ИРИНА
БАЛИНЕЦ

НЕ УМЕЮ...
НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ...
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ирина Балинец

Не умею… Не получается… Что делать?

«Издательские решения»

Балинец И.

Не умею… Не получается… Что делать? / И. Балинец — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966285-9

Эта книга с историями о деятельности автора (что было, изменения, итог). Также вы встретите сюжеты из жизни людей: их образ жизни, трудности, трагедию и успех. Примерите роли наблюдателя, активного участника и специалиста по обучению.Попробуйте с помощью книги перейти из состояния «Не получается у меня доделать дело. Никогда не получится!» в «Что нужно сделать, чтобы этому научиться? А что хорошего мной уже сделано?»

ISBN 978-5-44-966285-9

© Балинец И.

© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6
Раздел 1. «Вдохновение. Первые шаги» 10
О разделе 10
Часть ПЕРВАЯ. Начало 12
Переход на сторону радости и свободы 12
Пробы и первый успех 13
Часть ВТОРАЯ. Как можно преобразить дело 14
Суть метода (план преобразований) 14
Действия 15
Часть ТРЕТЬЯ. Обучение по личным историям автора (с разбором) 16
История №1 «Привыкание к обстановке» (совместная работа) 16
История №2 «Недопонимание» (совместная работа) 19
История №3 «Обуздать или применить тактический прием?» (самостоятельная работа) 22
Выводы по трем историям 24
Часть ЧЕТВЕРТАЯ. Перенос метода в новое направление 26
Эффект от «метода плюс» (после трех лет практики) 26
Часть ПЯТАЯ. Рекомендации, итоги 29
Как время, потраченное с пользой, работает на нас 29
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Не умею… Не получается… Что делать?

Ирина Балинец

Дизайнер обложки И. Балинец
Иллюстратор (подбор изображений) И. Балинец
Фотограф Д. Магадеев

© Ирина Балинец, 2019
© И. Балинец, дизайн обложки, 2019
© Д. Магадеев, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4496-6285-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Порыв к творчеству может так же легко угаснуть, как и возник, если оставить его без пищи.
Константин Георгиевич Паустовский

Я уехала в город А. на тренинг по карьере. Участники приезжали из разных уголков России и других стран. В конце первого дня занятий почти все были на месте. Собрались в уютном светло-зеленом помещении с деревянными стульчиками и стали знакомиться, а потом разбирать задания: резюме и биографии. *(Всегда обсуждали волнующие вопросы.)*

Помню встречу. Первый раз увидела бизнес-тренера и гендиректора кадрового агенства Чердакову В. В. *(Когда общаешься с авторами методик по книгам, начинаешь привыкать к их речи, манере. Думаешь, что с ними давно знаком. При встречи с тренером такое ощущение было и у меня.)* Она умная, профессионал экстра-класса *(гуру в своем деле),* красивая и улыбчивая женщина!

Занятие в разгаре. Дочитав свою биографию, тренер рекомендовал: «Опубликуйте свои идеи, занятия». Я задумалась: «…Потребуется освоить ремесло – писательство. Получится или нет?» На этом остановилась. Вернувшись домой, вычеркнула идею что-то публиковать. Занялась привычным делом.

Однажды у меня появился грандиозный план. Для его осуществления надо было с чего-то начать. Тут же вспомнила слова тренера и произнесла: «Может попробую написать книгу?» Я озадачилась: «О чем писать, как преподнести информацию легко и понятно?» В общем, решила разработать коротенькую книжку с историями.

Рукопись создала быстро и с радостью опубликовала. Спустя три недели ее прочла. Первая мысль: «Это нечто…» Мне книга **не понравилась**. *(Перед публикацией я не видела недочеты.)* Глаза перевела вниз, медленно вслух произнесла: «С публикацией спешить не надо…». *(Выдохнула.)* Что я увидела? Мысли отражены скомкано, нет ясности, иногда нет плавных переходов между абзацами. Стало неприятно. Я огорчилась.

Погрустила недолго. В этот же день остановилась и приняла свои ошибки: «Да, есть шероховатости, недочеты! Я не писатель, нет трехгодичного писательского опыта. Вывод – надо учиться! Упорство, обучение и *довольство малым* помогут мне реализовать задумку. Что буду делать? Разработаю план обучения. Буду изучать книги выдающихся, умных людей. Постепенно текст улучшу».

«Радоваться малым?! Это как?» – вы меня спросите.

Для примера рассмотрим:

1. Вы игрок команды волейболистов. Партии сыграны. Счет 0:2. Ваша команда проиграла. Вы и ваши коллеги огорчены поражением. Ведь цель была – только победа. *(Частое желание.)*

2. Клиенты купили 10 товаров из 10. (Все продали.) Не планировали столько распродать. Ваша цель была – научиться продавать. Вы ей следовали.

Описанные примеры показывают результат: партии сыграны, а товары все распроданы. *(Итог всегда есть!)* Команда волейболистов осталась без положительного результата. Получается, достижение – это положительный итог. Его менеджер *(продавец)* получил. Он учился продавать спокойно. Помог себе и компании. Такая радость вдвойне приятна.

Команда волейболистов тренируется годами, чтобы достичь первенства. Дальше что? Очередная победа? *(Напоминает цикличный механизм.)* Да, ощущение победы – это хорошо, приятно и радостно! Стоп! Бывают поражения. Их готов человек принять? Нет. Что он делает? Истязает себя переживаниями, считает, что выигрыш главнее. Почему? Великой

цели нет. М. Е. Литвак так пишет: «Ставить великие цели, но радоваться малым». *(Бывает, что тренеру нужна победа любой ценой. Это убивает желание спортсмена стремиться достигать* ***для себя****.)*

Победа команды – не великая цель, а промежуточный шаг к бо'льшему отдельного члена команды. Желание «только победить» мешает совершенствовать навык. Спад настроения, нарастают переживания. Нет понимания, что делать и что дальше. *(Я в книге привела пример соперничества двух педагогов, и чем завершилось состязание. Понаблюдаете за этим.)*

Какая может быть великая цель? Например, игрок команды планирует стать президентом мировой ассоциации по спорту. Как действовать? Повышать квалификацию как участник и как наблюдатель всех типов турниров; перенимать опыт тренеров; обучать других и пр. В общем, нарабатывать навык *(совершенствовать)* и проработать мотивы, запуск обид, страхов и т. д. *(внешние и внутренние условия).*

(Я для себя поставила грандиозную цель, разбила ее на 8 этапов, которые еще раздробила. Написание книг – это первые шаги. Они включают: разбор грамматики, орфографии, стилистики, логики и прочее.)

В. Франкл писал: «Надо довольствоваться постепенным приближением к цели». Если человек не умеет радовать себя малым, не любуется своим трудом, а желает только быстрых результатов, он напоминает автоматический аппарат, который иногда выходит из строя, причем на длительный период. Когда завоевывали что-то, выкладываясь во всю мощь, то радость по ощущениям походит на «псевдорадость»: пшик – и нет ее! Почему? Не замечали промежуточные шаги, где учились чему-то новому. Где-то упускали хорошие решения и возможности. По дороге не радовались промежуточными достижениями.

Идти к великой цели – поэтапно. Изучили что-то одно вдоль и поперек, насладились сделанным, переходим к другому. Переходя к новому делу *(или решая проблему, появившуюся на пути)*, определяем, каких навыков не хватает, чтобы перейти на следующий этап. **Попробуйте сейчас вспомнить все, что вы сделали за этот день *(или предыдущий).* Чем вы довольны?**

Расскажу ситуацию, которую прочитала у коллеги Д. Несколько полезных моментов я для себя извлекла. *(Добавила свое ви'дение и забавный сюжет.)*

Ситуация. Аспирант учился в университете и там же проводил лекции студентам. Он увлекся книгой, где автор *(опытный известный человек)* описывал попытки сотрудничества с группой.

На занятиях учащиеся разговаривали, мешали друг другу. Преподаватель уставал после уроков. Цель поставил хорошую: научиться работать с группой старшеклассников. Заодно полученный опыт соединить с имеющимся. Зачем? В его деятельности поможет лучше понять учителей, скорректировать работу с ними.

Преподаватель анализировал свое поведение и реакцию учащихся *(что удалось, что можно повторить, что еще попробовать)*. Попытки длились месяцами.

Один раз в перерыве лектор сообщает: «Кто не желает приходить на занятие – не приходите, а кому интересно – мы продолжим обсуждать то-то и то-то». Часть пришла, другая – нет. Зато те самые ушедшие друг за другом стали возвращаться. Приходили подростки из других классов. В итоге, группа постепенно наполнялась.

Месяц за месяцем проходил. Иногда ребята слушали речь преподавателя, задавали вопросы. Выстроить отношения получалось. Лектор один раз напомнил детям: «Кто не хочет готовиться к экзамену, тому поставлю тройки, а кому нужна „пятерка“ – готовьтесь».

Наступил тот самый радостный день для одних, мучительный – для других. Довольные неподготовленные учащиеся побежали за «тройками». Преподаватель их смело расставил. Как закончил дело, обратился к остальным: «А вам поставлю „пятерки“, давайте сюда зачетки, вы

умнее тех ребят». Естественно, «троечники» возмущались. Педагог ответил кратко: «Вы сами согласились на „тройки“, в следующий раз будете умнее».

Аспиранту заполнились действия педагога, и он решил опробовать. Студентам предложил: «Кто желает „три“ за экзамен – не приходите на мои лекции». От такого предложения они не отказались: тут же засобирались и покинули аудиторию. На следующий день никто не пришел, и в следующий раз, и в третий раз – увы! – нет. Что вы думаете? После таких экспериментов разбирались с начинающим педагогом преподаватели.

Предмет обучающим был не важен, и ценность его начинающий специалист не показал. Ко всему, не научился работать. После случившегося переложил ответственность на автора книги: его технология не работает! Бросил изучение системы выдающегося, известного и добившегося успехов *(причем колоссальных)* психолога, психотерапевта и кандидата медицинских наук… Вы как думаете, была причина в чем *(в ком)*?

Аспирант стремился получить быстрый и положительный результат, не примерив действия преподавателя к своему случаю, опыту. Кстати, итог получился *(учащиеся перестали ходить на ненужную лекцию).* Только не ясна мотивация начинающего педагога: чтобы казаться умнее, чтобы студенты приходили на лекции, а может вовсе их не проводить?

Есть и другая сторона – студенты. От них тоже зависел исход. Наш аспирант, видимо, захотел штурмом взять крепость без разведки. *(Что-то похожее я совершила. Без дополнительной проверки опубликовала книгу.)*

Часто слышала от детей и взрослых, если сделали что-то не так, только не они за это отвечают. Запускается автоматическая реакция – защита – избегание. Признать свою неудачу очень тяжело дается. Никто не хочет чувствовать, что промахнулся *(ошибся)* из-за страха критики окружающих, наказания и демонстрации слабости. К сожалению, проще переложить ответственность с себя на других. *(Не брать на себя ответственность – означает не решать проблему.)* А вы как делаете?

(Моя ответственность: я сама поторопилась с публикацией…)

Выгодно проанализировать неверные действия: что можно исправить и что для этого необходимо. *(Что я и сделала. Начала исправлять, изучать искусство создания книг.)* Подумала: «До большой цели получится добраться!»

Порадую вас своим открытием! В процессе можно обучиться, понять мотив и перестроиться. Поэтому помогает обратная связь самому себе. Как ее формулировать? Об этом написано в книге. Пока я повторяла и анализировала одну, вторую и т. д. попытки, появился план. В голову пришли решения. Очень удобные для меня: «Я могу полностью переписать книгу». *(Кстати, новую версию начала перерабатывать.)*

Эта книга с историями о моей деятельности *(что было, как менялась и к чему пришла).*

Фрагменты изменений в себе:

«…Со временем пришла к выводу, что беды от меня самой случались. Когда-то я плохо относилась к себе, преграды строила…»

«…Временами, когда я находилась на пике эмоций (тревога, злость), разум останавливал, и я управляла: переходила к рациональным действиям. Такие попытки управления иногда проявлялись, и я обретала уверенность в том, что сейчас сделаю (скажу, напишу, нарисую). Вот так хотелось чаще управлять ситуацией. Ведь в состоянии понимания «что происходит» мне было легко действовать»…

Поделила книжку на два раздела:

1. Вдохновение. Первые шаги.
2. Репетиции. Выход на «сцену».

В первом разделе раскрываются деловые кейсы *(начало, серединка, расцвет моей деятельности)*, запуск метода «ваши успехи». *(Они есть и полно.)* Подготовила задания в виде игры: отыскать в ситуации хорошее, даже в неприятной. Затем «хорошее» улучшить *(где уместно). (Со своим опытом тоже будете работать.)*

Также включила примеры, часто встречающиеся в жизни. Они покажут вам внутренние переживания людей, их достижения, победу над эмоциями. Будут трагичные последствия. *(В одном выбор невелик, а в другом возможность была).* Также вы увидите, что не надо унывать, если что-то не получилось и как поддержка важна для человека. Главные участники – люди из разных сфер.

Во втором разделе – как использовать способности, увлечения на примере разработки заданий, которые помогают ориентироваться в новом, понять его. *(Можно применить в любой деятельности описанные приемы.)* Покажу и научу, как создавать занятия, упражнения к ним. Увидите кейсы, например, на что обращать внимание, что мешает в деле. Для этого поделюсь учебными материалами, приемами выступления перед группой *(то, что я использовала при работе с детьми).*

Также приложила описания трех занятий, где вы примерите роли: наблюдателя, участника и специалиста, который сам обозначит цель, задачи и улучшит занятие. Встретите в разделах подборки книг по волнующим вопросам: как не дать организму постареть (оздоровительная гимнастика, питание, саморазвитие и радость).

Радоваться малым при движении к большой цели – удобно, видеть хорошее в неприятностях – выгодно. Этому я обучилась. Опробуйте и вы.

(Все, что я записала и получилось реализовать – это мой опыт. Подойдет ли он вам? Я не знаю. Буду думать, что вы найдете пользу, ибо вы человек мыслящий.)

Читайте – и учитесь! Желаю приятного развития!

…

…

Для желающих провести эксперимент!

Как можно подобрать книгу для чтения, на что обращать внимание

Для меня выбор книг важен. Я изучаю, как пишут другие люди и о чем. Стала обращать внимание:

- кто главные и второстепенные лица (их опыт?);
- зачем автор (другой человек) хотел изменить себя (какие трудности были);
- какие корректировочные действия (их часть) применил;
- что получилось изменить (а что дальше?).

Эти параметры можно считать из **аннотации, оглавления и колонки об авторе**. Информация там емко и по сути прописана. А предисловие не читайте. Хотя… Сами решите.

Приходила к выводу: книга интересная/нет, и что я могу из нее извлечь.

Раздел 1. «Вдохновение. Первые шаги»

О разделе

Приглашаю вас на игру, где вы испытаете радость и печаль. В конечном итоге приятное настроение появится. От чего? От понимания.

Что вас ждет в разделе:
– обучение по историям автора (промахи, ходы, тренировочные задания с разбором);
– помощь и поддержка;
– картинки, таблицы;
– поля для заметок, куда впишете мысли;
– как можно радоваться делом;
– сравнения достижений с прошлым «я» (через неделю, месяц, год и т.д.);
– вредные советы от автора.

Можно использовать информацию:
– в работе;
– для поднятия настроения;
– где сами захотите и внедрите.

Возможные реакции читателей:

1. Кому-то приглянется книга, и захочет попробовать. Предупреждаю: будет нелегко! Сразу изменить привычку не так уж просто. Главное – решиться. Вы тоже так думаете?

Как говорится в одном фильме: «Надо, (свое имя произнесите), надо!..» Так что придется пробовать.

2. Кто-то не дойдет до завершения, а бросит в начале или на полпути. Не понравится. Произнесет: «Фигня!» Это ваше решение, и, значит, оно удобно и верно для вас.

3. Кто-то совсем не захочет читать. Каждый выбирает книгу, схожую со своими ценностями, привычками и т. д. Я не смогу угодить всем, даже пытаться не буду.

Рекомендую ознакомиться с книгами других авторов.

Дополнительная литература:

1. Барбара Шер
Мечтать не вредно. Как получить то, что действительно хочешь.
2. Лорета Грациано Бройнинг
Управляй гормонами счастья.
Как избавиться от негативных эмоций за 6 недель.
3. Том Рат
Максимальный заряд.

Пользуйтесь всем материалом на здоровье!

Объявление. При чтении позвольте себе:
– Плакать.

– Смеяться.
– Кричать. (*Лучше на природе, в лесочке, около озера.)*
– Бросать книгу. *(Учтите: если она лично ваша, а то придется возвращать новую.)*
– Топать ногами.
– Радовать себя.
– Рисовать, петь, танцевать и…
Вроде ничего не забыла.

Готовы? Тогда приступим!

Часть ПЕРВАЯ. Начало

Переход на сторону радости и свободы

Хочется воскликнуть: «А-а-а!» Сколько необдуманных действий в спешке я совершила… Сейчас стараюсь размеренно дела вести. Правда, не всегда выходит. *(Тот пример с публикацией показал: «Тороплюсь».)* Зато в «торопыжничестве» нашла пользу: помогает заходить в автобус, когда сзади 8 человек, принимать решения после раздумий *(коллега по работе: подумал и на этом остановился)*. И да, еще ИСПРАВЛЯТЬ сделанное с легкостью. Все равно довольна собой.

Стала с умом *(пониманием)*, внутренним спокойствием *(без криков и осуждения себя)* относиться к событиям. Ведь их можно исправить, улучшить. Согласны, что больше пользы будет, чем ничего не делать?

(В одно время металась по городам, меняла работу. Думаю, и у вас такое было.)

С 12 лет плакала по ночам. *(О себе плохо думала.)* Очень хорошо, что с каждым годом умнела: избавилась от самоистязаний. Так хотелось радоваться собой. Думала: «Какое дело станет для меня интересным? Займусь им и перестану грустить!»

В 12 лет приняли в спортивную секцию *(волейбол)*. Спорт стал частью моей жизни *(по сей день остается)*. С 14 лет подрабатывала. *(Труд мне нравится!)* Рисовала стенгазеты за плату и канцтовары. *(Новые карандаши, фломастеры, цветные ручки и акварельные краски! Приятно вспомнить.)* Я была довольна занятостью. Вроде, все хорошо. Вот оно – мое счастье. Ох! Но расстраиваться не перестала. Не хватило мне знаний и психологической подготовки.

Благодаря событиям приятным/неприятным, читая книги по личностному развитию, получила опыт. Поняла – откуда переживания. Это суперполезно! Хотите посмотреть как? Прошу, проходите!

Я чувствовала: делаю что-то не так. А «что не так» – не распознала. Начало изменений в себе – поиск работы после окончания университета. *(Немного досадно, что не вникала сразу в технологию.)*

Во время учебы в вузе просматривала рабочие сайты, объявления в газетах. Ходила на собеседования. *(Да, с моим страхом людей было трудно общаться, рассказывать о себе.)* Не хотела я ходить на интервью, перед которыми и после были неприятные ощущения. Мысли блуждали: «Как хочется выйти из круга переживаний…» Поэтому ходила на собеседования. А как иначе поступить? Нужна тренировка. Поразмыслила: «Если убегать от проблемы, то она останется со мной. В любой похожей ситуации проявится. И снова убегать? Нет». И я не сбежала.

Продолжала мешать себе: переживала, боялась и злилась на себя. Посмела подумать: работу хорошую мне не найти! Оказалось все не так, как я обрисовала.

Однажды прошла собеседование в школу. *(Сначала беседа с завучем, а затем – с директором.)* На работу приняли. С этого момента жизнь улучшилась, но постепенно, так как я меняла отношение к себе. Стала анализировать *(не как раньше, критикуя себя, окружающих)*, что неверно делаю, что могу изменить в себе? Ведь от меня тоже зависел исход. Поэтому и решила начать с себя.

Да, с детьми непросто взаимодействовать. Боялась выступать в классе и не понимала, за что взяться вначале. Не разобралась в себе, поэтому управлять детьми было трудно. *(Мало того! Не подумала, что не только от меня зависел результат. Всегда есть две, а иногда три стороны и более.)* В таком случае – учиться работать и договариваться с людьми. Решила

двигаться «с внутренним болями» *(переживания, страхи)* к цели – научиться работать. Никто меня не «съел», и я – никого. *(Благодарна коллегам, которые оказали поддержку.)*

Училась работать: осваивала предметную часть, специфику, больше задавала вопросов, договаривалась с людьми и улучшала занятия. Через год ощутила свободу, увидела улыбки и радость. И я, и дети довольны. Достигла запланированного. Возможности увидела. Поняла: наслаждаться работой, жизнью – это приятно!

Пробы и первый успех

Каждый день после урока вспоминала события *(фрагменты, реакцию детей)*. Отмечала, что получилось, а что снова не удалось. Потом мне захотелось «получившееся» изменить. Зачем? Дети в классах по-разному ведут себя. Только ситуации похожи. Если способ подходит для одних, то не всегда годится для других.

Основательно потренировалась. На анализ урока отводила от трех до четырех часов, а после тренировок – от трех до 30-ти минут. Иногда увлекалась – все два часа занималась интересным делом. Продумывала план занятия: «А что если разработать игру?!» (*«Действуй!» – отвечала я.)*

В занятиях заметила положительные элементы. Стала себя подбадривать: «Переход между темами обыграла изящно». *(Счастливая ходила на работу.)*

Стала сравнивать свои занятия. Получилась игра «Найди изменения». Например: «Один раз не смогла подобрать задачу, а в другой – тему рассказала сложно. Зато через две-три недели составила схему урока и детям объяснила тему понятно. Провела игру. Учащиеся были в восторге. Целый день обсуждали». Заметила **рост** в профессии.

