ятати, аналізувати, робити висновки, моделювати ситуацію, асоціювати модель з реальністю. Саме думка формує тканину нашого життя й долі. В результаті наше життя – це відбиття того, про що ми думаємо.

Думка - початок всіх початків, ким би ми не були й чим би не займалися. **Сутність людини визначає те, як вона мислить.** В Індії наука про розумовий розвиток називається «раджа-йога». «Раджа» означає «королівський», цим підкреслюється чільна функція розуму. Йога означає «дисципліна». Раджа-йога - це теорія й практика концентрації мислення, творчого підходу до керування собою за допомогою контролю над думками.

Думку — результат або процес мислення — можна визнати однієї з найбільших сил або здібностей, якими ми наділені. Як і більшість інших сил і здібностей, її можна використовувати за власним вибором, позитивно або негативно. **Проте більшість людей не навчені розумінню й використанню позитивної сили думки, яку філософи часто називають «ключовою силою розуму».**

Отже, для побудови пристойного життя необхідне вміння правильно мислити — воно не менш важливе, ніж вміння правильно говорити. Наше мислення дає нам інструменти, за допомогою яких ми з матеріалу Всесвіту майструємо історію свого життя. Хіба ви не погодитеся з тим, що коли ви управляєте своїм розумом, ви управляєте своїм життям, а він діє за допомогою думки.

Дійсно думка - головна причина, що спонукує людину до дій. **Саме відсутність відповідальності за свідому думку й викликало той самий розрив між мисленням і дією, що характерний для більшості наших сучасників.**

Як же управляти думками? В цьому нам допоможе знання законів, котрі визначають закономірності нашої ментальної сфери. Розглянемо їх.

2.2. Ментальні закони. Існуючі в природі закони діляться на дві категорії: закони фізики й ментальні закони. Дія законів фізики, наприклад тих, що управляють електрикою або механікою, може бути перевірене шляхом контрольованих експериментів і практичної діяльності.

А ось ментальні закони можна перевірити тільки за допомогою досвіду, спостерігаючи за їхньою дією у власному житті.

Деякі ментальні закони були сформульовані приблизно в другому тисячоріччі до нашої ери, тобто приблизно чотири тисячі років тому. В античному світі ці закони викладалися в так званих “школах таїнства”.

У ті часи зазначені закони не були призначені для широкого загалу. Керівники таких шкіл думали, що пересічна людина невірно витлумачить ці

закони й буде використовувати їх не по призначенню. Можливо, що для того часу так воно й було.

Сьогодні більшість зазначених законів описані й обговорюються відкрито. Але використовуються на практиці досить рідко.

Однак, вивчення біографій успішних людей дозволяє зробити висновок, що здебільшого вони користувалися цими законами свідомо або неусвідомлено, і в результаті їм часто вдавалося протягом короткого часу досягти більшого, ніж іншим людям протягом всього життя

Ментальні закони також працюють всюди та постійно, незважаючи на те що їхній фізичний прояв не так легко побачити. Щораз, коли життя йде гладко, ваші думки й дії приведені в гармонію із цими невидимими ментальними законами. Щораз, коли ви стикаєтеся із проблемами, ви незмінно порушуєте один або більше законів, свідомо знаючи про це або перебуваючи в невіданні. Через їхню центральну роль у досягненні щастя, успіху і, звичайно, формуванні позитивного мислення дуже важливо познайомитися з ними й інтегрувати їх у все, чим ви зайняті.

Закон контролю говорить, що ваше відношення до себе самого позитивно в тім ступені, у якій ви контролюєте своє життя, і негативно в тім ступені, у якій ви, відповідно до власних відчуттів, втрачаєте над ним контроль або попадаєте під контроль іншої зовнішньої сили.

Можливий або зовнішній, або внутрішній контроль. Іншими словами, ви можете відчувати, що самі контролюєте своє життя, випробовуючи щастя, упевненість, практикуючи позитивні підходи, або що ваше життя контролюється іншими, і ви безпомічні, загнані в пастку, відчуваєте себе жертвою.

В обох випадках контроль над вашим життям починається з ваших же думок - це єдине, над чим ваш контроль безмежний. Те, як ви міркуєте про ситуацію, визначає ваші почуття, а останні визначають ваше поведження.

Самодисципліна, володіння собою, самоконтроль - все це починається з контролю над власним мисленням. Ніяка людина або ситуація не можуть змусити вас почувати себе певним чином. Тільки ваші власні думки про ситуацію змушують вас почувати себе так чи інакше. Ви здатні контролювати свої думки. Як сказала Елеонора Рузвельт, "ніхто не може вас змусити почувати себе приниженим без вашої згоди".

Закон контролю пояснює, чому так важливо бути рішучим і чому так важливо знати, чого ви хочете. Упевненість у собі й відчуття контролю і є перевагою людини, що має ясну мету й план, перед тими, хто коливається й не впевнений у собі.

Саме тому, один з найголовніших обов'язків людини - взяти власне життя під контроль. Відчуття контролю стає фундаментом для побудови щастя й успіху в майбутньому, звичайно, включаючи і професійне самовизначення.

Закон причини й наслідку говорить, що кожний наслідок у вашім житті має причини. Він настільки важливий, що був названий залізним

законом Всесвіту. Він стверджує, що все відбувається з якої-небудь причини поза залежністю від вашого знання про неї. Немає нічого випадкового. Ми живемо в упорядкованому Всесвіті, керованим чіткими законами, і розуміння цього відіграє центральну роль стосовно до будь-якого іншого закону або принципу.

Закон причини й наслідку говорить, що для успіху є конкретні причини й що такі ж конкретні причини є для невдачі. Є конкретні причини для здоров'я й хвороби. Є конкретні причини для щастя й нещастя.

Цей закон настільки простий, що багато хто не звертає на нього уваги. Люди продовжують робити (або не робити) ті самі речі, які призводять до розчарування й нещастя, і звинувачують у своїх проблемах навколишніх.

У книзі Притч Соломона сказано: “Що посієш, то й пожнеш”. Ця версія закону причини й наслідку також називається законом сівби й жнив. Він говорить, що пожнете ви тільки те, що посіяли, і що все, що ви отримуєте сьогодні, є результат посіву в минулому. Якщо в майбутньому ви хотіли б отримати інший урожай у якийсь із областей свого життя, то повинні посіяти інше насіння сьогодні.

Найбільш важливе застосування закону причини й наслідку, або сівби й жнив, таке: думки є причини, а умови, результат є наслідком.

Ваші думки служать головною причиною умов та результатів вашого життя. У вашім досвіді все починалося з певної думки - вашої або чиєїсь.

Усе, ким ви є, і ким ви станете, є результатом способу вашого мислення. Змінивши якість свого мислення, ви зміните і якість свого життя. Зміни у вашім зовнішньому досвіді підуть за змінами в досвіді внутрішньому. Ви пожнете те, що посіяли.

Вся принагідність цього незмінного закону полягає в тім, що, прийнявши його, ви знаходите повний контроль над своїми думками, почуттями й одержуваними результатами. Застосовуючи закон причини й наслідку, ви приводите своє життя в гармонію із законом контролю.

Закон віри говорить, що все, в що ви гаряче вірите, стає реальністю. Чим сильніше ви вірите в істинність чогось, тим вище ймовірність істинності цього для вас. Якщо ви, справді, вірите в щось, то й уявити собі не можете, як це може бути інакше. Ваші переконання створюють тунель вашого зору. Вони редагують вхідну інформацію й відкидають те, що не відповідає вашим рішенням або переконанням.

Наприклад, якщо ви цілком упевнені, що вам долею призначено домогтися великих успіхів, то незалежно від того, що відбувається, ви продовжите боротися за досягнення своїх цілей. І ніщо вас не зупинить.

З іншого боку, якщо ви вірите, що успіх - це справа везіння або випадку, то вас дуже легко збентежити й розчарувати щораз, коли виникають негаразди. Отже, ваші переконання налаштовують вас на успіх або поразку.

Саме тому люди з оптимістичним підходом до життя (з вірою в себе та майбутнє) звичайно надзвичайно енергійні, вони будують і створюють майбутнє. Вони позитивні й веселі, вони бачать світ як чудове місце, що створене для життя. Для них характерні невикористані ментальні підходи,

що дозволяють позитивно й конструктивно реагувати на неминучі зльоти й падіння повсякденного життя.

Закон очікувань говорить: все, чого ви очікуєте з упевненістю, стає вами ж виконуваним пророцтвом. *Інакше кажучи, ви одержуєте не обов'язково те, чого хочете від життя, а те, що очікуєте від нього.* Ваші очікування роблять потужний невидимий вплив, що змушує людей поводитися й ситуації виникати відповідно до того, чого ви від них чекали.

Можна сказати, що ви постійно є провісником своєї власної долі, говорячи й міркуючи про те, як, на вашу думку, може обернутися ситуація. Люди, що досягли успіху впевнені в собі. Вони припускають свій успіх, вони очікують позитивного до себе відношення. Вони очікують, що будуть щасливі, - і вони рідко розчаровуються у своїх очікуваннях.

Для людей, що не домоглися успіху, характерні негативні очікування, цинізм і песимізм, які призводять до того, що все відбувається саме так, як ці люди того й чекають.

Цей закон пояснює також той факт, що людина ніколи не можете піднятися вище власних очікувань. Оскільки вони перебувають під вашим повним контролем будьте впевнені, що ваші очікування повністю відповідають тому, що повинне відбутися на ваше бажання. Отже позитивні очікування вже самі по собі здатні змінити всю вашу особистість, все ваше життя.

Закон притягання. Про цей закон написано чимало книг, і багато хто думає, що він відіграє центральну роль у розумінні стану людини. Закон притягання говорить, що ви являєте собою живий магніт Ви незмінно залучаєте у своє життя людей і ситуації, що перебувають у гармонії з вашими домінуючими думками. Подібне притягає подібне. Ваші друзі, родина, відносини, робота, проблеми й можливості - все це залучається на основі звичного для вас способу мислити.

Аналізуючи кожний з аспектів власного життя, як позитивний, так і негативний, ви побачите, що самі створили весь цей світ. І чим більше почуття ви вкладаєте в думку, тим вище буде імовірність того, що ви залучите до себе людей і ситуації, що перебувають у гармонії з вашою думкою.

Як і інші ментальні закони, закон притягання нейтральний. Він може допомогти, але може й нашкодити. У дійсності цей закон можна розглядати як варіацію закону причини й наслідки, або закону сівби й жнив.

Тих, хто користується законом притягання з погляду позитивного мислення, часто називають щасливчиками. Це ще один спосіб пояснити, чому так багато гарного й так багато корисних людей залучається в життя тих, хто має чітке уявлення щодо власних цілях і не втрачає оптимізму в прагненні їх досягти.

2.6. Закон відповідності - один з найважливіших законів і багато в чому узагальнює й пояснює всі інші. Він говорить: *“Що усередині, те й зовні”*. Це означає, що ваш зовнішній світ є відбиття внутрішнього. Цей

закон надає можливість розпізнати, що відбувається у вас усередині, спостерігаючи за тим, що відбувається навколо вас.

Німецький філософ Гете сказав: “Потрібно бути чимсь, щоб зробити щось”. Потрібно змінити себе. Потрібно внутрішньо стати іншою людиною, перш ніж результати виявляться зовні.

Багато хто намагаються поліпшити або змінити деякі аспекти власного життя, змушуючи змінюватися інших людей. Їм не подобається відбиття їхнього власного життя, що вони бачать у дзеркалі. Тому вони працюють над поліруванням дзеркала, замість того щоб зайнятися собою.

Ви завжди представляєтеся навколишнім таким, який ви є насправді. Вам рідко вдається когось обдурити. Єдиний спосіб поміняти щось зовні - це змінитися усередині.

Відомий американський психолог В. Джеймс писав: “Найбільша відкриття мого життя - це відкриття, що люди здатні міняти зовнішні аспекти власного життя, змінивши свої думки”.

Закон ментальної еквівалентності може розглядатися як нове формулювання попередніх законів. *По суті, він говорить, що думки матеріалізуються. За допомогою живої уяви й повторів ваші думки, заряджені емоціями, стають реальністю. У благо або в зло, але майже все, що присутнє у вашім житті, створено вашими думками.*

Інакше це можна сказати - так: думки - це матеріальні об'єкти. Вони народжуються й починають жити своїм життям. Спочатку ви - їхній хазяїн, а потім вони починають розпоряджатися вами. Ви майже завжди поведіться відповідно до ваших думок. Нарешті ви починаєте перетворюватися в те, про що думаєте. **Змінивши своє мислення, ви змінюєте й своє життя.**

Починаючи мислити позитивно й упевнено про всі аспекти свого життя, ви берете під контроль все, що відбувається з вами. Ви приводите своє життя в гармонію із причиною й наслідком. Ви сієте позитивні причини й пожинаєте позитивні наслідки. Ви починаєте сильніше вірити в себе й свої здатності. Ви очікуєте більше позитивних результатів. Ви залучаєте позитивних, людей і ситуації, і незабаром ваше зовнішнє життя приходить у відповідність із вашим внутрішнім світом, вашими думками, настановами, цінностями.

Всі ці трансформації починаються з ваших думок. Змініть своє мислення, і ви обов'язково зміните своє життя.

Закон звички. Практично все, що ви робите, є результатом звички. Те, як ви розмовляєте, працюєте, керуєте машиною, думаєте, будете відносини з іншими людьми, витрачаєте гроші й спілкуєтеся з тими, хто важливий для вас, засновано головним чином на звичках. Ваше поведіння в кожній області життя будується на досвіді, акумульованому вами з раннього дитинства. Імовірно, дев'яносто п'ять відсотків ваших учинків і реакцій є автоматичним, підсвідомим відгуком на фізичне й людське середовище.

Закон звички - це життєво важливий ментальний закон. Він дає пояснення успіху й невдачі так само добре, як і всі інші закони. У нього є двійник у фізиці - перший закон руху Ньютона, що говорить, що всяке тіло

прагне перебувати в стані спокою доти, поки на нього не подіє зовнішня сила.

Ваші думки й учинки підкоряються тому ж принципу. Під час відсутності зовнішньої сили або вашого твердого рішення зробити щось інакше ви продовжуєте робити все так само, як і раніше.

Звички гарні тільки доти, поки служать вам, доти, поки їхній вплив призведе до збагачення й удосконалювання вашого життя. А коли звички стають головною перешкодою на шляху до щастя, настає час модифікувати їх або ж перемінити цілком.

Успіх і невдача, щастя й нещастя більшої міри є результатом звичок, що автоматично працюють. Саме тому зміна звичок, що не відповідають вашим пріоритетним цілям, - це одна з найбільше важких, але й найважливіших завдань, що визначають якість вашого життя.

Закон практики. Однак всі звички формуються, отже від них можна й позбутися. Ваша особистість на сьогоднішній день є результатом формування певних звичок. Вас учили або ви самі навчилися, як стати тією людиною, якою ви є, і як одержувати ті результати, які ви одержуєте в процесі свого життя. Ваше навчання почалося до того, як ви вирости настільки, щоб самому зрозуміти, що саме відбувається. Ви - результат навчання, що зайняло багато років та не завжди призводило до щасливого життя.

Але при бажанні можна змінити своє життя. *Закон практики стверджує, що всяке часто повторювана дія або думка стає новою звичкою.* Можна виробити будь-яку бажану звичку. Можна стати такою людиною, якою ви хочете стати, дисциплінувати власні думки й дії таким чином, щоб вони узгоджувались із вашими новими ідеалами й перетворилися в нові звички. Саме так відбувається перетворення в нову людину з кращими якостями.

Закон підсвідомої діяльності говорить, що всяка ідея або думка, прийнята вашою свідомістю за істину, буде прийнята й вашою підсвідомістю, яка негайно приймається за роботу зі втілення її в реальність.

Як тільки ви починаєте вірити в можливість здійснення якоїсь дії, ваша підсвідомість починає роботу як передавач ментальної енергії, у результаті чого ви притягаєте людей і обставини, відповідно вашим новим домінуючим думкам.

Міркування про нову мету сприймаються вашою підсвідомістю як команда. Воно починає коректувати ваші слова й учинки таким чином, щоб вони працювали на досягнення мети.

Закон концентрації говорить, що все, про що ви зосереджено думаєте глибше входить у ваше життя.

Успіх і щастя дається тим людям, які виробляють здатність цілком зосереджуватися на чомусь одному й не залишати це без уваги доти, поки процес не буде завершений. Вони мають достатню дисципліну, щоб думати й говорити тільки про те, чого хочуть, і не відволікатися на те, чого не хочуть.

Р. Емерсон писав: "Людина стає тим, про що постійно міркує". Люди, що домагаються високих результатів, сторожать ворота свого розуму з

особливою ретельністю. Вони зосереджуються тільки на тім, що для них дійсно важливо. Вони міркують про майбутнє своїх бажань і відмовляються віддаватися власним страхам і сумнівам. У підсумку їм вдається робити незвичайні речі за такий же час, який пересічна людина витрачає на звичайні життєві справи.

Закон підстановки стверджує, що свідомість може втримувати тільки одну думку в кожний момент часу й що можна робити заміну однієї думки на іншу і цілеспрямовано заміняти негативні думки позитивними. *Він дає можливість взяти під контроль своє ментальне життя. Цей закон - ваш ключ на щастя, до позитивного умонастрою.*

Ваша свідомість ніколи не пустує, воно завжди чимсь зайнята. За допомогою закону підстановки ви можете замінити негативну думку на будь-яку іншу (краще позитивну).

Заміна негативного умонастрою на позитивний за допомогою закону підстановки відбувається якнайшвидшим образом, якщо ви просто перестаете говорити й думати про проблему й починаєте говорити й думати про рішення. Зосереджуйтеся на тім, що може бути зроблене в майбутньому, а не на тім, що трапилося в минулому.

В цілому, знання й застосування ментальних законів дозволяють визволити міць вашого розуму. Вони забезпечують включення вас у спрямовану й систематичну роботу з удосконалювання власної особистості й формування позитивного мислення.

Ви активізуєте **закон контролю**, свідомо вирішивши дивитися на себе як на джерело активного творчого впливу на власне життя. Взнявши розум під контроль, ви впевнено стаєте керманічем власної долі, архітектором власного майбутнього.

Ви звільняєтеся від випадковості, довідавшись про роль власних думок на ваше життя.

Ви включаєте **закон причини й наслідку**, відсторонившись від повсякденного життя й міркуючи про неймовірне число збігів, що сформували вас таким, яким ви є сьогодні. Ви бачите, що нічого не відбувається випадково. Ви розумієте, що все відбувалося й відбувається в результаті чинності неблаганного закону, навіть якщо ви не здатні чітко зрозуміти, у якому напрямку розвивається ваше життя в даний момент.

Ви змушуєте працювати **закон віри**, визнавши, що ваше життя й досвід ведуть до досягнення чогось важливого. Чим більше ви думаєте про це як про неминуче, тим з більшою ймовірністю воно здійснюється. Ваша віра стає вашою реальністю.

Ви застосовуєте **закон очікувань**, упевнено чекаючи одержання чогось вартого, якщо не безцінного, від усього, що відбувається з вами. Це відношення впевненого очікування перетворює ваше життя в пригоду, з невідомим, але щасливим кінцем подій, кожна з яких має позитивний результат.

Ваше позитивне, орієнтоване на майбутнє мислення вводить у дію **закон притягання**. Ви починаєте притягати людей і обставини, що

перебувають у гармонії з вашими домінуючими думками, повними надії, оптимізму й упевненості. Чим більше ви про себе думаєте, тим більше ви залучаєте до себе ідеї, можливості й людей, що допомагають здійснити ваші мети.

Після того як зерна цих думок будуть посіяні вами в підсвідомості в результаті постійного втримання їх у свідомості, підсвідомість починає діяти за **законом підсвідомої діяльності**, приводячи ваші думки, слова, почуття, дії у відповідність із новими цілями.

Ви безупинно користуєтеся **законом підстановки**, пам'ятаючи про головний свій обов'язок у цьому процесі - утриманні негативних думок, страху, злості й сумнівів у собі поза своїм мозком. Ви робите це, замінюючи їх на позитивні думки.

Ви застосовуєте **закон концентрації**, безупинно міркуючи про мужність і впевненість, надію й любов, про чудове майбутнє, що вас очікує. Ви щодня знаходите час, щоб присісти й увібрати в себе позитивні й надихаючі вас думки, знаючи про те, що все, про що ви міркуєте досить довго й з більшою завзятістю, зрештою матеріалізується у вашім зовнішньому світі.

Найважливіше, що вам необхідно, - це терпіння, спокій і довіра. Ви досягнете всього, що задумано, тоді, коли до цього будете готові, коли до цього буде ретельно підготовлений ваш розум. Все, чого ви хочете, хоче вас. Все, чого ви бажаєте, рухається вам назустріч уже зараз, точно так само як і ви рухаєтеся йому назустріч. Ваше головне завдання - вирішити, чого ви хочете, а потім скористатися ментальними законами.

Як же пояснити використання ментальних законів на формування нових якостей в особистості, в тому числі й позитивного мислення? В цьому нам допоможе теорія Я-концепції.

3. Я-концепція - ключ до формування позитивного мислення. Відкриття такого феномену, як Я-концепція ознаменувало великий успіх в психології та створило нову технологію зміни особистості. Саме зміна Я-концепції є важливим чинником для формування позитивного мислення. Я-концепція - це набір уявлень, переконань, установок людини про саму себе, про кожен зі складових свого життя, про світ (тобто думок, які можна змінювати). Це - геніальна програма комп'ютера вашої підсвідомості.

Закон віри говорить, що переконання визначають реальність, адже ви завжди дивитеся на світ через екран упереджень, сформованих власними переконаннями. Ваша концепція самого себе, система переконань, передують отриманим результатам і поведженню в кожній з областей життя, пророкує їх. Ваша лінія поведження завжди погоджується з концепцією самого себе, із системою уявлень, переконань придбаних ще з дитинства.

Іншими словами, ви перебуваєте там, де перебуваєте, саме через власні уявлення (думки) про себе. Багаті ви або бідні, щасливі або нещасні, песимістичні або оптимістичні всім цим ви зобов'язані власним уявленням.

Отже, якщо замінити уявлення, переконання, установки в будь-якій області власного життя, ви починаєте негайно мінятися й самі. Ваші очікування, відношення, поводження й результати - все це зміниться.

В залежності від ваших думок Я-концепція може бути як позитивною, так і негативною.

Позитивна Я-концепція - позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної цінності, віра в успіх, оптимізм.

Результатами численних досліджень встановлено, що чим вища частка позитивних уявлень людини про себе, тим комфортнішим є її життя. При цьому, що б не зробила людина, яка бачить себе тільки в позитивному світлі, її самооцінка не постраждає. Тому життєва позиція людини, орієнтованої на успіх, повинна формуватися за допомогою позитивного мислення. Суть його полягає в тому, щоб, з одного боку, зміцнювати позитивний образ власного «Я» під впливом позитивних вчинків, а з іншого боку, не дати йому зруйнуватися під впливом невдач.

Негативна Я-концепція - негативне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності, песимізм. Кожна людина прагне досягти максимальної внутрішньої гармонії. Негативна Я-концепція, як правило, призводить до очікування невдачі, позитивна - до очікування успіху.

Отже Я-концепція - ключ до формування особистості та до її поведінки. Але цим справа не вичерпується. Образ власного Я визначає й діапазон можливостей людини - те, що вона в змозі чи не в змозі здійснити. Розширюючи діапазон цього образу, людина розширює для себе і сферу можливого. **Створення адекватного, реалістичного уявлення про самого себе наділяє людину новими якостями, новими можливостями.**

Осягнення того, що наші дії, почуття та поведінка є лише результатом наших уявлень та переконань, дає нам у руки потужний засіб, в якому психологія завжди мала потребу для зміни властивостей особистості.

Це відкриття значно допомагає людині на шляху до майстерності, успіху, щастя, позитивного мислення.

Численні експерименти абсолютно чітко продемонстрували, що, як тільки змінювалась Я-концепція, проблеми та задачі, пов'язані з нею, вирішувались швидко та без надмірних зусиль. Найбільш переконливі експерименти в цьому напрямку провів Прескот Лекі, один з перших дослідників у психології образу власного Я.

Дослідженнями було встановлено, що труднощі багатьох студентів, з якими вони стикаються в навчанні, не є наслідком їх розумової або фізичної неповноцінності, а є насамперед результатом їх уяви про себе як не здібних до навчання.

Це положення також довів і розробник психокібернетики М. Мольц.

В цілому, осягнення та використання Я-концепції відкриває простір для суттєвих змін властивостей людини, завдяки таким важливим умовам:

1. Всі наші дії, почуття, вчинки завжди узгоджуються з Я-концепцією.

Змінюючи її, ми змінюємо себе, своє життя.

2. Уявлення про себе дійсно можна змінити. Вже давно відомо, що успіх сприяє успіху. Пам'ять про минулі вдачі відіграє роль «банку інформації», який надає нам впевненості у власних силах і сприяє при вирішенні чергової задачі або проблеми. *Але ж звідки брати спогади про успіхи, якщо в минулому були тільки невдачі?*

Дану проблему вдалося розв'язати завдяки одному важливому відкриттю, яке дозволяє синтезувати або штучно відтворити та контролювати практичний досвід у нашій свідомості.

Експериментальні й клінічні психологи довели, що нервова система людини не в змозі відрізнити фактичну ситуацію від ситуації штучної (синтетичного досвіду), яка створена яскраво та в деталях нашою уявою. І хоча це може здаватися дещо незвичним, але лабораторні експерименти показали доцільність застосування синтетичного досвіду для успішної професійної діяльності, в шаховій майстерності тощо. Синтетичні образи в нашій уяві є моделлю зовнішніх умов. Пригадаймо, адже саме під впливом зовнішніх умов відбуваються зміни (виховання) людини.

Багаточисельні експериментальні матеріали підтверджують ефективність використання тренування подумки бажаного образу (зміна Я-концепції) в різноманітних життєвих сферах.

До формування нової Я-концепції ставляться три вимоги, що є ключовими для зміни й життя:

- по-перше, щире бажання змінитися;
- по-друге, позитивне ставлення до себе і своїх можливостей;
- по-третє, бути наполегливим у досягненні цілей.

Таким чином, успіх людини значною мірою залежить від її уяви. Це психічна проекція образів. Спрямована уява є головним інструментом в оволодінні практикою психічного самовдосконалення. Силою тільки натренованої уяви можна, за бажанням, благотворно впливати на своє душевне й фізичне самопочуття.

Для цього необхідно навчитися створювати образи, бачити внутрішнім зором зміст й інтенсивність уявлюваної дійсності і підсилювати її вплив на організм концентрацією думки. Тоді розум почне перетворювати її у реальність. Таким чином, використовуючи спрямовану уяву, можна досягти вражаючих результатів у досягненні бажаного самопочуття, душевного стану, а також формуванні бажаної Я-концепції.

Ваш теперішній образ власного Я сконструйований з минулих уявлень про самого себе, які виникли на основі інтерпретацій та оцінок пережитих вами фактичних подій і ситуацій. Потрібно використати той же самий метод створення адекватного образу власного “Я” яким раніше ви послуговувалися, щоб створити неадекватне уявлення про себе. Відведіть для цього 30 хвилин щодня. Розташуйтеся у затишному місці, де вам ніхто не заважатиме. Зручно сідайте, або лягайте. Розслабтеся, а для цього скористайтеся спеціальними вправами, або скористайтеся напівсонним станом. Закрийте очі та дайте волю уяві.

І якщо створена вашою фантазією картина достатньо яскрава й деталізована, то для підсвідомості такий синтетичний досвід цілком замінить реальний. Важливо пам'ятати, що протягом цих 30 хвилин ви бачите, як впевнено та безпомилково дієте та реагуєте на наявні обставини.

Не має жодного значення, як ви діяли вчора. І вам не слід прагнути переконати себе в тому, що завтра ви неодмінно будете діяти тільки правильно.

Коли мине певний час («спрацьовують» закони практики та підсвідомої діяльності), ваша нервова система сама подбає про це, якщо звичайно, ви будете сумлінно тренуватися. Уявіть, що ви «стали» тим, ким прагнете бути. Будь ласка, не говоріть собі: «Завтра я почну діяти саме таким чином». Скажіть лише: «Я уявляю, що вже дію так нині, ось у ці 30 хвилин». Уявіть, як би ви себе почували, коли б уже перетворились на ту людину, якою маєте намір стати. Якщо ви боязкий чи сором'язливий, уявіть, що легко та впевнено спілкуєтесь з людьми, відчуваючи при цьому найприємніші почуття. Якщо за певних ситуацій ви відчували страх і тривогу, уявіть, що ви вже поводитесь спокійно та обачливо, впевнено й сміливо, і відчуєте внаслідок цього вдовolenня собою.

Ці вправи «закладають» у «пам'ять» вашої нервової системи нові дані /програмують підсвідомість/, допомагають створити нову Я-концепцію, яка буде характеризуватися позитивним мисленням. Після певного тренування /термін - мінімум 21 дні/ ви здивуєтесь, помітивши, що вже не просто прагнете, а дієте по-іншому, більш-менш автоматично та невимушено. Так воно й має бути / - кількість перейшла в нову якість.

Пам'ятайте, що візуалізація /уява/ підсилюється ще й словом, почуттями та емоціями. Тому найліпший варіант програмування підсвідомості /зміни «Я-концепції»/ є той, коли ви «бачите картину», говорите та переживаєте.

Таким чином, діючи свідомо на підсвідомість мовою, думками, почуттями, ми програмуємо її, а отже змінюємо «Я-концепцію», формуємо необхідні якості, звичку до позитивного мислення.

Формування нової «Я-концепції» буде відбуватися ефективніше, якщо після кожного етапу програмування підсвідомості ви нагородите себе за добре виконання «нової ролі» позитивним підкріпленням (звичною для себе радістю: чашкою кави, цукеркою, цікавою або книжкою, кожному своє). В цьому випадку посилюється мотивація виконувати «нову роль».

В цілому, формування позитивного мислення передбачає: усвідомлення матеріальності думок та спроможності управляти ними;

- ***усвідомлення потреби зміни негативної Я-концепції;***
- ***створення нової Я-концепції;***
- ***формування нового образу – програмування підсвідомості (управління думками за допомогою застосування різноманітних способів – психологічних та педагогічних - візуалізації, самонавіювання, педагогіки успіху, позитивного підкріплення тощо);***
- ***поведінку відповідно до нового образу;***

•повторення останніх 2-х етапів протягом певного часу (не менше 21 дня) .

•вироблення звички до управління думками, емоціями, формування оптимістичних якостей.

Для управління думками та емоціями використовуються різноманітні психологічні та педагогічні способи: візуалізація, самонавіювання, раціонально-емотивна терапія, позитивне підкріплення (самопідкріплення), зміна установок, педагогіка успіху тощо. Практикуючи ці способи, ви зможете усвідомлювати силу своїх думок і формувати навички управляти ними. Кожний із цих способів (його сутність, особливості, практичне використання) розкривається в наступних розділах.

3. ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

Візуалізація – є одним з самих маловикористовуваних інструментів, який допомагає значно швидше досягати успіху в будь-якій справі.

Дж. Кенфільд

3.1. Сутність візуалізації. Візуалізації - це просте створення зорових образів бажаних ситуацій (досягнення мети, формування певної риси характеру, формування нового власного образу, налаштування на успіх тощо). Ви уявляєте, що вже маєте те, що хотіли б мати, або займаєтеся тим, чим хотіли б займатися. Візуалізація - це те, що подумки ми уявляємо, програвання, бачення себе в ситуації, що ще не відбулася. Людина уявляє себе що робить або має те, до чого прагне, і отримує бажане, це і є візуалізація бажаної мети. Для цього потрібно жити подумки так, начебто це вже відбувається з вами. Створіть маленький внутрішній відеофільм. Уявні картини, які ми малюємо собі, про які постійно думаємо, стають плацдармом для реалізації наших цілей. Ці картини - реальна сила, що буде працювати на нас.

