

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ
«Доверие»



Технология
«Формирования жизненных
навыков»



ЛАРКИНА А. Н.



Технология формирования

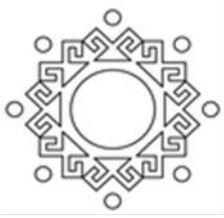
жизненных навыков – процесс обучения для приобретения знаний, навыков и формирования поведения, которое позволит молодежи ответственно относиться к собственной жизни, принимать правильные, здоровые жизненные решения, обладать высокой сопротивляемостью негативным формам давления, минимизировать вредоносные виды поведения.



Актуальность технологии

ОТВЕТСТВЕННО
ОТНОСИТЬСЯ К
СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ

приобретение знаний, навыков и
формирование поведения



Жизненно важные навыки:

- позитивное и конструктивное отношение к собственной личности;
- позитивное общение;
- самооценка и понимание других;
- управление собственными эмоциями и эмоциональными состояниями;
- адекватное поведение в стрессовых ситуациях;
- продуктивное взаимодействие;
- самостоятельное принятие решений;
- решение проблемных ситуаций;
- работа с информацией;
- творчество.



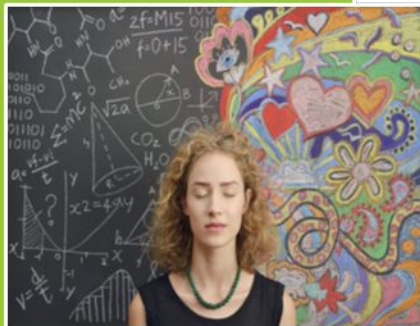


Психосоциальная компетентность – основа благополучия

- ФИЗИЧЕСКОГО



- УМСТВЕННОГО



- СОЦИАЛЬНОГО





Актуальность внедрения технологии:

- ✓ разрушение семейных устоев
- ✓ снижение жизненного уровня подавляющего большинства семей
- ✓ рост преступности
- ✓ возросшим риск попадания подростков в зависимость и прочее.





Задачи технологии:

- ❑ развитие социальной и личностной компетентности;

- ❑ выработка навыков самозащиты;
- ❑ развитие у подростков способность принимать решения и разрешать проблемы;
- ❑ выработка способности к самоконтролю, позволяющему справляться с тревогой, гневом, эмоциональным напряжением;
- ❑ ознакомление подростков с основными принципами изменения собственного поведения и самосовершенствования;
- ❑ развитие социальных навыков и улучшение общей социальной компетентности.



Обоснование эффективности:

- ❑ Распространение позитивного социального поведения;

- ❑ Отработка позитивных социальных навыков через организацию свободного времени
- ❑ Широкий спектр возможностей
- ❑ Наглядная результативность методов
- ❑ Краткосрочность
- ❑ Концептуальная четкость
- ❑ Относительная простота методов
- ❑ Непосредственная нацеленность
на поведенческие изменения
- ❑ Выраженный практический
характер





Технологию выгодно применяют потому, что

- ❖ Существует возможность целенаправленного систематического обучения детей и подростков.
- ❖ Возможна мобильность в планировании, оценке и корректировке реализуемого процесса.
- ❖ Высока вероятность продуктивного взаимодействия с несовершеннолетними и их родителями.
- ❖ Возможность использования в учебном процессе интерактивных методов и форм обучения.





РЕЗУЛЬТАТЫ:

способность к
адаптивному и
позитивному поведению

мотивация на ведение
здорового образа жизни

снижение уровня
тревожности



сформированность
перспективных
жизненных целей

благоприятные
взаимоотношения с семьей и
ближайшим социальным
окружением

освоение поведенческих
техник

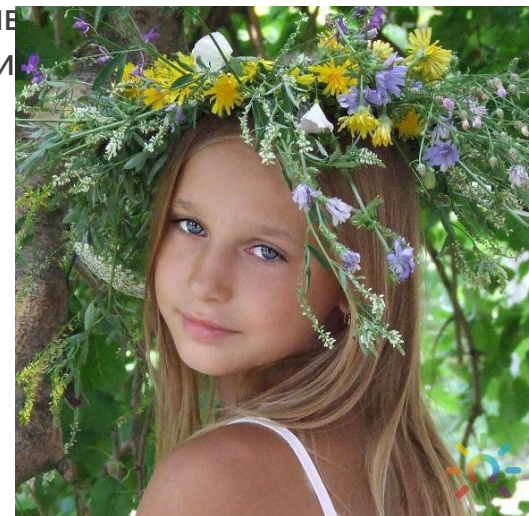


К завершению освоения технологии ФЖН несовершеннолетний может:



1. устанавливать и поддерживать контакт;
2. осуществлять обмен информацией;
3. поддерживать активность и заинтересованность партнера;
4. понимать партнера и эмоционально стимулировать его состояние;
5. координировать действия и устанавливать отношения;
6. осознавать и анализировать свои поступки, чувства, переживания, эмоции и эмоциональные состояния, а также поступки, чувства, переживания, эмоции и эмоциональные состояния других.

7. осознавать, анализировать и оценивать свои реальные возможности в связи с решаемой проблемой;
8. планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы;
9. воспринимать, анализировать информацию, вырабатывать собственное мнение и обосновывать его, строить доказательства и умозаключения, ясно и конкретно выражать свои мысли;
10. слушать, воспринимать и обдумывать мысли, доказательства, умозаключения партнера.



Упражнение «Кто Я? Какой Я?»



Цель: осознание себя. Определение зоны ближайшего личностного развития

Инструкция: задание выполняется в 3 этапа.

Этап 1.

Инструкция: «Возьмите листок бумаги и напишите вверху 2 вопроса: **«Кто Я? Какой Я?»**».

Ответы запишите в столбик.

Это могут быть слова, фразы, предложения.

Не оценивайте их.

Пишите то, что приходит в голову.

Таких **характеристик-ответов** должно быть **не менее 15**

Упражнение «КТО Я? КАКОЙ Я?»



Цель: осознание себя. Определение зоны ближайшего личностного развития

Инструкция: задание выполняется в 3 этапа.

Этап 2.

Инструкция: «Прочтите еще раз то, что вы написали о себе, теперь из 15 **определений выберите 5-6 наиболее важных**, тех, которые наиболее характерны для вас.

*Подумайте, может быть, некоторые ваши характеристики вы сможете **объединить в одну общую**. Запишите их.*

Упражнение «Кто я? Какой я?»



Цель: осознание себя. Определение зоны ближайшего личностного развития

Инструкция: задание выполняется в 3 этапа.

Этап 3.

Инструкция: «А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. **Какими вы видите себя?**

Откройте глаза и **запишите 5-6 своих характеристик** из воображаемого будущего.

Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?

Упражнение «Кто Я? Какой Я?»



цель: осознание себя. Определение зоны ближайшего личностного развития

После выполнения всех шагов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли.

Следует обратить внимание участников на количество позитивных и негативных характеристик в первом списке черт как на показатель принятия себя, отметить, какие изменения намечены от Я-настоящего к Я-желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа «Я».

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

3. Возможность
продолжать учебу со
своими товарищами.

4. Возможность
служить людям.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

5. Заработок.

6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

7. Легкость
поступления на
работу.

8. Перспективность
работы.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

9. Позволяет проявить свои способности.

10. Позволяет общаться с людьми.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

11. Обогащает знаниями.

12. Разнообразная по содержанию работа.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

13. Романтичность, благородство профессии.

14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива.

Список мотивов включает 16 фраз.

Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

15. Трудная, сложная профессия.

16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Упражнение «ЛУЧШИЙ МОТИВ»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии.

1. ...

2. ...

После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

3. ...

4. ...

5. ...

Путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

6. ...

7. ...

8. ...

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии.

1. . . .

После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

2. . . .

Путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

3. . . .

4. . . .

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии.

После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

Путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

1. ■ ■ ■

2. ■ ■ ■

Упражнение «Лучший мотив»



Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии.

1. . . .

После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

Путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Успехов вам!!!

Благодарю за внимание!



адрес: Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола,
ул. Эшкинина дом 2

тел. (8362)21-10-40

электронная почта: rsppn@yandex.ru

адрес сайта: <http://vk.com/psycent>