

**Актуальные теории развития личности  
в контексте культурно-исторического  
системно-деятельностного подхода.**

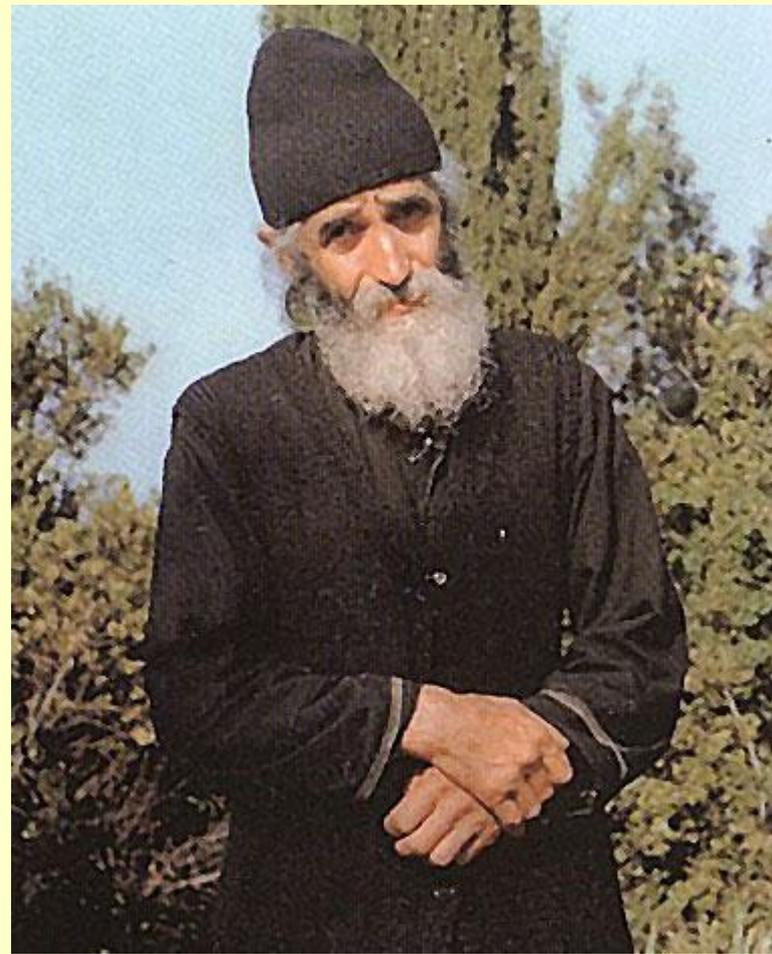
**Психологическое обеспечение  
профессиональной деятельности педагога.**

**к.п.н., доцент**

**Рендикова Алевтина Васильевна**

«Большой эгоизм —  
думать, что ты способен  
исправлять других».

Преподобный  
Паисий Святогорец



## Системно – деятельностный подход - методологическая основа ФГОС

Понятие системно-деятельностного подхода было введено в 1985 г. **Системный подход** разрабатывался в исследованиях классиков отечественной науки (Б.Г.Ананьев, Б.Ф.Ломов), и **деятельностный**, который всегда был системным (Л.С. Выготский, Л.В. Занков, Д.Б. Эльконин, В.В.Давыдов ...)

**Системно-деятельностный подход** является попыткой объединения этих подходов.

**Цель:** воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности. Он предусматривает развитие умения **ставить цели, решать задачи, отвечать за результаты.**

**Системно - деятельностный подход в образовании - это процесс деятельности ученика, направленный на становление его сознания и его личности в целом.**

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

## Психодинамическое направление (психоанализ)

**Зигмунд Фрейд** (1856-1939)

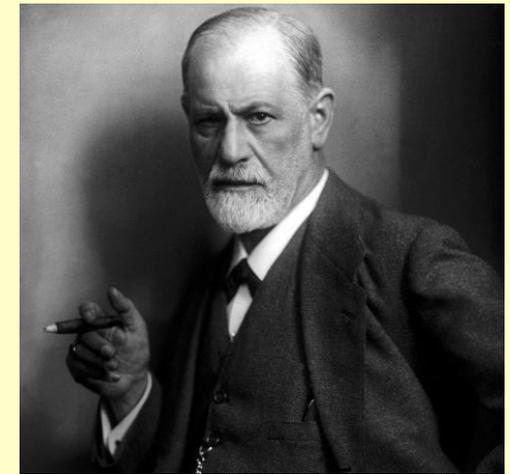
охарактеризовал психику как поле боя между непримиримыми силами инстинкта, рассудка и сознания.

**Инстинкты, по Фрейду, - движущая сила поведения.**

Фрейд признавал существование двух основных инстинктов: **жизни и смерти.**

### Признанные положения теории Фрейда

- 1) переживания раннего детства играют критическую роль в формировании личности;
- 2) фундамент личности закладывается до пяти лет.