Аналогічно тому, як ми в стані контролювати й управляти власним внутрішнім діалогом, ми в стані контролювати й управляти тими образами, які з'являються в нашій свідомості (змінюючи негативні на позитивні). Професійний гравець у теніс образно уявляє собі свій наступний удар у таких деталях, що в реальності м'яч падає точно в потрібне місце. Професійний психолог образно малює у своїй свідомості успішне закінчення своєї телефонної розмови із черговим перспективним клієнтом. Викладач, що працює над річним звітом, програє у всіх нюансах сцену свого виступу на педагогічній раді. У всіх випадках ці люди досконально продумують і представляють свій майбутній успіх у своїй уяві, а потім, коли настає час реальних подій, відтворюють цей сценарій майже автоматично.

Чому це відбувається? При уявній репетиції майбутньої дії нашою метою є опора на всі свої органи почуттів з метою максимального прояву власних навичок. При цьому відбувається попередня прокладка тих нейронних шляхів, які дійсно беруть участь у реалізації зазначених навичок. Це схоже на «протравляння» електричних схем на платі. Те, що ми намагаємося зробити, так це реально запрограмувати своє позитивне виконання, запам'ятавши його у власному мозку й нервовій системі, щоб далі тіло вільно й без напруги виконувало записану програму.

Уява дозволяє створити образ позитивної діяльності. Він також підвищує впевненість людини в собі й допомагає їй повірити, що можна успішно діяти в реальній ситуації, реалізуючи свої можливості максимально. За допомогою візуалізації ми накопичуємо в собі успішний досвід, коли уявляємо собі, що вже володіємо тим, до чого прагнемо (призначення на нову посаду, підписання вигідного контракту тощо). Це нагадує створення у своїй уяві художнього фільму. Що відбувається з вами? Де ви, хто з вами, що ви бачите? Як ви виглядаєте? Що ви чуєте? Постарайтеся побачити цю сцену

зверху, попереду, позаду, праворуч і ліворуч. Здійснить наїзд і від'їзд своєї «кінокамери». Все повинне виглядати так як ви цього бажаєте: впевнено себе почувати в певній ситуації, виграти бій з суперником, підготуватися до проведення учбових занять, здачі іспитів тощо.

Як візуально уявити собі свій успіх? Ось що про це говорить доктор Норман Вінсент Піл, автор відомої книги «Сила позитивного мислення»: *«Сформулюйте й намалюйте у своїй свідомості незмивною фарбою власний образ успішної людини. Вченіться у це зображення «мертвой хваткой». Не давайте йому зів'янути. Мозок сам буде шукати можливість доповнити цю картину. Ніколи не уявляйте себе невдахою, що зазнає поразку; ні на секунду не сумнівайтесь в реальності цього уявлюваного образу. Коливання надзвичайно небезпечні, тому що мозок завжди намагається доповнити зображення своїми рисами».*

Як бачите, позитивна візуалізація - справа нескладна. Її можна використовувати при підготовці до виступу на нараді, перед важливою розмовою з учнем, перед відповідальним публічним виступом, тобто в будь-якій ситуації, що є важливою для вас й звичайно ж і при навчінню своїх учнів бути оптимістами, досягати успіху в будь-якій справі.

Доктор Піл описує наступну повчальну історію стосовно сили візуалізації.

Знаменитий цирковий гімнаст давав урок групі учнів, амбіційних молодих людей, що мріяли стати зірками цирку. Учні вже пройшли ряд етапів підготовки, і ось прийшов час кожному показати свій виступ на підвішеній під куполом трапеції. Всі, крім одного, упоралися з випробуванням задовільно. Лише один з учнів, тільки глянувши під купол цирку, миттєво уявив собі саме гірше: один неспритний рух - і він падає на землю. Жах скував його, він був не в змозі ворухнутися. Уявлювана картина миттєво «перекрила» всі придбані навички й все накопичене знання про те, як виконувати цей номер. Трясучись від жаху, хлопець прошептав: «Я не можу. Я не можу зробити це. Я бачу, як я падаю. Я ніколи цього не зможу!»

«Якби я не був упевнений, що ти впорасишся, я б не змушував тебе, - пояснив вчитель. - Дивися, я розповім тобі, що потрібно робити. Спочатку перекинь через цю поперечину, що висить у височині, своє серце, за ним піде й твоє тіло». Знаменитий циркач мав на увазі, безумовно, що потрібно «перекинути» через перешкоду свою віру, упевненість у собі й переконаність в успіху, а потім матеріальна частина змушена буде піти слідом».

Це була мудра порада. Свідомість хлопця розкріпачилася, він став представляти у своїй уяві успіх і в результаті впорався із завданням.

Застосування візуалізації дає позитивний результат у всіх сферах життя. У підтвердження цього приведемо експеримент, що проводився над спортсменами.

Гравці однієї зі студентських баскетбольних команд були розділені на три групи, і після серії кидків по кільцю була визначена середня результативність кожної з них. Після цього першій групі веліли тренуватися в кидках щодня протягом місяця, друга група повинна була повністю

втриматися від тренувань, а третю групу проінструктували займатися тренуваннями зовсім іншого роду. Вони не повинні були приходити в спортзал, а, залишаючись у гуртожитку, подумки представляти, що тренуються кидати м'яч. Щодня протягом півгодини вони повинні були «бачити», як їхні м'ячі з незвичайною точністю попадають у кільце. Через місяць групи протестували знову.

Перша група (яка щодня тренувалася в спортзалі) поліпшила результативність на 24 відсотка. У другій групі (не займалася взагалі) ніяких поліпшень не спостерігалось. *А результативність третьої групи, що, нагадаємо, тренувалася лише подумки, виросла рівно на стільки ж, на скільки й у першій групі, що тренувалася «реально»!*

Як же потрібно тренуватися щоб досягати таких успіхів? Ось прості рекомендації стосовно окремих етапів цієї процедури:

1. Заспокойтеся. Відшукайте тихе місце, де ви можете розслабитися й посидіти із закритими очами хоча б кілька хвилин.

2. Уявіть собі з максимальною наочністю те, як ви ідеально дієте в майбутній ситуації. Уявіть собі також, як на вас реагують інші, коли ви говорите й робите те, що вважаєте для себе вищим рівнем і якістю діяльності.

3. Напружте всю свою уяву по всіх можливих напрямках. Прагніть уявити собі найдетальніші деталі всього, що відбувається навколо, постарайтеся розчути голоси, звук стільців, що пересуваються, або цокання настінного годинника. Уявіть собі, як люди займають свої місця навколо стола, подумайте про те, хто куди сяде. Відчуєте м'якість килимового покриття під ногами й твердою холодною поверхнею стола, на якому лежать ваші руки, вдихніть аромат кава тощо.

4. Після завершення попередніх етапів подумки програйте ситуацію ще раз у своїй уяві. Зверніть увагу на слабкі місця. Ще раз поверніться до тих моментів, у яких, на вашу думку, ви виявили себе недостатньо сильно. виправте всі ці недоліки в новому уявлюваному виступі.

5. Слід зазначити, що недостатньо представити що-небудь один раз або двічі. Результати виявляться, якщо тільки новий образ друкується у свідомості знову й знову протягом тижнів або навіть місяців, поки ваша мета не здійсниться. Не намагайтеся оцінити результати після однієї-двох спроб візуалізації. І пам'ятайте: чим менше у вас злості, заздрості, образи, тим процес змін буде відбуватися швидше! Хочете одержати результат — не лайтеся й бажайте всім добра!

Якщо у вас раптом виникнуть сумніви, то просто проігноруйте їх.

Будь-яка думка, що виникла у вашім мозку й зміцнилася там, вплине на ваше життя. Попит слідує за пропозицією, тому ви одержите потрібний результат у потрібний час.

Крім того, дуже важливо зрозуміти таку річ, як ідеальний кінцевий результат, адже нам особливо важливий не процес, а результат.

Наприклад, *учень, якому важка математика, уявляє собі, що він уміє вирішувати задачі, що він вирішує їх першим у групі й що їх рішення приємно для нього.* Найбільш доцільно мати чітке, яскраве, кольорове уявлення себе в

ситуації успіху, супроводжуючи кінцевий ідеальний результат якимись сторонніми деталями: наприклад, бачити свій зошит із правильним рішенням і п'ятіркою за нього, або піднесені очі однокласників. Така конкретизація відіграє більшу роль як у нашій житті, так і в нашій уяві під час релаксації. Кожний сам знає, чого він найбільше хоче, і може сміло представляти це у своїй уяві. Якщо вам заважає лінь, то уявіть, що у вас немає ніякої лінії, що ви надзвичайно енергійна людина.

В цілому, візуалізація характеризується чотирма параметрами. Посилення одного з них прискорює процес створення фізичного еквівалента уявної картини вашого життя.

Перший із цих параметрів - частота. Частота, з якої ви уявляєте собі конкретну майбутню подію, мету, лінію поведження, впливає на ваше мислення, почуття й поведження. *Для людей, що домагаються виняткових результатів, характерна безперервна візуалізація бажаних результатів.* Вони постійно думають про те, до чого прагнуть. Вони знову й знову програють ідеальний образ майбутнього у своїх думках, подібно тому як відбувається проєкція слайдів на екран. У дійсності частота візуалізації не тільки свідчить про те, наскільки велике ваше бажання реалізувати картинку справді, але також підсилює це бажання й переконаність у його здійсненні.

Другий параметр візуалізації - чіткість. Мається на увазі ясність, з якої ви малюєте картини у своїй уяві. Існує прямий зв'язок між чіткістю картини уявлюваної мети або результату й швидкістю втілення.

Коли ви думаєте про щось бажане, спочатку думки розпливчасті й неясні, але в міру міркування, у міру збору інформації, уявна картина чогось бажаного стає усе ясніше. Нарешті настає момент, коли ви можете закрити очі й бачити дрібні подробиці картини, немов вона вже матеріалізувалася в реальності. Саме так досягається більшість цілей.

Щасливі люди завжди точно знають, чого хочуть. Звичайно ж, це пов'язане із чіткістю їхніх уявних картинок. Невдахи завжди невпевнені в тім, чого хочуть і що роблять. Їх розпливчасті уявні картини занадто розмиті, щоб створювати мотив, активізувати різноманітні ментальні закони й змусити їх працювати на благо людини.

Третій параметр візуалізації - інтенсивність. Мається на увазі кількість емоцій, об'єднаних в одній уявній картинці. Сильно чогось бажаючи, випробовуючи ентузіазм і збудження у зв'язку з поставленими цілями, глибоко вірячи в здійсненність завдань, над якими ви працюєте, ви одержуєте результат набагато швидше. Збільшення сили емоцій, що супроводжують візуалізацію, подібно натисканню акселератора власного потенціалу. Можливо, тому Емерсон писав: "Ніщо велике не досягається без ентузіазму".

Невдахам бракує мотивації й ентузіазму з приводу тої справи, якою вони зайняті, і того напрямку, у якому вони рухаються. Звичайно вони випробовують песимізм, що втримує їхню енергію на низькому рівні. Вони пасивні, приймають речі такими, які вони є, і не палають ентузіазмом із приводу того, якими вони могли б бути.

Четвертий параметр візуалізації - тривалість часу, протягом якого ви втримуєте картинку чогось бажаного у свідомості. Чим довше ви уявляєте бажану майбутню подію, з тим більшою ймовірністю воно відбудеться. По можливості намагайтеся дістати реальні зображення речей або ситуацій, що становлять предмет ваших бажань, і дивитися на них знову й знову, поки ваша підсвідомість не сприйме їх у вигляді команди. Незабаром ваша Я-концепція зміниться таким чином, щоб досягалася погодженість із новими візуальними командами.

З'єднуючи елементи частоти, чіткості, інтенсивності й тривалості у візуалізації всього, чого ви хочете домогтися, ви заряджаєте себе й прискорюєте рух уперед до наміченої мети. Ви відпускаєте на волю свою сховану міць, здатну привести до успіху й включити в справу ресурси, що дозволяють досягти чогось більшого, ніж вдавалося колись.

Процвітаючі люди мають здатність створювати ясні, чіткі уявні образи самих себе й своїх занять за допомогою практики. І оскільки зовнішні досягнення завжди перебувають у гармонії із внутрішніми образами, то, бачачи себе відмінним викладачем, чоловіком, керівником або учнем, ви здобуваєте відчуття більшого спокою, упевненості й відповідності цієї ролі. Бачачи себе незграбним і неповоротким у якійсь певній ролі, ви відчуваєте напруженість і занепокоєння щораз, коли попадаєте у відповідні обставини.

3.2. Вимоги до створення нового власного образу. Створений вами образ повинен відповідати деяким вимогам:

- 1) викликати яскраві, позитивні почуття, що збільшують ваш ентузіазм;
- 2) бути яскравим, акцентованим на вашу мету; якщо образ розпливчастий і неясний, то сконцентруйтеся на якийсь час і подумайте, з якими почуттями зв'язаний цей образ; опираючись на почуття (відчуття в тілі), відшукайте асоціативний образ;
- 3) включати вас, припускати вашу участь; ви - головна діюча особа, ви - центр;
- 4) бути втіленим фізично: намальований, виліплений, зшитий, склеєний з паперу, зроблений з вирізок журналів і т.д.; зроблене вами повинне бути реально, привабливо, завдяки використанню колірної гами.

Для того, щоб можна було сформуванати новий власний образ потрібно освоїти наступні прийоми роботи.

1. Створити проект — образ свого бажання (образ власного Я). Якщо ми звільнилися від старих переконань, що ми хочемо помістити на їхнє місце? «Чого я хочу?» - часто це питання здається простим, банальним, але як важко часом відповісти на нього просто і ясно. Це теж вимагає мобілізації зусиль і певних навичок по формуванню переконань, образів. Адже є сама думка (словесна формула) і є асоціативний образ цієї думки (зоровий образ).

Ясна думка - це чіткий проект того, чого ми хочемо. І чим чіткіше ми бачимо результат своїх устремлень, тим більше ймовірність їхньої реалізації.

Потрібно задати конкретний образ вашого бажання, але не десь там у майбутньому, а тут і зараз. Намалювати у своїй уяві якнайдетальніше образ того, чого ви хочете досягти. Без проекту будинку - його неможливо

побудувати. Навіть якщо старі майстри й не вміли малювати проекти на папері, у голові в них однаково був детальний план побудови. Не замислюйтеся, як це повинне бути здійснене.

Ваше завдання - детально намалювати план. Чітке знання, що я це зроблю, є установкою, що ліквідує всі сумніви, та негайно приступає до виконання. У кожному разі, спочатку все повинно «народитися в нашій голові». Бажання повинне бути чітким; відчуйте різницю між бажаннями - «я не хочу хворіти» і «я хочу бути здоровим» і «я здоровий». У першому випадку - образ хворого, у другому - образ здорової людини. Звичайно, щоб здійснилося ваше бажання, необхідно якнайчастіше налаштовувати свою свідомість на бачення свого нового образу й знати, що іншого варіанта немає. Необхідно зріднитися зі своїм новим образом, щоб він зміг витиснути з вас старий варіант вашого Я, який вас не задовольняє. У даному прикладі образ здорової людини повинен витиснути образ вашого хворого Я. Посиленням цієї роботи може бути проказування вголос вашого образу. Наприклад: «Я здорова людина!»

Перший раз це пролунає зовсім непереконливо (вам навіть захочеться сказати, що все це безглуздя), але все-таки продовжуйте повторювати цю фразу. Повторюйте доти, поки вона не буде звучати впевнено. І коли ви вимовите дану фразу переконливо, ви самі відчуєте, - наскільки змінився ваш внутрішній стан (фізичний, до речі, теж). Для полегшення можна уявити, що ви не просто повторюєте цю фразу, а наприклад, розповідаєте це своїм друзям. Головне, щоб про своє здоров'я ви говорили в теперішньому часі, а не в майбутньому. Уголос робити це спочатку сутужніше, але зате ефективніше, ви це відчуєте відразу, як тільки зможете вимовити дану фразу впевнено й переконливо.

2. Діяти відповідно до проекту бажання. Ви повинні стати цілісним, а ваші дії не повинні суперечити й скасовувати те, що ви створили в новому образі. Наприклад, якщо ви хочете побудувати будинок, станьте не «бажаючим побудувати будинок», а «будуючим будинок». Починайте діяти:

а) мислити, як мислить людина, що будує будинок, а не мріє про нього, тобто почніть збирати інформацію про всі можливі варіанти, способи побудови;

б) діяти, як діє людина, що будує будинок, говорити про можливості, а не шукати причини для відкладання задуманого;

в) написати конкретні строки виконання, план дій і прорахувати необхідну суму;

г) виглядати відповідно до людини, що будує будинок;

е) заробити необхідну суму, саме заробити (на зекономлені гроші будинок не побудуєш, необхідно саме заробити гроші). А для цього дана сума спочатку повинна бути в образі, потім ви повинні стати людиною, «заробляючою цю суму». І знову по колу: почати мислити як людина, «що заробляє гроші на будинок», а не людина «знаюча, що це не можливо».

Напевно ви зрозуміли, що ці дві людини думають і діють по-різному, а значить і результати отримують теж різні. У них різні цілі: в однієї -

побудувати будинок, в іншої - довести, що це не можливо! Одна діє, а інша мріє й ображається на долю, що ніяк не дає їй шанс. І підсвідомість кожної людини виконує саме її бажання. Реальні дії є підтвердженням такого бажання, а ось бездіяльність може стати скасуванням його.

Тому перестаньте «запускати» бажання - «хочу», переведіть своє бажання в розряд - «маю», як в образах, так і в діях. Ваша підсвідомість для реалізації ваших бажань може використовувати тільки вас, ваші сили, знання ваші й тих людей, які є відбиттям вашого внутрішнього світу. Підсвідомість може дати вам можливість удосконалити ваші знання, сили й можливості, але діяти знову прийдеться саме вам.

Отже, станьте людиною, що йде до своєї мети, а не просто мріє. Думка первинна, але її однієї не завжди досить. Бездіяльністю можна перекреслити (скасувати) будь-яку думку.

Станьте цілісним: нехай ваша думка, тіло й енергія працюють над реалізацією вашої мети. Якщо ж припустити, що кожний цей елемент вашого Я стане діяти протирічливо, підсвідомість не зможе реалізувати ваше бажання. Тому при формуванні нового образу потрібно виявити велике терпіння, пам'ятаючи про існування закону практики (для створення нового Я-образу – програмування підсвідомості – потрібно багаторазово подумки його повторювати).

3. Відчувати задоволення від процесу просування до успіху та досягненню бажаного. На шляху до мети може й не бути перешкод, це ідеальний варіант. Але так не завжди виходить; всі ми живі люди, яким властиві емоції, у силу чого в нас часто зникають самі правильні думки, знання й принципи. І все-таки, якщо ви почнете робити акценти не на невдачах, а на успіхах, навіть самих незначних, радіти кожному кроку, що наближає вас до результату, одержувати задоволення від того, що у вас є мета, є сенс життя; є до чого прагнути й чому вдосконалюватися, *то перешкоди самі почнуть зникати з вашого шляху (спрацьовує закон притягання).* Необхідно почати концентрувати своя увагу не тільки на меті, а й на самому процесі, він повинен вас захопити. Моменти вашого життя під час просування до мети не можна викидати, викреслювати з життя, вони повинні стати самою прекрасною її частиною. Адже підготовка до свята дуже часто буває краще самого свята.

4. Дякувати за результат. Почуття подяки на кожному етапі шляху — це теж стан задоволення й задоволення, спрямованого до свого божественного початку, тобто до підсвідомості. **Хваліть себе за зроблене! Відзначайте будь-які перемоги, а не промахи.** Наголошуйте на тім, що у вас вийшло, а не на тім, що ще не досягнуто. Адже це надасть сили діяти далі, за рахунок підвищення самооцінки. А ось образа на себе за помилки або за незроблене віднімає останні сили, тому що ви стаєте невпевненими в собі.

Однак дуже часто люди наприкінці робочого дня, переробивши безліч справ, умудрялися закінчити роботу словами, що нічого не встигли зробити. Тобто насварити себе, замість слів подяки видати собі порцію негатива. Невже вам немає за що похвалити себе щодня? Головне, щоб подяка була

щирою. Так, результату ще не має, і хочеться навпаки «поплакатися на долю». Але вас уже можна похвалити за те, що у вас є мета. Адже безцільне життя - це більша проблема: людина, не розуміючи, для чого вона живе, починає повільно «убивати себе».

3.3. Практичні поради щодо візуалізації. Всім відомо, що іноді, випробовуючи тимчасову тривожність, ми очікуємо якихось неприємностей, і вони відбуваються (спрацьовує закон притягання). Чи можна перервати цей логічний ланцюжок? Чи можна, навіть передчуваючи невдачу, змінити хід подій і уникнути її? Так, можна, опираючись на позитивні твердження й побудову позитивного образу (використовуючи закон підстановки).

Наше життя - це картина наших бажань і вірувань. Однак бажання - це явище багатоліке й специфічне в людській природі.

Залежно від сили бажання можуть бути різні стани: інтерес, очікування, надія, бажання, спрага. Ці стани, проявляючись іноді несвідомо, без видимих причин і цілей, часто управляють нашим поведженням (інстинктивне поведження).

Але якщо ми претендуємо на роль «хазяїна» власного життя, управляємо інстинктивними процесами й плануємо цілі - мішені наших бажань, то знаходимо можливість упорядковувати, центрувати несвідомі процеси. Це дійсно роль «хазяїна», і тоді «господарство» має можливість бути ефективним, рентабельним.

Отже, простором для втілення нашого образу повинне бути ясне устремління бажань. Але іноді цього недостатньо, необхідно ще більш ясний, чіткий стан свідомості, що ні на секунду не коливається, а точно знає результат, вірить у його реальність (закон віри).

Віра — це те джерело сили, на якому вибудовуються всі наші життєві можливості. «По вірі й віддається» ця мудрість знайома всім, проте, багато хто досить абстрактно уявляють собі систему своїх вірувань. Розмитість цілей, як і розмитість, нечіткість вірувань, знижують нашу ефективність, тому що розшаровують несвідомі, інстинктивні потенції (життєву енергію). Віра - це силовий стрижень усередині нас, який сприяє мобілізації, концентрації внутрішніх сил.

У релігійних вченнях віра - це показник зрілості людини. Вибудовування «системи віри» у священнослужителів - важкий, тривалий процес. Перевірка, випробування на силу віри - це той іспит, ритуал, що дозволяв перевірити духовні можливості людини, обсяг її духовних психічних сил.

Повірити - значить прийняти у своє життя, зробити вибір.

Вірити - значить дивитися вперед, висвітлювати спереду дорогу життя й сміло крокувати по ній.

Не вірити - значить оглядатися, дивитися по сторонах і постійно збиватися зі шляху.

Вірити у свою обрану мету (образ) - значить чітко рухатися у вибраному напрямку, добре знаючи координати.

Крім того в процесі зміни ваших звичок, настрою тощо дуже

важливу роль відіграє розслаблення. Більшість наших нинішніх переконань - добрі вони чи ні, правильні чи хибні - склалися без будь-яких зусиль з нашого боку, без залучення сили волі. Наші звички - корисні чи шкідливі - виникли за аналогічних обставин. Отже, для формування нових переконань і звичок слід рухатися тим же шляхом, тобто в стані розслаблення.

Що ж дає розслаблення ?

Виявляється цей стан ґрунтується на тому, що повне розслаблення наших м'язів, усіх без винятку, починаючи від надбрівних дуг і завершуючи ступнями ніг, спричиняє відключення великої кількості сигналів, що надходять з периферії до центру і, відповідно, перехід нашої свідомості в «напівсонний» стан. Саме в цьому стані наша психіка /підсвідомість/ найбільш ефективно сприймає «синтетичний досвід» /уяву, слово, емоції /. Як же розслаблюватися?

Можна скористатися, наприклад, тими вправами, які рекомендуються в літературі з практичної психології. Багато психологів визнають за кращу вправу, яка полягає у тому, що потрібно лише намагатися відновити в пам'яті найбільш приємні та заспокійливі епізоди з минулого.

В житті кожної людини обов'язково були моменти чи періоди, коли вона почувала себе легко, вільно. Виберіть зі свого минулого потрібні сцени та спробуйте їх подумки відтворити якомога докладніше. **Чим більше деталей ви пригадаєте та подумки уявите, тим кращим буде результат.**

Щоденна практика дасть вам можливість бачити ці сцени все яскравіше та чіткіше і, крім того, набиратися досвіду. Вона зміцнить зв'язок між уявними образами та фізичними відчуттями. Ви все більше та краще будете оволодівати технікою розслаблення, і це відкладеться в пам'яті нервової системи та знайде застосування в подальших вправах.

І нарешті, можна скористатися тим, що **сама природа дає нам двічі на добу: перед засинанням і відразу після сну наша свідомість перебуває у напівсонному (просоночному) стані.** Ось в ці періоди і потрібно «програмувати свою підсвідомість», змінювати образ власного Я без використання вправ на розслаблення. Якщо звернутися до багатовікового релігійного досвіду, то можна зазначити, що тоді напівсонний стан свідомості використовувався для молитовного ритуалу. Цей стан має цілющу властивість: психотерапевти рекомендують своїм пацієнтам навчитися використовувати його для самонавіювання.

Отже, можна зробити висновок: сила втілення задумів залежить від ясності мети, віри в неї й у свої власні можливості, а також наявності стану розслаблення при проведенні тренінгу.

Звичайно, у кожної людини, яка вирішила сформулювати новий образ, звичку тощо, виникає запитання: "А скільки часу необхідно для цього?"

Не зневірюйтесь, коли вам здається, що жодних змін не відбувається, не зважаючи на те, що ви сумлінно виконуєте вправи на зміну "Я-концепції". Дуже багато людей, які зараз мають успіхи, мають їх, завдяки перешкодам на початку своєї діяльності. Саме перешкоди спонукали їх до великих зусиль і наступних великих винагород.

Краще відкласти остаточний висновок, як мінімум на 21 день /згадаємо закон практики/. **Це мінімально необхідний період для якихось помітних змін в «Я-концепції» людини.** Після пластичних операцій, як правило, минає 21 день, перш ніж пацієнт починає освоюватися з новими рисами обличчя. Коли хворому ампутують руку чи ногу, «кінцівка-фантом» часто продовжує відчуватися протягом 21 дня. Давно помічено і в багатьох інших ситуаціях, що для зміни старих уявлень на нові потрібно близько трьох тижнів.

Тому ви набудете більше корисного з практики самовдосконалення, якщо погодитесь утриматися від критики приблизно на цей термін. Протягом цього терміну не намагайтесь постійно «озиратися назад» і скрупульозно вимірювати власні успіхи: не заперечуйте, не намагайтесь спростувати обрану вами технологію, не дебатуйте з самим собою стосовно того, чи вплине вона на вас. *Ви неухильно вірите в успіх і ... він неодмінно буде.* Пригадаймо закон практики.

Виконуйте рекомендовані вправи навіть тоді, коли вони будуть видаватися вам безглуздими /хоча чітке усвідомлення механізму зміни «Я-концепції» має усунути такі думки. Неухильно продовжуйте виконувати взятую на себе нову роль: уявіть себе вже наділеним новими якостями /конструктивно ставитесь до виникаючих проблем в навчально-виховному процесі, вірите у власний успіх в досягненні педагогічної майстерності, надієтесь завжди на краще, контролюєте свої думки, не «дозволяючи» надовго зосереджуватись на негативних думках тощо/, навіть якщо вам буде здаватися, що Ви в цьому випадку трохи лицемірите, або ж новий образ власного «Я» почне викликати почуття незручності, виглядати, на вашу думку, неприродним.

Знання ментальних законів, а також розуміння “Я-концепції” неодмінно вплине позитивно на вашу віру в успіх. Проте, ви самі зможете впевнитися в їх ефективності, тільки випробувавши та оцінивши кінцеві результати через 21 день. Внаслідок цього ви повірите в свої безмежні можливості та й, звичайно ж, будете більш щасливою, радісною, впевненою, талановитою, здоровою людиною, націленою на успіх, - оптимістом, і допоможете на цей шлях стати вашим учням.

Таким чином, візуалізація передбачає такі етапи:

- усвідомлення потреби зміни власного Я-образу;
- створення нового Я-образу;
- подумки відтворення нового образу – програмування підсвідомості – формування нового образу (візуалізація – ментальна практика 30 хвилин кожного дня);
- поведінки відповідно до нового образу;
- повторення останніх 2-х етапів протягом певного часу (не менше 21 дня).

4. РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ

Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона оцінює те, що відбувається.

М. Монтень

Важливим інструментом для формування позитивного мислення є раціонально-емотивна терапія (РЕТ), яка була розроблена американським психологом Альбертом Еллісом. Раціонально-емотивна терапія може застосовуватися в будь-якій критичній ситуації, яка може призвести до виникнення негативних думок та емоцій, надмірного реагування людини.

Головна мета застосування РЕТ – навчитися управляти своїми думками та емоціями, щоб не дозволити оточенню, критичним ситуаціям надмірно нервувати вас. При її застосуванні людина аналізує критичну ситуацію, свої емоції, переконання, сперечається з собою, руйнує свої ірраціональні (нерозумні, неадекватні) переконання (думки), та й приймає раціональне (розумне, адекватне) рішення, звільнюючи себе від надмірних, неадекватних емоцій та думок, які негативно впливають на неї.

Зараз РЕТ практикують по всьому світі, інститути й центри РЕТ працюють у США, Франції, Італії, Західній Німеччині, Голландії, Австралії, Англії, Мексиці, Ізраїлі й Індії.

4.1. Сутність РЕТ. У той час як поведінкова психотерапія ставить своїм завданням досягати зміни поведінки, впливаючи на зовнішнє оточення людини, раціонально-емоційна терапія має на меті змінювати насамперед емоції, впливаючи на зміст думок, що їх викликають. Можливість таких змін заснована на зв'язку думок і емоцій.

З погляду РЕТ когніції (думки) є головним чинником, що визначають емоційний стан. У нормі, мислення включає почуття, емоції й до деякої міри стимулюється ними, а останні включають когніції. Як індивід інтерпретує подію, таку емоцію в результаті він і отримує в даній ситуації.

Тому вплив на думку є найбільш коротким шляхом досягнення зміни наших емоцій і, отже, поведінки.

Суть концепції Елліса виражається моделлю А-В-С, де А — збудлива подія; В — система переконань (суджень, установок); С — емоційний наслідок. Коли сильний (надмірний) емоційний наслідок (С) слідує за важливою збудливою подією (А), тоді може здатися, що А викликає С, але насправді емоційний наслідок виникає під впливом В — системи переконань людини.

Коли цей небажаний емоційний наслідок такий, як сильна тривога, гнів тощо, то його причину можна знайти в тім, що Елліс називає ірраціональними переконаннями людини. Якщо такі переконання ефективно спростовувати, приводити раціональні докази й показувати їхню неадекватність на поведінковому рівні, то надмірна емоція зникає.

Отже, не об'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття їх, їхня оцінка. Ми

почуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого.

З точки зору РЕТ виникнення надмірних емоцій мають в основі когнітивні помилки. Для позначення всіх різних категорій когнітивних помилок Елліс запропонував використати термін «ірраціональні судження». До них він відносив такі форми помилок, як перебільшення, спрощення, необґрунтовані припущення, помилкові висновки, абсолютизацію тощо.