Со временем перешла в обучение взрослых. Справилась с новым направлением. Перед началом работы взбодрила себя: «За три года достигла запланированного, значит, получится снова!» Почему так уверенно? При мне багаж достижений, умения и навыки. А еще желание обучаться.

Мною было проанализировано более 30 книг (после трех лет работы в школе). (На данный момент число изученных книг превосходит 100.) И я благодарна автором работающих технологий! Их труды[1] *помогли осознанно использовать методы.*

Очень хочется поделиться с вами, уважаемый читатель, как можно найти интерес в деле и радоваться собой. Я этот путь прошла, и вы справитесь!

---

[1] *М. Е. Литвак.* Научные интересы: целенаправленное моделирование эмоций, коррекция и прогноз судьбы, психологическое айкидо и другие методики. *(М. Е. Литвак и В. В. Чердакова «Кто отвечает? Практическое пособие по подбору кадров».)В. В. Чердакова.* Тренер международного уровня по карьере и бизнесу. Авторский курс «Школа управленца», эксперт по вопросам подбора ключевых специалистов. *(М. Е. Литвак и В. В. Чердакова «Кто отвечает? Практическое пособие по подбору кадров».)Б. М. Литвак.* Директор международного тренинг-центра КРОСС. Создатель авторских программ: «Новый уровень мышления», «Сценарное перепрограммирование», «Мужчина и женщина», «Роли в группе». *Источник информации: URL: https://boris-litvak.ru/about.И. Науменко.* Тренер Международного тренинг-центра CROSS. Область деятельности: восстановление жизненных целей и создание эффективной модели достижения результата, развитие эмоциональной компетентности для достижения максимальных результатов во всех сферах жизни и другое. *Источник информации: URL: https://cross-club.info/igor-naumenko.*

Часть ВТОРАЯ. Как можно преобразить дело

Суть метода (план преобразований)

Под делом давайте договоримся считать деятельность, которой увлекаетесь, зарабатываете деньги. Единство понятий восстановили. Пора двигаться дальше.

Рассмотрим три истории в моей преподавательской деятельности. С их помощью начнем выделять ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ *(назову «метод плюс»)*, находить возможные способы улучшения действий. С каждым разом и вы начнете понимать себя.

Понаблюдаете за изменения в преподавании. Вместе проанализируем два сюжета, третий разберете без меня. Подсказки будут!

Почему выбрала эпизоды, связанные с обучением? Преподаю более 5-ти лет; через самообучение мы меняем отношение к себе и умнеем.

Цель этого раздела: увидеть хорошее в своем деле, хвалить себя за это, найти интерес в деятельности.

Если на данный момент не выходит сказать себе приятные слова *(может что-то вспомнили?)* или получается с усилием *(и такое бывает: кажется, что ничего хорошего не было)*, приглашаю на тренировочную площадку.

Содержание историй:

– Мой первый урок: от неудачи к неудаче.[2]
– Непонимание детей. Последствия.
– Уместный прием: как спокойствие, вера в себя взяли вверх над переживаниями.

Давайте следовать плану при разборе историй.

План работы над историями:

1. Попробовать проникнуться. *(Поставьте в историях себя на мое место.)* В этот момент ловите ощущения, на какое действие среагировали сильнее, прямо «зацепились», проявили эмоции *(интерес, радость, грусть, злость, обида и т.д.)*.

2. Переведите реакции от истории *(что осуждаете, чем недовольны, что наводит страх, от чего хочется сбежать, что нравится)* в положительные. Найдите пользу.

3. Подумайте: вы хотите в проведенном анализе заменить, переделать какие-то части, а может добавить совсем новое?

4. Зафиксируйте, какие моменты из прочитанной истории были у вас. Нужно вспомнить: место, где это было, кто был рядом, что делали, ощущения. Отметьте у себя хорошие мгновения, пользу.

[2] «Успех – это движение от **неудачи к неудаче** без потери энтузиазма» (*У. Черчилль*).

Зафиксируйте на листочке или проговорите *(диктофон, рисунки тоже помогут)*. Обязательно поймайте ощущения. Если сначала не получается собрать мысли или пока не готовы, оставьте это дело. Через день-два вернитесь к этой части.

Важно:

1. Возвращаться к заданиям, а если не вернетесь, сочувствую. Осуждать никто вас не будет. И вы тоже. Договорились?

2. Следовать инструкциям. Иначе может провалиться описанная игра. Она просто не состоится.

Действия

Что необходимо сделать?

Кратко описывать на бумаге слова, образы, какие придут. Дайте волю воображению. Шутите, улыбайтесь, погрустите. Разрешите себе проявить любые эмоции.

Потренируемся: представьте вы находитесь перед большим экраном в мягком кресле. Появляются картинка и звук: морской прибой, пение птиц или отдаленный разговор людей. Возможно, вы играете, поете, что-то рассказываете. Поймайте первый образ, который увидели.

Уберите в сторону книгу, сядьте или прилягте поудобнее. Останьтесь с тем, что увидели, и продолжайте смотреть фильм о себе. Закройте глаза на 5—15 минут. *(Можете поспать.)*

После воспоминаний *(сна)* сделайте глубокий вдох носом и медленный-медленный выдох через рот *(можно несколько раз так подышать)*, а затем отыщите приятные мгновения, фиксируйте их. Хочется остаться там? Что-то поменять?

Поблагодарите себя за проделанную работу: смогли погрузиться в прошлое. Вы молодцы! Небольшой шаг сделан.

Ваша задача: с помощью своих реальных *(прошлых)* дел найти позитивный исход, который проявит любые эмоции *(нравится/не нравится, удалось/не удалось)*. Любопытно, что значит «не нравится», «неудавшееся дело»? *(Вопрос для анализа.)* Разве вы стали хуже, если что-то не получилось сделать? А я считаю, что нет. А вы как думаете?

Бывают разные ситуации в нашей жизни. Возможно, поругались, обиделись на кого-то. Поверьте, обида «живет» только в наших головах. *(Сама так делала и поняла, что только я «придумывала» обиду, так как мои ожидания не оправдывались.)* Чтобы разобраться в этом, рекомендую детально проработать ее отдельно. Если решитесь, то станете свободно жить, без отягощения! В общем, решайте сами. А пока продолжим.

ОСОБЕННОСТЬ: занимаемся исключительно саморазвитием через свой труд, который позитивно повлияет на ваши поведение, действия и, одновременно, на окружающих.

Как только нашли в своей деятельности плюсы, переходите к проработке. Если нечего совершенствовать, не делайте.

Приступим к историям.

Открою тайну: поиск плюсов в своей деятельности позволяет подзарядиться *(прилив сил и ощущение свободы).*

Описывала сюжеты в книге я легко. Испытала гордость за свои успехи. Благодаря трудностям смогла понять и принять неудачи, научилась их переводить в хорошее. Я их называю «маячками». Стала преобразовывать труд и выработала свой стиль работы.

Часть ТРЕТЬЯ. Обучение по личным историям автора (с разбором)

История №1 «Привыкание к обстановке» (совместная работа)

Первый день работы в школе. В голове колотится: «Ох, как я боюсь выступать, начать общение с детьми». Коленки тряслись. С утра поездка на работу для меня показалась мучительной: «А если не смогу…» – «А что будет?..» – «А вдруг…». Был нескончаемый поток гнетущих мыслей. И он мне мешал сосредоточиться.

Прозвенел звонок. *(«Ну, все, мне хана!..» – проскользнула мысль.)* Урок математики в пятом классе начался. С глубоким выдохом открываю дверь в класс и наблюдаю за 10-ю детьми, а они за мной. Тишина… Помню огромное количество глаз, выжидательно смотрящих на меня.

Вспоминаю доску, парты и высокие окна. Я тихим голосом неуверенно поздоровалась: «До… бро… го дня, де… ти!» А себе я говорила: «Подожди, привыкни к обстановке». Мое волнение было видно сразу, вместо сердца назойливый будильник, и споткнулась о бортик при подъеме на площадку около доски. Ученики стали смеяться, а я с ними.

Потом добавила вслух: «Веселое начало для урока!» И вдруг меня словно водой холодной облили из ведра. Напряжение в теле сходило, а тревога постепенно смывалась с меня. Мысли появились: «А что плохого я делаю, чего трясусь?» «Пришла в класс вести интересный урок. Ну и сделай его таким!» Я успокоилась.

Спустилась с площадки, приблизилась к партам. Представилась, рассказала о себе: про вуз, план работы на учебный год и другое. Попросила ребят о помощи и обратной связи. А потом ляпнула: «Ко мне какие вопросы есть?» Ага! Задумалась: «Ой, вопросы-ы-ы… Могут про что угодно спросить. Как на них отвечать я буду?..» Оказалось иначе: спросили сколько мне лет, почему устроились в школу, как училась и т. д. Фух!..

Обстановка стала приятной, начала уверенно подходить к детям с улыбкой, класть руку на парту. При этом произносила простые примеры на устный счет. Заметила: такой подход понравился детям. Они ведь тоже были в напряжении и боялись.

Моя внезапность и незнание кому из двух человек за партой обращусь, с каким вопросом стерли напряжение детей. Их глаза засияли, улыбки удлинились. Получился элемент игры. Учащиеся радовались, атмосфера становилась приятнее и приятнее. С удовольствием продолжала вести занятие.

Первая половина урока промчалась. Дальше меня ждали сюрпризы. Как дело дошло до использования учебников, вот здесь и «встряла». В группе было два слабовидящих ученика. Один из них не смог найти страницу в своей книге. *(К сожалению, не совпадала с моей из учебника.)* К этому добавляем: шрифт Брайля[3] я только начинала изучать. Девочка нервничала, несколько раз сообщила, что не может найти задание. Вначале я растерялась: «Что мне делать?»

Тем временем другой слабовидящий ребенок лихо справился: отыскал страницу. Я мысленно прыгала до потолка и от любопытства сгорала: «Как он это сделал?» Оказывается, отыскал по заголовку тему урока, а затем в ней название задания. Попросила его помочь девочке. Благополучно дело решили, двинулись дальше. Ликовала: «Ура! Умница какой!» Чуть не станцевала чечетку. Хотя я ее никогда не танцевала.

---

[3] Рельефно-точечный тактильный шрифт, предназначенный для письма и чтения незрячими и плохо видящими людьми. Источник информации: электронный ресурс: URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Шрифт_Брайля.

На протяжении урока три заминки с заданиями проявились. Те ученики вместе сели и разбирались с книгой. Я только радовалась: «Вот как хорошо, сотрудничают». Пока они выясняли, другие дети вперед ушли и желали проработать материал. Рабочий шум на уроке усиливался. И мне нужно было разорваться между группами: одни не успевают, а другие бегут вперед.

Я решила сделать так: из шустрых ребят выделила одного, и он выполняет с остальными задания, а я и двое неуспевающих потом проверяем решения и задаем вопросы. Я обалдела: «Вот это да!»

К концу урока обозначила домашнюю работу и пожелала хорошего всем дня.

Я выдохнула. Было ощущение: пробежала стометровку за 1 секунду и стою с удивленными круглыми глазами на финише и не знаю, что сказать. Дыхание на мгновенье замерло…

«То ли радоваться, то ли грустить?» – с такими мыслями ехала в маршрутке.

День выдался не из легких, придя домой, стала вспоминать: один образ, потом второй промчались в голове.

Сейчас на некоторое время оставляю вас с мыслями.

…

…

Понаблюдайте, какие «маячки» нашла в своем первом уроке. Они отражены в таблице 3.1, где описанные действия *(изначально покажутся неприятными)* приведут к позитивным решениям. Да-да, к позитивным.

ТАБЛИЦА 3.1 – ДЕЙСТВИЕ + ПОЛЬЗА

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ (ДЕЙСТВИЕ)	ПОЛЬЗА
САМЫЙ ПЕРВЫЙ УРОК В ЖИЗНИ. В КЛАССЕ НЕБОЛЬШАЯ ГРУППА	СМОГЛА ВЫСТУПИТЬ, НЕ УБЕЖАЛА. СТОЯЛА ДО КОНЦА. ПОТРЕНИРОВАЛАСЬ ПЕРЕД НЕБОЛЬШОЙ ГРУППОЙ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ МНЕ СТАНЕТ ВЫСТУПАТЬ ЛЕГЧЕ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ.
ПОДБАДРИВАНИЯ СЕБЯ 2 РАЗА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ	РЕЧЬ СО ВРЕМЕНЕМ СТАЛА УВЕРЕННОЙ. МОМЕНТ С ЗАПИНАНИЕМ О БОРТИК МНЕ ПОМОГ РАССЛАБИТЬСЯ И ВЫЙТИ ИЗ НАПРЯЖЕНИЯ: ВМЕСТЕ ПОСМЕЯЛАСЬ С ДЕТЬМИ. МОЙ НЕЛЕПЫЙ КАЗУС СТАЛ МОСТИКОМ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ И СОЗДАНИЮ ДОВЕРИТЕЛЬНОЙ АТМОСФЕРЫ.
РАССКАЗ О СЕБЕ, ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	ПОМОГЛИ ЕЩЕ ЛУЧШЕ УКРЕПИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ КО МНЕ И ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕТЬМИ.
НЕОЖИДАННЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТЯМ И ПРИБЛИЖЕНИЕ К НИМ	ВЫЗВАЛ ИНТЕРЕС КО МНЕ, И ДЕТИ ПОШЛИ ЗА МНОЙ, Т. Е. ОКУНУЛИСЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ПРОИЗОШЛО СОКРАЩЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ (ДЕЙСТВИЕ)	ПОЛЬЗА
СУМБУР С ПОИСКОМ НУЖНОЙ СТРАНИЦЫ В КНИГЕ	ВЫЯВИЛА: 1. АКТИВНОГО РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ЛИХО СПРАВЛЯЕТСЯ С БРАЙЛЕВСКОЙ КНИГОЙ (ОТЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК НА БУДУЩЕЕ); 2. ЕСТЬ РЕБЕНОК, КОТОРОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ 3. ЛИДЕРА В КЛАССЕ, ТЕХ, КТО БЫСТРО РАЗБИРАЕТСЯ С МАТЕРИАЛОМ, И КОМУ НЕОБХОДИМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭТИМ? УЧИТЫВАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАЗРАБОТКЕ УРОКОВ. НАШЛА В ШКОЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКЕ СТАРЫЙ УЧЕБНИК. ОН И БРАЙЛЕВСКАЯ КНИГА ИМЕЮТ ОДИНАКОВОЕ ОПИСАНИЕ, СОВПАДАЮТ В СТРАНИЦАХ.
МЕДЛЕННЫЙ И ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР ЗАДАНИЯ	ПОШАГОВОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ МАТЕРИАЛ, С ЛЕГКОСТЬЮ ВЫПОЛНИТЬ ДОМАШНЮЮ РАБОТУ, ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ (ЗАДАНО БЫЛО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО УСПЕЛИ НА УРОКЕ). УВИДЕЛА ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАДАНИЙ.