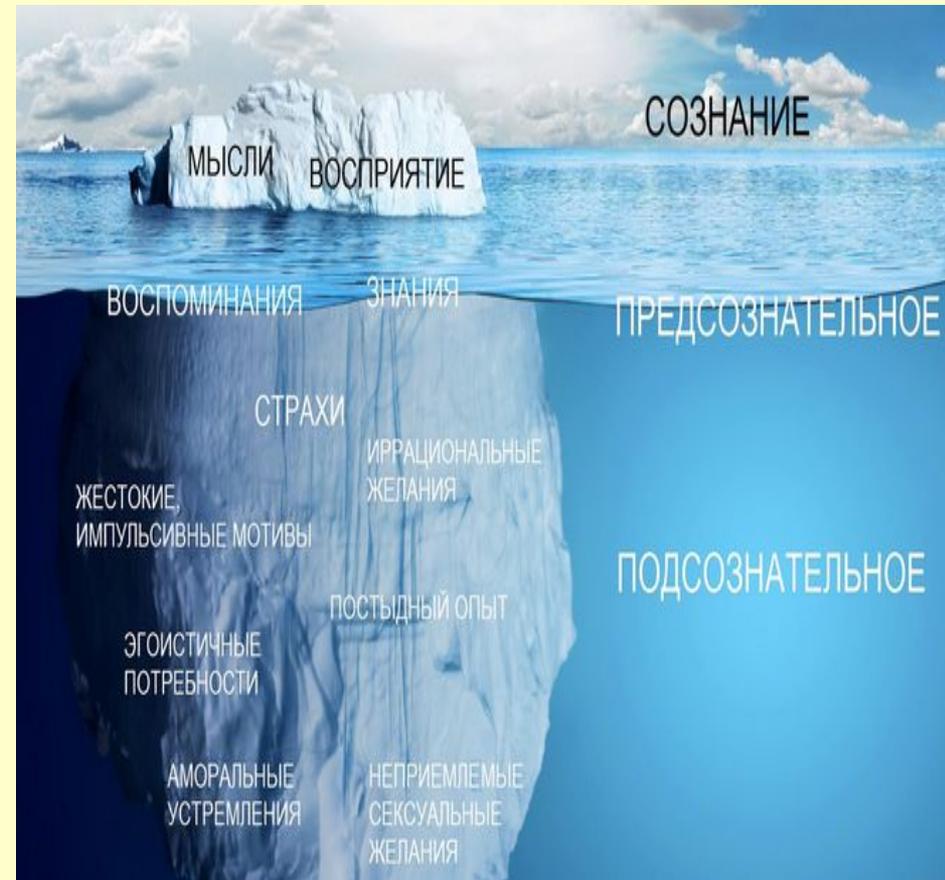


По **ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ** в психической жизни можно выделить три уровня:

**Сознание** состоит из ощущений и переживаний, которые вы осознаете в данный момент времени.

**предсознательное** включает в себя весь опыт, который не осознается в данный момент, но может легко вернуться в сознание.

**бессознательное** - хранилище примитивных инстинктивных побуждений плюс эмоции и воспоминания, которые были подавлены.



# Структура личности (по Фрейду)

- **Ид**, «оно» - инстинктивные и врожденные аспекты личности. **Ид** в поиске удовольствия, находится в бессознательном и тесно связано с биологическими побуждениями (еда, сон и т. д.).
- **Эго**, «я» –компонент, ответственный за принятие решения, подчиняется принципу реальности. **Эго** стремится удовлетворить желания **ид** в соответствии с ограничениями, налагаемыми внешним миром. **Эго** помогает обеспечивать безопасность и самосохранение организма.
- **Суперэго** – это система ценностей, норм и этики. Все это приобретает в процессе «социализации». Фрейд разделил суперэго на две подсистемы: **совесть и эго-идеал**. Суперэго считается полностью сформировавшимся, когда родительский контроль заменяется самоконтролем (3-5 лет)





«ЗАКОНЫ должны  
ИСКОРЕНЯТЬ ПОРОКИ  
И насаждать  
ДОБРОДЕТЕЛИ»

ЦИЦЕРОН  
Марк Туллий



# Эпигенетическая теория

## Полный жизненный цикл по Э.Эрикссону

Стадии развития	Область социальных отношений	Кризисное противоречие возраста	Позитивные новообразования возраста	Деструктивные новообразования возраста
1. Младенчество (0-1)	Мать или замещающее ее лицо	Доверие к миру — недоверие к миру	Доверие, надежда	Уход от общения и деятельности
2. Раннее детство (1-3)	Родители	Самостоятельность — стыд, сомнения	Воля	Навязчивость (импульсивность или соглашательство)
3. Детство (3-6)	Родители, братья и сестры	Инициатива — чувство вины и страх порицания	Целеустремленность	заторможенность
4. Младший школьный возраст (6-12)	Школа, соседи	Компетентность — неполноценность	Компетентность, умелость	инертность
5. Подростки (12-20)	Группы сверстников	Идентичность личности — непризнание	Самоопределение, преданность и верность	Застенчивость, негативизм
6. Юность (20-25)	Друзья, любимые	Близость — изоляция	Сотрудничество, любовь	Исключительность (склонность исключать кого-либо из круга отношений)
7. Взрослость (25-65)	Профессия, родной дом	Продуктивность — застой	Творчество и заботы	отверженность
8. Старость (после 65)	Человечество, ближние	Целостность личности — отчаяние	Мудрость	презрение

# Бихевиоризм

Э.Торндайк, Дж.Уотсон, Э.Толмен, К.Л.Халл, Б.Ф.Скиннер.

