



**Ограничивающие  
убеждения руководителя  
исследовательских и  
проектных работ  
учащихся**

*Методический центр  
МАН «ИНТЕЛЛЕКТ  
БУДУЩЕГО»*





# Убеждение

- элемент (качество) мировоззрения, придающий личности или социальной группе уверенность в своих взглядах на мир, знаниях и оценках реальной действительности



**Убеждения**

**проявляются**

**через:**

- слова

- поведение

- решения

- привычки



# **Откуда берутся ограничивающие убеждения**

**Первый тип** – это те убеждения, которые были заложены еще в детстве.

*«Я неудачник».*

*«Я слюнтяй и слабак».*

*«Я ни на что не гожусь».*

*«Все, за чтобы я не брался, всё получается плохо».*

*«Я ненормальный» и так далее.*



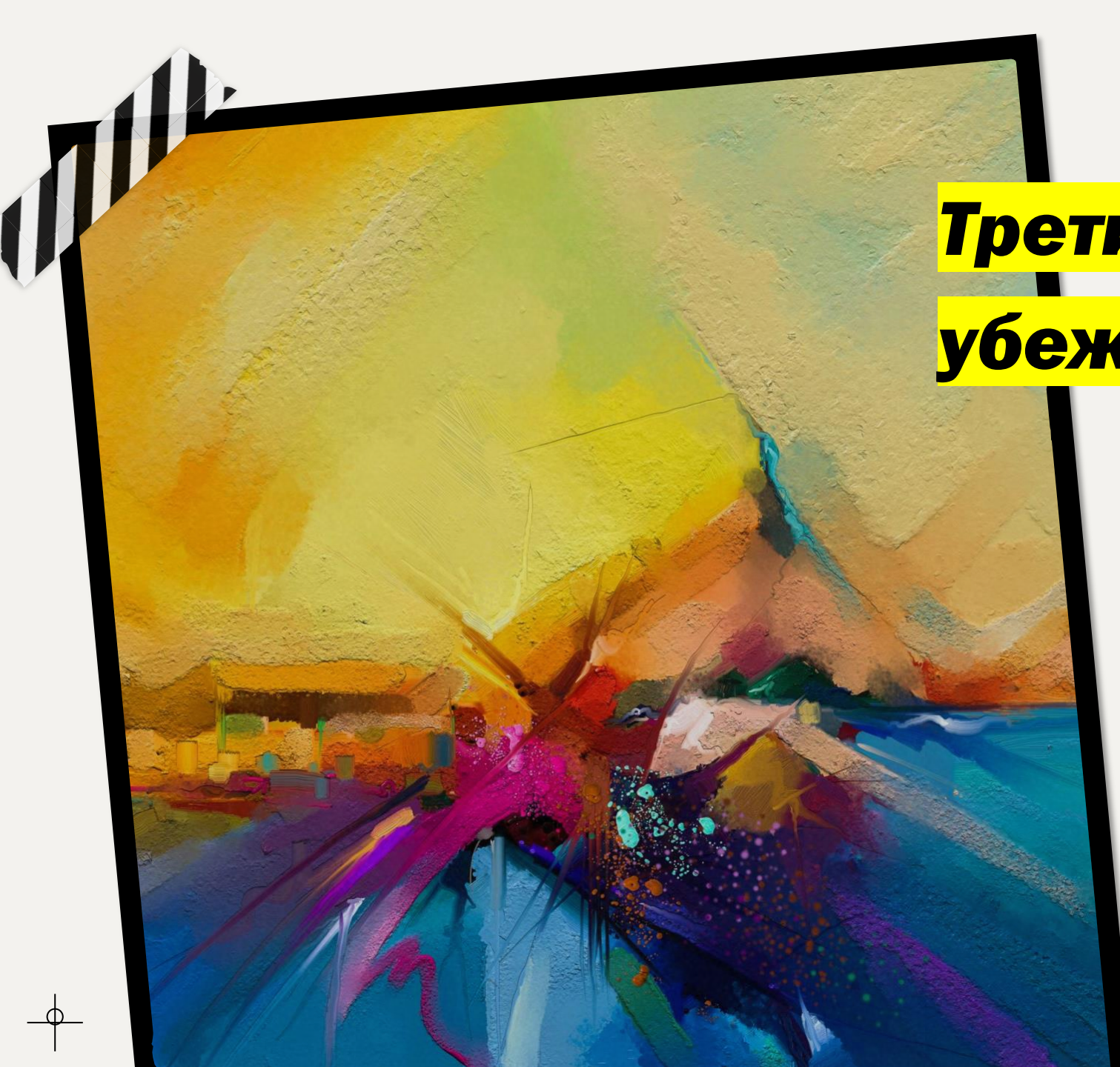
**Второй тип – это убеждения, которые мы уже получаем непосредственно находясь в контакте с окружающими людьми.**

