

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
внеурочной деятельности
«Школа юного психолога»

Рабочая программа психологического просвещения подростков 11-12 лет «Школа юного психолога» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 13.07.2015), ст.42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации»; распоряжением администрации Липецкой области от 26 октября 2012г №500-р «Об утверждении стратегии действий интересах детей Липецкой области на 2012-2017г»; профессиональным стандартом педагога-психолога; с учетом рекомендаций основной образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Лицей №1» п.Добринка Липецкой области.
Срок реализации программы – 1год.

Рабочая программа составлена педагогом- психологом Прозоровой Ларисой Викторовной.

Структура Программы является формой предоставления вида деятельности (курса) как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно- методического материала, и включает в себя следующие элементы:

1. Целевой раздел
2. Содержательный раздел
3. Организационный раздел.

Целевой раздел – структурный элемент программы, включающий в себя:

- Пояснительная записка;
- Цель и задачи Программы;
- Принципы и подходы к формированию программы;
- Ожидаемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел – структурный элемент программы, включающий в себя:

- Учебно-тематический план. Краткое содержание разделов программы.

Раздел 1 «Тайны моего Я»

Раздел 2 «Мои эмоции и чувства»

Раздел 3 «Я среди людей»

Организационный раздел – структурный элемент программы, включающий в себя:

- Условия реализации рабочей программы;
- Учебно-методическое обеспечение программы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: *формирование у школьников психологических знаний и навыков, которые способствуют их успешному развитию в различных сферах жизни .*

Задачами программы являются:

1. Формирование у детей психологических знаний и представлений.
2. Формирование адекватных эмоциональных реакций в отношении себя, своих возможностей;
3. Формирование знаний и умений, способствующих социальной адаптации и личностному росту.
4. Закрепление навыков положительных поведенческих реакций в коллективе;
5. Развитие эмоциональной сферы, навыков саморегуляции.
6. Расширение самосознания, развитие навыков рефлексии.

Адресат: подростки 11-12 лет, испытывающие интерес к психологической науке, а также дети, имеющие трудности в общении, низкую самооценку и др. проблемы психологического характера.

Время и условия реализации программы: занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю в группах по 10-12 человек. Время проведения каждого занятия – 35-40 минут. Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия.

Концептуальными основами программы выступают принципы:

Принцип индивидуального подхода к ребенку любого возраста на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности;

-Принцип гуманистичности;

-Принцип превентивности;

-Принцип научности;

-Принцип комплексности;

-Принцип активной позиции ребенка;

-Принципы коллегиальности и диалогового взаимодействия;

-Принцип системности.

В основе содержания программы заложены три необходимых компонента формирования психологической культуры:

-познание собственного Я - это расширение знаний и представлений о себе. Активное развитие общих психических процессов ребенка – мышления, памяти, воображения.

-эмоциональное развитие – развитие умения различать эмоциональные состояния человека, умения определять их, сдерживать и регулировать свое поведение.

социально-личностное развитие – это общение ребенка со сверстниками и взрослыми, принятие себя и других в этом мире, развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности и зрелости.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1» п.Добринка Липецкая область**

**Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ
и технологий в образовательной среде - 2022**

Номинация: «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы»

Название программы: «Школа юного психолога»
программа внеурочной деятельности

Автор программы: Прозорова Лариса Викторовна_

**Контактная информация: тел: 89202447937,
электронная почта: larisa.prozorova.ru@mail.ru**

Добринка, 2022

Содержание:

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность выбора

1.2. Цели и задачи реализации программы

1.3 Планируемые результаты

1.4 Система оценки достижения планируемых результатов

2. Содержательный раздел программы

2.1 Учебно-тематический план программы

2.2 Основное содержание разделов программы.

3. Используемая литература.