В 1898-м году Э.Торндайк открыл "закон эффекта", позволяющий построить "кривую научения", где каждая новая попытка исполнения более эффективна чем предыдущая. В соответствии с законом эффекта действия, не ведущие к достижению цели от пробы к пробе сокращаются и тормозятся.

**Джон Уотсон** : «Предметом психологии является поведение» (1913)

Основной **метод бихевиоризма** – наблюдение и экспериментальное изучение реакций организма в ответ на воздействие среды. Подавляющая часть экспериментов была проведена на животных (преимущественно на белых крысах), а установленные закономерности перенесены на человека.

Главный **недостаток бихевиоризма** – в недоучете сложности психической деятельности человека, сближении психики человека и животных, игнорировании процессов сознания, творчества, самоопределения личности.

# ТЕОРИЯ ЛОРЕНСА КОЛБЕРГА О СТАНОВЛЕНИИ МОРАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ РЕБЕНКА

Л. Колберг рассматривает развитие морального сознания как постепенный прогрессивный процесс, выделяя в нем

**6 стадий развития**, объединяющихся в три уровня.

## **Уровень 1. Доконвенциональный.**

1. Ориентация на наказание и послушание (*Как я могу избежать наказания?*)
2. Наивная гедонистическая ориентация (*Какая здесь польза для меня?*)

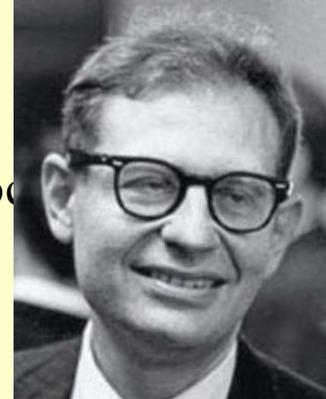
## **Уровень 2. Конвенциональный.**

3. Ориентация на соответствие ближнему окружению/малой группе (*Социальные нормы, модель «хорошего ребенка»*)
4. Установка на поддержание установленного порядка социальной справедливости и фиксированных правил (*Мораль соответствует правилам и законам*)

## **Уровень 3. Постконвенциональный**

5. Утилитаризм и представление о морали как продукте общественного договора (*Социальный контракт*)
6. Универсальные этические принципы (*Собственные нравственные принципы и совесть как регулятор*)

Понимание, полученное на каждой стадии, сохраняется на более поздних этапах, однако, может рассматриваться как упрощенное, с недостаточным вниманием к деталям.



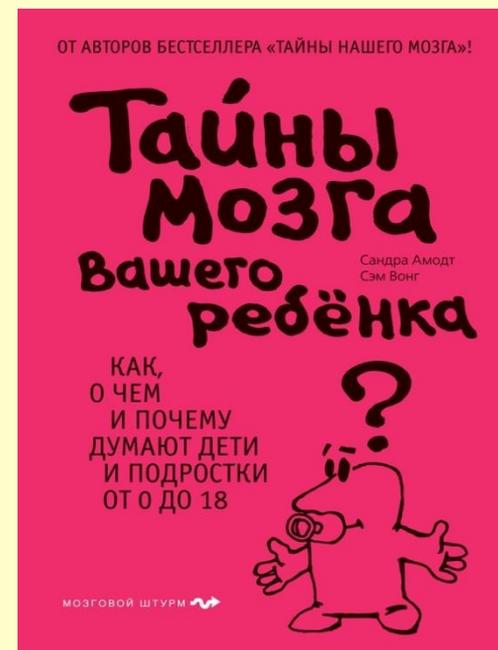
Возраст	Что значит вести себя правильно	Почему надо вести себя правильно
4 года	Вести себя как хочется. Справедливо то, что я делаю	Чтобы получить награду и избежать наказания
5—6 лет	Делать то, что велят взрослые	Чтобы избежать неприятностей
6—8 лет	Вести себя с другими так, как они ко мне относятся	Чтобы не упустить своего
8—12 лет	Отвечать ожиданиям других, доставлять им удовольствие	Чтобы все хорошо обо мне думали — другие и я сам
С 12 лет	Удовлетворять общественным требованиям	Чтобы способствовать стабильности общества, быть настоящим гражданином

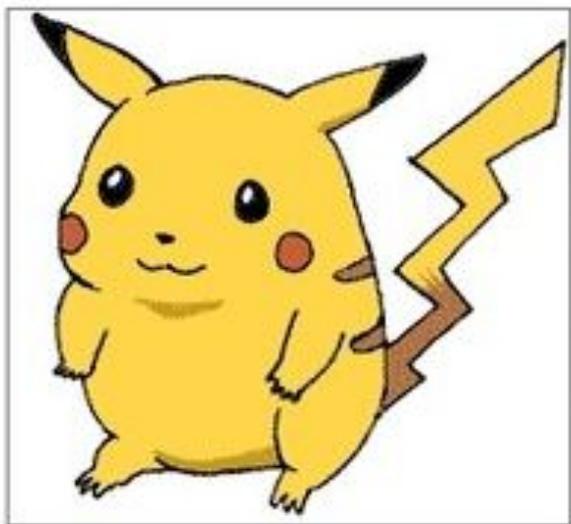
# Авторы: **Сандра Амофт, Сэм Вонг**

Многочисленные исследования показали, что просмотр телепередач начиная с младенчества коррелирует с плохим языковым развитием. Американские младенцы от 7 месяцев до 1,5 года, которые проводят больше времени перед экраном, знают меньше слов. Два часа перед телевизором в возрасте до одного года ассоциируют с шестикратным увеличением риска задержки языкового развития у тайландских детей.