Таким чином, основна ідея раціонально-емоційної терапії полягає в тому, що емоційні порушення викликаються ірраціональними переконаннями. Ці переконання ірраціональні тому, що люди, як правило, не приймають світ таким, який він є. Вони мають «негативне» мислення: наполягають на тому, що якщо у світі існує щось, то воно повинно бути іншим, відмінним від того, що є. Їхні думки звичайно приймають наступну форму стверджень: *якщо я хочу чогось, то це не просто бажання або перевага, щоб так було, і якщо це не так, то це жахливо!*

Тому, основну мету емоційно-раціональної терапії можна сформулювати як «відмову від вимог». Проте це не має на увазі смиренності. Прихильник раціональної філософії прийняття визнає: те, що існує, повинне існувати, але не обов'язково так буде завжди. *Це підштовхує його до активних спроб змінити реальність.*

Теорія РЕТ говорить про те, що психологічно здорових індивідів відрізняє філософія релятивізму, або філософія «побажання». Відповідно до цієї філософії, у людей є необмежена безліч різних бажань, мрій, цілей, переваг тощо; і, якщо вони не зводять їх в ранг грандіозних догм і вимог, у них буде менше психологічних проблем. Проте і у них будуть виникати емоції, якщо їхні бажання не будуть виконуватися, *але це будуть здорові (адекватні) негативні емоції (наприклад, смуток, жаль, розчарування, роздратування).* Такі емоції припускають конструктивні мотиваційні якості, оскільки допомагають людям усунути перешкоди на шляху до досягнення мети, а також конструктивно змінити те, що не може бути реалізовано.

4.2. Раціональні й ірраціональні судження (установки, ідеї)

Вони займають в РЕТ важливе місце, бо, власне, від них суттєво залежить адекватність (неадекватність) нашої реакції на події.

Раціональні судження — це оцінні когніції, що мають особисту значимість і, в цілому, є доцільними по своїй природі. Вони виражаються у формі бажань, прагнень, переваг, схильності. Люди випробовують позитивні емоції, почуття задоволення й насолоди, коли одержують те, чого хочуть, і негативні (смуток, заклопотаність, жаль, роздратування тощо), коли не одержують. Ці негативні емоції, почуття (сила яких залежить від важливості бажаного) вважаються здоровою (адекватною) реакцією на негативні події й не перешкоджають досягненню намічених нових цілей і завдань. Таким чином, ці судження є раціональними по двом причинам: по-перше, вони гнучкі, по-друге, вони не заважають перетворенню в життя основних цілей і завдань.

Ірраціональні судження відрізняються від раціональних: по-перше,

вони звичайно абсолютизовані (або догматизовані) і виражаються у формі жорстких «повинен», «зобов'язаний», «треба»; по-друге, вони призводять до надмірних негативних емоцій, які серйозно перешкоджають здійсненню цілей (наприклад, до депресії, тривоги, паніки, провини, гніву тощо).

Люди з легкістю придумують абсолютні вимоги до себе, до інших і до світу в цілому, і якщо ці вимоги не задовольняються в минулому, сьогодні або майбутньому, то вони починають себе третирувати. Самознищення включає процес загальної негативної оцінки і осудження себе як поганого й невартого. **З погляду А. Елліса, можна виділити наступні основні групи таких установок, що найчастіше створюють проблеми в людині.**

1. *Установки повинності* відбивають ірраціональне переконання в тім, що є універсальні повинності, які завжди потрібно реалізовувати, незалежно від того, що відбувається в навколишньому світі. Такі установки можуть бути звернені до себе, до людей, до ситуацій. Наприклад, ствердження, що «світ повинен бути справедливим» або «люди повинні бути чесними», часто виявляються в підлітковому віці.

Така установка відбиває ірраціональне переконання, відповідно до якого людина для того, щоб існувати й бути щасливою, повинна обов'язково здійснювати свої бажання, мати певні якості й речі. Наявність такого роду установок призводить до того, що наші бажання розростаються до рівня необґрунтованих імперативних вимог, у результаті - зухвалу протидію, конфлікти й в остаточному підсумку - негативні емоції. Наприклад; «Я повинен бути повністю компетентним у цій галузі, інакше я - нікчема».

2. *Катастрофічні установки*, як правило, відбивають ірраціональне переконання, що у світі відбуваються катастрофічні події, оцінювані так поза будь-якою системою відліку. Цей тип установок призводить до катастрофізації, тобто до надмірного перебільшення негативних наслідків подій. Катастрофічні установки виявляються у висловленнях людей у вигляді оцінок, виражених у крайньому ступені (типу «жахливо», «нестерпно», «разюче» тощо). Наприклад: «Жахливо, коли події розвиваються непередбачено» або: «Нестерпно, що він так поводиться із мною».

3. *Оцінна установка* полягає в тому, що людей, а не окремі фрагменти їхнього поведіння, властивості тощо, можна глобально оцінювати. При цій установці обмежений аспект особистості ототожнюється в цілому з людиною. Наприклад: «Коли люди поведуться погано, вони повинні бути засуджені» або: «Він негідник, оскільки він поведився негідно».

Так як РЕТ зв'язує негативні емоційні реакції з ірраціональними судженнями (установками), то найшвидший спосіб зміни стану надмірного реагування - це зміна помилкових когніцій.

Раціональною й здоровою альтернативою самознищенню є безумовне самоприйняття, що містить у собі відмову давати власному «Я» однозначну оцінку (завдання нездійснене, оскільки людина - істота складна й постійно розвивається, а крім того, шкідливе, тому що це звичайно заважає досягненню людиною своїх головних цілей) і визнання своєї можливості робити помилки.

Сформувавшись, ірраціональні установки функціонують як автономні структури, що самовідтворюються. Механізми, які підтримують ірраціональні установки, є в наявності в теперішньому часі. *Тому РЕТ концентрується не на аналізі минулих причин, що призвели до формування тієї або іншої ірраціональної установки, а на аналізі сьогодення.*

Важливим для людини є знання про те, що ірраціональні установки можна змінювати. Але для того, щоб їх змінити, необхідно спочатку їх ідентифікувати, а це вимагає наполегливого спостереження та самоаналізу.

Але в процесі застосування РЕТ людина здобуває здатність управляти своїми ірраціональними установками (судженнями) за власним розсудом, на противагу початковому етапу терапії; коли ірраціональні установки управляють поведінкою людини.

Раціональній схемі установок відповідає помірна сила емоцій. Хоча іноді вони й можуть бути інтенсивними, однак не захоплюють людину надовго, тому не блокують її діяльність, не заважають досягненню цілей. У випадку виникнення труднощів людина повинна усвідомити свої установки, що не відповідним вимогам ситуації, і скоректувати їх.

Ірраціональні установки, з погляду Елліса, — це, навпроти, жорсткі емоційно-когнітивні зв'язки абсолютистського характеру у вигляді вимоги, обов'язкового наказу, що не має виключень. Тому вони не відповідають реальності.

При відсутності усвідомлення ірраціональних установок виникають тривалі негативні емоції, які ускладнюють діяльність людини, заважають досягненню її цілей. Ірраціональні установки включають виражений компонент оцінної когніції, запрограмованого відношення до події.

Важливим в РЕТ при подоланні ірраціональних установок є те, що її не цікавить їх походження, її цікавить, що підкріплює їх у сьогоденні.

Саме тому Елліс стверджує, що усвідомлення зв'язку емоційного розладу з подіями раннього дитинства не має терапевтичного значення, оскільки люди рідко звільняються від своїх симптомів і зберігають тенденцію до утворення нових. ***Відповідно до теорії РЕТ, це вводить в оману: суть не в збудливих подіях (А) життя людей, які нібито викликають емоційні наслідки (С), а в тім, що люди інтерпретують ці події нереалістично, і тому в них складаються ірраціональні переконання (В) щодо них.***

Отже, дійсна причина розладів у самих людях, а не в тім, що траплялося з ними, хоча й життєвий досвід, безумовно, робить певний вплив на те, що вони думають і почувають.

У РЕТ усвідомлення емоційного розладу з певними подіями минулого належним чином підкреслюється, але людина намагається побачити свої емоційні проблеми з погляду власних переконань, а не з погляду минулих або дійсних збудливих подій.

Такий підхід складається в розумінні того, що, хоча емоційний розлад виник в минулому, людина випробовує його зараз, тому що має догматичні,

іраціональні, емпіричні, необґрунтовані переконання. Вона володіє, як говорить Елліс, «магічним» (негативним) мисленням. Ці її іраціональні переконання зберігаються не тому, що вони були «обумовлені» її минулим, тобто вони закріпилися в ній по механізму умовного рефлексу й тепер зберігаються автоматично. Ні! Людина активно підкріплює їх у сьогоденні - «зараз». І якщо людина не прийме повної відповідальності за збереження своїх іраціональних переконань, то вона ніколи не позбудеться від них.

Цей підхід складається в усвідомленні того, що тільки за допомогою тривалої роботи над собою можна виправити (змінити) ці іраціональні переконання. Людина усвідомлює, що для звільнення від іраціональних переконань необхідно багаторазове переосмислення цих переконань і багаторазово повторювані дії, спрямовані на їхню трансформацію.

4.3. Загальні іраціональні ідеї, які лежать в основі більшості емоційних порушень

Звичайно, читачу хочеться «побачити свого ворога досить швидко – все і зараз». Для цього нижче й розглянемо загальні іраціональні ідеї, які лежать в основі більшості емоційних порушень. Широко відома їх перша класифікація, яка була проведена А. Еллісом. *Розглянемо їх.*

1. Для дорослої людини цілком необхідно, щоб кожний її крок був привабливий для навколишніх.

2. Є вчинки порочні, кепські і винних у них людей варто суворо карати.

3. Це катастрофа, коли все відбувається не так, як хотілося б.

4. Всі лиха нав'язані нам ззовні людьми або обставинами.

5. Якщо щось лякає або викликає побоювання - постійно будь наготові.

6. Легше уникати відповідальності й труднощів, чим їх переборювати.

7. Кожний має потребу в чомусь більше сильному й значному, чим те, що він відчуває в собі.

8. Потрібно бути завжди і в усьому компетентним, адекватним, розумним і успішним (потрібно все знати, все вміти, все розуміти й у всьому домагатися успіху).

9. Те, що сильно вплинуло на ваше життя один раз, буде завжди впливати на нього.

10. На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому треба зробити все, щоб ці люди змінювалися в бажаному для нас напрямку.

11. Плисти за течією й нічого не вживати - ось шлях до щастя.

12. Ми не владні над своїми емоціями й не можемо їх не випробовувати.

Втім, після двадцяти років своєї практики А. Еллісу вдалося скоротити свій сумний список «іраціональних переконань» з дванадцяти пунктів до трьох (вимоги, що пред'являються до самого себе, інших і навколишнього світу):

1. Я повинен робити це добре і/або отримувати схвалення важливих для мене людей, а інакше я — просто ні на що не спроможна людина.

2. Ви повинні відноситися до мене уважно і справедливо, ви не маєте права розчаровувати або засмучувати мене, а інакше ви — погана людина.

3. Мені повинні бути надані ті речі і ті життєві умови, які я хочу мати, я повинен бути захищений від всіх неприємностей, а інакше життя стає нестерпним і я ніколи не зможу стати щасливим.

Що ж, важко не пізнати в цих «ірраціональних переконаннях» вимог — дійсно це вимоги. І всі ми, не відрізняючись оригінальністю, носимо їх в голові як маленьку, компактну гільйотину, оскільки, думаючи так само, постійно «знищуємо» себе, своє життя і навколишнє оточення.

Дійсно, дуже часто люди займають диктаторську, догматичну, абсолютистську позицію: вони вимагають, вони наполягають, вони диктують. *Емоційний розлад з'являється тоді, коли люди мають догматичне переконання в тім, що їхні бажання повинні бути завжди задоволені. Їхні вимоги, їхній диктат зводяться до того, що вони повинні домогтися успіху; інші люди повинні схвалювати їх. Вони наполягають на тому, щоб інші ставилися до них справедливо. Люди диктують, яким повинен бути світ і вимагають, щоб він був більше прийнятним.*

В цілому, три головних повинності це: Я ПОВИНЕН... ! Ти (він або вона) ПОВИНЕН...! і Світ і умови, у яких живу, ПОВИННІ...! - основна причина емоційного розладу. **Обвинувачувати навколишніх, світ і самих себе або пред'являти до всього жорсткі вимоги - ці чинники - основа більшої частини емоційних проблем.** Ми дарма витрачаємо час, очікуючи, що світ буде відповідати нашим вимогам. Його потрібно сприймати таким, який він є, а не таким, яким ми б хотіли його бачити.

Звичайно ж, ці слова зовсім не означають, що людина повинна бути цілковитим «пофігістом» і не мати в голові ніяких ідей. Людина має повне право мати будь-які переконання, устремління, установки. Вона може й повинна прагнути до їхньої реалізації, інакше життя буде зовсім нецікавим. Але саме на шляху до реалізації ваших ідей вони можуть стати, певним чином, ідеалізацією. І тому ваші очікування й устремління, установки не будуть шкідливі для вас у випадку, якщо ви здатні не впасти в тривалі переживання, коли на шляху до їхнього виконання виникають труднощі.

Коли людям не вдається задовольнити свої «повинен», «абсолютно точно треба» і інші вимоги, вони прагнуть створити «гарячі» переконання.

Гарячі переконання - з'єднуюча ланка між нашими трьома головними повинностями, «абсолютно точно треба» і занепокоєнням, гнівом і образою та іншими негативними емоціями.

П'ять гарячих переконань у термінах PET називаються «ірраціональними висновками».

Як правило, ми створюємо собі значну тривожність, гнів і образ, коли приєднуємо до трьох головних «повинностей» гарячі «переконання». Переконання називаються «гарячими», тому що вони містять вибухонебезпечну емоційну мову, що призводить до сильних і нездорових почуттів. Тепер докладно розглянемо п'ять «гарячих» переконань.

1. Осудження й осуд себе й інших. Осудження й осуд себе й інших - це бажання покарати й принести шкоду собі або іншим. Подібний внутрішній

монолог породжує посилений гнів, а іноді й агресивне поводження стосовно навколишніх. Осудження себе діє саморуйнівним чином і часто викликає депресію. Лайка, звичайно ж, відноситься до осудження й осуду. Наприклад, ми говоримо собі: «Цей учень ні до чого не здатний! Він ніколи не зможе оволодіти моїм предметом».

2. Я-не-можу-це-виперіти-змінити. Внутрішній голос говорить: «Я не можу виперіти дискомфорт, занепокоєння, гнів або депресію. Я не виживу або не буду щасливий, якщо мені доведеться випробувати ці почуття. Я категорично відмовляюся миритися із цими неприємними переживаннями».

Говорячи, що не можуть перенести якусь подію, люди перебільшують, оскільки в реальності вони від цього не вмирають. Хоча подія була вкрай неприйнятною і неприємною, вони вижили й продовжують жити.

Я-не-можу-це-перенести-змінити призводять до низької здатності адекватно відноситись до певних нервових збудників. Такий стан заважає нам вирішувати проблеми й досягати мети, приводить до занепокоєння, гніву й депресії, викликає в нас роздратування до себе й навколишніх.

3. Лякання. Говорити, начебто що-небудь жахливо, означає, стверджувати, це погано більше, ніж на 100%, ризиковано й небезпечно для життя.

Крім випадків, коли що-небудь на 100% погано, а таке зустрічається нечасто, уникайте вибухонебезпечної, саморуйнівної лексики лякання, не представляйте все катастрофою й кромішнім пеклом. Коли ви говорите з самим собою про ситуацію, що засмучує, намагайтеся замінити емоційно гарячі слова «кошмарний, жахливий, моторошний» нейтральними словами «погані, незручні, проблемні або неприємні».

4. Я - незначність. «Я - незначність» означає, що я «нічого не вартий та нічого собою не представляю». Ми всі не ідеальні й сполучаємо в собі гарні й погані риси. Але використання гарячого ствердження «Я - незначність» призводить до неприйняття себе, низкою самооцінки, депресії й сорому. Коли ви говорите із самим собою, намагайтеся не приписувати собі негативних, узагальнюючих недоліків.

5. Завжди й ніколи. «Завжди й ніколи» - це переконання в тім, що якщо ця людина поводить погано або ця неприємна ситуація дратує мене, отже, це завжди буде так і ніколи не зміниться. Нереально припускати, що ситуація або людина завжди залишаться однаковими й ніколи не зміняться. Ваша емоційна реакція на людину або ситуацію, звичайно, піддана змінам. Використовуючи у внутрішніх монологів слова «завжди й ніколи», ви збуджуєте в собі занепокоєння, гнів і депресію.

Отже, коли ви чимось розстроєні, прислухайтеся до того, що ви говорите собі. Зверніть особливу увагу на «повинен» і «абсолютно точно потрібно». А потім зверніть увагу на використання п'яти гарячих переконань (стверджень). Саме їх поєднання з певною подією призводить до виникнення надмірних негативних емоцій.

Але що це таке? Як визначити, чи надмірні ваші емоції?

В цілому, надмірне нервування в таких випадках призводить до того, що ми:

*часто приймаємо невірні рішення;
руйнуємо відносини з людьми;
псуємо настрій собі та оточенню;
частіше хворіємо тощо.*

Як бачимо, воно занадто негативно впливає на нас, наше життя, щоб йому спеціально не протидіяти.

Для кожної людини емоційна реакція на активізуючі події суто індивідуально. **Проте, як свідчать дослідження А. Елліса, в 85% випадках людина правильно дає оцінку «надмірності».**

Тому умовимося називати надмірними ті почуття і емоції, котрі вважаємо такими. І наше завдання – навчитися з ними справлятися: не допускати їх розвитку, уникнути їх на стадії виникнення та не дати їм оволодіти нами в майбутньому.

Щоб визначити ірраціональність переконань потрібно задати собі певні питання. А. Елліс для визначення ірраціональності переконань, чи виправдані ваші почуття та емоції чи ні, рекомендує задавати собі наступні питання:

“Чи допомагає це мені в стосунках з оточуючими?”,

“Чи впливає це на моє здоров'я?”,

“Відчуваючи ці почуття, чи отримаю я те, що хочу і чи не уникаю я небажаного?”,

“Чи завдасть це мені будь-які неприємності зараз або пізніше?”.

І якщо хоча б на одне питання ви даєте негативну відповідь, то можна вважати ваші почуття, емоції надмірними.

4.4. Рекомендації щодо зміни неадекватного поведіння

У самому загальному вигляді для того, щоб домогтися людям зміни свого поведіння й надмірних емоційних реакцій, А. Елліс рекомендує наступне.

1. Усвідомити, що вони самі в значній мірі створюють власні психологічні проблеми й, незважаючи на те, що умови навколишнього середовища можуть грати в їхніх проблемах істотну роль, у процесі зміни їх звичайно враховують, але як несуттєвий чинник.

2. Повністю визнати те, що вони здатні самі впоратися із власними утрудненнями.

3. Зрозуміти, що емоційні розлади обумовлені в основному ірраціональними, абсолютистськими й догматичними поглядами та «гарячими» переконаннями.

4. Визначити свої ірраціональні переконання й провести розходження між ними і їхньою раціональною альтернативою.

5. Заперечувати цим ірраціональним переконанням, використовуючи факти, логіку тощо.

6. Продовжувати процес зміни ірраціональних переконань і використання РЕТ протягом всього життя, зробивши це своєю звичкою.

Застосування РЕТ передбачає певні стадії. На кожній стадії вирішуються певні специфічні завдання, що забезпечують успішність і ефективність РЕТ.

1. Людина усвідомлює й описує свої нездорові негативні емоції (тривогу, депресію, гнів, ненависть до себе тощо), щоб чітко побачити їхню відмінність від здорових негативних емоцій (тобто розчарування, смутку, фрустрації, невдоволення).

2. Людина усвідомлює свої саморуйнівні вчинки й описує їх, при цьому намагається не акцентувати своєрідне, але нешкідливе поведіння (наприклад, незвичайну захопленість спілкуванням, сексом, навчанням або роботою).

3. Людина визначає конкретні події, що активізують (нервують) її, і які звичайно призводять до неадекватного поведіння.

4. Оцінюються й обговорюються її раціональні погляди, які супроводжують подіям, що активізують, і призводять до позитивних наслідків.

5. Оцінюються й обговорюються її ірраціональні погляди, які супроводжують подіям, що активізують, і призводять до негативних наслідків.

6. Особливо ретельно визначаються її ірраціональні погляди, що містять абсолютистські «повинен», «обов'язково» і грандіозні вимоги до себе, до інших людей і до усього світу.

7. Розкриваються також її ірраціональні ідеї другого порядку, які є похідними від їх абсолютистських «повинен» і «зобов'язаний» («драматизація», «Я цього не витримаю», «осуд» себе й інших і нереалістичне узагальнення).

4.5. Алгоритм застосування РЕТ. Можливо ви вже здогадалися, яка найкраща тактика протистояння різним “негативним” думкам, емоціям, подіям. Як було встановлено вище, *нам тільки здається, що вони можуть управляти нами, але в дійсності ступінь нашого засмучення та наша реакція в певних ситуаціях залежить від того, що ми думаємо відносно того, що сталося. Саме ми самі дозволяємо собі діяти так неадекватно, нераціонально.* Тому нам необхідно навчитися уникати негативного мислення, яке призводить до таких руйнівних наслідків. В цьому нам допоможе РЕТ. *Застосування РЕТ складається в тому, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої емоції, почуття, переконання, сперечаєтесь з собою, руйнуєте свої ірраціональні переконання, та й приймаєте раціональне рішення, звільняючи себе від надмірних, неадекватних емоцій, переживань та думок.*

Нижче розглянемо алгоритм застосування РЕТ, використовуючи який ви зможете змінити свої думки (відношення, настанови), емоції в будь-якій ситуації, коли хтось або щось надмірно нервує вас.

Перший етап. Почніть з елемента С і спитайте себе: “Які невинуваті емоції, почуття я відчуваю і чи поведжу я себе правильно в даній ситуації (А)?” Приділіть особливу увагу надмірному турбуванню, гніву, суму, почуттю вини, засмученню, образі, роздратуванню, заздрості, переляку, униканню тощо.

Другий етап. Зразу ж переходьте до елементу **В** і спитайте себе: “Із-за яких нерозумних (іраціональних) думок про себе та інших в даній ситуації я засмучуюсь?” Тут потрібно особливу увагу приділити нагнітання страху, завищеним вимогам, обвинуваченню, ігноруванню важливих подій. Крім того також доцільно згадати ті безглузді переконання (установки), які власне і створюють у нас неадекватні емоції, почуття, вчинки, а саме:

- надмірна турбота відносно думок оточення про вас;
- не повинно бути невдач;
- нетерпимість до невдач (це несправедливо);
- обвинувачення себе та оточення;
- легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж розбиратися з нею;
- для кожної проблеми існує найкраще рішення, і тому я повинен знайти саме його тощо.

Третій етап. Це власне, дискусія й дебати (заперечення своїм іраціональним переконанням й внутрішній монолог), позначається **Д (А-В-С-Д)**.

Спитайте себе: “Як можна заперечувати та змінити свої нерозумні думки?” Спробуйте почати з:

“ Чи повинен я...?”

“ Чи слід мені...?”

“ Чи слід їм ...?”

“ Чи буде дійсно жахливо, якщо мені відмовлять, якщо потерплю невдачу, або якщо я не отримаю того, що мені потрібно, або якщо зі мною вчинять несправедливість...?”

“Чи зобов’язані всі відноситись до мене справедливо або це всього лише моє бажання?”

“Чи допоможуть ці думки в відносинах з оточенням?”

“Чи допоможе це досягти своєї мети?”

“Чи впливає це на моє здоров’я?”

“А чи є свідочтва, які підтверджують мої думки?”

Інший спосіб допомогти собі спростувати неадекватну реакцію складається в тому, щоб правильно зрозуміти та прийняти проблему, не ігноруючи і не перебільшуючи її. Наприклад :

“Я отримав незадовільну оцінку .”

“Ця людина поводитьсь зі мною нахабно.”

Такий підхід допоможе вам зрозуміти, що саме ви перебільшуєте, як ви це робите і як ви можете спростувати свою неадекватну реакцію.

Четвертий етап. Прийняття ефективного рішення, позначається **Е (А-В-С-Д-Е)**. Спитайте себе: ”Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (неадекватні) думки?” Почніть з :

“Я хочу...” ;

“Мені б хотілося...” ;

“Я б віддав перевагу...” ;

“Було б краще, якщо...” ;
“Адже це мені не допоможе...” ;
“Факти говорять про інше...” .

Для того, щоб виявити свої почуття, використовуйте такі вислови:

“Жаль, але...”;
“Не пощастило...”;
“Я такий засмучений...”;
“Мені заважає...”.

Перший і другий етапи *призначені допомогти вам розібратися, як саме ви засмучуєте себе та дозволяете оточенню і обставинам впливати вам на нерви.*

На третьому та четвертому етапах *ви руйнуєте свої переконання та замінюєте їх на раціональні думки, які будуть запобігати надмірним, неадекватним реакціям.*

Застосування цього алгоритму не відбудеться раптово, ви не відразу відчуєте чудове емоційне видужування. Кожен раз, як тільки ви усвідомлюєте, що занадто засмучені і своєю поведінкою та емоціями шкодите собі, користуйтеся всіма етапами корекції своїх думок, замінюючи їх на більш раціональні.

Багато хто питає, що краще – стримувати емоції, почуття в собі або давати їм вихід. Ні в якому разі не можна робити ні того ні іншого. Ви або “вибухнете” та почнете істерику, або постійно будете тримати їх в собі та заробите виразку шлунку. Звичайно, іноді дуже хочеться “виплеснути “ все на того, хто поряд з вами, особливо, якщо він цього заслужив. Але ж ви такими діями отримуйте сумнівні переваги та лише ускладните проблему. Замість цього краще замінити надмірні (неадекватні) думки (почуття) на більш раціональну реакцію (яка допоможе вам в цій ситуації). Тому краще змінити свої емоції, почуття, ніж стримувати їх. Деякі люди вважають, що застосування РЕТ зробить з вас робота, який ні на що не реагує. Ні.

Реагувати на різні події, людей ви будете як і колись. Але ваша реакція буде більш адекватною (раціональною), що дозволить вам надмірно не нервувати, приймати більш раціональні рішення, не псувати собі настрої та відносини з оточенням, почувати себе більш впевнено. Застосування РЕТ навчить вас “розмивати” різні негативні психологічні впливи та їх наслідки і адекватно діяти в критичних ситуаціях.

4.6. Практичні поради щодо використання РЕТ. Нижче на конкретних прикладах розглянемо використання РЕТ для різних практичних ситуацій, викликаних негативними (ірраціональними) переконаннями викладачів. Це дозволить певним чином осмислити помилки, які часто зустрічаються в діяльності педагогів, а також здійснити психокорекцію їх поведінки в подібних критичних ситуаціях (змінити їх думки, емоції, поведінку), що, в цілому, буде сприяти позитивному впливу на учнів та формуванню в них оптимістичних якостей.

1. “Не робити помилок”.

Ситуація. При виведенні формули викладач припустився помилки. Учень вказав на неї. Викладач засоромився. Він турбується про те, що подумують про нього учні.

Етап 1. Які почуття я відчуваю та як поведжу себе?

Сильно схвильований, засмучений, не можу зосередитися на заняттях, нервую.

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

Про мене будуть погано думати, якщо я буду припускати помилки. Помилка – це ознака моєї слабості. Якщо я помилився в присутності учнів, то мою помилку вони сприймуть як ознаку мого незнання. Якщо я припустив помилку, то спробую її приховати.

Етап 3. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

Не має нічого страшного, що я помилився в присутності учнів. Такі помилки припустимі. Помилятися може кожен.

Моє бажання бути завжди правим призводить до внутрішньої напруги, робить мене нервовим і агресивним.

Я взагалі поставлю під загрозу всю свою ерудицію і авторитет, якщо не виправлю своєї помилки, почну відстоювати “свою правоту”.

Етап 4. Якими розумними (раціональними) міркуваннями я зможу змінити нерозумні думки, переконання?

Зверну увагу на помилки в своїх діях і поведінці. Спробую їх не приховувати. Саме відсутність прагнення будь-якою ціною “спастися своє обличчя” дозволить мені найкраще вирішити ситуацію, що виникла, а учні при цьому будуть з більшою повагою відноситись до мене.

2. “Намагаєтесь робити вигляд, що ви все знаєте”.

Ситуація. Під час занять один із учнів поставив перед викладачем запитання, на яке той не може дати вірну відповідь.

Етап 1. Які почуття я відчуваю, та як поведжу себе?

Певне напруження, почуття вини. Ігнорую запитання, прагну уникнути прямої відповіді тощо.

Етап 2. Які думки, переконання мене засмучують, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим?

Мені не можна показати свою некомпетентність в цьому питанні. Це визначення мого невігластва.

Я завжди повинен бути готовим на будь-яке запитання учнів.

Етап 3. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

Говорячи “Я не знаю”, я виявляю щирість і відвертість, які завжди цінують люди.

Думка про те, що можна і потрібно знати все, сама по собі абсурдна. Енциклопедична освіченість в наш вік майже неможлива.

Визначення неповного знання в тому чи іншому питанні – чудовий стимул для подальшого свого розвитку. “Я не знаю тільки те, що нічого не знаю”, - говорив великий Сократ. Як бачимо, до такого висновку прийшов той, хто був так багатий знаннями.

Крім того стереотипна поведінка “викладача – всезнайки” не нейтральна. Дистанція, яку свідомо створюють деякі викладачі, акцентуючи свою наукову поінформованість і незнання учнів, не стимулює розмову діяльність останніх, а навпаки, пригнічує її.

Етап 4. Як же скоректувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) переконання, думки?

Ось деякі заходи раціонального вирішення цього етапу.

1. “Я про це нічого не знаю, але обіцяю розібратися”. “Я не можу тобі зараз точно відповісти, але обов’язково поміркую над твоїм запитанням”. “Запитання цікаве. Ми обов’язково повернемося до нього трохи пізніше”. Прийняття такого компромісного рішення обов’язково припускає повернення до цього запитання на одному з наступних заняттях.

2. Якщо перед учнями ви частіше всього виступаєте “всезнайкою”, намагайтесь хоча б іноді визнавати деякі свої невдачі – і ви побачите, що така поведінка піде Вам на користь. Ваші вихованці будуть більш схильні довіряти Вам.

3. “Знову двійка?!”

Ситуація. І вже який раз викладач ставить одному й тому ж учню двійку: “Ну що ж? Як завжди двійка! Попередніх тобі, мабуть, було мало? Живи і радій!” “Він звичайно – ледар. Правда сьогодні можна було б поставити йому і “трійку”. Але нехай знає, що потрібно працювати, а не ледарювати.”

А ось, що говорить слабкий учень стосовно “двійок”: “Раніше я із-за двійок, переживав. Не хотів і, навіть, боявся говорити про них батькам. А тепер мені байдуже.”

Етап 1. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Роздратований – знову негідник не вивчив такий простий урок. Треба покарати цього ледаря. З задоволенням ставлю “двійку”.

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно?

Мені нема за що ставити йому іншу оцінку. Викликаючи його, я вже наперед знаю, що за цим буде. Все-таки самий дійовий засіб стимулювання роботи учня і підтримання дисципліни – покарання його незадовільною оцінкою. Якщо б я був впевнений, що він не може вчитися, то, безумовно, поставив би йому “трійку”. Але я переконаний в іншому: він може, але не хоче вчитися. То чи потрібно його заохочувати, якщо він може краще вчитися? Я – педагог. На мене дивиться вся група. Насамперед я повинен бути об’єктивним. Але ж моя об’єктивність часто псує мені настрій і взаємовідносини з учнями .