4. Приложения

Пояснительная записка

Актуальность выбора программы

*Как сердцу высказать себя?
Другому как понять тебя?
Поймет ли он, чем ты живешь?*

Ф.И.Тютчев

Подростковый возраст – самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности, возраст самопознания. Учиться понимать себя, свой внутренний мир, свои мысли, чувства и переживания – непростое, но увлекательное занятие. В этом возрасте формируется самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе на основе сформированного представления окружающих. В качестве основного критерия оценивания выступает система личных ценностей. Главные функции, которые выполняются самооценкой, регуляторная, на основе которой происходит решение задач индивидуального выбора в различных ситуациях, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Познание самого себя, как и других людей является основой психологической культуры. Психологическая культура как бы продолжает линию физической культуры, здоровья человека. И если физическая культура и личная гигиена способствуют сохранению и развитию физического здоровья, то психологическая культура способствует развитию потенциала личности и общей культуры поведения. Гармоничное развитие личности – это равномерное повышение эрудиции, правильности мышления, волевых качеств, общительности, что способствует сохранению психического здоровья.

Таким образом, становится очевидным, что воспитание психологически грамотных людей, умеющих изучать самих себя, развивать свою личность, необходимо начинать как можно раньше. С этой целью и была разработана программа внеурочной деятельности «Школа юного психолога».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: *формирование у школьников психологических знаний и навыков, которые способствуют их успешному развитию в различных сферах жизни.*

Задачами программы являются:

7. Формирование у детей психологических знаний и представлений.
8. Формирование адекватных эмоциональных реакций в отношении себя, своих возможностей;
9. Формирование знаний и умений, способствующих социальной адаптации и личностному росту.
10. Закрепление навыков положительных поведенческих реакций в коллективе;
11. Развитие эмоциональной сферы, навыков саморегуляции.
12. Расширение самосознания, развитие навыков рефлексии.

Адресат: подростки 11-12 лет, испытывающие интерес к психологической науке, а также дети, имеющие трудности в общении, низкую самооценку и др. проблемы психологического характера.

Время и условия реализации программы: занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю в группах по 10-12 человек. Время проведения каждого занятия – 35-40 минут. Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия.

Формы и методы реализации программы:

Реализация программы осуществляется с помощью современных методов и технологий, позволяющих разнообразить процесс обучения и облегчить усвоение нового материала и формирование навыков:

1. Мини-лекция. Обеспечивает объяснение теоретических принципов и моделей, которые являются значимыми для текущих потребностей обучающихся.
2. Игровые технологии делают процесс обучения увлекательным и вместе с тем эффективным, мотивируют участников к изучению проблемы занятий, позволяют накапливать и передавать социальный опыт в системах «подросток-взрослый» и «подросток-подросток». *Коммуникативные игры* способствуют формированию навыков общения и сотрудничества в группе. *Ролевые игры* позволяют примерить на себя роли, различные по содержанию и статусу, утвердить или изменить личностные установки и модели поведения.
3. Беседа и дискуссия предоставляют участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации. Применение этих форм усиливает сплоченность группы и способствует самораскрытию участников, так как они являются способом групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний.
4. Арт-терапевтические технологии. Использование рисуночной терапии, коллажирования и сказкотерапии, метафорических ассоциативных карт вно-

сят элемент разнообразия, делают занятия интересными и увлекательными. Применение этих методов способствует самораскрытию подростков, проявлению нестандартного мышления, поиску необычных путей решения поставленных задач.

5. Проектные технологии. Использование элементов проектных технологий позволяет активизировать поисковую активность подростков, раскрыть творческие способности обучающихся и сформировать умения, необходимые для успешной социализации.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

- 1.Отсутствие согласия родителей на работу с педагогом-психологом.
- 2.Отклонения в психическом и физическом развитии, не позволяющие стать полноценными участниками программы;
3. Острые психоэмоциональные переживания.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 13.07.2015), ст.42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации»
- 2) Распоряжение администрации Липецкой области от 26октября 2012г №500-р «Об утверждении т стратегии действий интересах детей Липецкой области на 2012-2017г»
- 3) Профессиональный стандарт педагога-психолога

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

обучающиеся должны знать:

- что такое «психология», каково её место в системе наук; понятие личность, индивид, индивидуальность.
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.
- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение»

обучающиеся должны уметь:

- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать поступки других людей и свои собственные.
- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- анализировать собственные потребности и цели.