**Мозг ребенка оптимизирован для обучения в процессе общения.** Например, ребенок плохо усваивает иностранный язык с помощью видеоуроков. Подобная «электронная няня» уменьшает количество времени, которое младенцы тратят на взаимодействие с другими людьми, что может ограничить многие аспекты их развития. Даже если вы смотрите телевизор, а ребенок занимается своими делами в той же комнате, это мешает его играм и уменьшает объем вашего общения.

**Родители, которые хотят защитить своих малышей, должны держать их подальше от телевизора, пока им не исполнится хотя бы 2 года.**

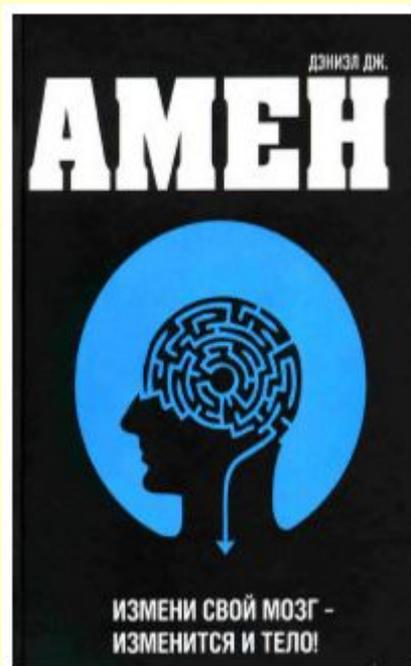




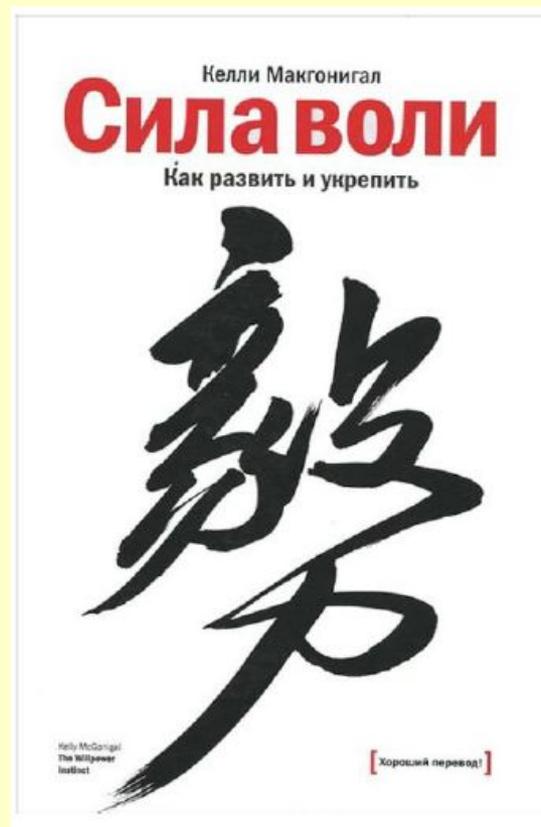
16 декабря 1997 года сотни японских детей перенесли нервное потрясение после просмотра мультфильмов серии "Покемонов" по телевидению. Большинство детей сказало, что они почувствовали себя плохо и у них были проблемы со зрением после взгляда на Пикачу, одного из героев мультфильма, глаза которого вспыхивали в течение мультипликации. Некоторые дети даже оказались в больницах после повторного анонса фрагментов мультфильма в новостях.

Невропатологи полагают, что **дети перенесли фоточувствительную эпилепсию**, вызванную высвечиванием. Неправильная электроэнцефалограмма у некоторых людей может быть вызвана мерцанием маленьких точек на фоне большого изображения в том случае, когда мерцающая частота - составляет 5-10 герц (5-10 вспышек в секунду) для детей и 15-20 герц для взрослых. Чрезмерное злоупотребление подобными мультфильмами или телевизором в целом, может повредить развитию ребенка и его обучаемости.

Амен Дэниэл  
Измени мозг —  
изменится тело.



Макгонигал Келли. Сила  
воли. Как развить и  
укрепить.



[http://www.universalinternetlibrary.ru/book/amen/izmeni\\_mozg.shtml](http://www.universalinternetlibrary.ru/book/amen/izmeni_mozg.shtml)

[http://www.kreab.com/wp-content/uploads/sites/52/2014/08/Kelli\\_Makgonigal\\_Sila\\_voli.pdf](http://www.kreab.com/wp-content/uploads/sites/52/2014/08/Kelli_Makgonigal_Sila_voli.pdf)

## Дэниел Амен. Измени мозг - изменится и тело.

Снимки мозга помогают нам отследить проблемы в отдельных его структурах.

Например, если у вас **низкая активность коры лобных долей**, вы становитесь более **импульсивным**.