- *Постоянное сравнение себя с другими*
- *Самообесценивание*

*«У меня никогда не получится это сделать. У нее все данные для этого есть: она умная, пробивная, целеустремленная. А я что? – ноль без палочки»*







## **Третий тип – это убеждения**

- которые формируются из непонимания, что у каждого из нас существует своя картина мира, отличная от других.
- Есть реальность, а есть наше представление об этой реальности.



# **Самосбывающиеся пророчества**

Концепцию самоисполняющихся пророчеств предложил в 1948 социолог Роберт К. Мертон:

Самосбывающееся пророчество – это изначально ложное определение ситуации, порождающее новое поведение, которое приводит к тому, что ложная концепция оказывается правдивой, и в результате ошибка становится правилом. При этом "пророк" в качестве доказательства своей правоты опирается на цепь реальных событий.







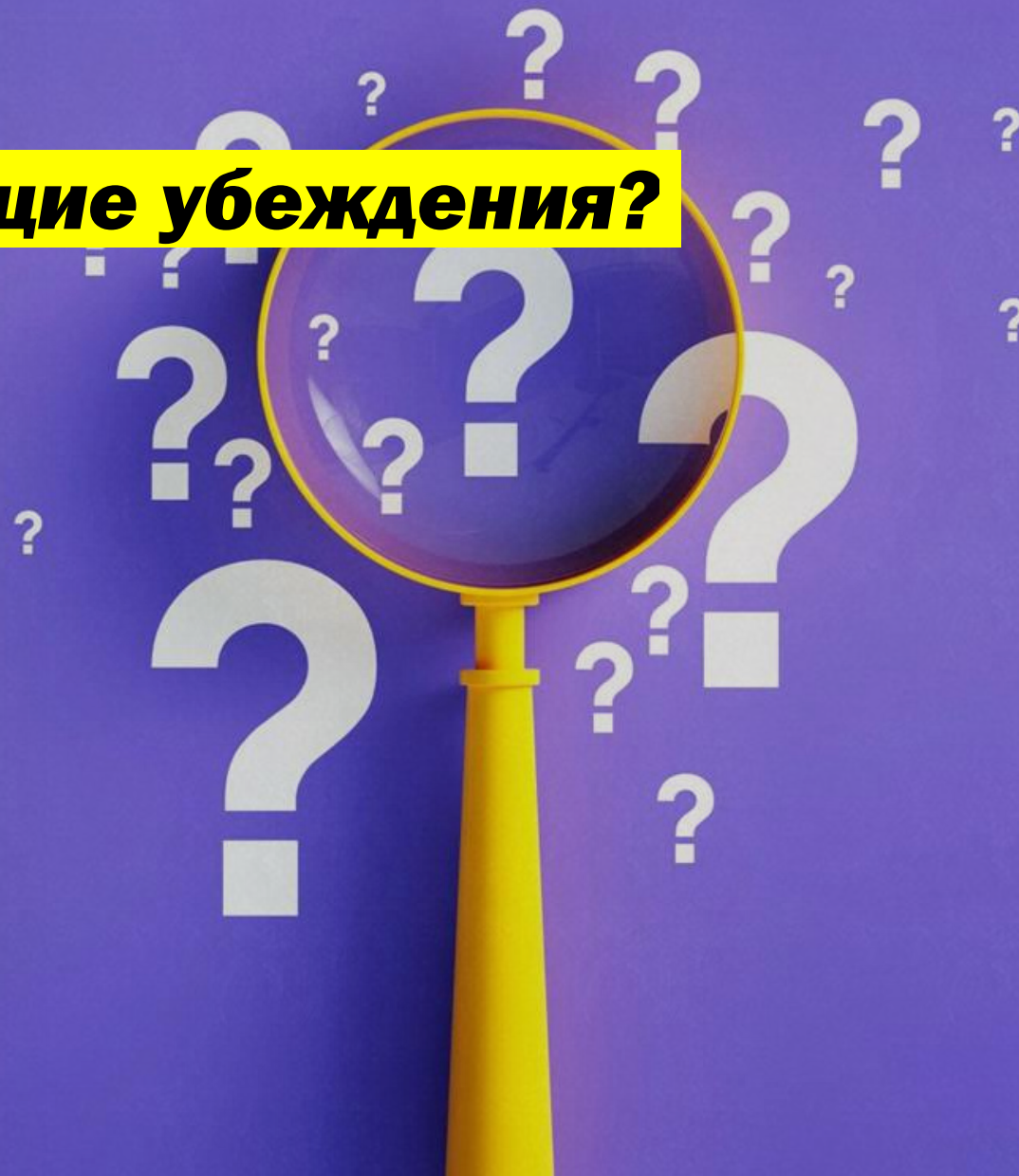
**ЭТОТ МАЛЬЧИК ЛЮБИТ  
ТОЛЬКО ФУТБОЛ, ОН  
НЕ СПОСОБЕН  
ВЫПОЛНИТЬ  
ПРОЕКТНУЮ РАБОТУ**