Первый уровень результатов

Приобретение школьником посредством общения с учителем:

- знаний об индивидуальных и эмоциональных особенностях людей
- знание правил работы в тренинговой группе
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций
- знание о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.,

Второй уровень результатов:

Получение школьником практического опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества ценностного отношения к социальным реальностям в целом посредством взаимодействия школьников между собой на уровне кружка, классного коллектива:

- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению
- развитие эмпатии при общении в коллективе
- понимание себя, своих желаний, ценностей;
- умение объективно оценивать свои желания и возможности;

Третий уровень результатов:

Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме посредством участия в акциях, проектах:

- планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- вести конструктивную беседу;
- активно высказывать свою точку зрения, не задевая интересы другого человека
- *учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника*

Формы подведения итогов реализации программы:

Мерилом эффективности любой деятельности являются два основных критерия: 1) продуктивность деятельности; 2) удовлетворенность участников деятельности ее организацией и результатами

В данном случае «продуктом» внеурочной деятельности могут стать сформированные у детей личностные качества и ценностные отношения. В качестве параметра, определяющего эффективность работы по формированию психологической культуры учащихся, выбрана частота обращений учащихся к психологу за различными видами помощи.

Так, в год, предшествующий внедрению данной программы, в психологическую службу школы по собственной инициативе обратилось 32 ученика. По мере реализации диагностического и просветительского направлений количество обращений за последующий учебный год в психологическую службу значительно возросло (87 человек).

Таким образом, обучающиеся испытывают потребность в получении психологической консультации и поддержки, интересуются психологическими знаниями и т.п.

Участники кружка являются активными участниками Школьной Службы Примирения.

Также были проанализированы те виды работы, которые были проведены по заказу учащихся. Наиболее всего детям интересна диагностика и консультирование по ее результатам. В целом рост обращений отмечается по всем видам деятельности.

Контроль на промежуточных этапах проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению курса является творческий проект, выполненный в мини-группе и его презентация.

Учебно-тематический план

№п/п	Кол-во часов	Название раздела, темы
	13	Тайны моего Я
1		Вводное занятие -введение в мир психологии
2		Знакомство с собой: «Кто я?»
3		Я и окружающие
4		Вы – личность
5		Самооценка.
6		Уровень притязаний. «Формула счастья».
7		Сходство и различие
8		Как вы воспринимаете окружающий мир. Ощущения и их проявления.
9		Восприятия и представления.
10		Фантазия. Чувственное восприятие.
11		Индивидуальные особенности мышления. Как развивать мышление.
12		Воля. Самостоятельность
13		Как настроится на позитив.
	9	Мир моих эмоций и чувств
14		Эмоции.
15		Вербальные способы передачи эмоций. Интонация.
16		Невербальные способы передачи эмоций. Мимика, жесты.
17		Чувства «полезные» и «вредные»
18		Страх, его относительность. Как справиться со страхом.
19		Гнев. С какими чувствами он дружит?
20		От любви до ненависти...
21		Разные чувства. Мандала настроения.
22		Тренинг «Чемодан со стрессами».
	12	Я среди людей
23		Классификация общения: формы общения, виды общения
24		Общение. Умение вступать в контакт. Первое впечатление.
25		Умение ладить с другими. Сочувствие.
26		Приемы повышения эффективности общения.
27		Сотрудничество со сверстниками. Решение проблем и конфликтов.
28		Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Самодиагностика.
29		Взаимопонимание в классе. Что такое эмпатия.

30		Настоящий друг. Умею ли я дружить
31		Я и мои родители.
32		Почему родители наказывают детей?
33		Что такое коллективная работа? Темп работы.
34		Заключительное занятие «Кто в ответе за мой внутренний мир»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Тайны моего Я»

Вводное занятие. Знакомство. Кто я? Что такое психология. «Я» – физическое. «Я» – психическое. Осознаваемое, неосознаваемое. Методика «Дом, дерево, человек».

Я и окружающие. Различные жизненные роли. Связи личности с окружающими людьми. Как сделать выбор в трудных ситуациях.

Вы – личность. Определение личности. Представление о себе. Характеристики личности. Упражнения – пробы.

Как вы оцениваете себя. Самооценка. Самонаблюдение. Методика «Не существующее животное».

Уровень притязаний. «Формула счастья». Проективная методика Шварцландера.

Сходство и различие наших «я». Общие и индивидуальные черты.