**Высокая активность передней части поясной извилины** делает вас более **компульсивным (навязчивым)**.

**Перевозбужденные базальные ганглии** способствуют **тревожности** и заставляют есть, чтобы успокоиться.

Чрезмерная **активность глубокой лимбической системы** сочетается с **грустью** и опять же **толкает к еде**.

А **заторможенность функции мозжечка** снижает скорость обработки информации, **мешает быть организованным** и планировать свою жизнь.

**Кора лобных долей (префронтальная кора).** Это генеральный директор мозга. Она заведует вниманием, рассудительностью, планированием, контролем импульсов, целенаправленностью и сопереживанием другому человеку.

**Сниженная активность лобной коры** может быть связана с неустойчивостью внимания, импульсивностью, недостаточной ясностью целей и привычкой откладывать дела. Алкоголь снижает активность коры лобных долей, поэтому, выпив, люди «совершают глупости».

**Мозжечок.** Отвечает за физическую координацию, координацию мыслей и скорость обработки информации. Между мозжечком и корой лобных долей существует сильная связь, поэтому многие ученые считают, что мозжечок имеет отношение к суждениям и контролю импульсов. **При проблемах с мозжечком** людям трудно координировать движения, учиться, они медленно обрабатывают информацию. Алкоголь напрямую воздействует на мозжечок.

**Выполняя упражнения на координацию движений, можно улучшить работу мозжечка и благодаря этому улучшить работу коры лобных долей, что поможет с принятием решений.**

## Десять принципов изменения мозга и тела

1. Ваш мозг участвует во всем, что вы делаете.
2. Когда мозг работает правильно, тело выглядит лучше, а самочувствие улучшается. Когда работа мозга расстроена, у вас возникают проблемы с внешностью и самочувствием.
3. Мозг — самый сложный орган. Уважайте его.
4. Мозг очень мягкий и не случайно размещен в твердом черепе. Берегите его.
5. Чем больше резерв мозга, тем вы здоровее. Чем меньше резерва, тем вы уязвимее.
6. За разные типы поведения отвечают разные участки мозга. Поняв свой мозг, вы сможете оптимизировать его.
7. Многие вещи вредят мозгу и усложняют вашу задачу по совершенствованию тела. Но есть немало факторов, которые помогают мозгу и упрощают задачу по приобретению и поддержанию тела. Научитесь их различать.
8. Снимки мозга помогают понять, как оздоровить мозг и тело.
9. Не всякий рецепт подходит каждому: мы все уникальны, и нужно понимать, как функционирует именно ваш мозг.
10. Да, изменить ваш мозг и ваше тело возможно!

**Принцип 7. Многие вещи вредят мозгу и усложняют совершенствование тела.  
Но немало других помогают мозгу и способствуют созданию и  
поддержанию желанного тела**

Физические травмы

Наркотики.

Алкоголь.

Ожирение.

Гормональные расстройства.

Плохое питание.

Хронические воспаления в теле.

Малокровие.

Хронический стресс.

Расстройства сна.

Курение.

Избыток кофеина.

Увлечение ТВ.

Видеоигры с демонстрацией насилия.

Обезвоживание.

Недостаток физической активности.

Негативное мышление.

Чрезмерное увлечение общением в Интернете и по SMS.

## **Бытовые факторы, которые помогают усилить функции мозга.**

**Защищайте мозг.** И свой, и тех, кто вам дорог.

**Питайтесь правильно.** Мозгу необходимы качественные питательные вещества: белки, фрукты, овощи, орехи, полезные жиры вроде оливкового масла. Исследования показывают, что мозг работает лучше, если вы съедаете 9 порций овощей и фруктов ежедневно.

**Принимайте витамины, минералы и рыбий жир каждый день.** Я рекомендую каждый день принимать добавки, а также рыбий жир, который помогает снизить воспаление, улучшить кровообращение в мозге и бороться с депрессиями.

**Занимайтесь физкультурой.** Упражнения омолаживают мозг.

**Высыпайтесь.** Необходимо не менее 7 часов сна, чтобы мозг работал оптимально, отрегулировал ваш аппетит и позволил коже выглядеть лучше.

**Медитируйте.** Медитация активизирует глубинные структуры мозга и помогает принимать верные решения.

**Расслабляйтесь.** Если вы научитесь справляться со стрессом и успокаивать тело, это поможет работе мозга, улучшит настроение и снизит артериальное давление крови.

**Будьте благодарны.** Если вы сфокусируетесь на том, что любите, мозг будет работать лучше, вы станете более скоординированны. Каждый день записывайте пять вещей, за которые вы благодарны судьбе. Вы увидите значительный сдвиг настроения в позитив уже через три недели.

**Больше занимайтесь сексом.** Безопасный секс, особенно секс в любящих надежных отношениях, — хорошее лекарство для мозга и тела, он помогает снизить уровень стресса, усиливает иммунитет, продлевает жизнь.

**Сбалансируйте гормоны.** Гормоны, такие, как эстроген и тестостерон, играют ключевую роль в поддержании здоровья и энергии мозга и тела.

**Лечите ментальные расстройства.** Существует зависимость между душевными расстройствами и физическими заболеваниями. Лечение ментальных недугов улучшает функции мозга и общее благополучие.