Етап 3. Як можна спростувати мої нерозумні(іrrраціональні) думки, переконання?

Пригадаймо В.О. Сухомлинського: ”Я не можу без болю думати про те, що в багатьох школах сидять за партами знехтувані, похмурі, роздратовані або байдужі до всього двійчники. Не можна допустити, щоб вони пішли зі школи озлоблені та байдужі до знань. Якщо нормальна людина ні в одному предметі не досягла успіхів, якщо у неї немає улюбленого предмету, це означає, що школа не справжня.”

Часто погані, нехай навіть заслужені, оцінки знижують в учнів віру в себе, в свої сили і можливості. Учень стає байдужим до двійок. Він погоджується з положенням невдахи. І часто стає ним на все подальше життя.

Оцінка не повинна бути джерелом тривоги і побоювань. Учні підуть на заняття з більшою охотою та бажанням, якщо їм не буде загрозувати небезпека бути викликаним і отримання “двійки”. Оцінка, в основному, повинна бути винагородженням за працелюбство, а не покаранням за лінощі та недбайливість.

Шлях пошуку істини – це безперечно шлях спроб та помилок. Викладач повинен пам’ятати про право учня (так само як і про своє) на помилку. Її не можна оцінювати негативною оцінкою. Помилку потрібно виправляти. Крім того, прагнення до об’єктивності будь-якою ціною зводить працю педагога до процесу вимірювання потрібного і досягнутого, в якому досить часто не враховується головне – сам вплив на учнів. Що станеться з учнем, для якого “двійка” стане постійною оцінкою і якого всюди й завжди лають?

Етап 4. Як скоректувати свою поведінку, а також нерозумні(іrrраціональні) думки, переконання?

1. Чи задавали ви собі питання: «Як же все-таки оцінювати тих, для кого навчання є досить складною справою?»

2. Учні, які відчувають певні труднощі в навчанні, майже завжди мають і “сильні риси”. Так учень, що робить багато помилок в творі, вміє логічно викладати, аналізувати або узагальнювати матеріал. Тому потрібна “диференційна оцінка”, яка дозволить йому виявити свої уміння і не позбавить його можливості досягти успіху. А щоб реалізувати “диференційну оцінку ” вчителю потрібно обов’язково знати слабкі та сильні риси своїх учнів.

3. При поточному обліку доцільно як можна менше використовувати незадовільні оцінки. Краще вкажіть на недоліки в роботі, відмічаючи, що учень чогось не знає, щось не вміє. Невдачі учня не є підставою для оцінки його особистості в цілому. Пам’ятайте, що дієвість оцінки насамперед залежить від того, наскільки вона відноситься до окремого виявлення його особистості, а не особистості в цілому. Це “золоте” правило оцінювання. «Ти неправильно вирішив завдання», але не ”Ти зовсім нічого не розумієш”.

4. В кожному конкретному випадку глибоко вникайте в причини незнання. Що це? Методичні промахи, невміння налагодити дружні відносини з учнями, донести доступно для них інформацію, або це

особливості самого учня? Не можна “трійкою” прикривати незнання і своє небажання працювати з окремими учнями.

Закінчуючи на цьому розгляд та практичне застосування РЕТ ще раз підкреслимо саме головне: ***не люди та обставини діють нам на нерви. Нічого подібного. Тільки ми самі виводимо себе із ладу, надмірно нервуємо, нагнітаючи страх, звинувачуючи себе та оточення, старанно зменшуючи значення подій.***

Немає нічого поганого в тому, що ви іноді відчуваєте надмірні емоції: страх, невдоволеність, гнів, вину тощо. Головне - ***не дозволити своїм почуттям заважати вам жити щасливо та діяти розумно.***

Для того, щоб успішно використовувати РЕТ, керуйтесь наступним.

- Визнайте, що переживаєте занадто сильно, що таке переживання дуже шкодить вам, вашим учням, досягненню мети;

- Візьміть на себе зобов'язання змінити своє відношення і постійно тренуватися в застосуванні РЕТ, щоб позбавитися від ірраціональних думок (переконань);

- Використайте А-В-С-Д-Е підхід до подолання надмірних негативних думок та емоцій, щоб зрозуміти й виправити їх. Виявіть величезну настирність та терпіння, результати будуть варті того.

- Спочатку розберіться з емоційною проблемою (тобто з вашою емоційною реакцією на подію), а потім вирішуйте реальну проблему.

- Виберіть мету для її подолання. Запишіть, що ви хочете почувати в критичних ситуаціях і яким чином реагувати на них. Виберіть для себе позитивну рольову модель.

- Замініть три головні повинності перевагами й побажаннями.

- Відмовтеся від якого-небудь із п'яти «гарячих» переконань, що використовуються вами (лякання, я-не-можу-витримати-цього, осуд і осудження, я - незначність, завжди й ніколи).

Замініть ірраціональні (негативні) думки, переконання, емоції раціональними.

- Використайте емоційно нейтральну мову, коли говорите з самим собою, учнями, колегами. Уникайте емоційно насиченої мови.

- Ведіть «Щоденник настрою», щоб краще розуміти свої емоції. Відзначайте, що занепокоєння й депресія майже завжди супроводжуються гнівом.

- Використайте надихаючі вислови, наприклад: «Так, мені це не подобається, але можу із цим упоратися».

- Використайте відключення, перемикання й розвагу, включаючи себе на певний час у яку-небудь приємну діяльність.

- Практикуйте глибокий подих і поступове розслаблення м'язів, коли розстроєні.

- Виявляйте й розпізнайте ваші ірраціональні думки, переконання й внутрішній монолог. Вони значною мірою відповідальні за ваші негативні емоції.

Всі ситуації, події, що виникають в нашому житті (навчально-виховному процесі), викликають певні думки, почуття, емоції. І це закономірно. Мета запропонованого підходу “до регуляції свого відношення” складається не в тому, щоб цілком їх виключити. ***Мета – допомогти звільнитися від надмірних емоцій, переживань, негативних думок і в будь-якій критичній ситуації відчувати виправдані (адекватні) почуття, емоції та адекватно діяти в навчально-виховному процесі.***

5. САМОНАВІЯННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ АФІРМАЦІЙ

Звернувшись до позитивних тверджень - афірмацій, ви виявляєте, що відбуваються дивні речі. Стверджуючи, що ви здатні домогтися успіху, ви починаєте зосереджуватись на тім, що у вас виходить. Це призводить до зміцненню почуття власного достоїнства, що у свою чергу дає вам упевненість, і ви приступаєте до інших справ з почуттям, що ви в змозі досягти мети. Таким чином, ви підвищуєте ймовірність успіху.

П. Вайнцваг

5.1. Сутність самонавіювання. Самонавіяння - процес вселяння самому собі. Самонавіяння призводить до підвищення рівня психичної саморегуляції, що дозволяє людині викликати в себе ті або інші відчуття, сприйняття, управляти думками, емоціями, процесами уваги, пам'яті. Довільне самонавіяння досягається за допомогою словесних самоінструкцій або уявного відтворення певних ситуацій, однозначно пов'язаних з необхідною зміною психічного або фізичного стану або програмуванням свого мислення. Ефективному довільному самонавіянню сприяє психічна релаксація, багата уява.

Самонавіяння - ефективний метод самовиховання, заснований на впливі слова. Він припускає вплив слова на власну психіку без усякого критичного аналізу ідеї. У самонавіянні, якщо думка приймається на віру, вона відразу захоплює почуття. Саме цим часто пояснюється дія релігійних обрядів на психіку: тут вселяння переходять у самонавіяння.

Доречна формула самонавіяння в самовихованні така: «Я хочу стати іншим. Я буду таким. Я вже починаю змінюватися. У мене з'являється те, що я хотів мати. Я вже такий, яким хотів стати».

Між цими стадіями, що приведені в цій формулі, проходить не більше двох-трьох тижнів. Без самонавіяння для формування якої-небудь якості треба не менш півріччя, тобто в десятки разів більше часу. Самонавіяння потім переростає в самоуправління поведінням на основі нових настанов, і тоді придбана якість перетворюється в стійку рису особистості. Саме тому самонавіяння є досить ефективнішим засобом психічної саморегуляції. Як це відбувається?

Наш мозок, подібно комп'ютеру, обробляє всю інформацію, що ми вносимо в нього. Наші переконання й очікування накопичуються й закріплюються за рахунок думок і установок, які ми вселяємо собі. *Позитивні твердження - короткі прості фрази, які ми повторюємо про себе або вголос, - можуть ефективно спрямовувати наші думки до певної мети.*

Спонукуючи мозок за допомогою тверджень реєструвати позитивні очікування, ми поступово стираємо старі записи негативних думок позитивними. *Техніка тверджень забезпечує людину простим, але ефективним інструментом, що залишиться при ній на все життя.*

При постійній практиці використання тверджень у різних життєвих ситуаціях стане звичкою, яка надає людині позитивну життєву установку, надію й упевненість.

Твердження є, мабуть, найпростішим розумовим прийомом, здатним усвідомлено впливати на мозок. Воно використовувалося протягом століть у релігії й магії у вигляді молитов і мантр. Сьогодні воно застосовується різними людьми в різних ситуаціях при проведенні ділових контрактів, лікуванні від різних недуг, знайомства з новими людьми, підготовці до проведення занять тощо.

Стверджуючи, ви впливаєте на думки, що виникають у вашім мозку. У кожний момент людський мозок здатний утримувати тільки одну думку (діє закон підстановки), тому ***суть твердження складається в «наповненні» мозку думками, що підкріплюють вашу мету на даний момент.***

Слова задають мозку установку, які думки він повинен породжувати. Якщо ви стверджуєте собі: «Проведення навчального заняття буде успішним», ваш мозок почне природно породжувати думки, пов'язані з позитивними подіями для вас. Мозок без усяких зусиль від вас вибирає схований зміст і основний зміст вашого твердження.

Зовні все здається занадто простим, але цей метод здатний досить ефективно допомогти вам у досягненні поставленої мети. Оформіть своє бажання у вигляді відповідного твердження й регулярно повторюйте його. Наприклад, починайте кожний свій день із твердження: «Багато успіхів, багато радості...».

Цей спосіб саморегуляції деякі автори називають також **самопрограмуванням**.

Навчитися програмувати своє мислення - означає одержати ключ до успішного життя. Деякі наші уявлення про реальність зовсім випадкові, більшість навіть не перевірена на практиці, проте, ми будемо все своє життя на підставі того, у що віримо.

Вся сприймана нами інформація зберігається в підсвідомості. Вона перетворюється в переконання або думки, які потім стають частиною нашого уявлення про себе. Вони знаходять для нас статус істини, актуального на даний момент образу навколишньої дійсності.

Саме тому ми повинні періодично переглядати свої уявлення про реальність на предмет їхньої корисності, тобто відповідності нашим потребам. Чи допомагають вони нам одержувати бажане? Чи сприяють вони нашому щастю або заважають радіти життю?

Якщо система переконань виявиться недійовою, необхідно буде створити нову за допомогою позитивних тверджень, або афірмацій, які дозволяють заповнити свідомість і підсвідомість думками в підтримку певної дії або переживання.

Принцип дії афірмацій. Використання афірмацій - це метод навмисного самонавіяння. На початку ХХ століття французький лікар Е. Куе успішно застосовував цей метод у лікуванні своїх пацієнтів. Він просив їх постійно повторювати одне й те ж саме твердження: «З кожним днем мені стає все краще й краще. У всіх відносинах усе краще й краще». І це допомагало!

Дія афірмації заснована на принципі витіснення (діє закон підстановки). Якби ви поставили під кран склянку із брудною водою й почали заповнювати

її чистою, то рано або пізно чиста вода витиснула б всю брудну. Коли ви заміщаєте негативні, що не приносять користі думки позитивними, корисними з погляду поставлених цілей, відбувається те ж саме. Зовсім необов'язково позбуватися від своїх обмежуючих переконань. Набагато важливіше зробити все можливе, щоб у нас переважали ті думки, які допомагали б нам одержувати бажане.

При самонавіюванні логічно суперечливі переконання взаємовиключні: ми не можемо одночасно дотримуватися двох протилежних думок щодо якогось об'єкта або явища. Неможливо, думаючи про один й той же самий намір, говорити собі «я можу» і «я не можу». Тому ви повинні ретельно проаналізувати, які думки домінують у вашій підсвідомості, і правильно її запрограмувати. Емерсон говорив: «З нами відбувається те, про що ми цілими днями думаємо». І це дійсно так. Ми з вами ходяче й розмовляюче втілення власних суджень і уявлень.

Іншими словами, коли та сама думка повторюється знову й знову, вона затверджується й знаходить статус істини. Ми як би записуємо в нейронах головного мозку сигнал, оброблюваний підсвідомістю, і тим самим закріплюємо своє переконання. Як тільки підсвідомість його прийме, вона відразу ж приступиться до його втілення в життя.

Щоденне повторення афірмації - це найпростіший спосіб внести необхідні зміни у своє життя. На жаль, більшість із нас не вміють правильно користуватися цим високоефективним інструментом психічної саморегуляції.

Для досягнення максимального результату від самонавіювання необхідно об'єднати використання афірмації з візуалізацією.

В цілому, афірмації використовуються для програмування мислення, для зміни настрою, риси характеру, звички тощо. Далі розглянемо, як це здійснюється на практиці.

5.2. Техніка самонавіювання. Одного рішення змінити звички, життєву позицію або якусь ситуацію недостатньо для того, щоб автоматично відбулися зміни. Рішення - це тільки перший крок. Для зміни підсвідомого уявлення стосовно самого себе необхідні подальші дії. Ми вже знаємо, що мета - це уявне уявлення бажаного результату. Коли ви записуєте її на папері, вона стає твердженням, або афірмацією. У такий спосіб здійснюється програмування мислення. Ми свідомо управляємо думками й уявними образами тих змін, які хочемо здійснити, як би запам'ятовуючи в підсвідомості новий візуальний образ кінцевого результату. Він залежить від багатьох чинників. Так, якщо читати вголос афірмації, частка успішних спроб складе близько 10 відсотків. Афірмації в сполученні з візуалізацією приносять успіх в 55 відсотках випадків.

Чому використання афірмації настільки ефективно? Тому що багаторазове повторення якогось твердження, особливо в сполученні з уявним образом й емоційними переживаннями, закладає в мислення нову програму й новий погляд на світ. Остаточно афірмація перетворюється в сталі переконання. Оскільки наші домінуючі переконання матеріалізуються в

реальності, афірмації - це ключ до зміни нашої дійсності.

Втім, багато хто вважає афірмації марними й неефективними або думає, що ця ідея гарна в теорії, але на практиці не дає обіцяного результату. Багато хто з людей намагаються використовувати афірмації, незабаром припиняють це заняття. «Я пробував, але мені не допомогло!» - цю фразу часто повторюють. Але насправді афірмації допомагають. Вони дійсно залучають до нас те, про що в них говориться.

Якщо ж афірмації виявляються неефективними, то необхідно з'ясувати чому вони не спрацювали. Афірмації можуть бути неефективними тільки тому, що в процесі їхнього використання ви допустились певної помилки.

Якщо ви прислухаєтеся до свого внутрішнього діалогу, то одержите конкретні докази дієвості повторення афірмацій. Протягом дня ми постійно проговорюємо про себе якісь твердження з приводу своїх переконань і життєвої позиції. Ці твердження призвели нас до того, що ми маємо на сьогоднішній день, тобто або допомогли, або перешкодили нам досягти бажаного.

На жаль, більшість людей не домагаються бажаного успіху за допомогою афірмацій. Чому? Тому що, повторюючи про себе або вголос свої твердження, вони одночасно починають заперечувати їм.

Припустимо, ви говорите собі: «Я хочу схуднути». Швидше за все, наприкінці вашої афірмації виникне одна або декілька думок з негативним значенням. Наприклад: «Якщо я схудну, мені потрібно буде увесь час підтримувати цю вагу».

«Якщо я схудну, мені прийдеється відмовитися від улюбленої їжі».

«Якщо я схудну, мені прийдеється витратити гроші на новий гардероб».

Список цих негативних «хвостів» нескінченний. Зрозуміло, вони не вимовляються вголос, але, по суті, являють собою сховане (і досить діюче) відбиття перешкод, що ускладнює шлях до бажаного.

Однак, виявивши деяку завзятість, ви зможете впоратися з цими «хвостами».

Звичайно, щоб замінити колишні думки й переконання новими афірмаціями, будуть потрібні час і значні зусилля. Але радує те, що як тільки нові позитивні установки витиснуть старі негативні, вони стануть такими ж стійкими й діючими. Ви не зможете повернутися до колишнього поведіння, тому що воно не буде відповідати вашим новим домінуючим думкам.

Прислухайтесь до свого внутрішнього діалогу - і ви почуєте всі свої негативні «хвости». Ці твердження не дозволяють вам вийти за межі сформованої на сьогоднішній день ситуації. Як бачите, вони мають досить значну силу. Ви постійно проговорюєте їх протягом дня, і в підсумку вони перетворюються в домінуючі думки, а потім починають втілюватися в життя.

Напевно, у цей момент ви зіставляєте тільки що прочитану інформацію зі своїми нинішніми переконаннями. Ви говорите собі: «Я згодний, але не думаю, що мені допоможуть ці афірмації»? Якщо це так, то ви заздалегідь стверджуєте, що вони вам не допоможуть, і це обов'язково стане вашою правдою.

Втім, використання афірмацій, безперечно, дає позитивний результат. Але щоб застосовувати самонавіювання з користю для себе, потрібно формулювати правдиве твердження про бажаний результат. Якщо ви спробуєте переконати себе в тім, що не відповідає вашим уявленням про істину, внутрішній голос заперечить: «Це неправда. Кого ти намагаєшся обдурити?» Це і є негативний «хвіст».

У більшості випадків, проговорюючи вголос якусь афірмацію, ми все-таки пам'ятаємо про те, що насправді ці слова не відповідають істині. У результаті весь процес може втрати сенс.

Щоб цього уникнути або зменшити їх негативний вплив, потрібно формулювати афірмації таким чином, щоб підсвідомість не змогла нічого заперечити. Як це робити?

Найефективніший спосіб - використовувати в афірмації слово «вирішую». Наведемо кілька прикладів.

Голосно промовте:

«Я майстерний педагог».

А тепер вимовте:

«Я вирішую бути майстерним педагогом».

Чи не здається вам друге твердження більше переконливим?

І ще один приклад. Вимовте вголос:

«У мене багато учнів, з якими є порозуміння».

А тепер скажіть собі:

«Я вирішую мати більше учнів, з якими буде порозуміння».

У другому ствердженні з'являється більше рішучості, чи не так?

Проаналізуйте ці афірмації. Які з кожної пари здаються більше правдоподібними! Які викликають суперечливі відчуття? Які залишають почуття гармонії й упевненості? Яке із двох тверджень у кожному прикладі змушує вас запитувати себе: «Кого ти намагаєшся обдурити?» Напевно перше.

Зі словом «вирішую» афірмація звичайно звучить більш переконливо, тому її легше прийняти на віру. Крім того, вона не допускає негативних «хвостів», завдяки чому діє швидше й ефективніше.

Якщо ж ви починаєте афірмацію зі слів «я вирішую», то вона звучить більш переконливо, оскільки підсвідомість не може посперечатися з тим, що ви «вирішуєте» стати успішним педагогом. Вам не доводиться напружувати уяву - адже ви не стверджуєте, що вже успішний педагог. Отже, на енергетичному рівні ваше бажання вже здійснилося! Ви лише заявляєте про свій намір досягти бажаного стану за допомогою особистого вибору.

Іншими словами, включення в афірмацію слова «вирішую» позитивно впливає, оскільки воно приймається підсвідомістю. *Твердження стає потужним інструментом самонавіювання, який не зустрічає опору з боку підсвідомості.*

Щоб самонавіювання було більше ефективним його потрібно здійснювати в розслабленому стані. Для цього існують відомі методи релаксації, яким можна навчитися.

Однак сама природа надає нам цей стан (розслаблення, релаксації) двічі на добу. І називається він просоночним станом. Найбільш характерні види цього стану - це час, коли ми тільки починаємо засипати (готуємося до сну), або коли тільки прокинулися, але ще не знаходимося в бадьорому стані. Як виявилось, саме в ці моменти наша психіка найбільш схильна сприймати формули самонавіяння. І якщо в ці моменти ми почнемо впроваджувати в підсвідомість певні афірмації, то вони, увійшовши в глиб нашої психіки, призведуть нас до того, що ми й бажаємо. Наприклад, «я спокійний», «я добре себе почуваю», «я відчуваю симпатію до якоїсь людини» (яка, до речі кажучи, сильно дратує мене на роботі), «я обов'язково вирішу це завдання». Подібне самонавіяння, що у загальному - те ж саме, що й молитва, організує наш стан, тому що ввійшло в наш мозок, «минаючи вузькі ворота раціональної свідомості».

Самонавіяння використовується ранком для налаштування на активну діяльність протягом дня. Коли людина прокинулася ранком, то доцільно говорити собі: «Добрий ранок! Я так добре відпочив. Кожна клітина в мені наповнена силоміць і здоров'ям. Я заряджений енергією. Сьогодні багато справ. Я володію собою. Увага, піднімайся!» І далі починається чітке здійснення свого режиму дня.

Увечері теж необхідне самонавіяння. Людина міркує перед сном: «День прожитий не дарма. Ось, що я зробив корисного. Ось, які зробив помилки. Надалі помилок не допускати й про неприємності забути! Завтра - складні справи, треба відпочити. Звільняюся від всіх турбот і турбот, повне розслаблення, відпочинок і спокій, відпочинок і спокій»

Кожний з нас може скласти для себе формули головної для нього мети й, використовуючи силу самонавіяння, допомогти самому собі в здійсненні мрії, у реалізації найважливішого завдання життя – бути щасливим.

5.3. Принципи створення афірмацій. Щоб афірмації були ефективними при їх створенні потрібно керуватися певними принципами. Розглянемо їх.

Принцип готовності до змін. Зовнішні умови життя людини завжди відбивають її внутрішні переконання (діє закон відповідності). Все, що ми маємо в житті, - це результат втілення думок, у які ми твердо переконані. І якщо ми хочемо змінити ситуацію нашого життя, то починати треба зі зміни переконань, вірувань.

Однак всім відомо, як важко відмовитися від своїх переконань, коли ми до чогось звикли. Найчастіше людина взагалі не усвідомлює, у що й внаслідок чого вона вірить, стаючи рабом своїх несвідомих бажань і розставляючи обмеження для свого розвитку й росту. Або, навпаки, робить вибір один раз на все життя, та й керується своїм переконанням, незважаючи на невдачі, вдари долі, розчарування, хвороби.

Глюзорна вірність ідеї, неусвідомлені внутрішні заборони, недостатня поінформованість обмежують наші можливості й провокують виникнення страхів, тривог, страждань, агресій. Формування творчого підходу до переконань, дослідження своїх можливостей дозволяє зробити більш

пластичною точку зору на навколишній світ і себе. *Готовність до змін лежить в основі першого принципу.*

Принцип творчої трансформації. Для здійснення змін в нашій житті необхідне відновлення, очищення. Якщо ми вирішили перемістити обстановку у квартирі, то спочатку повинні вивезти старі меблі. Це справа не таке вже й легка, тому що пов'язана з нашими стереотипами, звичками. Міняти їх дуже важко, навіть якщо нами прийнято рішення.

Зміна стереотипів - це завжди хворобливий процес, що вимагає терпіння, ретельності, мобілізації волі. *Виконання цього принципу вимагає практики, тренінгу й часу.*

Принцип ясності нової афірмації. Якщо ми звільнилися від старих переконань, що ми хочемо помістити на їхнє місце? «Чого я хочу?» - часто це питання здається простим, банальним, але як важко часом відповісти на нього просто і ясно. Це теж вимагає мобілізації зусиль і певних навичок по формуванню афірмацій. Адже є сама думка (словесна формула) і є асоціативний образ цієї думки (зоровий образ).

Ясна афірмація - це чіткий проект того, чого ми хочемо. І чим чіткіше ми бачимо результат своїх устремлень, тим більше ймовірність їхньої реалізації.

Принцип лаконічності. У самих древніх вченнях і релігіях для керування процесом мислення, упорядкування думок, поліпшення їхньої якості застосувалися різні методи читання молитов, мантр. Мантри, наприклад, завжди лаконічні й центровані на божественній особистості.

Принцип повтору. У релігійних культурах відомо, що молитва має силу після багаторазового повторення. Якщо, скажемо, чернець повторив 1000 разів молитву, він уже «зростався» з нею, пропускав її у свою свідомість, і вона ставала частиною його душі. Тоді зверненням до цієї молитви у відповідальну або важку годину дозволяє скористатися її психічною енергією, яка створена повторенням (спрацьовує закон практики).

Принцип етапності. Які ж етапи побудови афірмації? По-перше, нове твердження повинне бути викладене словесно й записане - матеріалізовано (поки на папері). Це наближає вас до реальності, підвищує ступінь відповідальності за ваші думки. По-друге, воно повинне бути коротким, чітко, позитивно сформульованим, складатися з однієї короткої фрази.

Це сприяє акумуляції вашої уявної (психічної) енергії. По-третє, воно повинне бути конкретним і обов'язково включати вас (я, мене, мені), відбивати вашу власну зміну. Це робить афірмацію чітко центрованою на вас. По-четверте, воно повинне бути націлене на реальні явища, досягнення, які в принципі можливі.

Іноді навіть твердження «Я люблю себе» може бути не зовсім реальним. Важливо в процесі роботи з побудови нової афірмації зняти обмеження, розширити межі самосвідомості, але не виходячи далеко за них.

Щоб афірмація мала силу, необхідно приділяти їй час, вірити в її існування, наситити її емоціями свого стану, які з нею зв'язані. Звичайно для цього потрібні зусилля та терпіння. Але ж ми пам'ятаємо, «что терпение и

труд все перетрут».

При складанні ефективних афірмацій доцільно керуватися наступними правилами:

1. Афірмація повинна бути сформульована в теперішньому часі.
2. В афірмації повинно говоритися про те, чого ви хочете, а не про те, чого ви не хочете.
3. Афірмація повинна бути конкретною.
4. Афірмація повинна викликати емоційну реакцію.
5. Афірмація повинна бути зосереджена на найкращому результаті.
6. Афірмація повинна бути позитивною.
7. Афірмація повинна бути особистою.
8. В афірмації не повинно бути порівнянь.
9. Афірмація повинна звучати правдоподібно.
10. Працюючи з афірмаціями, слід дотримуватися принципу таємності.
11. При складанні афірмацій пам'ятайте про кінцеву мету, постарайтеся визначити її для себе як можна більш точно.

В цілому, самонавіяння - ефективний метод самовиховання, який доступний кожній людині. Він дозволяє в порівнянні із традиційними методами виховання скоротити час на формування будь-якої якості в кілька разів.

Самонавіювання може бути використано для досягнення успіхів у всіх сферах життєдіяльності людини та самовихованню, для підвищення настрою та здоров'я, вирішення безлічі проблем і, звичайно, для формування в своїх вихованців оптимістичних якостей.

5.4. Практичні поради щодо використання самонавіювання. Коли учні відчувають невпевненість, пригніченість, тривогу або страх, як це трапляється з кожним, мабуть, що ці почуття звичайно задаються відповідними думками. Негативні думки начебто «ніхто мене не поважає» або «я обов'язково провалю іспит» майже завжди приходять до учнів не як зоровий образ, а як послання, що звучать у вухах. Начебто б чийсь голос повторює їм: «Я невдаха» або «Ніхто мене не поважає».

Але ми можемо допомогти своїм учням перебороти страхи й сумніви, використовуючи ту ж силу слів, але вже спрямовану в конструктивну сторону. *Головне - показати їм, як вони можуть змінити негативні думки, що оселилися в них у голові, на позитивні установки. Саме цю мету мають афірмації.*

Наприклад, якщо ваш учень боїться майбутнього іспиту, ви можете навчити його повторювати про себе: «Я здам добре... я здам добре... я здам добре». При багаторазовому повторенні цієї позитивної установки протягом декількох хвилин мозок настроюється на «гарну задачу» іспиту, перемикаючись із тривоги на впевненість. Афірмації впливають і на вчинки. У результаті позитивного стимулювання мозку учень може навіть виявити готовність позайматися повторенням афірмацій зайву годину перед сном. Що саме головне, вона починає думати про те, щоб «здасть іспит добре» й очікує найкращого від себе.

Учні завжди дивуються чарівною силою слів. Афірмації роблять такий же магічний вплив на світосприймання учнів. Незвичайний успіх використання сили розуму пояснюється тим, що коли учні використовують афірмації, вони знаходять доступ до магічної сили свого розуму.

Пояснити учням силу тверджень легше всього, якщо зрівняти мозок з плеєром. Він завжди включений і записує кожен нашу думку, яка б вона не була - весела або сумна, позитивна або негативна. Наприклад, коли ми виявляємося в ситуації, що нагадує нам про колишні невдачі, мозок включає одну з відповідних старих записів. Хоча ми не можемо змінити неприємне минуле, ми можемо змінити свою реакцію на схожі ситуації в сьогодні й майбутньому. Спонукаючи мозок за допомогою тверджень реєструвати позитивні очікування, ми поступово затираємо старі записи негативних думок позитивними.

Учню буде цікаво й приємно довідатися, що він спроможний змінювати свої власні думки за допомогою слів, і ви можете спонукати його намагатися робити це в самих різних ситуаціях.

Додатковою користю від тверджень є те, що саме повторення цих надихаючих слів викликає радісний настрій. Учні починають краще себе почувати, вимовляючи ці слова. Афірмації можна використовувати практично в будь-якій ситуації, і найчастіше вони забезпечують відмінні результати.

Афірмації можна не тільки проговорювати; їх можна також написати на листі картону або паперу й повісити на стіну кімнати в гуртожитку, де проживає учень. Можна зробити відповідний напис у власному щоденнику, можна придумати пісню, зарифмувавши афірмації. Згадайте, яким чином нам у «голову вбивається реклама», і дійте приблизно так само зі своїми афірмаціями. Можливості тут безмежні!

Нижче приведені деякі афірмації, які можуть використовувати ваші вихованці: «У мене багато друзів. Я сам собі добрий друг. Я добре розбираюся в кресленні. Я гарний спортсмен. Я люблю всіх. Я вмію слухати. Я вмію задавати питання. Я повний гарних ідей. У мене казкова уява. Я дуже розумний. У мене великі творчі здатності. Я можу зробити все, що захочу. Я впевнений у собі. Я вірю в себе» тощо».

Корисно нагадувати учням, що афірмації можна проговорювати й уголос, і про себе. Крім того, окремі слова у твердженні можна по-різному виділяти: одні вимовляючи спокійніше, а інші з більшим ентузіазмом. Такі повтори стають цікавішими. Хоча ви можете пропонувати учням ті або інші афірмації, остаточне рішення, які з них їм по душі, повинні прийняти вони самостійно. Найчастіше змінивши одне-два слова, або порядок слів, або наголос можна значно підвищити дієвість афірмації. Коли ви повторюєте афірмації багато разів, ці виправлення, як правило, відбуваються самі собою, автоматично.

Які б афірмації не вибрав ваш учень, знаходьте привід повторювати їх знову й знову: «Ти добре виконав завдання, Дмитре». У розмові з іншими людьми в присутності учня ви теж можете вставляти відповідні репліки:

«Дмитро так добре виконав завдання». Це допомагає закріпити позитивний образ у мозку учня.

З іншого боку, якщо учень доставляє вам проблеми, уникайте ярликів типу «Ти завжди такий примхливий» тощо. Такі негативні судження закріплюються в мозку учня й стають пророцтвами, що самореалізуються, тобто ви фактично заохочуєте небажане поведіння.

Якщо ви привчите учня повірити, що він здатний досягти будь-якої мети, що поставить перед собою, вирішити будь-яке завдання, ви зробите йому неоціненну послугу.

Завжди намагайтеся зробити так, щоб учень чув, як ви самі користуєтеся афірмаціями в різних життєвих ситуаціях. **Будьте прикладом.** Тим самим ви спонукуєте учня наслідувати вас. У стресових ситуаціях, коли учень стикається з важким випробуванням, нагадуйте йому: «Чи не можна тут використовувати афірмації?» або «Які афірмації тут найкраще підійшли б?». Хваліть учня, коли він користується афірмаціями: «Я радий, що ти змушуєш свій розум працювати, Дмитре». А коли афірмації починають діяти - а подіють вони неминуче - не забудьте відзначити цей успіх: «Дивись, Дмитре, афірмації дійсно допомогли. Відмінно спрацював!»

Афірмації варто повторювати якнайчастіше, поки вони не стануть для учня першою думкою, що виникає у відповідній проблемній ситуації. Спонукуйте учня проговорювати їх знову й знову.

При використанні учнем афірмацій не обов'язково (хоча бажано), щоб він вірив у ті афірмації, що повторює. Насправді вірно саме зворотне. Просте повторення цієї фрази знову й знову діє природно саме собою. ***Не примушуйте його вірити. Нехай він розслабиться й наспівує, декламує, шепотить, викрикує ці афірмації не думаючи про те, істинні вони чи ні. Мозок сам вибере зміст її афірмації, і у свідомості виникнуть потрібні в даній ситуації думки. Магія тверджень полягає в тому, що вони діють автоматично, навіть якщо ви в них не вірите.***

Техніка тверджень забезпечує і вас, і учня простим, але ефективним інструментом, що залишиться з ним на все життя. При постійній практиці використання афірмацій у різних життєвих ситуаціях стане звичкою, сформує позитивну життєву установку, яка надає надію й упевненість.

6. ПОЗИТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ

Педагогу потрібно створювати в процесі навчання той психологічний комфорт для всіх, коли, по словам Сухомлинського, бачать в людині переваг в 10-100 разів більше, ніж недоліків. Звичайно бачити гарне в людині завжди важко. Гарне в людині приходить ся проектувати, і педагог зобов'язаний це робити. Він повинен підходити до людини оптимістично, нехай навіть із деяким ризиком помилитися, зосереджуючи основну увагу на позитивні якості вихованця.

6.1. Сутність та необхідність позитивного підкріплення. Можливо, ви думаєте, що у кожної дії або вчинку є своя причина, своя підстава, своя мета. Можна з вами згодитися, але чи є у них якась загальна причина, єдина для всіх них підстава, одна мета? Як це не дивно, є. Більш того, і причина, і мета тут однакові. **Все, що ми робимо, ми робимо для того, щоб одержати «позитивне підкріплення».**

Що таке «позитивне підкріплення» — це те, що нам приємно. Для того, щоб той або інший рефлекс закріпився, для того, щоб та або інша звичка у нас сформувалася, для того, щоб ми взагалі почали хоч щось робити, потрібне позитивне підкріплення. Тобто ми повинні відчути, що здійснення цих дій рано чи пізно (але краще раніше) дасть нам відчуття радості, чогонебудь приємного. Інакше ми нічого робити не будемо.

Проте вихователі часто акцентують свою увагу на недоліках вихованців, бажаючи тим самим надати їм допомоги. Але виходить те, що виходить, а в даному випадку виходить те, що учень постійно чує про те, який він «недотепа» і «нечепура», який «нетямущий», «бездушний» і взагалі «поганий». При цьому в нього багато хорошого, і педагоги про це знають, але учню не повідомляють, не повідомляють йому, що в ньому хорошого і що він робить добре.

Поступово в учня формується враження, що його не люблять, що ним незадоволені, що його не цінують і т.д. Керовані **благими намірами, батьки, викладачі постійно вказують дітям, учням на те, що в них погане.** І тому замість позитивних підкріплень діти, учні постійно одержують негативні. В цій ситуації дітям, учням бракувало похвали і ласки, а коли вони вирости, коли вимоги суспільства по відношенню до них збільшилися, вони і зовсім позбулися таких підкріплень. Акцент майже завжди робиться на недоліках. **Ми взагалі дуже мало говоримо про достоїнства (проте, головне педагогічне правило - у вихованні опора на позитивне).**

При недостатності позитивних підкріплень, при надлишку підганянь і засуджень у дитини, учня та й дорослого поступово формується відчуття, що він дійсно нічого не вартий, негідний, що він «поганий», що він «нікуди не годиться», «ні на що не здатний». Тому він і сам починає себе ляяти, підганяти, засуджувати і карати. Врешті-решт ми стаємо своїми власними екзаменаторами і цензорами, причому упередженими, а іноді навіть

жорстокими. В цих умовах формується комплекс меншовартості, навчена безпорадність, песимістичні якості, погіршується настрій.

Втім, як відомо, завжди, коли чогось бракує, цього особливо хочеться. А тому, коли дітей «неполюбили» в дитинстві, коли їх не «підтримали» і не «схвалили» в дорослому житті, чи коли вони самі не оцінили себе хоч скільки-небудь об'єктивно і позитивно, бажання відшкодувати цю недостачу у нас, нехай і підсвідоме, але **величезне!**

Таким чином, ***потреба в позитивному підкріпленні соціального плану у нас постійно росла, а можливість одержати бажане, навпаки, зменшувалася. Виникли своєрідні «ножиці», які часто і «підрізають» особистість.***

Щоб попереджувати або уникати таких ситуацій при навчанні учнів викладачі повинні в повній мірі використовувати позитивне підкріплення, керуючись наступним:

1. Позитивне підкріплення результатів діяльності повинно бути епізодичним. Слід уникати систематичного підкріплення результатів (особливо, коли таке зовнішнє підкріплення не формує здатності до самопідкріплення).

2. Підкріплюватися повинні лише найкращі результати (а не будь-який прийнятний результат).

3. Важливо підкріплювати процесуальні компоненти діяльності (наполегливість, творчий підхід тощо)

6.2. Негативні наслідки недостатності позитивного підкріплення. У відсутності позитивних підкріплень погані настрої, песимізм не розвинулися просто не можуть. А наскільки вони сприяють найголовнішому в нашому житті — наявності в ній позитивних підкріплень? Оскільки симптоми песимізму вам відомі, відповідь на це питання, мабуть, зрозуміло: жодних шансів! **Позитивні підкріплення біологічної властивості в стані песимістичного настрою сходять нанівець** саме тому, що ми, перебуваючи в ньому, втрачаємо здібність до отримання задоволення, а тому ні їжа, ні секс нас не надихають і, відповідно, не підкріплюють.

Можливо, тоді понадіятися на позитивні підкріплення в нашому соціальному житті? Тут є сумніви, і «не завжди блаженний той, хто вірує». Давайте задумаємося, які шанси отримати позитивне підкріплення є у людини, яка зображає «маску скорботи», звичну для песимістичного настрою? Майже жодних шансів! Хто захоче спілкуватися з людиною, у якої «сльози з очей ллються», а сама вона засмучується на предмет безглуздя власного існування? Ні, ніхто з такою людиною вести задушевні бесіди не захоче.

Ми радіємо оптимістам, людям життєрадісним. Але людей, що «замкнулися» в своєму горі, радувати не хочеться. В результаті ж людина, страждаюча песимізмом, опиняється в своєрідній соціальній ізоляції. Проте вона більш ніж хто потребує зворотного: їй просто життєво необхідні позитивні підкріплення, але в її стані на них розраховувати не доводиться.

Песимізм, комплекс меншовартості формується за відсутності достатньої кількості позитивних підкріплень, коли ми не одержуємо

*задоволення, коли з нами не хочуть спілкуватися (а якщо і спілкуються, то так, що краще б вже і не спілкувалися зовсім). Причому, після того, як ми потрапили в їх полон, ми і не можемо одержувати достатніх позитивних підкріплень: почуття задоволення ми не переживаємо, а оточуючі нас просто уникають. Так виникає хибний круг: **недолік позитивних підкріплень — песимізм — ще відчутніший недолік позитивних підкріплень.** В результаті у нас підкріплюється не наша активність, а наша пасивність, оскільки саме вона приносить нам якнайменшу кількість неприємностей, і це для нас вже позитивне підкріплення, але таке, що краще б вже його не було. Що ж робити?*

6.3. Використання позитивного самопідкріплення. Якийсь замкнутий круг виходить! Ми потребуємо схвалення з боку оточуючих, але з раннього дитинства його не одержуємо (принаймні, достатньо). Коли ж у нас виникає песимістичний настрій, нам *це схвалення особливо потрібне, але ми виглядаємо так, що нас не те що б підтримувати, з нами-то і спілкуватися не хочуть!* Ми, зрозуміло, намагаємося вийти на «контакт», «повернутися в зграю», але там немов би змовилися: «Спочатку приведи себе в порядок! Усміхатимешся — ми тебе прийемо, не будеш — твої проблеми!»

Але рішення у цієї проблеми, не дивлячись на все це, є. Як всім нам відомо, ми уміємо себе лаяти, ми здатні себе критикувати, розказувати собі про власну неспроможність, нездатність, неповноцінність (стали справжніми професіоналами в цій справі – песимістами). Саме у песимістів це особливо добре, природно виходить! Але якщо ми можемо осяяти себе і свої дії негативними підкріпленнями, то, значить, можемо підкріплювати себе і позитивно (стати оптимістом). А коли ззовні нам чекати цього не доводиться, то слідує саме цією можливістю і скористатися.

Насправді, хоча це і не лежить на поверхні, ми постійно самі себе позитивно підкріплюємо, інакше нам би і зовсім не жити. У будь-яку нашу дію, в кожен вчинок підсвідомо включається позитивне підкріплення. Наприклад, гарна оцінка на іспиті або похвала викладача — це очевидно позитивне підкріплення: «Молодець! Це у тебе добре вийшло! Приємно подивитися! Золото ти наше! Як би ми без тебе!».

Але для того, щоб одержати гарну оцінку на іспиті, для того, щоб почути від викладача добре слово за скоєну роботу, необхідно пройти великий шлях, зробити безліч справ, здійснити масу усіяких заходів. І хіба б ми були здатні на це, якби не говорили самі собі: «Молодець, у тебе добре виходить! У тебе є всі шанси! Ти цього гідний!». Зрозуміло, якщо б не було цих формулювань в нашому внутрішньому просторі, ми б нічого не зробили, не осилили б той довгий шлях, який необхідно пройти в даному випадку для досягнення кінцевого позитивного результату. То може варто такий підхід для управління своїм станом застосовувати свідомо? Так!!!

Ось, власне, це «Молодець!», це «Ой так Пушкін!», адресовані нами собі самим, і є тим, що одержало в психології назву - «самопідкріплення». І саме воно — це самопідкріплення, як виявляється, і є те єдине, без чого з

представленого вище хибного круга не вийти ні за що.

Адже по суті, це так легко! І головне, нічого протиприродного і дивного в цьому немає.

Ми повинні просто почати підтримувати і схвалювати власні дії. Адже це логічно, і правильно. Якщо ми щось робимо - це справа, і вона повинна бути схвалена, оцінена гідно. Якщо ми робимо якісь дії - це праця, і вона не повинна залишатися без винагороди, хоча б у вигляді простого: «Який я, молодець!».

При цьому потрібно віддавати собі звіт в наступному: якщо ми знаходимося у поганому настрої, то все, що ми робимо - це подія! **Песимізм умовляє нас, що все безглуздо, що треба лежати ниць і чекати, поки смерть заявиться. А ми рухаємося, діємо, робимо щось! Ні, позитивно, ми просто повинні одержувати всемірні похвали і заохочення! Ми їх поза сумнівом заслужуємо.**

Тому похваліть себе, зробіть те, чого не роблять для вас інші, підтримайте себе добрим словом і хорошим відношенням. Зрозумійте, що ви все робите добре. Так, можна, напевно, було б і «гори перенести і річки назад повернути», **але в нашому з вами випадку і найменша справа, і саме незначне звершення — це велика перемога, перемога над песимізмом,** поганим настоєм, перемога над самими заклятими нашими ворогами! І це, дійсно, варто того, щоб бути оціненим за найвищим стандартом.

Нам слід навчитися себе підкріплювати, втім, ми й уміємо це робити, але тільки не використовуємо свої можливості.

Самопідкріплення — це природна річ, коли ви, по суті, гідно оцінюєте свої вчинки. Звичайно ми чекаємо, що хтось нам скаже, які ми молодці, а потрібно зробити це самотійно. Зрештою, тільки ми з вами знаємо, чого нам це коштувало, зробити таку «просту дію». А ми зробили, змогли, подолали себе, і у нас дуже непогано вийшло! Так чому ж не сказати собі: «Молодець! Ти дуже добре все робиш! У тебе все виходить!!» Так, собі потрібно це говорити і не раз в рік, при «великому успіху», а регулярно, адже життя-то у нас не моментами відбувається, а постійно!

Коли ж ви почнете самі себе схвалювати, коли ви перестанете чекати, що це зробить хтось інший, ваш настрій обов'язково покращується, не може не покращитися. Ви посміхнетеся, ви відчуєте себе добре, і тоді відразу з'явиться хтось, хто скаже, що ми сьогодні чудово виглядаємо, відразу з'явиться хтось, кого порадує наша робота, хтось, хто захоче з нами поговорити, запропонувати якусь допомогу, якусь співпрацю, сумісний захід. **І ... ми вже знову в «зграї», знову цікаві, знову потрібні, знову улюблені! А це ж так потрібно нам!**

6.4. Види самопідкріплення. Розглянемо які ж самопідкріплення можна використовувати у власному житті.

Винагородження себе за успішне виконання діяльності. Використовуючи це самопідкріплення, людина сама себе винагороджує за успішне виконання діяльності (або просто за подолання труднощів) прогулянкою, купівлею якоїсь речі, солодоців тощо. Задоволення собі має

влаштуватися не просто так, а тільки за успішне виконання діяльності. Людина може собі сказати, що цю жадану річ (або шоколад, який вона дуже любить) вона може купити тільки після успішного виконання завдання. Винагороджуючи себе в такий спосіб, людина створює ситуацію самопідкріплення.

Наприклад, найбільше ви любите музику і шоколад. Використовуючи це як самопідкріплення, ви можете розвинути інтерес (внутрішню мотивацію) до певної діяльності.

Дозволяйте собі ласувати шоколадом або придбати музичне обладнання тільки після завершення діяльності. Наприклад, тільки вивчивши певний обсяг матеріалу з психології, написавши розділ курсової роботи, ви купуєте собі те, що любите.

Самосхвалення. Похвала самому собі, підбадьорювання самого себе також викликають ефект самопідкріплення. Не чекаючи, що її похвалять, людина хвалить сама себе (і підбадьорює, підтримує) навіть за незначний успіх у діяльності (наприклад, за виконання певного обсягу роботи, навіть за зусилля).

Наведемо деякі можливі варіанти самосхвалення: *«Молодець, Павло! Чудова робота! Виконав усе ж таки, і як цікаво було! Прекрасно! Розумний хлопчина! Чудово! Так ти далеко підеш! Молодець! Так і далі тримати! Чудово! Усі будуть заздрити!»*

Перехід від зовнішнього підкріплення до самопідкріплення є ознакою розвитку особистості. Якщо людина набуває здатності керувати своїми потребами і мотивами, це свідчить про її достатню зрілість.

Успіх як самопідкріплення. Сам успіх є самопідкріпленням, оскільки позитивний результат важливої для людини діяльності завжди викликає приємні емоції. Завдяки досягненню певного результату задовольняється потреба в самореалізації, що, звичайно, справляє чималий ефект підкріплення. Позитивні зміни на краще, своєрідне змагання з самим собою мають значний позитивний вплив. Людина помічає поліпшення власних результатів, навіть незначні зміни на краще, поступове просування до мети, що створює приємні переживання.

Самопідкріплення в уяві. Ефективним методом формування мотивації через самопідкріплення є програвання відповідних ситуацій в уяві. Людина «прокручує» в уяві картинку успішного виконання діяльності, до якої прагне сформуванню інтересу (внутрішню мотивацію), та певної винагороди або схвалення після її завершення.

Наприклад, спортсмен уявляє відпрацювання певного технічного прийому і, як наслідок власних зусиль, — здобуття призового місця на змаганнях та найрізноманітніші позитивні наслідки для себе (призи, премії, матеріальне і символічне винагородження, схвалення і любов оточення тощо).

Учень уявляє, як він із задоволенням опановує методи розв'язування задач, переборює труднощі, досягає високих результатів (перемоги на

змаганнях, вступ до вищого навчального закладу), як усі захоплюються його успіхами тощо.

Передбачення задоволення після успішного завершення роботи справляє чималий позитивний вплив: роблячи свою справу, людина уявляє, яке задоволення дістане після завершення діяльності.

Найголовніше — це пов'язати діяльність із можливістю задовольнити певні свої потреби. *Чим з більшою кількістю потреб людина зможе пов'язати діяльність, тим сильнішими будуть позитивний вплив і ефект самопідкріплення.* Слід якомога конкретніше уявити, до задоволення яких особистих потреб може призвести успіх у діяльності.

Таким чином, хоча позитивне емоційне самопідкріплення в уяві за інтенсивністю поступається справжньому, але є достатнім для розвитку оптимістичних якостей особистості та покращання настрою. Проте воно має і переваги, а саме: людина може винагороджувати себе в будь-який час, сама вибрати той чи інший спосіб чи інтенсивність самопідкріплення.

Позбавтесь від стереотипу, прищепленого вам виховними інститутами - ось зробили добре діло, так це само собою розуміється і про це говорити не потрібно, а ось помилились в чому-небудь - отримайте кару. Спробуйте інший підхід. Оцініть тільки те позитивне, що ви сьогодні зробили, а те, чого не вдалося зробити, в рахунок не беріть /завтра зробите/. Можете навіть записати позитивні результати. Наприклад: вчасно встав, допоміг дружині тощо.

Якщо такі записи ви будете робити на протязі всього дня, то не перестанете дивуватися, скільки всього доброго і корисного для себе та інших ви здійснюєте. **Не дозволяйте своїй неспокійній совісті збити вас з “пантелику”, ніби в цьому ваш обов'язок. Не забудьте і заохотити себе - або просто похвалою у свою адресу, або тим, що надаєте собі якусь маленьку насолоду. Ніколи не забувайте про винагороду.**

Засуджуючи себе, розбираючись прискіпливо у власних недоліках, ви все глибше входите в самоїдство. Уявіть собі, наприклад, що у вас є товариш, який кожен раз, коли ви до нього заходите, починає критикувати вас. Результат очевидний - ви просто перестаєте до нього приходити, а з часом і перестанете з ним товаришувати. Але ж втекти від себе не так-то легко. Між тим, на відміну від поведінки інших людей, власними думками можна управляти. Як?

Єдиний вихід із цього зачарованого кола песимізму, негативного мислення полягає у позитивному способі мислення, в орієнтації на добре, гідне похвали. Потрібно тільки одне - розплющити очі на добре. А для цього частіше, посміхнувшись собі, не бійтеся промовити: “Який я все ж таки молодець!”

Тож, чи користуватися позитивним самопідкріпленням? Звичайно, так. Тільки пам'ятайте золоте правило: всього в міру.

Отже, напевно, найпростіше і, можливо, найважливіше правило, найсильніший засіб в боротьбі з песимізмом, негативним мисленням це - позитивне самопідкріплення. Уміння створювати його — це те, чому ми всі у

обов'язковому порядку повинні навчитися. Для чого? Щоб добре і радісно жити і тішити інших.

6. 5. Практичні поради викладачам щодо використання позитивного підкріплення

Визнання результатів діяльності - це істотний мотиваційний фактор. Потреба у визнанні, схваленні (позитивній оцінці) належить до основних потреб особистості. Людина прагне до визнання і схвалення своїх успіхів та переваг. Отримуючи їх, індивід схильний надалі докладати більше зусиль (більше працювати).

Визнання відрізняється від схвалення («аплодисментів») тим, що акцент робиться на внесок, а не на дію чи спробу щось виконати.

Тому визнавайте (підкріплюйте) результат діяльності, а не особистість (учня). Визнання буде психологічно правильним у тому разі, коли високо оцінюється справа, результат діяльності, а не людина, яка цього досягла. Краще високо оцінити те, що зробила людина, а не саму людину. Бажано визнавати результат, справу, а не людину. Так, викладач може перехвалити учня, якщо визнання стосуватиметься особистості загалом, а не конкретних результатів його діяльності.

Похвала має стосуватися продукту діяльності, певних здобутків (а не суб'єкта). В такому разі він прагнучим знову справити враження своїми результатами. Необхідно підкріплювати похвалою конкретну діяльність (поведінку), а не оцінювати людину загалом. Це сприятиме тому, що певна форма поведінки, яка підкріплюється (схвалюється), продовжуватиметься і далі. Для того, щоб закріпити це правило напишіть три-чотири приклади визнання конкретних дій і результатів діяльності (а не оцінки особистості в цілому). Усвідомте відмінності між цими видами схвалення.

Визнання повинно бути конкретним. Окрім того, що визнання доцільно спрямовувати на підкріплення певних дій і результатів (а не на оцінку особистості), воно має бути конкретним (тобто стосуватися конкретних форм поведінки).

Схвалення на зразок «ти добрий учень», «ти чудово виконав це завдання», «дякую за допомогу» теж будуть мати певний ефект (у тому разі, коли учень їх адекватно зрозуміє). Але така форма зворотного зв'язку не є достатньо ефективною, оскільки тут не вказано, що саме допомогло чи що «чудово» в роботі.

Конкретним буде таке схвалення: «Олексію, коли ти відремонтував прилад, я був дуже задоволений і відчув вдячність, оскільки це дасть нам можливість провести такі важливі для нас експерименти». Наведемо складові (елементи) конкретного визнання:

ДІЇ ЛЮДИНИ (результат її діяльності) + **ВАШІ ВРАЖЕННЯ** (яке враження це справило на вас) + **ПОЗИТИВНИЙ ЕФЕКТ** (від дії)

Наприклад, конкретними є такі визнання (які складаються із трьох вищевказаних компонентів):

«Сашко, коли ти виконуєш завдання вчасно (як-от сьогодні), я дуже задоволений, оскільки це економить наш час і ми встигнемо виконати ще декілька цікавих вправ».

«Юліє, дізнавшись, що ти допомогла однокласникам засвоїти нову тему, я була приємно вражена і вдячна тобі, оскільки ми зможемо надолужити те, чого не встигли зробити».

Для того, щоб закріпити це правило, напишіть чотири визнання (схвалення) конкретних дій (вчинків) людини, використовуючи три вищезазначені складові.

Визнання повинно робитися за принципом «тут і тепер». Визнання повинно виражатися в теперішньому часі й описувати певні дії, результати (ефект) цих дій, почуття і враження стосовно теперішньої ситуації.

Висловлювання на зразок «Чому ж ти раніше не готувався до контрольної роботи так ретельно, як тепер?», «Чому ж ти раніше не виконував так акуратно?» є недостатньо ефективними, оскільки містять у собі елементи докору і нагадують людині про її минулі невдачі, слабкості, вади тощо.

Така оцінка може справляти навіть негативний вплив на мотивацію діяльності (особливо, коли вона поєднується з іронією). Після такого «визнання» учень навряд чи відчуватиме гордість за своє досягнення.

Використовуючи принцип «тут і тепер» та схему ефективного визнання (конкретні дії або результат дій + ваші враження + позитивний ефект від цих дій), напишіть три приклади визнання, які б ви змогли застосувати до своїх дітей (учнів, підлеглих).

Розкривайте сильні сторони учнів. У кожної людини є певні переваги, сильні сторони, здібності, які допомагають досягати успіху в певній сфері діяльності. Їх треба вміти використовувати. Важливо не лише знати про сильні сторони учня, але й адекватно донести ці знання до його свідомості.

Помітивши дещо цінне в учня, відверто скажіть йому про це. Кожен хоче чути приємні речі про себе. Коли викладач схвалює певні дії учня, то цим підкріплює діяльність; унаслідок цього учень і далі прагне продовжувати виконувати дії, які були позитивно оцінені. Отримавши схвалення від інших, людина стає впевненішою в собі, збільшується рівень її самоповаги, зростає самооцінка.

Висловлюйте віру в своїх учнів і в їхню спроможність виконати завдання. Завжди легше працювати, коли викладач вірить в учня: останній прагне не підвести старшого, намагається відповідати його очікуванням. Коли учень відчуває, що ви вірите в нього, то це справляє значний мотиваційний ефект на його діяльність (і особистість загалом), тобто за таких умов він схильний працювати активніше й наполегливіше.

Ваші очікування щодо учня повинні бути реалістичними: не слід надто перебільшувати його можливості. Висловлюйте відверто свою віру в учнів. Це дасть їм сили, емоційний заряд, підбадьорить на досягнення мети.

- «Я впевнений, що ти виконаєш це завдання».
- «Ти саме та людина, яка зможе впоратися з цим».

- «Лише такі люди як ти здатні зробити це».

Спробуйте висловити віру в своїх учнів і спонукати їх на досягнення мети. Будьте відвертими й емоційними. Запишіть три варіанти, які будете застосовувати щодо своїх учнів. Апелюйте до їхніх здібностей, позитивних рис, які здатні забезпечити дітям успіх у їхній діяльності. Ніколи не завадить нагадати учням, на які свої риси вони можуть спиратися і які свої здібності їм слід використовувати.

- «Я впевнений, що з цією задачею ти швидко впораєшся. Саме нестандартність мислення (уміння знаходити нестандартні варіанти і рішення) завжди допомагає тобі».

- «Я знаю, що ти рано чи пізно зробиш це, адже саме твоя наполегливість у досягненні мети часто забезпечувала тобі успіх».

Звертаючись до здібностей, позитивних рис учня, висловіть впевненість (віру) в її можливість досягти успіху.

Визнаючи складність завдань, які пропонуєте учням, ви цим підтримуєте їхню самоповагу (самооцінку).

Визнавайте складність завдання, які ви даєте учням. Цим ви зможете підтримати їхню самоповагу (самооцінку), оскільки учень в разі невдачі не буде розчаровуватися. Не кажіть, що ваше завдання є легким. Висловлюючи віру в учня, одночасно вказуйте на складність завдань. Це зменшить імовірність негативних наслідків, які можуть мати місце у випадку неуспіху.

- «Це завдання складне, але я знаю, що ти впораєшся з ним».

- «Я пропоную тобі складне завдання. Далеко не кожен здатний його виконати. Спробуй! Я впевнений, що в тебе вийде!»

6.6. Практичні поради учням щодо використання позитивного самопідкріплення

Учень повинен вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні і спонукати себе до діяльності. В мотиваційній саморегуляції велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Володіння прийомами самопідкріплення є дуже важливим у роботі над собою. Оскільки викладачі не завжди помічають позитивні дії й результати діяльності учнів, важливо щоб учні вміли схвалювати самих себе.

Самовизнання (самосхвалення) є дуже корисним методом формування самоповаги, оскільки ви вчитесь помічати щось позитивне у своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги.

Враховуючи принципи і правила, які використовувались для схвалення інших, поміркуйте, як би ви схвалювали себе та визнавали певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Чи знаєте ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті? Чи вмієте підбадьорювати себе та інших?

Тренер, учитель чи менеджер постійно вдається до схвалення та підбадьорювання своїх учнів (підлеглих). Вас теж, очевидно, неодноразово хвалили. Це додавало вам сил, надихало на подальшу роботу. Внаслідок

похвали ви відчували емоційне піднесення і прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху.

Часом у вас не все вдавалося і ви розчаровувалися, втрачали віру в себе, а позитивного емоційного підкріплення (похвали) від навколишніх не було. За таких обставин ви втрачали впевненість у своїх силах і були знемотивованими (тобто не відчували спонук, стимулів до роботи). Але раптом пригадали свої успіхи в минулому, актуалізувалися слова-схвалення на вашу адресу від учителя (керівника). Вам стало легше, знову захотілося працювати. У вас виникає думка: Чому я повинен чекати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку у самого себе? Виявляється, що це цілком можливо.

Тренуючись і міркуючи над тим, як схвалювати, підтримувати і спонукати самого себе, ви з часом дивуватиметесь, що не вдалися до таких ефективних засобів раніше. *Для того, щоб розвинути цю здатність в собі потрібно попрацювати в цьому напрямку над собою, а для цього виконайте наступне завдання.*

1. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які здатні забезпечити вам успіх у діяльності.

2. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.

3. Згадайте і запишіть свої успіхи в минулому і їхній вплив на ваше життя і діяльність. (Не просто ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а значні успіхи, які емоційно були досить привабливими для вас, про які приємно згадати і які мали істотний вплив на ваше життя і діяльність).

4. Згадайте і запишіть слова-схвалення, які були висловлені на вашу адресу іншими людьми (вчителями, друзями тощо) і які мали вплив на ваше життя чи діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення і таке ін. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звертатися до них.

5. Запишіть, як ви підбадьорюєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все клеїться, коли відчуваєте труднощі в роботі.

6. Як ви підбадьорюєте інших людей, учнів, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування і значні труднощі?

7. Згадайте і запишіть, як ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.

8. Враховуючи досвід, поміркуйте і запишіть новий, ефективніший текст для самосхвалення у разі досягнення вами певних успіхів, переборення труднощів тощо.

9. Згадайте і запишіть, як ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.

10. Враховуючи досвід і знання, поміркуйте і напишіть новий текст схвалення інших людей у разі досягнення ними позитивного результату.

11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь надати таке схвалення і підтримку цій людині,

щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших успіхів.

Щоб підтримувати свій інтерес до роботи, щоб не охолонуло бажання досягати мети, варто вдаватися до самозаохочення. Той, хто уміє хвалити і винагороджувати самого себе, той меншою мірою залежить від зовнішніх обставин і не зігнеться під ударами недобррозичливців. Така людина не буде чекати заохочення, похвали, винагород від інших людей.

Для того, щоб розвинути здатність до самозаохочення доцільно виконати прості правила.

1. У процесі виконання деякої діяльності зупиніться, зробіть невелику перерву. Усвідомте той факт, що ви трудитесь, удосконалюєтеся, що саме по собі прекрасно. Похваліть самого себе за ретельність, старанність.

2. Після успішно виконаної роботи похваліть себе, відзначте своє старання, ретельність, наполегливість.

Заохочувати себе варто не тільки за великі досягнення. Можна похвалити себе за виконання звичайної для вас діяльності, яку Ви хочете підсилити, закріпити (наприклад, рішення задач, написання творів, глибокий аналіз розділу з підручника).

3. Згадайте, у чому саме (у якому компоненті діяльності) є хоча б невеликий прогрес. Похваліть себе за це. Порадійте цьому. Побажайте собі перевершити в майбутньому ці результати.

4. Винагороджуйте себе час від часу. Якщо досягли позитивних результатів, чи коли виконали задумане (заплановане), похваліть себе, відзначте цю подію, купіть собі хоча б невеликий, скромний подарунок (адже Ви його заслужили).

5. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Згадайте емоційний стан (задоволення, піднесення), в якому перебували в ситуації успіху і перемоги.

6. Похваліть самого себе. Скажіть самому собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі тримати!»

7. Зобов'яжіть себе і надалі так працювати (наприклад, проявити наполегливість, цілеспрямованість тощо).