Индивид. Мои особенные качества.

Как вы воспринимаете мир. Ощущения и их проявления. Восприятия. Визуалы, аудиалы, кинестетики. Представления. Ситуация-проба «Жизнь без ощущения».

Воля. Самостоятельность.

Воля, как черта характера. Волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, выдержка, решительность, мужество и смелость, дисциплинированность. Самостоятельность.

Как настроиться на позитив. . Как управлять отрицательными эмоциями и создавать положительное настроение. Приемы улучшения настроения.

Формы организации

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания спо-

способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

Виды деятельности обучающихся:

Познавательная деятельность:

анализировать особенности своей личности;
уметь смотреть на себя со стороны другого человека;
объективно оценивать свои желания и возможности;
уметь планировать

Практическая деятельность:

соблюдать правила работы в группе;
активно участвовать в коллективном обсуждении;
активно высказывать свою точку зрения, не задевая интересы другого человека;
уметь обрабатывать психологическую методику;
осуществлять качественную интерпретацию результатов исследования собственной личности;

Регулятивная деятельность:

принимать и сохранять учебные цели и задачи;
планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
оценивать правильность выполнения действия

Раздел2. «Мои эмоции и чувства».

Мир эмоций. Эмоции. Чувства. Проявление эмоций. Я – эмоциональное: чувство успеха, уверенность в способности, чувство защищенности. Уровень тревожности.

Что такое мимика. Какие чувства ты знаешь. Игра «Угадай эмоции».

Слушаем музыку. Какие чувства нас посетили?

Радость. Как её доставить другому человеку. То, что дарит мне радость. Подари радость ближнему.

Жесты. Рисуем настроения и чувства.

Гордость. Грусть. Страх, его относительность

Гнев. С какими чувствами он дружит?

Обида. Разные чувства. Мандала настроения. Тренинг «Чемодан со стрессами»

Формы организации

1. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека.

2. Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

3. Когнитивные методы

4. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектно-го взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Формы проведения занятий:

-индивидуальная работа;

-работа в паре;

-групповая работа;

-коллективная работа.

Виды деятельности обучающихся:

Познавательная деятельность:

анализировать особенности своих чувств, ощущений,

уметь сопереживать другому человеку, смотреть на себя со стороны другого

Практическая деятельность:

соблюдать правила работы в группе;

активно участвовать в коллективном обсуждении

активно высказывать свою точку зрения, не задевая интересы другого человека;

уметь обрабатывать психологическую методичку;

Регулятивная деятельность:

принимать и сохранять учебные цели и задачи;

планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

оценивать правильность выполнения действия

Раздел 3 «Я среди людей»

Классификация общения: формы общения, виды общения. Приемы повышения эффективности общения : участие, сочувствие, проявление интереса к

собеседнику. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Стратегии поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, компромисс, избегание, конфронтация.

Взаимопонимание в классе. Мои друзья в классе. Умею ли я дружить?

Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое эмпатия.

Я и мои родители. Семья. Поговорим о маме. Почему родители наказывают своих детей. Я умею просить прощения.

Заключительное занятие «Кто в ответе за мой внутренний мир». Неразделимость понятий «свобода» и «ответственность», условия личностного роста.

Терпимость и уважение к другим. Смысл и ценность жизни.

Формы организации

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

3. Когнитивные методы

Виды деятельности

Познавательная деятельность:

понимать чувства других людей и почему они возникают.
знать способы поведения в трудных жизненных ситуациях
знать определение понятий уверенность и уважение, самоуверенность и самоуважение
понимать как мы выбираем друзей.