## Чудо-страничка «Чего я хочу от жизни?»

### Отношения

Любимый человек \_\_\_\_\_

Семья \_\_\_\_\_

Друзья \_\_\_\_\_

Работа \_\_\_\_\_

Деньги \_\_\_\_\_

Краткосрочные цели \_\_\_\_\_

Долгосрочные цели \_\_\_\_\_

### Здоровье

Вес \_\_\_\_\_

Фитнес \_\_\_\_\_

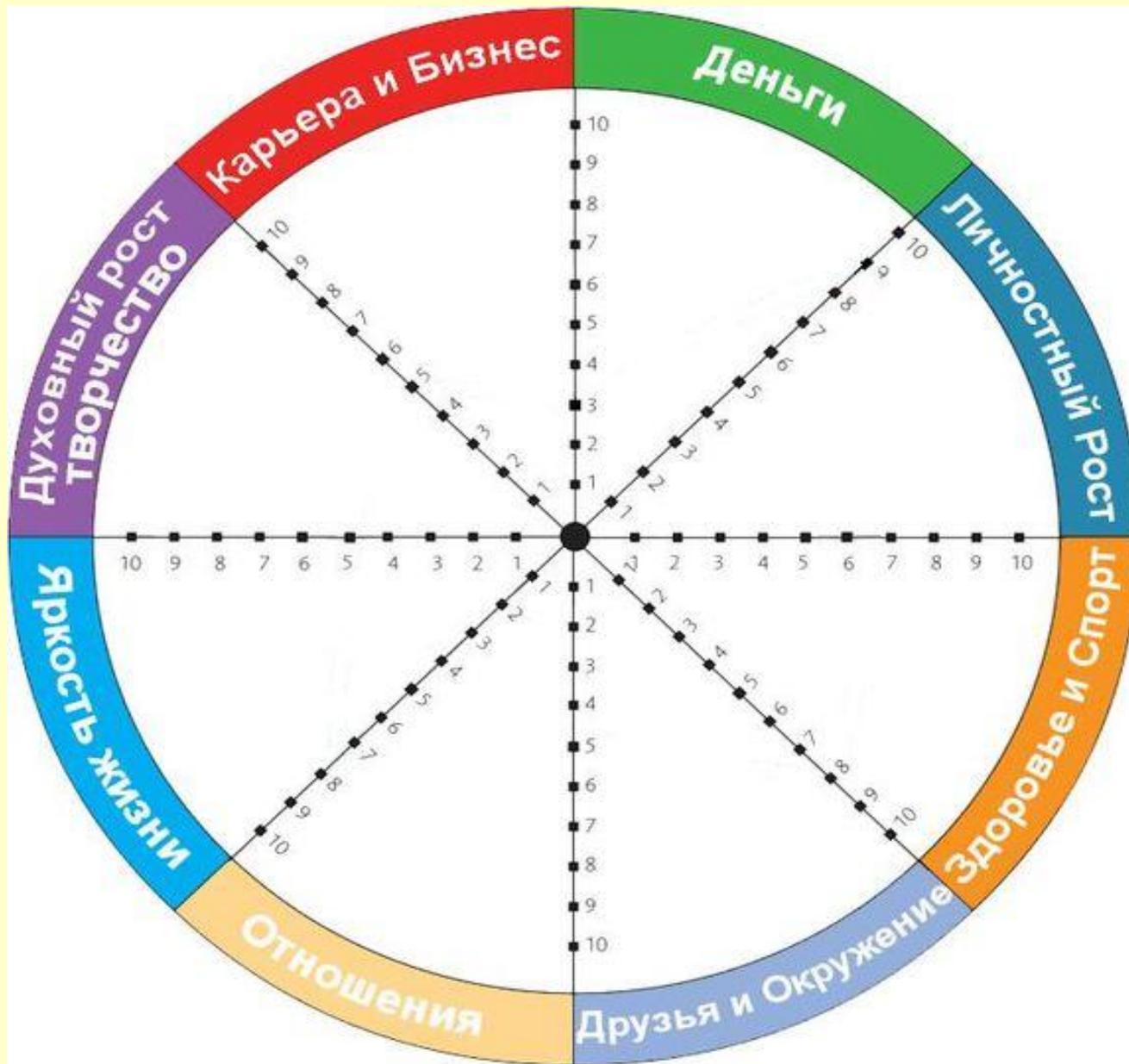
Питание \_\_\_\_\_

Физическое здоровье \_\_\_\_\_

Эмоциональное здоровье \_\_\_\_\_

Четко записанные цели помогают работе лобной коры. Составляем правила для себя. **Но помните: не более 12 правил!**





# КАК ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ И СБАЛАНСИРОВАТЬ СИСТЕМЫ МОЗГА

## 1. Активизируйте свои лобные доли.

**Чтобы укрепить силу воли, ее нужно тренировать.**

**Сила воли — это чудо, чем больше вы ее используете, тем сильнее она становится. Вот почему роль родителей немаловажна для развития самоконтроля у детей.** Если мы будем потакать своему шестилетке каждый раз, когда ему чего-то захочется, то рискуем вырастить избалованного требовательного ребенка. Так же нужно относиться и к себе, чтобы развить силу воли.

Учитесь говорить себе «нет» относительно вредных вещей, и со временем станет легче воздерживаться от них. Дело в том, что подобное «долговременное потенцирование» скоро приносит плоды. (Когда связи между нервными клетками укрепляются, их называют потенцированными.)

Каждый раз, когда мы учимся чему-то новому, в нашем мозге возникают новые связи. Сначала они слабые, вот почему мы порой забываем что-то только со временем и с практикой. Реализуя определенное поведение, такое, как отказ от сладостей, мы усиливаем соответствующие связи в головном мозге, и желаемое поведение становится почти автоматическим. А всякий раз потакая себе в чем-то, мы подтачиваем свою силу воли. Нужно тренировать ее, чтобы облегчить работу мозга и собственную жизнь.

## 2. Сбалансируйте центры удовольствия и успокойте тревожность.

**Осторожнее с технологиями.** Эволюция технологий современного общества изнашивает наши центры удовольствия. Работайте над здоровьем своих центров удовольствия. Осторожнее с развлечениями, ограничьте видео и хоть иногда отходите от компьютера.

## 3. Успокойте эмоциональные центры и устраняйте поводы для проблем.

Если у вас есть нерешенные эмоциональные проблемы, очень важно понять и проработать их, иначе они будут занимать ваш мозг. Вот шесть советов, **как взять эмоции под контроль:**

- Поговорите о том, что вас тревожит, с близким человеком или терапевтом. Проговаривание проблем помогает выбросить их из головы. Если в прошлом были травмы, я рекомендую терапию.
- Практикуйте ДПДГ (десенсибилизация с помощью движений глаз, EMDR). Она быстрая и очень мощная (**техника Шапиро**).
- Если вы расстроены, лучше записать свои переживания в дневник, чем развлекать себя едой, питьем. Исследования показали, что записывание тревожных мыслей и чувств оказывает лечебное воздействие.
- Каждый день записывайте пять вещей, за которые вы благодарны судьбе. Наше исследование показывает, что концентрация на благодарности помогает успокоить глубокую лимбическую систему и усилить здравомыслие.
- Побольше двигайтесь. Упражнения усиливают активность не только коры лобных долей, но и гармонизируют лимбическую систему поскольку вызывают выброс серотонина.
- Корректируйте автоматические негативные мысли (см. главу 13 «Новое решение для вашего мышления»). Вы не обязаны следовать за каждой промелькнувшей в голове мыслью. Если чувствуете себя грустно, опишите свое состояние.
- Принимайте полезные для мозга добавки (см. Приложение 3).

# Гуманистическая психология

В 60-е годы XX века в американской психологии возникло новое направление, получившее название «третьей силы».

## Основные принципы:

- 1- подчеркивание роли сознательного опыта;
- 2- убеждение в целостном характере природы человека;
- 3- акцент на свободе воли, спонтанности и творческой силе индивида;
- 4- изучение всех факторов и обстоятельств жизни человека.

С точки зрения гуманистов, человек от природы хорош и способен к самосовершенствованию, сама сущность человека движет его в направлении личностного роста, творчества и самодостаточности, если только чрезвычайно сильные обстоятельства окружения не мешают этому.

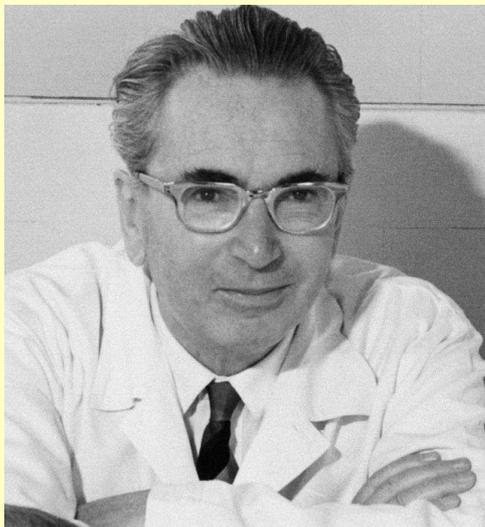
Гуманистические персонологи рассматривают людей как активных творцов собственной жизни, обладающий свободой выбирать и развивать стиль жизни, которая ограничена только физическими или социальными воздействиями.

Гуманистическая П своим корнями уходит в экзистенциальную философию, разработанную такими европейскими мыслителями, как Серен Кьеркегор, Карл Ясперс, Мартин Хайдеггер и Жан-Поль Сартр.

С точки зрения **А. Маслоу**, каждым человек обладает врожденным стремлением к самоактуализации (самоактуализация – это наиболее полное раскрытие способностей и реализация потенциала человека).

### **Характеристики самоактуализированного человека**

- объективное восприятие реальности;
- полное принятие своей собственной натуры;
- увлеченность и преданность какому-либо делу;
- простота и естественность поведения;
- потребность в самостоятельности, независимости и возможности где-нибудь уединиться, побыть одному;
- интенсивный мистический и религиозный опыт, наличие высших переживаний;
- доброжелательное и сочувственное отношение к людям;
- неконформизм (сопротивление внешним давлениям);
- демократический тип личности;
- творческий подход к жизни;
- высокий уровень социального интереса (эта идея была позаимствована у Адлера).