Несколько «плюсов» своего, как мне сначала казалось, неудачного урока нашла. Они улучшили урок. *(Вернее, с их помощью я изменила ход занятия.)* Была довольна, особенно когда начала работать над ними.

Пробуйте найти положительные моменты *(«маячки»)* из сюжета *(кстати, там еще остались они)*. Зафиксируйте их ниже в поле «Заметки». Это будут ваши первые мысли.

ЗАМЕТКИ про положительные моменты *(«маячки»)*:

1.

2.

3.

4.

5.

Пропишу ниже творческие решения из каждой обозначенной пользы в таблице 3.1. Это и есть мои «украшения». Вот они:

– изучила цифры и большую часть букв шрифта Брайля;
– изготовила яркую шпаргалку с буквами, символами;

– разработала карточки с заданиями, подручными средствами работы для слепых детей, чтобы они смогли вместе с остальными участвовать на равных условиях;

– подготовила на выбор варианты для справившихся с заданиями и понимающих материал: выполнить задания с изюминкой либо объяснить усвоенное другим.

После включения простых решений разгрузила себя, урок стал динамичным, дети активно участвовали, никто не грустил, что не успевает разобраться. Ребята практиковались в объяснении, совместно разбирали упражнения. Получилось разумно, легко и удобно.

ВНИМАНИЕ, СИГНАЛ: когда предложенный способ станет легким, простым в использовании – это хороший знак для радости и анализа.

А теперь ваша очередь отыскать творческие решения по ранее обозначенным «маячкам».

ЗАМЕТКИ «Творческие решения»:

1.

2.

3.

Напишите мини-историю о похожих ощущениях из прочитанного сюжета. Укажите при этом:

– место, где это было;
– кто был рядом с вами;
– ваши действия и ощущения.

«Ваша история»

…

…

…

…

…

После этого отметьте *(выделите цветом)* положительные моменты из воспоминаний. Найдите пользу, а потом ее улучшите.

Думаю, у вас получилось или еще получится. Впереди два новых сюжета.

История №2 «Недопонимание» (совместная работа)

Продолжим работать по известному плану. Продублирую его, но кратко.

– Активно читать историю: задавать вопросы, понять написанное. Проявите сочувствие или сорадость. Встаньте на мое место.

– Поиск положительных моментов во всей истории. *(Даже неприятные замените на положительные.)*

– Улучшение найденных ПЛЮСОВ. *(Творческие решения. Могут быть и не творческие. Не цепляйтесь за слово. Берите в широком смысле.)*

– Похожие ситуации *(действия, слова, ощущения)* в вашей жизни.

А вот история (объединила две истории, где я участник и помощник)

Урок информатики. Ученики выполняют задания за компьютером, а двое начинают проказничать. Подходят и портят проделанную работу: поворачивают компьютеры и удаляют значки на рабочих столах. Один из зачинщиков подходит к роутеру и включает Интернет, а затем отключает. Играет с кнопками, тянет провода.

Мои действия: убрала устройство, положив на полку, закрыла ее. Подошла к ребятам и стала объяснять: «Порча их труда не позволит увидеть, восхититься достижением. Я понимаю, что вам нужно внимание». Работающим за компьютерами: «Они сделали так не со зла **лично к вам**».

Ученики меня слушали вполуха, так как были «на эмоциях». Большая часть все-таки меня поняла. Другие ребята стали расстраиваться, перестали выполнять задания, а вместо этого кричали на зачинщиков. Я стала дальше беседовать с оставшейся командой недовольных. Сообщила: «Я уверена: отлично поработали и сможете потом повторить действия при необходимости». Некоторые из ребят согласились. Трое продолжили возмущаться.

Двое озорников перешли на крик после моих слов и стали ругаться с тремя недовольными. Бросали тетради, пинали стулья. Ситуация вышла из-под контроля.

Попросила всех ребят пересесть с рабочих мест за парты ближе ко мне. Затем приоткрыла дверь и встретила проходящего по коридору педагога-мужчину. *(ПОВЕЗЛО!)* Попросила помощи. Увидев еще одного взрослого, они быстро перестали кричать и кидаться вещами, присели на стулья с опущенными вниз головами и жалостливыми лицами.

Как только закончился урок, двоих попросили остаться. Как оказалось, у детей проблемы в семьях. К сожалению, родителям не было дела до ребенка. Поэтому ребята защищали себя как научились: копировали поведение взрослых, и с помощью озорства и криков хотели заполучить внимание. Да, таким способом.

С остальными провела беседу, рассказав, как можно попробовать вести себя в подобной ситуации. Эта история стала для меня ценной и показала: поле для изучения огромное.

Прошу вас обозначить эмоции от прочитанной истории. Запишите самые первые мысли. ***(По желанию.)***

ЗАМЕТКИ:

1.

2.

3.

Переходим к Таблице 3.2 – Действие = польза.

ТАБЛИЦА 3.2 — ДЕЙСТВИЕ = ПОЛЬЗА

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ (ДЕЙСТВИЕ)	ПОЛЬЗА
ДЕТИ НАЧАЛИ ПОРТИТЬ ИМУЩЕСТВО И МЕШАТЬ ОСТАЛЬНЫМ: УДАЛЯТЬ СДЕЛАННОЕ, ОТРЫВАТЬ ОТ РАБОТЫ	ВЗЯЛА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ. БЕЗ КРИКОВ И ВОПЛЕЙ С МОЕЙ СТОРОНЫ СПОКОЙНО ОТСОЕДИНИЛА РОУТЕР И УБРАЛА ЕГО. НЕ РАСТЕРЯЛАСЬ, А ПЕРЕКЛЮЧИЛАСЬ НА ОСТАЛЬНЫХ РЕБЯТ И СТАЛА ИМ ПОКАЗЫВАТЬ: ТРУД БЫЛ ПРОДЕЛАН НЕ ЗРЯ, А ПРОКАЗНИКИ СДЕЛАЛИ ЭТО НЕ СПЕЦИАЛЬНО. ПЫТАЛАСЬ АТМОСФЕРУ КОНФЛИКТА ПЕРЕВЕСТИ В ЗАНЯТОСТЬ.
ОДНИ СТАЛИ ОБИЖАТЬСЯ И НИЧЕГО НЕ ХОТЕЛИ ДЕЛАТЬ. ВСТУПИЛИ В ПЕРЕПАЛКУ С ЗАЧИНЩИКАМИ.	ПРЕДЛОЖИЛА АЛЬТЕРНАТИВУ: ПРОДОЛЖИТЬ С ТОГО МЕСТА, ГДЕ ОСТАНОВИЛИСЬ. ПОЧТИ ПОЛОВИНА РЕБЯТ СОГЛАСИЛАСЬ С ПРЕДЛОЖЕНИЕМ. ШАГ БЫЛ ВЕРНЫЙ.
ОБЪЯСНЕНИЕ ПОСТУПКА ЗАЧИНЩИКАМ	БЫЛА ПОПЫТКА ПРОВЕСТИ МИРНЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ. СЛОВА, ПРОИЗНЕСЕННЫЕ МНОЙ, ВЫЗВАЛИ БУРНУЮ РЕАКЦИЮ, А ЭТО ОЗНАЧАЛО: ОЗОРНИКОВ ОНИ ЗАДЕЛИ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ЕСТЬ ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ У НИХ.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ (ДЕЙСТВИЕ)	ПОЛЬЗА
СБОР ОБУЧАЮЩИХСЯ ОКОЛО СЕБЯ, ВДАЛИ ОТ ПРОКАЗНИКОВ. ПОМОЩЬ КОЛЛЕГИ.	ОСТАЛЬНЫЕ БЫЛИ РЯДОМ СО МНОЙ И ЧУВСТВОВАЛИ ЗАЩИТУ. ПРОСЬБА О ПОМОЩИ ПОМОГЛА ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ СИТУАЦИЮ. ПЕРЕСТАЛИ БУЯНИТЬ. ВЫВОД: ПОМОЩЬ НУЖНО И МОЖНО ПРОСИТЬ! ЛЮДИ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ И ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ.
МОЖЕТЕ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ:	И ЗДЕСЬ ТОЖЕ:

Мои улучшения найденной пользы:

– сбор данных: обсуждала разные ситуации, которые случались с коллегами и фиксировала их действия, а потом анализировала;
– изучала личные дела отдельных детей;
– просила методиста о помощи;
– нашла нерабочий компьютер и подготовила его для сборки/разборки;
– разработала кейс «Как реагировать в подобных ситуациях».

Придуманные мероприятия пошли на пользу. Надеюсь, вы заполнили пустые места в таблице 3.2.

Из прочитанной истории укажите похожие случаи с вами. Для этого опишите:

– место,
– окружение,
– ваши действия и эмоции.

После этого отметьте положительные моменты. Найдите в своей истории пользу и украсьте ее. Зафиксируйте ниже.

ЗАМЕТКИ:

1.

2.

3.

4.

5.

История №3 «Обуздать или применить тактический прием?» (самостоятельная работа)

Добрались до третьей истории. Ее разберете без меня. План как действовать и подсказки будут обозначены.

Поменяем место дислокации. Поехали *(мысленно)* к Черному морю!

Занятие будет проходить в живописном уголке Краснодарского края в детском центре, где простираются горы, бескрайнее море, лесные массивы. Над морем возвышается здание детской астрономической обсерватории.

Двадцать пять детей в возрасте 7—8 лет задорно и громко поднимаются по высокой лестнице вверх в дружном составе. Торопятся на мое занятие «Приветствуем Солнце!» и жаждут взглянуть в окуляр телескопа на диск Солнца.

Радостные дети, преодолев 272 ступеньки, проходят в мой кабинет. Сразу переспрашивают про количество ступеней и продолжают их обсуждать. Я понимаю, что пока не обсудят, занятие начать не смогу.

Мое решение было таким: предложила им продолжить обсуждение, а сама занялась своими делами и добавила: «Как только захотите узнать информацию про Солнце и увидеть его диск в телескоп, то скажите мне об этом». И сделала вид, что занята. Играла шпиона, поглядывая незаметно на них.

Куратор группы не выдержал, грозно произнес: «Ребята, тише!!! Пришли на занятие, так делать нельзя!!!» После таких слов дети только громче и озорнее завелись. Я подключилась: «Ничего страшного, пусть делятся новостями и продолжают общаться».

Через 8—10 минут один из шумной компании сообщил, что надоел разговор про ступеньки и хочет узнать про Солнце. Другие захотели наблюдений. Я повернулась и сообщила всем: «Готовы узнать, что произойдет с Солнцем через 6 млрд лет? Они хором: «Да! Хоти-и-м!»

Меня удивило, что учащиеся смогли понять сложный материал и активно вести разговор в дальнейшем. Гордость и вознаграждение от себя получила. На этой позитивной ноте завершаю рассказ.

(Во втором разделе включила сценарий занятия «Приветствуем Солнце!» Узнаете тайну про солнышко, которую я поведала веселым ребятам и девчатам.)

Попробуйте зафиксировать положительные моменты, а по ним способы улучшения. Какие эмоции вызывает история? Опишите чувства.

Заполните таблицу 3.3 по желанию. Как мы вместе проделали ранее.

Ваша таблица 3.3 и заметки по улучшению предложенных вариантов из столбца «Польза».

ТАБЛИЦА 3.3 – ВАША ТАБЛИЦА

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ (ДЕЙСТВИЕ)	ПОЛЬЗА

ЗАМЕТКИ. Что можно улучшить из столбца «Польза»? Впишите:

1.

2.

3.

4.

5.

В приложении прописаны часть плюсов и возможные варианты корректировок.

Выводы по трем историям

Если сравнивать опыт в примерах, видно, что в начале карьеры я была неуверенной, скромной и боязливой. Как только начала думать и пробовать, стала уверенной, понимала как можно действовать. Пробы и обучение благотворно отразились на мне, детях. Но и это не предел! Ведь ученики будут подкидывать что-то новое. *(Прекрасный тренажер для роста квалификации.)*

Как раз третий пример показывает конкретный результат, где я уже понимаю причину поведения детей, а потом использую действенный прием. Напоминает фокусника, у которого всегда найдется предмет из волшебного цилиндра, причем интересный.

Весь мой прожитый опыт мне помогает умнеть, крепнуть и раскрывать способности. И я вам желаю работать над собой и умнеть!

Если есть, что прокомментировать, зафиксируйте.

Ваши комментарии:

1.

2.

3.

Часть ЧЕТВЕРТАЯ. Перенос метода в новое направление

Эффект от «метода плюс» (после трех лет практики)

В этой главе хочется поделиться, как с помощью поиска у себя хорошего смогла увидеть в работе коллег ПЛЮСЫ и, соответственно, взять лучшее и переработать. Попутно совершенствовала навыки общения.

После работы с детьми, перешла в обучение взрослых. Как-то раз мне было дано поручение посетить урок коллеги. Формат занятия онлайн. Рассказываю сюжет:

Ученик и педагог перед монитором компьютера. На виртуальной доске изображены разные геометрические фигуры. Учащийся подчеркивает, рисует, отвечает на вопросы. Учитель выделяет главное цветом, символами. Показывает, объясняет и помогает ученику.

Из воспоминаний. Я заметила один момент: после посещения занятия *(например, открытого урока)* больше высказывают недовольство и приводят странные аргументы. Так делают не все.

Пример. Ко мне обратился один из посетителей после занятия: «Видео не раскрыто полностью на экране, стулья в кабинете без спинок, поэтому больше парт расставить, и два фрагмента рассказа поменять местами». Спокойно выслушала, принесла парты и расставила, фрагменты текста можно было не трогать, так как логика изложения нарушилась. Про видео. Человек не заметил, что представить его иначе не получится, и даже при нажатии кнопки в окне программы «развернуть» вид не изменится. *(Нет конкретики: надо видео другое, так как это не подходит или..?)*

Из недовольства можно взять хорошее. Я и взяла! Парты *(три)* расставила очень хорошо и удобно *(дети могли опереться спинами, и задания раздать можно)*. Хотя стало тесно, так как помещение по размеру как полкабинета по математике в школьном классе *(или меньше)*. Когда приходили от 24 до 30 человек, было неудобно. Около себя держала наготове дополнительные стулья. Занятия все равно проходили хорошо, и я была довольна.

Почему иногда обратная связь в таком ключе подается?

Во-первых, что мог увидеть посетитель, то и увидел. Во-вторых, человек потерял интерес к делу, у себя ищет негатив или др. Он будет его искать и у других. Кто знает, что у него в голове. И не надо знать. Вы как общаетесь с людьми?

Описание ниже адресовано педагогам, а остальным может показаться неинтересным – не читайте. Хотите – смело перескочите к итогу этой главы. Там момент хороший прописан.

Что смогла разглядеть в этом простом уроке.

Оснащение урока:

– виртуальная доска;
– разнообразные карточки *(с условиями задач, теоретическим материалом)*.

Действия преподавателя:

– обратная связь от обучающегося прослеживается от начала до конца занятия;
– даются рациональные подсказки для понимания материала;
– четкость в построении фигур;
– акцентируется внимание на основных свойствах, характеристиках фигур, чтобы подросток смог дальше их увидеть в задачах.

Подача материала

– конспект на доске представлен емко; ребенок использует его для заданий;
– несколько фигур объясняет педагог, затем предоставляется слово ученику;
– информацию перерабатывает педагог с учетом владения темой, темпом обучения и способом усвоения *(в доступной форме, понятной для слушателя) Отлично сработано!*

Поведение/деятельность учащегося:

– торопится в построении, текст задачи пропускает *(увидел знакомые слова, в остальное не вникает)*. Его призывают обратить внимание на условие задачи и аккуратно выполнить чертеж!
– на вопросы отвечает полным текстом;
– сам участвует в объяснении упражнения и новой темы;
– с подсказками выполняет задания;
– проговаривает самостоятельно важные признаки и свойства.

Атмосфера урока:

– доброжелательная;
– вежливое общение. Увидела заботливое отношение к ученику!

Речь педагога: яркая, образная, емкая.

Разминка: может быть, не хватило.

Что можно улучшить:

– масштаб картинок увеличить, сделать их крупнее *(Трудно выделить элементы: сливаются.)*;
– разбить материал на подтемы *(Есть перегруз с материалом, ученику тяжело сразу разобраться в трех темах. Напоминает многозадачность. Удобно одно дело в определенную единицу времени и шаг за шагом. И обязательно отдых для мозга, так информация усваивается эффективно.)*;
– убрать картинки на доске, не относящиеся к уроку. *(Перенасыщение информации, которая не нужна для данного занятия. Путаница возникает.)*
– …

В итоге моя беседа с коллегой была продуктивной и только пошла на пользу нам обеим. Все изменения мы обсудили. Самое важное, – когда предлагала улучшения, предоставила выбор. Было так: «Вы сами решите использовать рекомендации или нет».

Как вы думаете, после такого подхода педагог будет что-то менять и прислушается к моим рекомендациям? А вы бы стали?

Хотите так работать со смаком? Видеть приятное, учиться и чувствовать себя хорошо? А ругать себя станете если что-то пойдет не так? *(Мой совет: «Да забудьте ругать себя! Это неинтересно и энергозатратно».)*

Начните хвалить себя, ищите в своем деле положительные моменты. Работайте с плюсами и превращайте их в интересное дело!

Часть ПЯТАЯ. Рекомендации, итоги

Как время, потраченное с пользой, работает на нас

Технические возможности стремительно множатся, появляются новые сервисы, программы. Они помогают художникам, бухгалтерам, педагогам, писателям, руководителям, начинающим предпринимателям и другим. Распространяется удаленный режим работы. *(Загляните в базу по поиску работы.)*

Люди переходят в социальные сети: продают, рекламируют, обучают, помогают, рисуют и поют *(кто любит общаться и писать интересно, сможет начать вести блог самостоятельно или работать в компании на неполный день*). Появились удобные площадки для ведения вебинаров, приложения для создания фильмов, презентаций и сайтов. Возможностей – море.

Если вам хочется сделать рывок в своей сфере, улучшить условия для себя (будущих клиентов, коллег), придется учиться, осваивать новое. Может вовсе поменять, к примеру, деятельность или параллельно заняться интересным для вас делом?

Но! Кто-то загоняет себя в болото: новое страшит *(нет желания изучать)*. Считаете, что уже не надо. Вы, возможно, скажите мне: «Какое мое дело?» Правильно укажите. Поэтому решение всегда за вами. А я верю, что люди способны и желают заняться делом интересным, наслаждаясь жизнью! Пока не видят возможность. Книгу я пишу, чтобы освоить мастерство писателей, научиться мысли переводить в слова, выстраивая их ясно, емко и понятно. Описывая свой опыт, заново анализирую жизнь. Заметила, что с каждым разом я понимаю себя лучше. Вы извлечете пользу или откроете для себя то, что еще не знали. Все в плюсе останутся.

Насчет нового. Оно и любые пробы приводят к опасениям совершить ошибку. Возникают мысли: «Лучше ничего не делать, не получится». *(Самое страшное ничего не делать.)* А откуда вы знаете, что не получится? Ведь даже не пробовали. Услышу в ответ: «Нет! В прошлый раз не получилось сделать, и сейчас не получится». А я предложу: «Да, может снова пойти что-то не так. Ведь отношение к ошибкам не изменилось. Сколько было попыток? Анализ проведен первой неудавшейся попытки? *(Только не так: умственная жвачка о том, что все плохо.)* Пробовали что-то изменить?»

Я столкнулась с проблемой – как заинтересовать детей *(взрослых)* на занятии. Чем я воспользовалась?

1. Установка *(без нее никак)* – ошибаться, понять ошибку. Не ждать быстрых результатов. «Не бойся ошибаться – неудача в семь раз полезнее успеха», – так пишет М.Е.Литвак. *(Решать проблему – принять на себя ответственность за полученный результат. Вспомните! Итог всегда есть.)*

2. Пробовать по-разному провести занятие. Наблюдать за реакцией детей *(взрослых)* и спрашивать, что они хотят узнать и как лучше преподнести материал. *(Напомню про «метод плюс»: о поиске хорошего исхода, об управлении ситуацией.)*

3. Последующие пункты расписаны в книге во втором разделе – «Репетиция. Выход на „сцену“».

Пример. Как один человек разобрался в том, что отрицал. Разговор двух коллег. Ян и Андрей идут пешком до перекрестка после работы.

Андрей (с грустью). Не получилось у меня усвоить программу, так всегда со мной происходит. Я с ней никогда не разберусь. Брошу это дело.

Ян (останавливается). Андрей, нарушена логика в твоем высказывании.

Андрей (удивленно). Где?

Ян. Как тогда учиться, если при каждой трудности бросать начатое?

Андрей (снова за свое, не слушая ответ). Вообще, без обучения мне хорошо. Жил без этой программы, и еще проживу.

Ян (начал идти). Есть в нашей компании, кто сможет тебе помочь: объяснить, показать?

Андрей (помолчал недолго). Да, есть один профессионал в этом деле. А к чему вопрос?! Мне помощь не нужна!

Ян. Хорошо. Зачем ты мне рассказал, что не получается освоить, хочешь бросить дело?

Андрей (замешкался). Да, я просто хотел поделиться…

Ян (кивнул головой). Понял. Я послушал.

Андрей размахивал руками и шел молча.

Андрей. Я завтра продолжу изучать. Может что-то пойму?

Ян. У меня есть один пример. Изобретатель лампочки Томас Эдисон говорил: (не дословное цитирование): «Я нашел 200 неверных способов изготавливать нить накала лампы. Осталось найти один верный».

Андрей (голову опустил). Да, верно… Ян, можешь порекомендовать мне книги по управлению временем?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.