**Как изменить  
ограничивающие убеждения?**



# **Перовое**

Необходимо научиться отлавливать убеждения.

Нужно найти их и проанализировать - выключаем автопилот, включаем контроль.

Когда вы сталкиваетесь с дискомфортной ситуацией, с негативными чувствами – проверьте, не скрывается ли за всем этим какое-нибудь убеждение.

Там, где присутствует ограничивающее убеждение всегда есть определенный дискомфорт, сопровождающийся деструктивными чувствами.





## **Второе**

*Когда убеждение найдено, анализируем, когда впервые оно у вас появилось. Если был человек, который внушил вам это мнение, ответьте на вопрос:*

- Был ли этот человек компетентен в том, о чем говорил?*
- Спустя время, его слова также важны для вас?*
- Что вы сейчас об этом думаете?*



# Третье

*Отвечаем сознательно на следующие вопросы:*

- *Это убеждение помогает мне быть эффективным?*
- *Это убеждение помогает мне быть счастливым?*
- *Это убеждение помогает мне выстраивать отношения?*
- *Если я не откажусь от этого убеждения, чего мне это будет стоить? С какими последствиями я столкнусь?*
- *Что это будет стоить моим близким и дорогим людям?*
- *Улучшится ли моя жизнь, если я поменяю свое убеждение? Как я тогда буду себя чувствовать?*
- *Я понимаю, что хочу изменить убеждение. Как тогда будет звучать мое новое (альтернативное) убеждение?*





## **Четвертое**

Начинаем осознанно внедрять  
новое убеждение в жизнь.

- Для изменения нужно  
время!!!





# На какой стадии обучения проведения исследований с учащимися вы находитесь?

Ползаем	Впервые руководим исследовательской работой. Мы сами не уверены, что правильно делаем
Ходим	Хорошо понимаем алгоритм, но еще делаем много ошибок на каждом этапе.
Бегаем	Полностью освоили цикл в руководства исследовательской работой. Ученики добиваются успеха
Летаем	У меня есть несколько успешных учеников. И это результат я могу повторить с другими учениками.



# Габриэле Эттинген



- Метод WOOP был разработан известным профессором психологии Габриэле Эттинген.. Она проводила свои исследования в Гамбурге и Нью-Йорке более 20 лет и в ходе исследований обнаружила, что Одного позитивного мышления недостаточно для достижения ваших целей. Затем она разработала метод ментального контраста для достижения своих целей, известный как « Метод ВУОП



**W**

Wish

Souhait

**O**

Outcome

Résultat

**O**

Obstacle

Obstacle

**P**

Plan

Plan







Достижение целей с помощью ментального контраста: как работает метод WOOP?

- Желание: Задайте свое желание.
- Результат: Визуализируйте и почувствуйте, каково это, чтобы ваше желание сбылось.
- Препятствие: подумайте о (возможных) препятствиях, которые могут встать у вас на пути.
- План: точно спланируйте, как вы столкнетесь с этим препятствием.

Методика WOOP



**Спасибо за**

**внимание**

[feodao@gmail.com](mailto:feodao@gmail.com)