Практическая деятельность:

самоанализ
поиск вариантов решения проблемы

Регулятивная деятельность:

принимать и сохранять учебные цели и задачи;

планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека

Литература

1. Азарова Т., Практикум по психологическим играм с детьми и подростками – Ростов н/Д, 2009.
2. Белова О.В. Общая психодиагностика – Новосибирск: научно-учебный центр психологии НГУ, 1996 – 91с.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе – М.: Генезис, 2000 – 298с.
4. Битянова М.Р., Я и мой внутренний мир, Спб.: Речь; М.: Сфера, 2017.
5. Вачков И.В., «Введение в сказкотерапию», Москва, 2016.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга – М.: Издательство «Ось-89», 1999 – 176с.
7. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та, 1999. – 173с.
8. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 37/2004. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения.
9. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов-на-Дону, 2004 – 512с.
10. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология – М.: Юрайт, 2003 – 567с.
11. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги – М.: Изд-во Института Психотерапии, 205 – 244с.
12. Практикум по сказкотерапии/ Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.
13. Сиротюк А.Л. «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

Конспект занятия №26 «Приемы повышения эффективности общения»

1. Приветствие

Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными потрясениями? Что заставляет думать о любых преградах возникающих на пути как о посильных, о легко преодолимых?

Позитивный настрой, позитивное настроение – вот ответ на эти вопросы.

Позитивное настроение проявляется в глубокой вере в себя, в уверенности, что удача нас не покинет, что какого бы не было препятствие, все равно мы его преодолеем.

1. Упражнение «Стакан с водой»

Подросткам показывается стакан, до половины наполненный и предлагается ответить на вопрос: «Этот стакан на половину полный или на половину пустой?»

Обсуждение, что ответит оптимист и что ответит пессимист. Важно осознать, что пессимисты — заядлые неудачники. Им никогда не везет, у них ничего не получается. Они живут "не там и не в том времени", от неудачи к неудаче, отчаянно завидуя тем, у кого всегда все в порядке.

Между тем секрет богатых и знаменитых вовсе не в их патологической везучести, а в принципиально ином отношении к неудачам: для них любой промах — величайшее благо и побуждение к действию!

2. ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ – ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА

Ни для кого не секрет, что правильное общение с людьми – залог нашего жизненного успеха. Существует множество правил общения, вот некоторые из них:

- Будьте доброжелательными к людям, излучайте положительные эмоции.
- Выражайте людям свою симпатию, улыбайтесь чаще.
- Проявляйте искренний интерес и внимание к собеседнику.
- Научитесь слушать и распределять инициативу в разговоре.
- Не забывайте говорить комплименты.

Очень важна в общении коммуникативная установка, разберем на примере, что это такое:

В ваш класс пришел новый ученик как вы скажете о нем:

«Я не могу сказать о нем ничего плохого, потому что я его не знаю»

Или

*«Я не могу сказать о нем ничего хорошего, потому что я его не знаю»
Обсуждение.*

3. Упражнение «Опиши портрет»

Цель: профилактика совершения ошибок при восприятии ошибок.

Участники делятся на 2 команды, каждой из которой психолог даёт конверт с заданием.

В конверте команды №1 фото мужчины 40 лет и примечание: «На фотографии Иванов Петр Васильевич. Безработный, отбывал наказание за злостное хулиганство. Глядя на фото, опишите этого человека».

В конверте команды №2 фото того же мужчины и примечание: «На фотографии Иванов Петр Васильевич. Ветеринарный врач, очень любит животных. Глядя на фото, опишите этого мужчину». Каждая команда записывает характеристики мужчины. Когда участники готовы - ведущий просит их зачитать характеристики. После этого он объявляет, что обе команды описывали одного и того же человека, но так как они были под влиянием разных установок - положительной в первом случае и отрицательной - во втором, то описания у них совсем разные. Обсуждение.

Психолог: Это упражнение учит нас составлять собственное мнение о человеке, не опираясь на чужие, возможно искаженные установки, мнения. Обратите внимание, что в инструкции было сказано «глядя на фото, опишите мужчину», но действие установки так сильно, что глядя на одно и то же лицо, вы описывали его по-разному. Особенность установки заключается в том, что мы желаем её подтвердить и что бы ни сделал при этом человек мы трактуем это в пользу нашей установки. Поэтому, прежде чем сформировать мнение, важно взвесить все факты.

4. Заключение «Цветок пожеланий»

Наше занятие подходит к концу и мне хочется, что бы вы унесли домой кусочек позитива.

Всем дается по цветку из 5 лепестков, нужно вписать в лепестки пожелания и подарить соседу. Перед тем как вручить зачитать.

Спасибо за пожелания, добрые слова!

Закончить нашу встречу мне хотелось бы притчей:

«Мудрец и бабочка»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую

красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках...