

Уроки хорошей жизни: что такое позитивное образование

Дмитрий Леонтьев

НИУ ВШЭ

Международная лаборатория позитивной
психологии личности и мотивации

Образование

Образование — система процессов взаимодействия людей в обществе, обеспечивающая вхождение индивида в это общество (социализацию). *А.А. Леонтьев*

- ▶ Одновременно социальный институт и индивидуальная сфера жизнедеятельности
- ▶ Входит (или не входит) одновременно и в сферу интересов общества и в сферу интересов личности (которые обычно пересекаются, но не совпадают)
- ▶ Оно обеспечивает взаимодействие между личным опытом индивидов и аккумулированным социальным опытом
- ▶ Оно нужно и индивиду, и обществу, но по-разному.

Смысл образования


- ▶ Интерес общества всегда состоит в том, чтобы все индивиды усвоили социальный опыт в достаточной мере, чтобы взаимодействовать на основе единых правил взаимодействия и представлений о мире.
- ▶ Для индивида смысл образования – в расширении возможностей горизонтальной и вертикальной социальной мобильности и в саморазвитии, повышении контроля над собственной жизнью.

Цели и критерии общего образования

– социализация, жизненная компетентность, психологическое благополучие.

1. Сочетание интересов индивида и общества; риски рассогласования интересов
2. Необходимость активности (мотивации) учащихся: принцип деятельности (образование нельзя «дать»).

Роль психологии

- ▶ Общество протраивает образовательные траектории (социальные ситуации развития)
 - ▶ Индивиды с разной успешностью по ним двигаются, а иногда протраивают свои собственные (индивидуальные ситуации развития)
 - ▶ Роль общества/школы: создание/проявление возможностей + наставничество
- 

А. Маслоу. Гуманистическое образование

- ▶ Выход за рамки культуры
- ▶ Уметь делать хороший выбор
- ▶ От псевдопроблем к серьезным экзистенциальным проблемам.

К. Роджерс. Свобода учиться.

- Безоговорочное позитивное принятие
- Учитель как фасилитатор
- Открытость опыту

А.А. Леонтьев.

Педагогика здравого смысла

- ▶ Главной заботой системы образования выступает не столько система знаний, сколько формирование личности и деятельности
- ▶ Сегодняшний школьник еще внутренне не готов к жизни в условиях самоопределения, активности и достоинства. Эту готовность в нем необходимо выращивать.
- ▶ «Зона ближайшего развития» (Л.С. Выготский) есть не только в обучении, но и в воспитании. Сначала решение принимается с помощью взрослого, затем оно становится полностью самостоятельным.

Позитивный переворот

- ▶ Не просто выживать и адаптироваться, а хорошо жить (Life Worth Living)
- ▶ Не решение проблем, а профилактика (буферная функция)
- ▶ Благополучие дает не уязвимость, а силу
- ▶ Не тупой гедонизм. Смысл, поток, автономия, резилентность, благодарность, силы характера и добродетели, позитивные межличностные отношения.

Главное

- ▶ Позитивная психология смещает акцент с социальных задач на личностные, устраняя или, по меньшей мере, смягчая их противоречия. Отсюда вытекает неизбежность вариативности.
- ▶ Как осуществить этот сдвиг: прикладные программы ПП.

Задача позитивного образования

- ▶ Способствовать благополучию, расцвету и оптимальному функционированию учащихся, родителей, учителей, учебных заведений:
 - предотвращение: тревоги и депрессии, выгорания, суицидов, зависимостей
= **resilience** (жизнестойкость);
 - развитие: сильных сторон, позитивных отношений, актуализация потенциала индивидов и групп
= **well-being** (благополучие).

Некоторые мишени позитивного образования

- ▶ **Эмоциональный интеллект:** понимание своих и чужих эмоций, управление ими;
- ▶ **Позитивные отношения:** умение их устанавливать
- ▶ **Продуктивные и психологически здоровые стратегии совладания с проблемами и стрессом**
- ▶ **Знания о сильных сторонах личности,** умение их использовать в жизненных ситуациях
- ▶ **Внутренняя мотивация:** поддержка увлечённости, состояний потока
- ▶ **Смысл деятельности:** способность его находить

Table 1. The outline of Personal Well-Being Lessons curriculum.