Наприклад, Михайло похвалив себе за помітний прогрес у вивченні іноземної мови, якого він досягнув завдяки систематичній, наполегливій роботі: «Чудово! Недаремно ж було затрачено стільки зусиль! Щоденна робота дала свої результати. Я молодець, що працював так багато, а головне - систематично! Надалі не розслабляйся, а працюй ще більше! Я зобов'язую себе щодня працювати щонайменше дві години над удосконаленням знань з іноземної мови!»

7. УСТАНОВКА ВИКЛАДАЧА

Установка відповідальна за те, що наші дії й сприйняття зберігають певну стійкість, що дозволяє нам устояти на ногах у випадку непередбачених змін у навколишньому світі. Однак з корисного стабілізатора нашого руху по життю установка може перетворитися у фактор, що перешкоджає пристосуванню до нього.

7.1. Сутність установки. Як встановив видатний грузинський психолог і філософ Д.Н. Узнадзе (1886-1950), в нашій психіці створюються так звана установка, або готовність реагувати певним чином в певній ситуації. Людина, яка підготовлена до певної дії, має можливість здійснити її швидко та точно, тобто більш ефективно, ніж не підготовлена. Проте установка може створити негативний ефект, якщо не відповідає реальним умовам. В цій ситуації ми стаємо заложниками своїх установок.

В цілому, установка (так, як вона розуміється в психології), по суті, буває різною, залежно від індивіда й часу, внутрішньої й суб'єктивної орієнтація думки й бажання, очікування, надії або побоювання, схильності, переконання, пристрасті й упередження. Внаслідок цього установка (точніше, варто говорити про установки) визначає не тільки відношення людини до чого б то не було — предмету, події, ситуації, справи, факту, думки, іншої людини тощо, але також і те, у якому вигляді все це людиною сприймається й представляється, тобто мислиться. **Цей останній аспект установки саме і є для нас найважливішим.**

Установки можуть бути обумовлені внутрішніми, наявними в кожній людини потребами або ж викликатися й формуватися тими або іншими зовнішніми аспектами життєдіяльності людини. Серед цих крайніх типів можуть бути виділені так названі проміжні установки, що виникають як результат засвоєння, розуміння й узагальнення результатів минулого досвіду, пов'язаного з певним предметом. Ці установки мають тенденцію зберігатися протягом тривалого часу, проявляючи себе у вигляді станів, до яких можуть бути застосовані такі терміни, як дружба, ворожнеча, повага, довіра тощо.

Отже, установки - свого роду «вбудовані» у нашу свідомість програми, за допомогою яких ми навчилися певним чином фільтрувати інформацію, яку ми отримуємо. Тому установки визначають собою відносини між людиною й зовнішньою дійсністю, що виникають не тільки при повторенні такого ж роду впливів з боку зовнішнього світу, але й у тому випадку, якщо тільки ще очікується поява таких впливів.

7.2. Формування установки. Вся сприймана нами інформація зберігається в підсвідомості. Вона перетворюється в установки, які потім стають частиною нашого уявлення про себе. Вони знаходять для нас статус істини, актуального на даний момент образу навколишньої дійсності, який є не завжди вірним.

Тому ми повинні періодично переглядати свої установки щодо реальності на предмет їхньої корисності, тобто відповідності нашим потребам. Чи допомагають вони нам одержувати бажане? Чи сприяють вони

нашому щастю або заважають радіти життю?

Якщо система установок виявиться недійвовою, необхідно буде створити нову. Не пошкодуйте часу, щоб побудувати її в потрібному ключі. У вашу підсвідомість неминуче буде закладена якась програма, але ви можете вирішити, чи потрібно її виконувати, чи будете ви самі контролювати її реалізацію або дозволите комусь іншому!

Ніхто, крім вас, не може знати, чого ви хочете насправді. У жодному разі не дозволяйте навколишнім, якими б добрими не були їх наміри, програмувати вашу підсвідомість. Нижче розглянемо приклад такого програмування. Припустимо, людині із самого дитинства повторювали: *«Будь уважним, все справа в дріб'язках! Не розкидайся, а звертай увагу на конкретні деталі! Вічно ти літаєш у хмарах — спустися на землю!»* Зрозуміло, що, одержуючи постійно такі інструкції, вона просто змушена навчитися зосереджуватися на дрібницях.

Навпроти, якщо іншій людині говорили: *«Ну що ти звертаєш увагу на дрібниці? Так ти за деревами ніколи не побачиш ліси! Ти що, не бачиш, що відбувається навколо тебе?!»* У такої людини сформується протилежна навичка — уміння бачити загальну картину, що сформує в цілому глобальний погляд на те, що відбувається.

Наведені приклади ілюструють загальну ідею формування тих або інших установок.

В цьому ж контексті розглянемо вплив негативних очікувань на формування установок. Такі очікування — ще один вид думок-перешкод, який ми самі собі створюємо. Є люди, які заздалегідь упевнені, що їх чекає невдача незалежно від того, що їм належить зробити. Це суттєво заважає досягнення успіху. Так, людина, яка переконана, що її не візьмуть на нову вакансію, швидше за все, «завалить» співбесіду. Пацієнт, який не вірить, що гіпноз допоможе йому кинути палити, і насправді дарма витрачає час і гроші на це лікування, а той, у кого виникли проблеми зі сном, часом, лягаючи в ліжку, починає так хвилюватися, що мучиться безсонням.

Негативні очікування поволі створюють серйозні перешкоди на шляху до успіху. Таке, до речі, нерідко трапляється і в медицині. Коли пацієнт не вірить у те, що рекомендовані йому ліки допоможуть, він починає приймати їх вже не чітко з інструкціями лікаря, і тим самим не дозволяє лікам ефективно вплинути на свій організм.

Наші очікування ґрунтуються на великій кількості переживань, які ми випробовували у минулому, і навіть при тому, що часом вони помилкові, не відповідають, так би мовити, істинному стану речей, вони відчутно впливають на наше життя.

Іноді негативні очікування упродовжуються в психіку людини на якійсь певній стадії її розвитку. Думки авторитетів (якими для дитини є батьки, вчителі тощо) мають справді гіпноотичну дію. Вони проникають в підсвідомість і непомітно направляють індивіда в ту або іншу сторону. Якщо вам постійно вселяють, що ви «цього не можете», звідки вам взнати, що це не так і ви все чудово можете? Дуже часто доводиться чути такі фрази:

«З тебе нічого не вийде».

«Тобі цього не зробити».

«Чому ти так стараєси? Все одне нічого не вийде».

«Якщо ти не можеш досягти досконалості в одному, ти не досягнеш успіху в цілому».

«Господи, який ти нетямущий! Ну чому ти не можеш нічого зробити як слід?»

«Ти мене розчаровуєш».

Такі думки не обов'язково доводяться, що називається, відкритим текстом. Іноді досить інтонації, виразу обличчя, манери поведінки. Дитина (учень) відмінно розуміє, що хочуть довести до неї авторитети з світу дорослих (викладачів). Якщо процес програмування йде достатньо інтенсивно, дитина засвоює набір негативних установок, які потім украй складно змінити. Підсвідомість беззастережно сприймає такі стереотипи. Діти не в змозі осмислити «вхідні дані», і вони стають частиною системи їх світовідчування.

Оскільки всі ці стереотипи існують на рівні несвідомого, то нерідко доводиться зустрічатися з дорослими людьми, які сприймають себе так само, як і у віці п'яти-шести років. Вони знаходяться в полоні все тієї ж установки **«з мене не вийде толку»**.

Так не виправдавши власних очікувань або підтвердивши занижені очікування, багато хто з людей закріплюють у підсвідомості негативний досвід, раз у раз повторюючи: *«Знову в мене не вийшло»*, *«Це так на мене схоже»*, *«Я не можу інакше»*, *«Ось так завжди»*, *«Нічого не зміниться тощо»*. Варто якомусь вчинку випасти зі сформованого образу власного «я», як ми говоримо: *«Я не такий»*, *«Це на мене не схоже»*. Подібні твердження створюють передумови для повторення помилок, підсилюючи наше негативне відношення до себе.

7.3. Негативний вплив патогенних установок (вірувань). Всім відомий прояв інерції, завдяки якій навіть при виключеному двигуні автомобіль ще якийсь час продовжує рухатися. Через інерцію масивні поїзди зупиняються досить повільно, що призводить до катастроф, якщо на їхньому шляху виявиться перешкода. Через вагому інерцію повній людині не так вже легко миттєво зупинитися на бігу й повернути убік, змінивши напрямок руху.

Інерція виявляється не тільки у механічному русі, але й в організації психічної діяльності людини. У психології інерція називається «установкою». Установка дозволяє автоматично стабілізувати сприйняття й поведінку в умовах непередбаченої зовнішньої ситуації, що змінюється.

Установка відповідальна за те, що наші дії й сприйняття зберігають певну сталість, що дозволяє нам устояти на ногах у випадку непередбачених змін у навколишньому світі.

Однак з корисного стабілізатора нашого руху по життю установка може перетворитися у фактор, що перешикоджає пристосуванню до навколишнього життя. З фактора збереження нашої стабільності установка може перетворитися в те, що обумовлює нашу обмеженість. Корисне стає

шкідливим. Однак звично ми продовжуємо вважати колись корисні установки такими, що продовжують відповідати дійсності, не бажаючи визнавати, що реальність уже істотно змінилася.

У формуванні своїх установок, що також називаються звичками сприйняття, переконаннями й віруваннями, ми незмінно орієнтуємося на думку оточуючих нас людей. Нам часто не дуже хочеться виявитися «білою вороною», ідучи всупереч думці більшості, навіть якщо ця більшість серйозно помиляється. Краще помилятися разом; зате й залишатися в оточенні собі подібних. Так формуються марновірство й забобони, тобто помилкові установки, через які наше сприйняття світу й дії в ньому стають неадекватними.

Із прагнення зберегти стабільність і згоду з навколишніми ми не наважуємося усвідомлено переглянути керуючі нами вірування й стереотипи, що незмінно призводить нас до неузгодженості з дійсністю. *Самі ж по собі (через загальносоціальну солідарність) установки досить заразливі й у своєму поширенні нагадують дійсну інфекційну хворобу, що вражає розум людей.* Переконання й вірування - це не тільки моделі, що допомагають пояснити що відбувається й зорієнтуватися у власних виборах. Це ще й фільтри сприйняття, що визначають нашу картину світу.

Саме тому ми не завжди бачимо те, що є. Дуже часто ми сприймаємо лише те, що готові сприйняти, що здається нам найбільш імовірним і правильним (відповідає нашим установкам). Через це нам важко побачити, що колишні стереотипи й сприйняті на віру стандарти вже давно виявилися нашими тюремниками, нашими бар'єрами, нашими обмежниками.

Стійкість не ідентична опору реальності, а інерція ще не означає обов'язковості гальмування розвитку. Більшість заборонних, обмежуючих і негативних переконань і установок по суті своєї представляють негативні звички «ледачого» розуму.

Замість того щоб мислити самостійно, ми поспішаємо прийняти на віру все те, у чому звично переконані навколишні, навіть не намагаючись подумати, а чи дійсно масові погляди відповідають реальності. Через це ми виявляємося бранцями масових оман, що в чималому ступені робить наше власне існування досить обмеженим, змістовно бідним, повним страхів і невір'я в себе. Хвороботворні вірування складаються наспіх, безвідповідально – аби як. Їхня сила в розумі окремого індивідуума незмінно відповідає рівню його особистісної зрілості й моральної відповідальності.

Мудра людина не допускає збереження вірності помилковим переконанням і щосили намагається самостійно зцілити й вибудувати життєздатну систему цінностей, вірувань і орієнтирів. Людина ж з «ледачим» розумом і інфантильно слабка не поспішає змінити вірування, якщо такої ж думки дотримуються навколишні. Вона згодна на збереження безлічі безглузких обмежень у своєму житті, аби тільки не втратити гарантій виживання й не бути «відкинутою» іншими.

Скільки людей були впевнені в тім, що телефони, магнітофони, телевізори, літаки й космічні кораблі принципово неможливо створити. Але

той, хто не повірив навколишнім, вніс свій внесок у їхнє створення - і тепер усі ці «немислимі» пристрої благополучно працюють в благо всіх.

Патогенні (шкідливі) вірування розвиваються на основі помилкової ідентичності, властивої багатьом людям.

Замість того, щоб розвивати власну унікальність і досліджувати особисту суб'єктивність, людина помилково ототожнює себе з масовими параметрами й соціальними ролями, у такий спосіб перетворюючи себе в отак математичне перетинання багатьох визначень і ознак.

«Громадянин», «батько», «син», «українець», «землянин», «медик», «веселун» - з таких ось ефемерних огранювань складається кристал помилкової особистості, з якою людина починає себе звично ототожнювати. Якщо вона є членом всіх цих соціальних співтовариств, значить вона зобов'язана покійно сповідати звичні для схожих на неї людей забобони й марновірства.

Прагнучи не залишитися на самоті, людина слухняно приймає як установки й переконання, всі ті думки й омани, які виявилися накопиченими за довгі роки цими соціальними групами. Тому що ці стереотипи склалися стихійно й без особливого старання, то і якість їх виявляється невисокою.

Так утворюється фундамент помилкової картини світу. Так індивідуальність перетворюється в соціальну функцію, слухняну у виконанні побажань інших, але ***навряд чи здатну до самостійного прийняття й розкриття потенціалу власного щастя.***

Патогенні вірування міцні завдяки стабілізуючій дії зацмленої гордості. «Хіба може справжній лікар повірити в можливість чудесних зцілень?» «Хіба може справжній фізик повірити в нісенітницю про літаючі тарілки?» «Хіба може серйозна доросла людина повірити в казки про безмежність власного творчого потенціалу?» Однак всі ці «виправдання» - відмова досліджувати помилкові думки ґрунтуються на параноїчній інфантильності. Люди готові продовжувати вірити в будь-яку загальнопоширену нісенітницю й вибудовувати як завгодно витончені системи «пояснення неможливості», лише щоб не піддавати себе ризику виявитися поза охоронною зоною масових стандартів!

Патогенні вірування не такі вже незначні, як це може здатися з першого погляду. ***Патогенні вірування, що починають своє поширення в суспільстві та попадають із однієї голови в голову й розмножуються там, іменуються мемами, або психічними вірусами.*** Вони настільки ж небезпечні як поширювачі психічної інфекції, як і будь-який фізичний хвороботворний початок. Їхнє поширення аналогічно справжньому епідемічному інфекційному процесу й подібно лісовій пожежі, яка сухим літом пожирає величезні простори лісів (згадаймо відому багатьом ситуацію з «Промінвестбанком» та іншими банками в період економічної кризи).

Людина, яка переповнена такими патогенними віруваннями-установками стає роботом, що ставить хрест на своєму житті, творчості, щасті, самореалізації. Як же уникнути такої сумної долі?

7.4. Практичні поради щодо протидії «негативним, шкідливим,

патогенним» установкам. Всередині кожного з нас — величезна комора минулих образів і відчуттів, пам'ять про наші невдачі і перемоги — наші установки. Подібно записам на магнітній стрічці, вони «записані» в нашому мозку. Тут є історії як з щасливим, так і з нещасливим кінцем. Вам вибирати, які з них знов «програвати».

Але ж установки можна й потрібно змінювати. Навіщо? Бо очікуючи - від самих себе, від інших людей, від ситуації - певного результату (своєї *патогенної* установки), ми обов'язково його одержуємо (діє закон очікувань). Заздалегідь переконавши себе в тім, що саме так і відбудеться, ми починаємо створювати певні обставини, та засвоювати певну інформацію, що підтверджує наші очікування (установки). І вони неминуче виправдуються. Це називається принципом неминучості.

Проте, як свідчать численні дослідження, ніколи не пізно змінити свої установки, переконання, уявлення про життя, цінності, уявні образи. Головна причина наших труднощів і страждань - спроба змінити зовнішні обставини, не змінивши спочатку свій внутрішній мир. Насправді змінитися можна дуже швидко. Досить просто відмовитися від переконаності в тому, що внутрішня трансформація вимагає часу.

Як не дивно, але більшість із нас ставляться до себе гірше, ніж до свого телевізора. Коли зображення на екрані нечітке, ми вибираємо відповідні функції й коректуємо його. Точно так само кожному з нас необхідно періодично коректувати й набудовувати своє «уявне зображення» - наші установки. ***Розглянемо таку корекцію на прикладах.***

«Це через нього (її, їх...) я так себе відчуваю». У цій установці перебільшена можливість інших людей управляти нашими відчуттями. Якою б силою і даром вони не володіли, наші відчуття народжуються в нас і залежать перш за все від нас.

«Все (багато що...) навколо нас робиться неправильно, насправді все повинне бути інакше». Все правильно ніколи не було і не буде. Світ живе за своїми законами, тому розмірковувати про те, приймати їх чи ні, — безглуздо.

«Необхідно змінити іншу людину (цих людей...)». Людина має вельми обмежену можливість змінювати іншу людину, навіть близьку. Часто за прагненням змінити іншу людину, щирим бажанням «зробити його краще» приховане інше прагнення — зробити її зручнішим для нас.

«Я повинен прагнути до досконалості абсолютно в усьому — досконалості себе, досконалості відносин з оточуючими, сімейних відносин, ведення подів, свого житла...» Дана установка пов'язана з тим, що людина слабко усвідомлює, наскільки досяжний ідеал, до якого вона прагне, яка ціна його досягнення. В даному випадку людина, швидше за все, не оцінила необхідність визначити свої пріоритети.

«Оточуючі погано вирішують мої проблеми (мало допомагають...)». Ніхто краще за нас не розв'яже наші проблеми. Оточуючі нас люди (близькі і чужі) живуть не для того, щоб вирішувати наші проблеми. У них є проблеми власні.

«Я повинен всім подобатися. Якщо оточуючі не виказують свою прихильність, треба докласти всі сили, щоб досягти цього». Неможливо всім подобатися і марно до цього прагнути. Оточуючі можуть не виказувати свою прихильність, оскільки занурені в свої проблеми. І. Гете писав: «Найсмішніше бажання — це бажання подобатися всім».

«Я нещасливий». Щастя не є станом, що виникає під впливом зовнішніх обставин. Відчуття щастя — частина відношення людини до дійсності в цілому. Здатність відчувати, помічати і розуміти своє щастя залежить від готовності людини бачити себе щасливою.

«Установка на глобальні висновки». Ви говорите собі «Я не вмію робити це. Значить, я не вмію робити **нічого**». Ви вибрали одну невдачу в одному окремому випадку і приходите до глобального висновку.

«Установка на узагальнення». Ви говорите собі: «Сьогодні нічого не вийшло. Значить, і ніколи не вийде». Припустимо, ви думаєте: «Я двічі запрошував молодих жінок на побачення. Обидва рази мені відмовили. Значить, я не подобаюся жінкам. Ніхто ніколи не прийде до мене на побачення, що б я не робив». А ви упевнені?

У трагедії В. Шекспіра «Юлій Цезар» є такі рядки: «Боягуз вмирає багато разів до смерті, а хоробрий смерть один лише раз зустрічає!» Людині, схильній до узагальнень, достатньо один раз потерпіти невдачу, щоб негайно уявити собі ланцюг подальших провалів, а уявні невдачі не менше негативно діють на нас, ніж реальні.

«Установка на перебільшення». Зробити з «мухи слона» дуже просто. Можна припуститися незначної помилки або пережити дрібну неприємність, але міркуючи, що вони матимуть найгірші наслідки. Перебільшення — улюблене заняття песимістів. Легка нежить здається для них ознакою смерті, що неминуче насувається. Є такий анекдот про песиміста, який помер у віці дев'яноста дев'яти років, але заповів написати на надгробку. «Я ж вам говорив, що я хворий!»

Життя несправедливе. Більшості з нас життя часто уявляється розпачливою, важкою боротьбою за виживання. Поговоріть з людьми, і вони розповідять вам про свої фінансові утруднення, неприємності, поразки, свої фатальні невдачі, що переслідують їх усюди. Ці люди відчують страх, непевність і тривогу, постійне занепокоєння. Для них життя здається кепською штукаю, після якої й зовсім умираєш. По суті, ці люди не управляють життям, а вона ними.

Однак життя - це відбиття наших власних переконань (установок). Вони буквально ліплять нас і наш життєвий досвід. Про це говорив ще М. Аврелій: «Наше життя таке, яким його роблять наші думки (В.К.: установки)». Тому якщо ви вважаєте себе нещасним, невдахою, якщо ви переконані, що життя до вас несправедливе, то вічно будете невдахою (спрацьовує закон притягання).

Подумайте, чи дійсно це зла доля або ви просто живете відповідно до власних безглуздих переконань.

Багатьом людям здається, що людина тільки жертва обставин, але насправді вона капітан свого корабля, і творець власної долі. **Вона режисер свого життя.** Ця думка повинна переважати. І тоді - життя повернеться до вас іншою стороною. Звичайно, радісною та світлою.

Людина повинна домагатися успіху в будь-якій області, бути бездоганною у всьому. Очевидно, бути у всьому бездоганною неможливо. Той, хто ставить перед собою таку мету, приречений на нескінченні переживання й тривожні думки із приводу минулих і можливих невдач. Навіть коли навколишні визнають таку людину самою талановитою у якійсь області, вона постійно турбується через те, що завтра може втратити це положення.

Багато хто, перебуваючи в полоні завищених вимог до себе, так і не досягають успіху. Звичайно, потрібно прагнути до вершин, але, усвідомлюючи при цьому, що у будь-якої людини на цьому шляху будуть невдачі і їй теж не вберегтися від них. Тому важливо якісно робити те, за що береться, засвоюючи уроки, які дає саме життя.

Певні вчинки помилкові, і той, хто їх робить, повинен бути покараний. Багато чого з того, що роблять інші, самі б ми не стали робити, і, навпаки, щось із того, що б нам хотілося, вони не роблять. Однак не можна через це вважати їх поганими людьми. Просте осудження нічого гарного не дасть. Переслідування таких людей теж приносить мало користі, а часто - тільки шкоду. Аналізуючи причини поведінки інших, варто дивитися на таке поведіння «з їхнього погляду», і тоді в багатьох випадках воно стане для вас прийнятним.

Так само варто ставитися й до себе. Якщо комусь не подобається те, що ви робите, то й не варто через це хвилюватися. Просто треба визнати, що з позиції навколишніх ваше поведіння, може здатися неправильним, недоречним. Чи варто винити себе за це? Ні.

Уникати життєвих труднощів і відповідальності простіше, ніж брати їх на себе й справлятися з ними. Коли людина намагається уникнути труднощів і відповідальності, вона тільки створює собі численні й більше складні проблеми в майбутньому. Найкраще не ховатися, а узятися за їхнє рішення, і при цьому, максимально виявити свої здатності. Відкладання рішення проблем буде тільки підсилювати тривожність, депресію. І навпаки, рішення проблеми зміцнює впевненість у своїх силах, повагу до себе й піднімає радісне почуття.

Щасливе життя - це не відсутність проблем, а їхнє успішне рішення. Коли перешкода або невдача перепиняє шлях до успіху, запитайте себе «як» замість «чому». Витрачайте 20% часу й енергії на обмірковування проблеми й 80% на пошук її подолання.

Для нас незмінно важливо те, що роблять інші. Треба докласти всі зусилля, щоб змінити їх у потрібному напрямку. У дійсності життя й поведінка інших людей - це їхня особиста справа й у цілому не повинна стосуватися нас. Ми не можемо реально впливати на них і змінювати скільки-небудь істотно. Спроби вплинути на них звичайно погіршують

ситуацію. У цілому ми повинні прагнути до граничної терпимості: жити й давати жити іншим. Ми нікого не можемо змінити, крім себе самого, або відношення до іншого. Поміркуємо, скільки в нашій прагненні змінити іншу людину щирого бажання, щоб вона стала краще, і скільки прагнення зробити навколишніх зручними для нас. Згадаємо слова А.П.Чехова: «Якщо Вам подають каву, то не намагайтеся шукати в ній пиво».

Але адже крім, наведених вище, можуть бути ще й інші «негативні, безглузді установки».

Що робити?

У такій ситуації задавайте собі питання: «Чи допомагає це мені у відносинах з навколишніми (колегами, учнями ...?)», «Чи впливає це на моє здоров'я?», «Чи допомагає це домагатися своїх цілей в житті, навчально-виховному процесі?», «Чи допомагає або заважає це тим, хто важливий для мене?», «Чи доставить мені це які-небудь неприємності зараз або пізніше?»

Для визначення «негативності» установки скористуйтеся раціонально-емоційною терапією.

Розібравшись за допомогою приведених вище питань та раціонально-емоційної терапії про їх «негативність» без будь-яких сумнівів відмовляйтесь від таких установок. Якщо ви не побоїтеся відмовитися від колишніх установок, переконань (звичайно патогенних), то відкриєте для себе нові ідеї й погляди (установки), завдяки яким ваше життя стане повноцінним та радісним.

За допомогою самонавіювання ви спонукаєте мозок за допомогою тверджень реєструвати позитивні очікування, внаслідок цього поступово стираються старі записи негативних установок позитивними.

Отже установки суттєво впливають на формування оптимістичної філософії викладачів та їх адекватну реакцію на життєві події, включаючи і їх педагогічну діяльність. Але крім цього вони також визначають і успіх учнів.

7.5. Практичні поради щодо використання установок

Важливим для викладача є усвідомлення того, що його установки відіграють значну роль у досягненнях учнів.

Про це свідчить відкритий професором соціальної психології Гарвардського університету Р.Розенталем «ефект Пігмаліона». Відкриття цього ефекту відбулося під час проведення експерименту з двома групами учнів, між якими не було істотних відмінностей у здібностях та успіхах у навчанні. Але одну групу представили викладачам як досить сильну і здібну. Таким чином, починаючи заняття, викладачі мали різні уявлення про ці, по суті, однакові групи. *Але саме ці уявлення зумовили і до різні установки викладачів. У результаті тільки через відмінності в настановках уже через декілька місяців група, яка характеризувалась як здібна та сильна, значно покращила свої інтелектуальні здібності та обігнала в успіхах своїх товаришів з контрольної групи.*

Ефект Пігмаліона, що був виявлений Розенталем відносно підлітків та

дорослих, виявляється в різних видах діяльності.

Викладачі, на думку Розенталя, створюють у себе певні установки відносно певних груп, певних учнів і поводять себе так, щоб ці прогнози здійснилися.

Залежно від того, яка настанова викладача – позитивна чи негативна, відбуваються адекватні зміни в поведінці учнів. Позитивне, доброзичливе ставлення до певних учнів призводить до того, що вони починають краще вчитися, поводитися, ставитися до викладача. І навпаки, негативна настанова відносно певних учнів змушує педагога з підвищеною вимогливістю, недовірою, підозрою ставитись до них. Ті, відчуваючи таке ставлення до себе, починають в свою чергу, недоброзичливо ставитись до викладача. Як наслідок - погіршується успішність цих учнів, виникають конфлікти. Всього цього можна було б уникнути, якщо б викладач з повагою, довірою ставився до учнів (змінив негативну установку на позитивну).

Якщо викладач виявляє неприязнь, негативну установку до нетактовного, неохайного або відстаючого учня, той, відчувши таке ставлення, почне ще гірше ставитись до навчального закладу, навчання, самого викладача. Але ж нетактовний, неохайний і навіть відстаючий у навчанні учень може бути розумним, здібним, начитаним, порядним, успішним.

Негативна настанова – результат некритичних висновків викладача за апріорною інформацією про всю групу або конкретного учня. Таке упереджене ставлення до особистості, коли їй та її поведінці надається суб'єктивно викривлена, одностороння оцінка, призводить до неправильного вибору методів і засобів впливу, ускладнює відносини з окремими учнями та групою.

Саме тому педагогічна етика засуджує вибіркочну любов до учнів (викладач усіх учнів повинен любити). Справжній викладач уважно, з любов'ю та інтересом ставиться до кожного члена групи, навіть тоді, коли той завдає багато клопоту та засмучує.

Але ж не тільки учні страждають від упередження, негативних настанов викладачів. Останні, у свою чергу, нерідко стикаються зі своєрідним ставленням (настановою) до них учнів. У них найбільш часто спостерігається упереджене ставлення до нового викладача, предмету, змін у навчанні тощо. Знаючи про це, досвідчені викладачі ретельно готуються до першої зустрічі з групою, в якій починають працювати. Саме ця перша зустріч суттєво впливає на формування (деформування) настанов учнів до викладача.

Велике значення настановам викладача надають педагоги-новатори, які створили нову гуманну педагогіку, власне кажучи, педагогіку успіху. Які ж установки використовують педагоги-новатори? Звичайно ж, тільки позитивні, оптимістичні.

Так, для В.Ф. Шаталова характерна така настанова, як довіра до учнів, демократизм відносин, віра, що кожен учень може успішно вчитися. І цю установку В.Ф. Шаталов постійно трансформує в конкретні дії, відносини,

які призводять до суттєвих позитивних змін як в учнів так і навчально-виховному процесі. Ця настанова переходить у віру самих учнів і тому всі вони досягають надзвичайно високих успіхів як у навчанні, так і в саморозвитку. Розглянемо деякі з них.

«Усі учні талановиті». В.Ф. Шаталов упевнений (це його настанова), що всі учні талановиті. Усі вони без винятку здатні опанувати шкільну програму. Викладач повинен тільки допомогти учню усвідомити себе особистістю, розбудити в ньому потребу в пізнанні себе, життя, світу, виховати в ньому почуття людської гідності - усвідомлення відповідальності за свої вчинки перед собою, товаришами, школою, суспільством.

Головний принцип при цьому - зняти почуття страху з душі учня, зробити його розкутим, вільним, уселяти впевненість у свої сили. Усі діти можуть учитися успішно, однак викладач повинен мати велике терпіння.

В.Ф. Шаталов дбає за дбайливе, гуманне відношення до особистості, що формується, виявляючи особливу турботу про тих, кому по тим чи іншим причинам важко учитися.

У навчальній групі треба створити доброзичливу обстановку, не кривдити вихованців самому і не дозволяти цього учням.

«Ти можеш!» - повинен нагадати викладач учню». «Він може» - повинен розуміти учнівський колектив. «Я можу» - повинен повірити в себе учень.

Шаталов вірить, що «кожен учень талановитий і треба уважно шукати іскри таланта і не дати їм згаснути».

Відомий педагог-новатор і вчений Ш.О. Амонашвілі розробив основні установки викладачу гуманного педагогічного процесу:

Закони викладача	Любити учня Розуміти учня Ставитись з оптимізмом до учня
Керівні принципи викладача	Олюднення середовища біля учня Терпіння в становленні учня
Заповіді викладача	Віра в безмежність учня Віра в свої педагогічні здібності Віра в силу гуманного підходу до учня
Особисті якості викладача	Доброта Щирість Відданість

Звичайно ж ці установки можна покласти в основу діяльності викладача будь-якого навчального закладу (від дитячого садка, школи, професійно-технічного навчального закладу, до університету, звичайно, з певною корекцією).

Велике значення настановам для викладача приділяється і за кордоном. Особливо характерні і цікаві для гуманної вітчизняної педагогіки установки для викладача недирективного навчання, яке розробив видатний американський вчений К. Роджерс. В системі поглядів К. Роджерса на навчання робота педагога порівнюється з роботою психотерапевта, який не

формує людину, бажаючи відлити її у форму, яка була задумана раніше, а допомагає учню знайти в собі те позитивне, що в ньому вже є, але викривлене, забуте, сховане. ***Наведемо принципи роботи такого вихователя.***

1. Правдивість і відкритість.

2. Заохочення, прийняття, довіра є виявленням внутрішньої впевненості вихователя в можливостях та здібностях кожного учня.

3. Емпатичне розуміння – це бачення вихователем поведінки учня, його реакцій та дій з точки зору самого учня, його очима, своєрідне "мистецтво бути іншим".

4. Безумовне позитивне ставлення до учня. Саме реалізація вихователем розглянутих вище настанов робить навчання гуманним та значним для учнів, дозволяє їм реалізувати свій потенціал і досягти успіхів як у навчанні, так і у різних напрямках життєдіяльності.

Отже, розуміючи важливість своїх установок стосовно учнів на їх успіхи, поведінку, кожен виховач повинен проаналізувати їх, виявити шкідливі та замінити їх на доцільні, ефективні, скористувавшись досвідом педагогів-новаторів.

8. ПЕДАГОГІКА УСПІХУ

“Ти можеш!” – повинен нагадувати викладач учню. “Він може!” – повинен нагадувати колектив. “Я можу!” – повинен повірити в себе учень.

В.Ф.Шаталов

8.1. Ідея успіху в навчанні учнів. Вона повинна бути пріоритетною у педагогічній концепції і стати стрижнем «філософії учнівського щастя». Бо учень не може бути щасливим, якщо йому в ПТНЗ нецікаво, погано, нудно, якщо він не відчуває себе впевненим у можливості оволодіння навчальним матеріалом. Щоб зробити учня щасливим, педагог насамперед повинен допомогти йому вчитися, пережити ні з чим не зрівняне почуття першості, відчути «смак» успіху.

В цьому контексті цікавою є багатолітня шкільна практика й широка наукова діяльність В.О. Сухомлинського, які привели його до важливого філософського висновку, що стосується вищого щастя людини. *Воно, на його думку, приходить саме тоді, коли людина починає усвідомлювати у собі творчі сили, відчуває себе творцем.* Зрештою, Василь Олександрович проблему успіху в навчанні розглядає у нетрадиційному для свого часу ракурсі: **у навчальних успіхах учня - запорука його успіхів у майбутньому житті дорослого.** Такий аналіз навчально-виховного процесу дав змогу талановитому педагогу глибоко пізнати сутність феномена успіху в навчанні учнів як логіко-педагогічної категорії, на основі якої можна побудувати чітку педагогічну теорію вивчення, виховання й розвитку особистості в процесі її взаємодії з навколишньою дійсністю - суспільством, природою, колективом, іншими людьми тощо.

Важливими компонентами при створенні ситуації успіху виступають: любов та повага до учнів, глибоке психолого-педагогічне вивчення особистості учня, оптимізм, віра в могутню силу виховання, визнання безумовної цінності кожної людської особистості, віра в її неповторність, талановитість, довіра учнів до свого наставника, віра у свої творчі сили, розум, волю, наполегливість. На основі всебічного вивчення даного феномена В.О. Сухомлинський висунув *базове для теорії та практики виховання положення про успіх у навчанні, відповідно до якого успіх у навчанні розглядається як джерело самоактивності учня і необхідна умова для енергії самонавчання і самоперетворення.*

Без успіхів у навчанні не народиться ані інтерес до навчання, ані почуття власної гідності, самоповаги. Оскільки не може бути творчою праця, що приносить самі тільки поразки без перемог, не може бути цікавим те, що завдає постійних прикрощів, змушує страждати. *Пробудити в учневі потенційні сили, викликавши перше схвильоване почуття радості від успіхів у навчанні, - важливий крок на шляху становлення учня як особистості, - вважав В. О. Сухомлинський.* Він писав: **«Позитивні емоції учнів, що виникають у процесі навчання, відіграють величезну роль у вихованні бажання вчитися. Завдання викладача полягає в тому, щоб постійно**

розвивати в учнів позитивне почуття задоволення навчанням, щоб з цього почуття виник і утвердився емоційний стан - пристрасне бажання вчитися».

Наголошуючи на тому, що немає «абстрактного учня, до якого можна було б прикласти механічно всі закономірності навчання й виховання», «немає якихось єдиних для всіх учнів передумов успіхів у навчанні», видатний педагог стверджує: «Поняття успіхів у навчанні - річ відносна: в одного показником успіху є «п'ятірки», для іншого й «трійка» - велике досягнення. Водночас, - говорив він, - досвідчений педагог з особливою увагою буде турбуватися про те, щоб жоден учень не йшов зі школи без хвилюючого переживання пізнання нового й радості успіху: «Якщо вчитель не зумів дати дитині радість успіху - навчання перетвориться для незміцнілої, без морального досвіду людини на важкий тягар».

В.О.Сухомлинський висунув і втілював у життя парадоксальне на перший погляд положення: ***успіх учня повинен бути не кінцем роботи, а її початком.*** Тобто викладачу не треба чекати, коли учень навчиться робити щось по-справжньому добре, а похвалити, навіяти віру в себе на початку роботи.

8.2. Сутність педагогіки успіху. Влада в руках розумного вихователя схожа на жезл регулювальника, що одному потоку дає рух, інший гальмує, а в цілому забезпечує безпеку кожному учаснику руху.

Уміння правильно розпорядитися владою, впливати на винних, заохочувати гідних свідчить про високий професіоналізм педагога.

Якщо викладач входить в аудиторію, де є присутнім **контингент**, щоб проводити навчально-виховний процес, а за партами сидять однолікі мислячі об'єкти, до яких він збирається застосувати запропонований йому «індивідуальний підхід...», то б краще він би зовсім не приходив.

Якщо ж у навколишніх Особистість (викладач) бачить Особистості (учнів), він тим самим визнає їхню рівність і право на співробітництво.

Викладач може говорити учню неприємні речі, але, якщо той почуває, що викладач хоче зрозуміти його, цікавиться його емоційним станом, він приймає його зауваження і вірить йому. Якщо ж викладач не цікавиться внутрішнім світом вихованця, то й учні не вчать розуміти його стан.

Проте одні інтелектуальні контакти не забезпечують емоційний контакт. Іншими словами, розмови про те, щоб викладач розумів учня, тільки половина правди. Це однобічний емоційний зв'язок. Потрібен і зворотний зв'язок, щоб і учень розумів стан викладача. Однобічний емоційний контакт - це початок індивідуального підходу, а двосторонній - особистісного.

Учні прощають багато що, але не прощають байдужості. За свідченням учнів, кращі з їхніх викладачів проводили уроки так, що здавалося - весь урок вони зайняті саме тобою. Як цього домагаються?

Іноді це «іскра божа», а частіше майстерність, доведена до мистецтва. Погодимось ж з тим, що «талантом можеш ти не бути, але майстром ти бути зобов'язаний», і навчимося дарувати учневі радість.

Звичайно не можна знайти у видатних педагогів відповідей на ваші

сьогочасні проблеми. Просто живіть їхніми ідеями і почуттями, пропустіть їх через своє серце, а дійте так, як вам підказує чуття і досвідчений колега. Ось один приклад з педагогічного досвіду.

Один викладач, знайомлячись з учнями, протягом деякого часу записував на кожного з них «розклад»: на лівій стороні листа записував усі «плюси» учня, а на правій - «мінуси». Після того, як знайомство завершено, викладач відривав праву сторону листа і викидав. А ліву залишив як «козири» у грі з дітьми за їхнє майбутнє.

Очікування радості повинне пронизувати все життя учня. Тому головний зміст діяльності викладача, який використовує педагогіку успіху, полягає в тому, щоб створити кожному вихованцю ситуацію успіху.

Ситуація – це сполучення умов, що забезпечують успіх, а сам успіх - результат подібної ситуації.

Важливо мати на увазі, що навіть одноразове переживання успіху може докорінно змінити психологічне самопочуття учня. Ситуація успіху може стати спусковим механізмом подальшого руху особистості.

Успіх у навчанні - єдине джерело внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання учитися, а також впевненість в собі, оптимізм.

Із соціально-психологічної точки зору успіх - оптимальне співвідношення між чеканнями навколишніх, особистості і результатами її діяльності.

З психологічної точки зору успіх - це переживання стану радості, задоволення результатами діяльності.

З педагогічної точки зору ситуація успіху - це таке цілеспрямоване організоване сполучення умов, при яких створюється можливість досягти значних результатів у діяльності.

Учень до свого успіху підходить аналітично, шукає його корені, прогнозує розвиток успіху. В основі чекання успіху лежить прагнення затвердити своє «Я».

Чи завжди успіх це добре? Чи не виникне звичка до радості, чи не зникнуть стимули досягнення? Будь-яке педагогічне явище варто розглядати в діалектичній парі: успіх-неуспіх. Ясно, що неуспіх любити не можна, але поважати його потрібно. Успіх може розбестити особистість, неуспіх - формувати її кращі якості.

Будь-який успіх неможливо розглядати без порушення питання: для чого? Саме це визначає мотивацію учня. *Які ж чинники визначають її?*

Можна виділити чотири чинники, що визначають рівень мотивації досягнення успіху:

- 1) прагнення до успіху;
- 2) надія на успіх;
- 3) суб'єктивно оцінена імовірність досягнення успіху;
- 4) суб'єктивні еталони оцінки досягнень.

Прагнення до успіху в якій-небудь діяльності можна виразити фразою

«Я хочу це зробити». Протилежний варіант виявляється в мовчазному і бездумному сидінні на уроці («Я вам не заважаю, і ви мене не займайте»). Враховуючи це, більшість нових технологій навчання ґрунтуються на внутрішньо мотивованій діяльності.

Надія на успіх виражається тезою: «Мені це під силу, я справлюся, я впевнений у собі». Протилежний варіант позиції: «Я не зможу цього зробити, ніколи не справлюся, у мене це все рівно не вийде».

Професійний педагог знає, що наявність віри в успіх у кожного учня й уміння продемонструвати навчальній групі цю впевненість сприяють більш вільному включенню учнів у пізнавальну діяльність. Тут слушно навести приклад.

Ось як усе ляв подібну впевненість у своїх студентів один з викладачів американського коледжу: «Студенти, яким передбачалось вивчити курс російської мови, прийшли на перше заняття з деякими побоюваннями з приводу його складності. Викладач з'явився в аудиторії разом зі своїм собакою. Не сказавши студентам ні слова, він наказав собаці сісти, лягти, дати лапу - все по-російському. Собака точнісінько виконала його команди. «Бачите, яка легка російська мова, - заявив викладач, - навіть моя собака його може вивчити».

Формування впевненості в успіху в кожного учня ще до початку виконання навчальної процедури повинні стати однією з найважливіших педагогічних задач.

Імовірність досягнення успіху - це стан, який можна охарактеризувати так: «Усе залежить від мене, я - джерело, ситуація змінюється, якщо я на неї впливаю». Протилежна позиція: «Я - нікчема, від мене нічого не залежить, хтось визначає ситуацію, але не я».

Суб'єктивні (індивідуальні) еталони оцінки досягнень виробляються в процесі безпосереднього спілкування викладача й учня і реалізують принцип: «Сьогодні ти став краще, ніж учора». Подібні орієнтації і визначають «поведінковий сценарій переможця» - людини, що активно діє, багато й охоче працює, досягає бажаного результату.

Якщо в учня немає надії на успіх у справі, якою він зайнятий, у нього з'являється альтернативний варіант поведінки - уникнення невдач. У цьому випадку стан учня визначається бажанням зробити все, щоб уникнути можливих неприємностей, не допустити ударів по самолюбству, не дозволити його привселюдно засуджувати чи карати себе. В цій ситуації учень практично припиняє активні дії (він, власне припиняє вчитися!!!).

Основні реакції, які виникають в учня в даній ситуації такі.

Знеособлювання навчальної діяльності. Воно виявляється в тому що сам учень не виявляє ніякої ініціативи. Одержав завдання - виконує, немає спонукання ззовні - чекає його. У результаті він цілком перетворюється в об'єкт маніпулювання.

Відчуження навчальної діяльності. Учень визнається сам собі так: «Ця діяльність мені не потрібна, і без неї в житті обійдуся, вона мені може і не знадобиться».

Відторгнення усього, що пов'язано з навчальною діяльністю, насамперед, джерела неприємностей - викладача (він погано пояснює), предмет навчання (він усім не дається), оцінок (вони несправедливі).

Зниження значимості діяльності: формується відношення до навчального предмета як до не дуже потрібного (і без математики люди можуть прожити).

В остаточному підсумку довге перебування в ситуації уникнення невдач може призвести до дуже хворобливого процесу, зв'язаного з зниженням самооцінки.

Перебуваючи в такій ситуації тривалий час, учні не можуть вирішувати навіть добре відомі задачі, якщо при цьому присутній викладач, через якого вони довгий час терпіли невдачі.

Проте зовсім іншою є поведінка учня, свідомість якого просякнута успіхом.

Головною особливістю особистості зі сформованою надією на успіх є те, що вона не боїться конкуренції чи ситуації, де потрібно себе виявити. Вона ставить перед собою мету, має чітке уявлення про неї, розумно планує її досягнення. *У діяльності такий учень - наполегливий, завзятий, самостійний, оптимістичний.* Після закінченні роботи знаходить варіант зворотного зв'язку, щоб усвідомити отриманий результат. Має стійку реалістичну самооцінку. Причини невдач шукає насамперед у собі.

А учень, який боїться невдачі уникає ситуацій, у яких потрібно себе виявити. Він або пасивно підкоряється, чи йде на нерозумний ризик. Він боїться конкуренції, ставить або дуже високі цілі („будує повітряні замки”), або занадто прості („тупцює на місці”), болісно сприймає критику. Він не переборює труднощів, а уникає їх, боїться зворотного зв'язку, не сподівається на позитивний результат, має завищену чи занижену нестійку самооцінку. Успіх пояснює везінням, вдалим збігом обставин, а невдачу, як правило, - поганими особистими здібностями. При плануванні використовує глобальну стратегію і жорстко (незалежно від умов) рухається до передбачуваного результату, часто взагалі ухиляється від планування, тому що досягнення результату для нього завжди проблематично.

Проблема внутрішньої активізації учнів, забезпечення умов для створення кожному учню ситуації успіху зв'язані з оціночною діяльністю. Формування особистісного стандарту, що обумовлює реалістичність вимог до себе, усвідомлення власних можливостей робить учня незалежним і емоційно стійким у випадку невдачі. Для цього важливим для викладача є знання **особливостей учнів на шляху до успіху.**

Умовно, учнів залежно від того, як вони переживають успіх, можна розділити на групи.

«Надійні». Здібні, сумлінні, привчені до самостійності, авторитетні, емоційно стійкі. Секрет їхньої надійності - у постійному відчутті радості, що збувається. У них немає особливих яскравих злетів, радість їх постійна, глибока. Але і в них можуть бути збої. Проте до спеціальних заходів, як правило, вдаватися не потрібно. Найкраща допомога для них - не

пропонувати ніякої допомоги і не вдаватися до жалісливих розмов.

«Упевнені». Здібності в них вище, але система роботи слабкіше. Підвищена емоційність характерна і при успіху і при невдачі. Слабке місце в цих учнів - швидке звикання до успіху, його девальвація, атрофоване побоювання неуспіху. Для таких учнів гарною дією є прийом «холодний душ». Не поливати бальзамом зачеплене самолюбство, а трохи “підсипати солі”.

«Ті, хто сумнівається». Це здебільшого благополучна категорія, учні сумлінні, їхні пізнавальні інтереси, як правило, зв'язані з навчанням, однак, характерною рисою є непевність. Вона виявляється не тільки в перепадах настрою, але і результатах роботи. Найбільш болісно вони реагують на несправедливість викладачів, на упередженість оцінок. Але вони не сперечаються, а переживають мовчки і важко. Це небезпечно. Учень, що «бунтує», змушує викладача якось аналізувати власні дії, а той, що мовчить через психологічну сліпоту викладача впадає в інтелектуальне й емоційне заціпеніння.

«Зневірені». Звичайно це учні з непоганими здібностями, але після того, як вони одного разу випробували радість справджених надій, вони втратили її по різних причинах. Можливо, це була серія невдач, чи безтактність педагога, чи позиція родини, у якій учень є «попелюшкою».

Чим менше надія на успіх, тим більше глибоким стає захист. Учень стає вигнанцем серед більш щасливих його товаришів. Особливо цьому сприяє система порівняння, рейтингу. Не завжди цей рейтинг офіційний, але стихійно викладачі виділяють для себе крайніх - сильних і слабких, а середні - тільки фон для крайніх. Перетворення „бридкого каченяти” в „лебедя” можливо, але для цього необхідно, щоб на шляху учня зустрівся викладач, що повірить у нього, виявить які-небудь раніше не помічені можливості і знайде шлях їхньої реалізації. Для цього доцільно використовувати спеціальні прийоми досягнення успіху. Звичайно, реалізація цих прийомів можлива лише при позитивній настанові викладача на успіх учня. Отже викладач, приступаючи до роботи за педагогікою успіху, повинен створити оптимістичну установку учневі, забути на деякий час про його «недоліки», побачити тільки перспективні лінії її розвитку.

Отже, в цілому, педагогіка успіху - напрям теоретичного та практичного пошуку в створенні системи умов для повноцінного розвитку учня, для створенні ситуації успіху.

Реалізувати педагогіку успіху в навчально-виховному процесі ПТНЗ допоможуть педагогічні стратегії та правила.

8.3. Педагогічні стратегії та правила досягнення успіху

Шлях до успіху — підвищення індивідуального рівня «Я можу» в учнів.

Уявлення про свої високі здібності — ось те, що забезпечує мотивацію навчання набагато більше, ніж істинний рівень цих здібностей. Він може бути високим, як і оцінки, але не мотивувати успіх у навчанні. Рівень інтелекту може бути невисоким, але якщо при цьому індивідуальний рівень

«Я можу» високий, учень буде вчитися з задоволенням. Його відчуття успіху буде не тільки формальним (за оцінками), але й емоційним. Такі учні працюють бадьоро, тому що почувають себе успішними.

Підвищенню індивідуального рівня учня «Я можу» сприяє застосування в навчально-виховному процесі педагогічних стратегій та правил, що сприяють досягненню учнем успіху.

8.3.1. Стратегія: робіть помилки нормальним і потрібним явищем. Страх зробити помилку дуже знижує індивідуальний рівень «Я можу». Коли цей страх зникає, у учня відбувається позитивні зміни і він починає відчувати себе набагато впевненішим. Ось прийоми для досягнення цієї мети.

Розповідайте про помилки. Розповідайте про конкретні помилки і їхні причини. Молоді люди схильні сумувати з приводу своїх помилок і не бачити помилок інших людей. Звідси впевненість, що всі навколо кращі, здібніші, гарніші, ніж вони. Викладач може змінити цю установку, якщо скаже, що кожний може робити помилки, немає людей, що не помиляються, справа не в тому, щоб зовсім не припускати помилок, а в тому, щоб робити з них правильні висновки і не повторювати їх у майбутньому.

Ведіть розмови про помилки як про важливу і природну частину процесу навчання. Гра «Пароль» може спровокувати дискусію на подібну тему. Коли задзвенить дзвоник з уроку, встаньте в дверях і оголошіть, що пароль, по якому Ви будете випускати з навчальна групи — одна помилка на сьогоднішніх уроках. Прийняти таку гру учням не просто. Про помилки говорити самим, та ще й перед навчальною групою — для багатьох це все рівно, що демонструвати плями на одязі чи обличчі. Тому дуже важливо, щоб і сам викладач брав участь у цій грі, показуючи, що помилки — нормальна частина життя кожної людини, що важливо не стільки уникати помилок, скільки «не наступати двічі на одні і ті ж граблі».

Покажуйте цінність помилки як спроби. Мусимо визнати, що більше помилок роблять люди активні, а не пасивні, а активність варто завжди вітати. Ось чому важливо винагороджувати помилки зауваженнями, зробленими з ентузіазмом і позитивним пафосом, мотивуючи таким чином продовження праці. Наприклад: «Помилка вже зроблена. То й що? Тепер подивимось, чому можна на ній повчитися», або «Ця помилка — не таке вже велике лихо. Якщо Ви врешті-решт зовсім не будете робити помилок, я втрачу свою роботу!»

Відомо, що великі промислові компанії деяких зарубіжних країн навіть винагороджують спеціальними призами своїх співробітників за творчі ідеї, які виявилися непродуктивними, помилковими. Ці призи підтримують нестандартне мислення, експериментування, що часто призводить до успішних перетворень на виробництві. Чому б і в навчальній праці не скористатися таким ефективним засобом?

Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок. Позиція «червоного олівця», на жаль, типова для викладача. Роки педагогічної практики, протягом яких викладач виправляє помилки в учнівських зошитах, призводять до того, що виявлення і підкреслення помилок стає звичкою.

Викладач указує на найменші помилки просто автоматично. Якщо Ви хочете підвищити самоповагу учнів, допомогти їм подолати страх невдачі, відмовтесь від цієї недоброї звички. Взагалі не використовуйте червоний колір і не повертайте учням покреслені зошити.

Це не означає, що вам не радять взагалі конструктивно критикувати чи виправляти помилки. Потрібно зрозуміти, щоб виправлення помилок не перетворювалось в самоціль і не формувало в учнів навчену безпорадність.

8.3.2. Стратегія: формуйте віру в успіх. Учні мають вірити, що успіх завжди можливий. Тому допоможіть їм побудувати таку впевненість за допомогою наступних прийомів, в основі яких позитивний зворотний зв'язок та безмежна віра в учнів.

«Усі діти талановиті» (з досвіду В.Ф. Шаталова). В.Ф. Шаталов упевнений, що всі діти талановиті. Усі вони без винятку здатні опанувати шкільну програму. Викладач повинен тільки допомогти учню усвідомити себе особистістю, розбудити в ньому потребу в пізнанні себе, життя, світу, виховати в ньому почуття людської гідності - усвідомлення відповідальності за свої вчинки перед собою, товаришами, школою, суспільством.

Головний принцип при цьому - зняти почуття страху з душі учня, зробити його розкутим, вільним, уселити впевненість у свої сили. Усі учні можуть учитися успішно, однак викладач повинен мати велике терпіння.

В.Ф. Шаталов дбає за дбайливе, гуманне відношення до особистості, що формується, виявляючи особливу турботу про тих, кому по тим чи іншим причинам важко учитися.

А зазвичай? Орієнтуються на декількох учнів, а інші хоч згинь - ніхто не зрадіє тому, що вони знають, прагнуть знати.

«Відкрита перспектива» (з досвіду В.Ф. Шаталова). Сприятливий мікроклімат виникає в умовах відсутності двійок, принципу відкритих перспектив, тихих і магнітофонних опитувань для учнів, чітких критеріїв оцінки знань, відкритих аркушів контролю й інших прийомів. У тому числі використовуються і такі нюанси «гуманної педагогіки»: якщо викладач хоче залишити на додаткові заняття декількох учнів, він називає прізвища тих, хто може бути вільним.

Саме тому викладач повинен у навчальній групі створити доброзичливу обстановку, не кривдити самому і не дозволяти цього робити учням.

Відомо, що майже кожен, навіть самий відстаючий учень хотів би вибитися в люди, одержувати гарні оцінки, але не завжди може. ***Він робить ривок, виконує певне навчальне завдання, а викладач не запитав - і порив зник, бажання відпало. А ось на уроках Шаталова діє принцип відкритих перспектив: будь-який учень, навіть самий слабкий може сьогодні спробувати вивчити тільки один сьогоднішній урок, добре написати опорний конспект і відразу одержати свою першу п'ятірку, а там другу, а там третю ...***

Спочатку ці п'ятірки майже нічого для нього не значать (крім того, що учень намагається, але хіба цього мало?); однак поступово приходять і дійсне знання, а разом з ним і інтерес до предмету. Отже, починаючи з будь-якого

дня, кожний учень може вчитися добре, і це зараз же виявиться на оцінках, зараз же буде відзначено викладачем, скільки б у нього не було учнів.

Наголошуйте на будь-яких поліпшеннях. Як правило, викладач чекає, коли складна задача буде вирішена учнем безпомилково, тоді він і похвалить його. І тому учневі чекати доводиться довго. А чому б замість цього не приділити більше уваги не **результату**, а **процесу** рішення, чому б не помічати і відповідним чином не відмічати кожен маленький, але успішний, крок на шляху до вирішення задачі?

Є аксіома “Усе, що робиться сьогодні, робиться для кращого майбутнього”. Ми не можемо цьому заперечувати, але пропонуємо пам'ятати про глибинну сутність людської природи: чим ближче перспектива, тим сильніша її стимулююча дія і навпаки.

З приводу цього відомий педагог-новатор В.Ф. Шаталов стверджує: “Для учня музичної школи можливість завтра взяти участь у святковому концерті, на якому будуть присутніми його батьки і друзі, є незрівнянно більш потужним стимулом, ніж перспектива колись, через багато років грати в оркестрі Великого театру”.

Це висловлювання можна так перефразувати: для учня ПТНЗ перспектива одержати від авторитетного викладача визнання і оцінку певних досягнень сьогодні може бути незрівнянно більш потужним стимулом, ніж колись там, через кілька років стати майстром своєї справи, поступити у вищий навчальний заклад.

До речі, декому з нас важко позбавитись шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв тощо) головним чином саме тому, що сувора кара за них приходить через багато років, а “позитивні” емоції (“стимули”) – негайно (після першої “затяжки”, першої чарки тощо).

Повідомляйте про будь-які внески. Учні зі страхами невдач можуть взагалі відмовлятися щось писати, не довіряючи паперу, тому що будь-які помилки можуть бути виставлені на загальний огляд і осуд. Але в усних відповідях і групових дискусіях такі учні можуть бути досить активними. Саме тому акцентуйте увагу на цінність їхньої активності. Вони задовольняють потребу вносити свій власний внесок у колективну роботу, як можуть. А це, як ми пам'ятаємо, одна з важливих умов успішного навчання.

Розкривайте сильні сторони учнів. Кожний учень має певні здібності, часом добре приховані. Ось їх викладач і повинен виявити. Пошуки гарного в кожному з учнів є основою для побудови гарних відносин. Саме цим способом можна визволити сили учнів для формування навичок навчання. Ледь помітивши щось цінне в учневі, прямо скажіть йому про це або напишіть у його зошиті. Учні хочуть і готові чути про свої сильні сторони часто і докладно. В цьому, між іншим, відчуває постійний “голод” кожна людина.

Можливість розпізнавати і говорити про сильні сторони учня — могутнє знаряддя в руках викладача для стимулювання його навчальної праці і самоповаги.

Демонструйте віру у учнів. Віра викладача у своїх учнів виявляється в його очікуваннях. Невисокі очікування свідчать про зневіру, високі — про впевненість у силах учня, якщо звичайно вони реалістичні. Коли ви щиро демонструєте віру в здібності своїх учнів, то даєте їм більше сили, ніж будь-які оцінки (згадайте про роль власної установки відносно учнів). Тому використовуйте коментарі на кшталт: “Ви з тих, що можуть це здолати” або “З Вашими здібностями це можна виконати краще”. Але ніколи не говоріть: “Для Вас і це — непоганий результат”, навіть, якщо це правда.

«Емоційне поглажування» - констатація будь-якого, навіть незначного факту успіху, навіювання учневі віри в себе, відкритість викладача для довіри і співчуття.

«Авансування» - репетиція майбутньої дії, що створює психологічну настанову на успіх. Можна заздалегідь оголосити питання семінару, назвати прізвища учнів, яких передбачається опитати, дати пробну контрольну роботу і інше.

«Даю шанс». Шанс, про який тут йдеться - це заздалегідь підготовлена педагогом ситуація, завдяки якій учень одержує можливість зненацька для себе розкрити свої можливості.

«Сповідь». Рекомендується застосовувати в тих випадках, коли є надія, що відверте звертання викладача до кращих почуттів учнів одержить розуміння, створить відповідний відгук. Як його застосувати - справа досвіду і техніки. Тут треба все прорахувати та прогнозувати можливі реакції.

«Загальна радість». Це емоційний відгук оточення на успіх члена свого колективу. Важливо, щоб у досягненнях кожного учня навколишні бачили результати своєї праці, а сам він розумів, що його радість - це радість підтримки, стану «свій серед своїх». Зрештою, у тому, як реагує учнівський колектив на успіхи чи невдачі своїх членів, особливо помітно виявляється його моральна сутність.

На практиці цей прийом реалізується за допомогою окремих учнів, що «ведуть» за собою невстигаючих.

«Еврика». Суть прийому полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень, виконуючи навчальне завдання, зненацька для себе дійде висновку, що розкриває невідомі для себе раніше можливості. Завдання викладача - помітити це глибоко особисте відкриття, усіяко підтримати учня, поставити нові завдання і надихнути на їх розв'язання. Допомога викладача при створенні ситуації відкриття має бути як можна більш схованою.

«Лінія обрїю». Перший успіх учня відразу ж підхоплюється викладачем, пропонуються нові способи розбудити думку учня, вивести його на обрїю самостійного мислення, причому лінію цього обрїю він постійно відсуває.

Визнавайте труднощі Ваших завдань. Учні з поведінкою, яка спрямована на уникнення невдач, сприймають будь-яку нову задачу, як важку. Визнавайте, що вони мають рацію, і ніколи не називайте свої завдання легкими. Що може подумати про себе учень, котрий не може виконати ваше “легке” завдання? Краще сказати “Майте на увазі, це досить важке завдання, але ви вже підготовлені до його успішного виконання”. Якщо таке завдання

успішно виконується, самоповага учнів зростає, якщо ж не виконується, є можливість “сховати лице”: завдання було важке.

Обмежуйте час на виконання завдання. Учні з низьким рівнем «Я можу» легше переносять ситуацію нерозв'язання задачі, якщо час на її вирішення несподівано обмежується. Коли Ви бачите, що учень втрачає надію, говоріть “стоп”, “кінець роботи”. Цим Ви врятуєте його від невдачі. Він не вирішив задачу не тому, що нездатний, а тому, що “час закінчився”. Досвідчені викладачі часто застосовують цей мудрий прийом.

При створенні ситуації успіху допомога викладача має бути непомітною, ненав'язливою, такою, щоб учень був впевненим у тому, що успіху він досягнув лише завдяки власним зусиллям, наполегливості. Необхідно, щоб навіть найменші успіхи учнів, їхні зусилля і прагнення вчитись краще були помічені й підтримані викладачем. Особливо це важливо для учнів, що не користуються авторитетом у товаришів. Обстановка доброзичливості, вміння бачити краще в кожному, цінити й побачити кожного учня як особистість допомагає навіть слабшим повірити в себе.

Що стосується похвали, то вона потребує певних умов її застосування, інакше може стати некоректним засобом позитивного підкріплення.

Отже, стратегія поведінки викладача, що прагне створити доброзичливий клімат в колективі має полягати у тому, щоб не підкреслювати успіхи одних і поразки інших; не протиставляти сильних слабким; помічати навіть найменші успіхи слабких учнів, але не підкреслювати це різко, як щось несподіване.

Обов'язковою умовою навчання є формування в учня почуття психологічної захищеності й безпеки, безумовне схвалення особистості учня в умовах емпатії - прагнення педагога зрозуміти труднощі й проблеми, що хвилюють учня, вияву до нього щирої теплоти й сердечної участі. Навіть позитивна мімічна реакція педагога чи лаконічне схвалення - це чимало. Привітне й радісне обличчя педагога - це воістину педагогічний внесок у формування ситуації успіху.

8.3.3. Стратегія: концентруйте увагу учнів на минулих успіхах. Викладачі часто акцентують увагу на тому, що учень робить неправильно. Вони щиро сподіваються таким чином змусити їх у майбутньому робити це краще. Сьогодні психологи радять чинити навпаки. *Єдиний правильний шлях, що мотивує учнів до досягнень — це підкреслювання усього того, що вони роблять правильно.*

Успіх народжує успіх, тому викладач повинен підкреслювати минулі досягнення, щоб сприяти досягненню нових успіхів.

Аналіз минулого успіху. Успіх визначається такими складовими: вірою у власні здібності; числом спроб для його досягнення; допомогою інших; складністю задачі; вдачею.

Учні можуть контролювати лише два з них: віру у свої здібності і число спроб. Вони не можуть знати, скільки допомоги їм знадобиться від інших, чи важка буде задача і чи поталанить їм.

Тому викладачі повинні допомогти їм зрозуміти, що два перші фактори — найголовніші складові успіху. Запитайте учня: “Ти знаєш, чому тобі вдалось впоратися з задачею? Якщо відповідь буде: “Мені допомогли”, продовжить розмову: «Це так, але ти і сам добре попрацював”. Якщо відповідь буде: “Задача була легкою”, можна сказати: “Так, але це твої здібності і ретельність зробили її легкою”. Якщо ж учень каже: “Просто поталанило”, додайте: “Таланить завжди тому, хто добре працює”. Аналізуючи минулі успіхи учнів, ви не тільки допоможете повірити їм у свої сили, але і підтримаєте їхні спроби домогтися нових успіхів у навчанні.

Повторюйте та закріплюйте успіхи. Якщо просування до виконання нових навчальних завдань загальмувалося, не поспішайте, поверніться до успішних завдань і повторіть вчорашні досягнення. Це дуже важливий прийом. Пригадайте знайому картину: учні з ентузіазмом демонструють вивчене знову і знову, але виражають невдоволення і гірко ремствують на сьогоднішню роботу. Повторюючи вчорашню роботу, вони використовують вже відшліфовані знання і уміння, тому роблять менше помилок і переживають приємне почуття успішності навчання.

8.3.4. Стратегія: робіть процес навчання відчутним. *Однією з причин зневіри декого з учнів у своїх здібностях є те, що вони не відчувають прогресу у навчанні.* Оцінки результатів поточного контролю не завжди дають необхідні відчуття. Якщо невисока оцінка повторюється кілька разів, то це вже досить переконливий показник відсутності прогресу в навчанні і, отже, відповідний сигнал для пошуку можливості покращення оцінки результатів поточного контролю. Подбати про таке покращення бажано не тільки учню, а й викладачу. У такому випадку суб’єктивність оцінки і навіть свідоме її завищення можуть бути оправданими.

Альбоми досягнень. Можна порадити учням ведення альбомів досягнень, в яких експонуються успіхи в навчанні і самостійній творчості. Туди можуть бути занесені найбільш вдало вирішені задачі, особисті враження від прочитаних книг, кращі твори і обов’язково похвальні записи викладача або майстра виробничого навчання. Зауважимо, що альбоми досягнень дуже індивідуальні, їх ні в якому разі не можна порівнювати з іншими.

Розповіді про вчора, сьогодні і завтра. Разом з іншими прийомами стимулювання навчальної праці корисним є і такий: коротка розповідь “про вчора, сьогодні і завтра”. Наприклад, можна сказати учню: “Пам’ятаєш, коли ти не міг перекласти на англійську жодного речення? А сьогодні, подивись, які у тебе досягнення! А що може бути завтра?”

Така розмова повинна бути конкретною, тоді вона буде сприяти підвищенню впевненості і самоповаги. Невдачі не здаються такими нищівними і непоправними, коли ми часто говоримо про відчутні досягнення у навчанні, а пророкування майбутніх досягнень — чудова мотивація для спроб вирішувати більш складні завдання.

8.3.5. Стратегія: визнання досягнень. Є учні, що вже досягли визначених успіхів — благополучні, успішні учні. І є учні, що намагаються і

хочуть поліпшити свої результати. Їх потрібно розрізняти, тому що підтримки потребують насамперед «невдахи». От кілька ефективних прийомів визнання досягнень.

«Оплески». «Оплески» в даному випадку не означають, що ми повинні ляскати в долоні. Це похвала, висловлена з очевидним ентузіазмом. Ми можемо «аплодувати» досягненням як навчальним, так і деяким іншим, що мають певне відношення до навчання. «Оплески» повинні бути без порівнянь з іншими, без очікувань на майбутнє.

Кращий спосіб влаштувати оплески — просто описати ситуацію і місце в ній учня за принципом «тут і зараз». Наприклад: «Ти чудово виконав це завдання!» або «Вітаю! Твоя доповідь така ж вишукана, як і твої малюнки!»

Висловлюйте свої «оплески» кожний раз, коли побачите або відчуєте гарну поведінку чи сильні сторони учня, особливо в ситуаціях об'єктивно важких для нього.

Винагороди. Усі види винагород, що засвідчують добру поведінку учнів, гарні. Чим більше досягнень ми знайдемо і відзначимо, тим більше позитивного буде в атмосфері вашої навчальної групи. Пам'ятайте, однак, визнавати потрібно зростання намагань і ретельність, а не кращі результати.

Виставки. Досягнення учнів — твори, доповіді, виробничі вироби - можна вивішувати на дошку або на стенд в аудиторії, де навчається навчальна група. Можна також періодично запрошувати до цієї виставки учнів з інших груп.

Позитивна ізоляція. Позитивна ізоляція дуже корисна для невпевнених учнів. Виберіть момент наприкінці уроку, поговоріть наодинці з учнем про його успіх. Ви можете також вибрати кілька хвилин під час перерви або після занять. Це повинна бути коротка розмова. Учні мають потребу у викладацькій увазі. Ще один варіант — окремих почесний стілець для успішного учня на сьогоднішньому уроці.

Самовизнання. Зазвичай учні очікують, що їхні успіхи визнає викладач, замість того, щоб самим подивитися на себе з боку і прийняти власне рішення про свої досягнення. Цьому їх потрібно спеціально навчати! Попросіть кожного учня встановити, яке його особисте досягнення варте того, щоб бути схваленим, визнаним. Спочатку таке прохання може показатися нездійсненним, важким для багатьох, особливо тих, що побоюються невдачі. Але згодом вони не тільки освоюють цю процедуру, а й навчаються радіти тому, що самі можуть говорити про свої досягнення.

8.4. Практичні поради щодо використання педагогіки успіху.

1. Проаналізуйте проведення вами занять з учнями (визначте на що ви більше робите акцент на успіхи чи невдачі учнів). Обов'язково усуньте зі свого лексикону наступне:

«З тебе нічого не вийде».

«Тобі цього не зробити».

«Чому ти так стараєсиа? Все одне нічого не вийде».

«Якщо ти не можеш досягти досконалості в одному, ти не досягнеш успіху в цілому».

«Господи, який ти нетямущий! Ну чому ти не можеш нічого зробити як слід?»

«Ти мене розчаровуєш».

2. Спробуйте знайти для себе аргументи, які переконують вас в тому, що «успіх у навчанні - єдине джерело внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання учитися».

3. Визначте для себе умови застосування педагогіки успіху в навчально-виховному процесі (власний педагогічний потенціал, індивідуальні особливості учнів, філософія позитивного мислення тощо).

4. В залежності від ситуація, яка складається в навчально-виховному процесі використайте відповідну педагогічну стратегію досягнення успіху.

5. Виберіть техніку підтримки, щоб допомогти учням відчути свою інтелектуальну спроможність.

Число технік підтримки для підвищення самоповаги не обмежується наведеними вище. Вибирайте стільки, скільки потрібно для конкретного учня. Почніть з вибору технік, спеціально спрямованих на формування почуття впевненості. Вони особливо потрібні учням, що страшаються невдач, відмовляються навіть від спроб що-небудь робити, мають потребу в особливих способах, що підвищують їхній рівень «Я можу».

6. Сприяти ефективному використанню педагогіки успіху буде ваша позитивна установка щодо учнів. Сформулюйте її, та просякніться нею за допомогою самонавіювання. Намагайтесь щоб її знали ваші учні. Тут вам допоможе В.Ф. Шаталов, який просякнутий переконанням: «Ти можеш!» - повинен нагадати викладач учню». «Він може» - повинен розуміти колектив дітей. «Я можу» - повинен повірити в себе учень.

В цілому, використання стратегій, прийомів, філософії педагогіки успіху сумісно викладачами, майстрами виробничого навчання, вихователями допоможе учням радісно і успішно вчитися, жити, бути оптимістами та оволодівати позитивним мисленням.

Правила збереження позитивних змін (замість післямови)

Звичайно ж у багатьох читачів, включаючи викладачів, вихователів, уже виникло напевно питання: «Як же навчити силі думки наших учнів? Як же сформувати у них навички позитивного мислення?»

Як і для дорослого, думки являють собою самі могутні сили у всесвіті учня. Вони день у день впливають на всі аспекти його життя. Психологічні установки учня, вибір, що він робить, риси його особистості, те, ким він стане, закінчивши ПТНЗ, - все це в остаточному підсумку визначається його думками.

Ми всі бажаємо нашим учням мати позитивні установки, уміти правильно вибирати, бути задоволеними своїм життям, бути оптимістами, вірити у власні сили. Це ясно. Але не зовсім ясно, як досягти цього. *У навчальних програмах немає такого предмета, який вчить навичці управляти думками, знати справжню силу думки.* Але ж цій важливій навичці потрібно вчитися. Відповідальність за щеплення учням корисних навичок управляти своїми думками (навичок позитивного мислення) лягає на викладачів.

Силі думки, умінню управляти думками, навичкам позитивного мислення потрібно вчити учня точно так само, як ви вчите її будь-якому іншому предмету. Як це робити?

Самі досконально розберіться в посібнику, просякніться ним, повірте в його ідеї, оволодійте ним та навчайте учнів навичкам управляти думками з чіткістю й ентузіазмом.

Головне, будьте терплячі, бо намагаючись використовувати цей посібник з поспіхом, ви, швидше за все, досягнете негативного результату.

Будьте для них прикладом у використанні позитивного мислення. Пам'ятайте, що тільки будучи щасливою, оптимістичною особистістю, яка володіє навичками позитивного мислення, ви зможете виховати активних, оптимістичних учнів, що здатні професійно самовизначитися та адаптуватися до умов сучасного життя.

Серед способів, які дозволяють навчити учнів управляти думками в посібнику представлені такі: візуалізація, самонавіювання, раціонально-емотивна терапія, позитивне підкріплення (самопідкріплення), зміна установок, педагогіка успіху.

Перш ніж засвоїти той або інший спосіб, зрозуміти, як він працює, і побачити результати, його потрібно хоча б кілька разів повторити. Буває, звичайно, що позитивні зміни відбуваються майже миттєво, і такі випадки особливо вражають. Але, як правило, відчутний ефект можна помітити лише через кілька днів або навіть тижнів практики.

Але якщо заняття цікаві й радують учня, він звичайно готовий вчитися як завгодно довго, поки не з'являться результати. А потім, після деяких помітних успіхів, навіть самий обережний й нерішучий учень стане почувати себе впевненіше (звичайно, це стосується і викладачів).

Особливо важливо при навчанні учнів оволодінню навичками позитивного мислення використовувати позитивне підкріплення, створення

атмосфери співробітництва. Як і всім нам, підбадьорення учням дуже допомагає. Будь-яке свідчення успіху - привід визнати й оцінити зусилля учня. Якщо ваші коментарі дійсно щирі, учень відчуває підтримку й набирається нових сил. Ваша мета при навчанні учня складається в тому, щоб він усвідомив силу своїх думок і навчився ними управляти. Коли ця мета буде досягнута, новий спосіб мислення стане для нього другою натурою, і він освоїть навички, які придадуться йому у всіх життєвих випробуваннях.

Щоб сформувати в учнів ПТНЗ навички позитивного мислення педагогам потрібно розібратися з методичними засадами його формування та оволодіти ним (це можна зробити, прочитавши цей посібник та навчившись формувати позитивне мислення в себе). Адже найефективніший спосіб учити учнів - стати зразком для наслідування. Для того, щоб у вас сформувалися навички позитивного мислення доцільно, крім приведених в посібнику практичних порад, використовувати правила позитивних змін (цим же правилам навчіть користуватися і своїх вихованців).

Для цього звичайно потрібно сформувати мету, яка спрямована на формування певних якостей, нового образу власного Я, який буде визначатися вашими новими установками, переконаннями, думками. Для їх формування скористайтесь певними (доцільними для Вас способами формування позитивного мислення).

А надалі, щоб сприяти формуванню нового образу власного Я скористуйтеся наступним.

Впливайте на всіх навколишніх — і неважливо, хочуть вони вашого впливу чи ні (згідно ваших нових установок). Насамперед впливайте на своїх близьких, колег по педагогічній праці, і звичайно учнів. Як відомо, 80% впливу на нас роблять ті 20% людей, з якими ми спілкуємося постійно.

Неважливо навіть, вплинете ви на них чи ні. Важливо інше. Ви збережете й підсилите ті позитивні зміни у вашім характері, які принесуть вам величезну користь. Пам'ятаєте фразу: «Кращий захист - це напад»? Якщо у вас потік інформації спрямований назовні, то усередину нічого не потрапить. Якщо ви будете постійно думати про те, як зробити навколишніх такими ж, яким стали ви, якщо у вільний від міркувань час ви будете переконувати їх стати таким позитивним, як стали ви, якщо ви перестанете бути байдужим до їхньої долі і думати в стилі «моя хата скраю, я нічого не знаю», якщо ви станете пропагандистом своїх нових ідей, то неважливо, чи підуть за вами навколишні. Важливо інше: на вас ніхто не зможе вплинути. У них просто не буде ні часу (ви увесь час говорите, і вони змушені тільки захищати свої застарілі погляди, а не нападати на ваші нові), ні можливості, тому що навіть коли ви мовчите, ви думаєте про те, як їх урятувати від оман. Це як клапан - працює тільки в одну сторону!

Якщо ви впливаєте на багатьох людей і постійно, всі ваші нові знайомі будуть знати вас у новому статусі. *Вони будуть створювати навколо вас нове ментальне поле, у якому ви будете не просто носієм нових ідей, а ще і їхнім втіленням.* Тому, коли ви раптом з'явитесь без посмішки на обличчі, ви почуєте: «Ти що з глузду з'їхав? Чому ти не посміхаєшся? Ти на мене

образився...» - і вам нічого іншого не залишиться робити, як відповідати новому статусу.

Навчайте інших тому, чому ви навчилися самі (особливо, своїх вихованців). Намагаючись висловити й роз'яснити комусь сутність та технологію формування позитивного мислення для надання цій людині допомоги, ви самі розумієте його ще краще. У дійсності ви знаєте предмет тільки в тім ступені, у якій можете навчити інших, для того щоб вони його зрозуміли й застосували у своєму житті.

Знайомтеся — і ви будете створювати нове «ментальне поле», що буде підтримувати ваші нові позитивні зміни й рішення. Нові люди у вашім оточенні будуть знати вас уже новим: позитивним і активним. Це самі ті якості, які вам дуже подобаються. Ваші знайомі будуть знати вас таким і своїм знанням про вас будуть втягувати вас в цей новий стан. А вам тільки це й потрібно! Вони будуть зустрічати вас на вулиці й чекати вашої підтримки, вашого впливу, і ви будете змушені входити в цей стан. Як тільки таких людей стане більше, ніж тих, які знають вас в старому стані, - ви створите непереборну силу, що буде вас підтримувати у ваших позитивних змінах. Психологічно ви є середнім арифметичним від тих п'яти людей, з якими ти найчастіше спілкуєшся. Подумайте про це. Хто ці п'ятеро, і чи хотіли б ви бути їх середнім арифметичним?

Беріть зобов'язання. Звичайно ми боїмося встановити чітко і ясно нові плани стосовно змін своїх звичок, своєї особистості. Адже ми боїмося не впоратися й намагаємося підготувати собі дороги до відступу. Згадайте, скільки разів ви кидали курити або сідали на дієту? Для того, щоб не було потім соромно... ви вирішували нікому не говорити. Тому вам не соромно, і ви відмовляєтеся від свого рішення. Ви заздалегідь здалися.

Але якщо ви, прийнявши будь-яке рішення, дійсно хочете його реалізувати, то оголошіть всім навколишнім про свої нові плани. Скажіть їм, щоб глузували з вас, якщо ви не впораєтеся. Зробіть їх своїми «союзниками». Острах того, що над вами будуть сміятися, і буде тією рушійною силою, що допоможе вам виконати своє зобов'язання!

Якщо у вас відбулися позитивні зміни - будьте сміливими! Це ваше життя й ваше рішення. Оголошіть про нього всім навколишнім й візьміть зобов'язання вистояти - і ви переможете! Знайомтеся, знайомтеся, знайомтеся... нові люди навколо будуть створювати ментальне поле, що буде вас підтримувати в новій ролі.

Підживлюйте свій мозок позитивом. Читайте книги й журнали щодо особистісного і професійного зростання. Дивіться оптимістичні фільми.

Чим більше ви читаете, розглядаєте й вивчаєте будь-який предмет, тим впевненіше й сильніше ви себе почуваєте в даній області. Займаючись педагогічною діяльністю й постійно підживлюючи свій розум інформацією й ідеями, що дозволяють удосконалюватися, ви знаходите все більшу впевненість у власних здатностях і в дійсності здатні підвищити якість навчально-виховного процесу. Удосконалюючи внутрішнє розуміння, ви поліпшите й зовнішні результати.

Знайомтесь та спілкуйтесь з позитивними людьми. Через сильний вплив людей на вас, як позитивний, так і негативний, виявляйте особливу обережність при виборі людей для спільного проведення часу.

Ваше оточення - це ті люди, з якими ви себе асоціюєте, з ким працюєте, проводите час, живете й спілкуєтеся поза роботою. Як хамелеон, ви неусвідомлено переймаєте звички, поведження й думки найбільш близьких вам людей.

Виконуйте роль тієї людини, якою ви хочете стати. Один зі способів приведення себе в стан, що забезпечує досягнення потрібного вам результату, - діяти так, якби ви вже досягли цього успіху. Діяти «як якби» - найбільш ефективний спосіб привести свою фізіологію в такий стан, у якому вона була б, якби ваші дії виявилися насправді більше ефективними.

Рухайтесь, говоріть та поведіться у відповідності зі своїм новим образом Я. Поводіться так, немов ви вже досягли поставлених перед собою цілей. Поводіться так, немов ви визнані й всіма шановані. Поводіться так, немов у вас все гаразд. **Сутність цього прийому пояснює закон відповідності.**

Цей закон стверджує, що позитивні й оптимістичні почуття викликають до життя дії й поведження, що погоджуються з ними. Вірно й зворотне. Якщо ви не налаштовані позитивно, але однаково сповнені ентузіазму й веселі незважаючи на власні почуття, ваше позитивне поведження генерує позитивні емоції точно так само, як ваші позитивні емоції генерують позитивне поведження. Ваші почуття й поведження оборотні.

Зовсім неможливо відігравати роль щасливої й веселої людини більше п'яти-шести хвилин, не одержуючи зворотного зв'язку, у результаті якого дії створюють відповідні їм емоції. Іншими словами, “причиняйтеся, поки не вийде”. Поводіться позитивно й з ентузіазмом, і незабаром ви відчуєте позитивний настрій і ентузіазм.

Причина моці цього прийому криється в тім, що навіть при неможливості контролювати свої почуття в цей момент ви можете контролювати свої вчинки. А управляючи вчинками, ви можете створювати бажаний емоційний стан на основі закону оборотності.

За допомогою використання цього прийому можна цілеспрямовано формувати в собі ментальні якості успішної людини. Уявивши собі, що ви вже маєте всі її якості, ви незабаром до власного подиву виявите, що всі вони у вас і справді є. При цьому люди приймуть вас і стануть реагувати на вас як на ту людину, якою ви хочете стати.

Бачачи себе таким, яким хочете стати, ви в дійсності матеріалізуєте свої домінуючі думки й цілі. Ви станете таким, яким себе уявляєте більшу частину часу (спрацьовує закон ментальної еквівалентності).

Тепер ви можете спокійно приступитися до нових позитивних змін.

Виберіть одну позитивну звичку, яку б вам хотілося розвинути (наприклад, впевненість, подолання тривоги перед початком проведення заняття, і змусьте себе протягом двадцяти одного дня думати, візуалізувати,

вербалізувати, вимовляти твердження й міркувати про свою мету. Мисліть в термінах того, “як” цього можна досягти. Якщо це можливо, поведіться так, немов це вже стало реальністю. І нарешті, поведіться так, немов досягнення поставленої мети неминуче.

Ключовий момент у використанні цих прийомів складається в демонстрації самому собі здатності виробити одну важливу звичку або підхід у даній області за своїм вибором (стати кращим викладачем, впевненим учнем тощо). Одного разу довівши це собі, ви здобудете досить упевненості й сил для здобутку будь-яких змін і досягнення будь-якої мети, яку б ви не поставили. Місце побажань і очікувань займе впевненість у необмеженості власних можливостей.

В цілому використання усвідомлене та настирне використання матеріалів даного посібника дозволить викладачам ПТНЗ сформувати навички позитивного мислення в себе та своїх вихованців, що безперечно допоможе їм в професійному самовизначенні, а також в побудові успішного та щасливого життя.

Література

1. Акопов Э.Л. Отрицательные эмоции в жизни человека / Э.Л.Акопов – Краснодар: ООО «Лаконт», 2003. – 140 с.
2. Бейлс Ф. Основные принципы науки разума / Ф.Бейлс – Донецк: Центр науки разума, 1993 . – 232 с.
3. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание / Р.Бернс – М.: Прогресс, 1986. – 364 с.
4. Білоус П. Проблема професійної орієнтації в сучасних умовах /П. Білоус //Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2005. - №3. С.175-185.
5. Васютин А.М. Карнеги по-русски, или азбука разумного эгоиста / А.М.Васютин – СПб.: «Комплект». 1998. – 240 с.
6. Вайнцваг П. Десять заповедей творческой личности / П. Вайнцваг - М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
7. Васютин А.М. Наука радости / А.М. Васютин– Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 156 с.
8. Вітковська О.І. Професійне самовизначення особистості /О.І. Вітковська – К.: Науковий світ, 2001.
9. Гарбузов В.И. Человек – жизнь – здоровье / В.И.Гарбузов – СПб.: АО «Комплект», 1995. - 429 с.
10. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения / Д.Гринбергер, К. Падески – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
11. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха – К.: Наук. Думка, 1988.
12. Дайер У.У. Реальная магия успеха /У.У. Дайер – Мн.: Попурри, 2000. – 352 с.
13. Зелигман М. Как научиться оптимизму /М. Зелигман – М.: Вече, 1997, - 431 с.
14. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Проектні обриси становлення життєстійкої і життєздатної особистості: Практико зорієнтований посібник / І.Г.Єрмаков, Д.О.Пузіков - Запоріжжя: Хортицький навчально-реалібітаційний багатопрофільний центр, 2006. – 152 с.
15. Иванова Т. Ресурс вашего подсознания / Т.Иванова – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 282 с.
16. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / С.Занюк – К.: Главник, 2004. – 96 с.
17. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя - Ростов н/Д.: «Феникс», 1997. - 456 с.
18. Калошин В.Ф. Налагодимо сімейні взаємовідносини за допомогою методу раціонального мислення /В.Ф. Калошин //Журнал для батьків. - 2000. - №2. - С 28-35.
19. Калошин В.Ф. Як поводитися з дітьми в критичних ситуаціях. /В.Ф. Калошин //Журнал для батьків. - 2000. - №3. – С. 17- 23.
20. Калошин В.Ф. Негативні педагогічні стереотипи. Як їх долати /В.Ф. Калошин //Педагогіка толерантності. – 2001. - №2. – С. 27-32.

21. Калошин В.Ф., Вельбовець Н.В., Власко М.П. Неприборкані думки про виховання (посібник). /В.Ф. Калошин В.Ф., Н.В. Вельбовець, М.П. Власко - Біла Церква: КОІПОПК, 2006. -110 с.
- 22.Калошин В.Ф. //Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. /В.Ф. Калошин - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 256 с.
- 23.Калошин В.Ф. Установка: плюс і мінус. /В.Ф. Калошин //Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - №5. - С.75-80.
- 24.Калошин В.Ф. Переконавання, які заважають нам бути задоволеними і щасливими /В.Ф. Калошин //Управління школою. – 2009. - №12. - С.29-31
25. Калошин В.Ф. Як сформувавши позитивне мислення /В.Ф. Калошин //Практична психологія та соціальна робота, №2-3, 1998 . – С. 34-39.
- 26.Калошин В.Ф. Педагогіка успіху важлива умова розвитку творчості учнів ПТНЗ /В.Ф. Калошин //Професійно-технічна освіта. – 2008. - №4. – С.14-16.
- 27.Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В., Сушенцева Л.Л. Педагогічні засади розвитку творчості учнів навчальних закладів професійно-технічної освіти: Методичний посібник / Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В., Сушенцева Л.Л. – К.: Київська Русь, 2008. – 86 с.
- 28.Калошин В.Ф. Гоменюк Д.В., Сушенцева Л.Л. Методика Шаталова В.Ф.: сутність, здобутки, перспективи / В.Ф. Калошин Д.В. Гоменюк, Л.Л.Сушенцева - К.: Київська Русь, 2008, - 44 с.
- 29.Калошин В.Ф. Саморегуляція – шлях людини до щастя, здоров'я, успіху /В.Ф. Калошин //Управління школою. - 2010. - №8. - С.26-31.
- 30.Позитивна життєва філософія /В.Ф. Калошин., Д.В. Гоменюк //Завучу усе для роботи. - 2011. №1-2. - С.61-63
- 31.Калошин В.Ф. Формування позитивного мислення школярів і педагогів /В.Ф. Калошин //Управління школою. - 2011. - №1-3. - С.44-50.
- 32.Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія /В.Ф. Калошин. – К.: Шк. Світ, 2012. – 128 с.
- 33.Калошин В.Ф. Педагогіка успіху: теорія та практика /В.Ф. Калошин, Д.В. Гоменюк, Ю.А. Луценко – К.: ПТТО, 2011. – 194 с.
- 34.Кехо Д. Подсознание может все / Д.Кехо – Мн.: Попурри, 2007. – 176 с.
- 35.Кехо Д. Сила разума для детей / Д.Кехо - Мн.: Попурри, 2008. – 176 с.
- 36.Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом, депрессией / Кларк Л. – М.: Астрель: АСТ, 2007, - 301 с.
37. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта / Д.В. Ковпак – СПб.: Наука и техника, 2007. – 240 с.
- 38.Коваленко Н.П. Психология успеха / Н.П.Коваленко – СПб.: Нева, 2003. – 160 с.
- 39.Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием / А.И.Кочетов – Мн.: Выш. Шк., 1991. – 287 с.

40. Куликов Л. Мозаика радости / Л.Куликов – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 416 с.
41. Лекрон Л. Хороша сила – самогіпноз / Л.Лекрон – М.: Писатель, 1993. – 208 с.
42. Либерман Д. Дж. Самоучитель: Как обрести уверенность в себе / Д. Дж.Либерман – М.: Аст, 2003. – 327 с.
43. Лукьяненко С.И. Профессиональная ориентация молодежи за рубежом /С.И. Лукьяненко //Иновации в образовании. – 2003. - №3. – С 96-101.
44. Массанов А.В. Психологічні бар'єри молоді при виборі професії /А.В. Массанов //Наука і освіта. – 2002. - №1. - С.25-27.
45. Мольц М. Я – это Я, или как стать счастливым / М.Мольц – СПб.: Лениздат, 1992. -192 с.
46. Мольц М. Новая психокибернетика / М.Мольц – М.: АСТ, 2003. – 439 с.
47. Настольная книга практического психолога /Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: Хранитель, 2008. – 671 с.
48. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности /Ю.М. Орлов – М.: Просвещение, 1991. - 287 с.
49. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд. исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
50. Павлютенков Є.М., Крижко В.В., Калошин В.Ф. Конфлікти: сутність і подолання / Є.М.Павлютенков, В.В. Крижко. Стрес у педагогічній діяльності / В.Ф.Калошин - Х.: Вид. група «Основа», - 224 с..
51. Прихожан А.М. Психология неудачника. / А.М Прихожан – М.: Сфера, 1999. – 192 с.
52. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство / В.Н.Панкратов – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.
53. Практическая психология образования. /Под ред. И.В. Дубровиной - М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 432 с.
54. Педагогічні засоби підготовки старшокласників до професійного самовизначення в умовах профільного навчання: Методичний посібник /Д.О. Закатнов, О.В. Мельник, О.В. Осипов та інші. /За ред. Д.О. Закатнова. – К.: ІПВ АПН України, 2005. – 181 с.
55. Пил Н. В. Сила позитивного мышления / Н. В. Пил — Мн.: «Попурри», 2007. – 336 с.
56. Професійна орієнтація старшокласників: теорія і практика: НМП /За ред. О.В. Мельника. - К.: Четверта хвиля, 2009. Вип. 4. – 230 с.
57. Профессиональная ориентация как детерминанта карьеры личности: Учебно-методическое пособие / В.И. Носков, А.В. Кальянов и др. - Донецк: ДИУ, Норд-Пресс, 2006. – 172 с.
58. Профорієнтаційна робота психолога / Упорядник Т. Гончаренко. – К.: Шк. Світ, 2007. – 128 с.

59. Романовський, О. Г. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект: Підручник / О.Г. Романовський, В. Є. Михайличенко - Харків : НТУ «ХП», 2007. - 592 с.
60. Самоукина Н.В. Психология оптимизма / Н.В.Самоукина – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 240 с.
61. Сазоненко Г.С. Педагогіка успіху (досвід становлення акмеологічної моделі ліцею) / Г.С.Сазоненко – К.: Гнозис, 2004. – 684 с.
62. Свєргун О.Ю. Психология успеха, или как стать хозяином своей жизни / О.Ю.Свєргун – М.: Аст-Пресс, 2001. – 346 с.
63. Синівський В.В., Гоменюк Д.В. Профорієнтаційна робота професійно-технічних закладів з орієнтації молоді на робітничі професії. Методичні рекомендації / В.В. Синівський, Д.В.Гоменюк – К.: Київська Русь. 2006. – 61 с.
64. Сударенков В.В. Научись думать оптимально, или счастье и успех в твоих мыслях / В.В.Сударенков – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 364 с.
65. Серєда І.В. Особистісно-професійне самовиховання студентів: фактори активізації / І.В. Серєда //Теорія і практика управління соціальними системами. – 2008. - №4. – С.58-63.
66. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок– СПб.: Речь, 2008. – 230 с.
67. Соммер Б., Фолстейн М. Психокібернетика 2000 / Б.Соммер, М.Фолстейн – Мн.: Попурри, 2002. – 432 с.
68. Темплтон Д. Всемирные законы жизни / Д.Темплтон - М.: ООО АСТ, 1999. - 624 с.
69. Трейси Б. Достижение максимума / Б.Трейси – Мн. ООО Попурри, 2004. – 368 с.
70. Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: Курс практических занятий для педагогов, учащихся и родителей / Л.Г.Федоренко – СПб.: КАРО, 2009. – 160 с.
71. Федосова Н.А. Адаптация учащихся профессионального образования / Н.А. Федосова //Образовательные технологии. - 2008. - №2, - С35-36.
72. Хилл Н. Добейся успеха с помощью позитивного мировосприятия / Н.Хилл - Минск: Попурри, 1998. – 289 с.
73. Хохель С. О. Ступени сознания. Ученик по становлению человека через развитие его качеств от Психологи Успеха до Духовного развития / С. О. Хохель - К.: София. – 448 с.
74. Шварц Д. Магия оптимизма / Д.Шварц – Минск: Парадокс, 1998. – 448 с.
75. Щєрбатых Ю. В. Психология успеха /Ю.В.Щєрбатых – М.: Эксмо, 2007. – 560 с.
76. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А.Эллис, У.Драйден – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 352 с.
77. Энтони Р. Хватит думать! Действуй! / Р.Энтони – Мн.: Попурри, 2008. – 240 с.