Lesson	Outline of teaching activities and interventions
1. Building the Basics	Reflecting on happiness Working with happiness quotes Scientific conceptions of happiness Questionnaire completion Findings on the importance of happiness
2. Just for Fun	Sharing a funny story and discussion of the purpose of humour Introduction to the theories of humour Humour projects (portrait, TV advert, extraordinary lies) Brief laughter session
3. Understanding Emotions	Understanding and labelling emotions The emotional thermometer activity The Hoyt video and emotional range Find the ratio activity
4. Positive Emotions	Labelling and importance of positive emotions Interventions for enhancing positive emotions (ACT – active, calming, thinking) Experimenting with interventions (e.g. physical activity, breathing, reframing)
5. Reducing Negative Feelings	Understanding the negativity bias Exploring one's negative triggers The 'sticky path' activity (negative spiral) Noticing emotions activity
6. Hope	Sentence completion activity 'I hope...' The importance of hope 'Finding the way' activity 'Finding the will' activity 'Hope talk' reframing activity
7. Building on the Positives Part 1	Understanding savouring Savouring questionnaire completion Savouring activity Creating a 'savouring menu'
8. Building on the Positives Part 2	Understanding positive reminiscence and associated strategies 'Positive mental time travel' activity 'Sharing an experience' activity 'Visual reminiscence' activity
9. The Flow Zone	Understanding flow Flow zone matrix activity The paperclip exercise
10. Happiness Across Cultures	Introduction 'How happy is your country?' activity Happiness debate Happiness in Britain today A 'happiness manifesto'
11. The Happiness Equation	Understanding happiness (Lyubomirsky equation) 'Happiness is related to' activity Poster creation activity
12. Positive Relationships	The importance of healthy relationships 'Tonic versus toxic' activity Conflict resolution strategies 'Bumpy road' activity
13. Everyone is Different	Introduction to strengths The strengths cards activity in small groups 'My strengths portfolio' activity 'Strengths feedback' activity Using strengths in a different way
14. Strengths Stories	The strengths stories and songbook Creating the songbook (decorating the CD, gathering the contents, songbook credits)

Некоторые темы занятий:

- Что такое счастье?
- Источники позитивных эмоций
- Способы ограничения негативных переживаний
- Состояния потока
- Сильные стороны личности
- Позитивные отношения
- Умение прощать
- Доброта и благодарность

Lesson	Outline of teaching activities and interventions
15. Listening to Others	Exploring listening and empathy 'Can you hear me?' paired activity Active-constructive responding
16. Forgiveness	Understanding the importance of forgiveness Practising letting go of grudges The 'forgiveness letter' activity 'Wishing others well' activity
17. Kindness and Gratitude	Understanding kindness and gratitude 'Three good things' activity 'Thank you letter' activity
18. Putting it Together	'Key facts' recall 'The how of happiness' – a visual summary of learning (mind map, leaflet, poster or PowerPoint presentation) 'Thank you' activity

- ▶ Программы по внедрению ПП в среднее и высшее образование разворачиваются в последнее время за рубежом во многих вариантах. Короткое время не позволяет в полной мере оценить их результаты. Общее в них всех то, что они ставят личность и благополучие ученика в центр образовательного процесса.

Наша версия: Психология саморегуляции и личностного потенциала

- ▶ Стакан можно наполнить
- ▶ У. Джеймс: ни оптимизм, ни пессимизм
- ▶ Мелиоризм: от худшего к лучшему
- ▶ Что направляет нас на этом пути:
соотнесение наших результатов с желаемым.
- ▶ Жизнь как работа над ошибками.
Отрицательная обратная связь.
- ▶ Принцип реальности.
Чувствительность к реальности vs. запрограммированность

Спасибо за внимание !