**В. Франкл** говорил: «У каждого есть свое особое призвание. Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима. И поэтому задача каждого человека настолько же уникальна, насколько уникальна и его возможность выполнить эту задачу».

«У человека можно отнять всё, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь».

«Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся».

«Если бы все люди были идеальны, то каждого человека всегда можно было бы заменить любым другим».

Девиз Франкла при работе в концлагере: «Тот, кто знает, «зачем» жить, преодолевает почти любое «как»» (Ницше).

[Речь Франкла в 1972 г.](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=VEsOPMbqXHw>

[Франкл о смысле жизни](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=av1N9IdFGGM>

## Развитие психики ребенка с позиции западных и российских психологов

Параметры развития	Параметры развития психики ребенка и их понимание представителями разных концепций	
	на Западе	в России
Ход развития	От индивидуального к социальному (социализация)	От социального к индивидуальному (закон развития высших психических функций)
Условия развития	Наследственность и среда	Морфофизиологические особенности мозга и общение
Источник развития	Внутри индивида (в его природе)	Вне индивида (среда)
Форма развития	Приспособление	Присвоение
Движущие силы развития	Конвергенция двух факторов (наследственности и среды)	Обучение. Деятельность

Испанский биолог **Джон Медина** в своей книге «**Ген и семь смертных грехов**» считает, что сопротивляться грехам бесполезно, потому что в наших проступках ощущаются отголоски животных инстинктов, которые и по сей день живут в человеческом сознании.

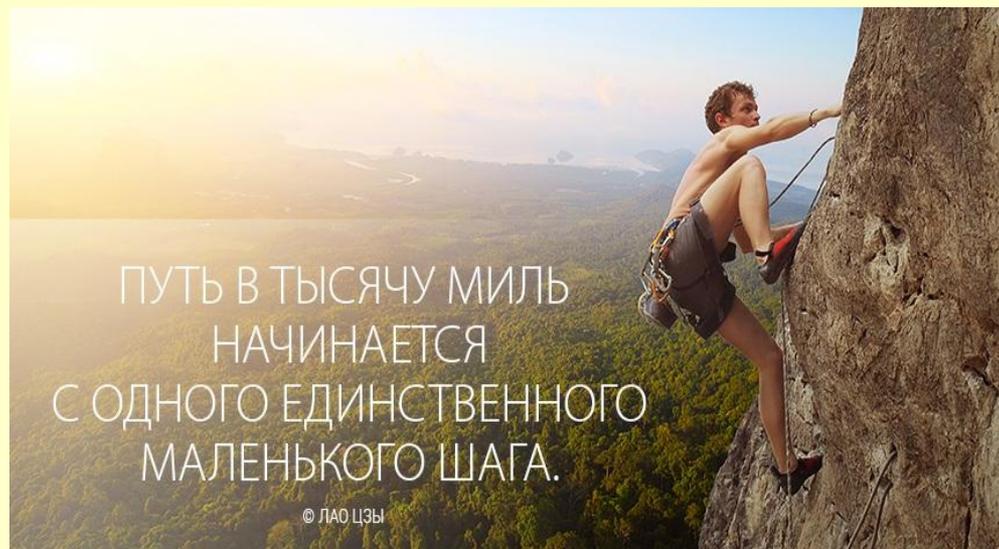
---



Книга бакалавра религиоведения, православного врача и медицинского психолога К. В. Зорина посвящена теме, в какой степени личность человека, его здоровье и отношение к окружающему миру зависят от наследственности. В книге рассказывается о генетических корнях некоторых болезней и греховных страстей, о том, как гены, врожденные склонности и инстинкты влияют на наши поступки.

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин полагает, что «**ЧРЕВОУГОДИЕ**, **БЛУД**, **СРЕБРОЛЮБИЕ**, **ГНЕВ**, **ПЕЧАЛЬ** и **УНЫНИЕ** соединены между собой особым неким сродством, по коему излишество предыдущей дает начало последующей...

Потому против них надо сражаться тем же порядком, переходя в борьбе с ними от последующих к предыдущим... Чтобы победить **уныние**, сначала надобно подавить **печаль**; чтобы прогнать **печаль**, прежде нужно подавить **гнев**; чтобы исторгнуть **сребролюбие**, надо укротить **блудную страсть**; чтобы подавить эту похоть, должно обуздать **чревоугодие**».



# Культурно-исторический подход

Основы культурно-исторического подхода к пониманию закономерностей психического развития ребенка заложил **Лев Семенович Выготский** (1896-1934).

Дальнейшее развитие этого научного подхода неразрывно связано с теорией деятельности А. Н. Леонтьева, теорией психического развития ребенка Д. Б. Эльконина и теорией планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий П. Я. Гальперина.



**«Культура и есть продукт социальной жизни и общественной деятельности человека и потому самая постановка проблемы культурного развития поведения уже вводит нас непосредственно в социальный план развития».**

**«Всякая функция в культурном развитии ребёнка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва - социальном, потом - психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребёнка, как категория интрапсихическая... Переход извне внутрь трансформирует сам процесс, изменяет его структуру и функции. За всеми высшими функциями, их отношениями генетически стоят социальные отношения, реальные отношения людей».**

# ТЕОРИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



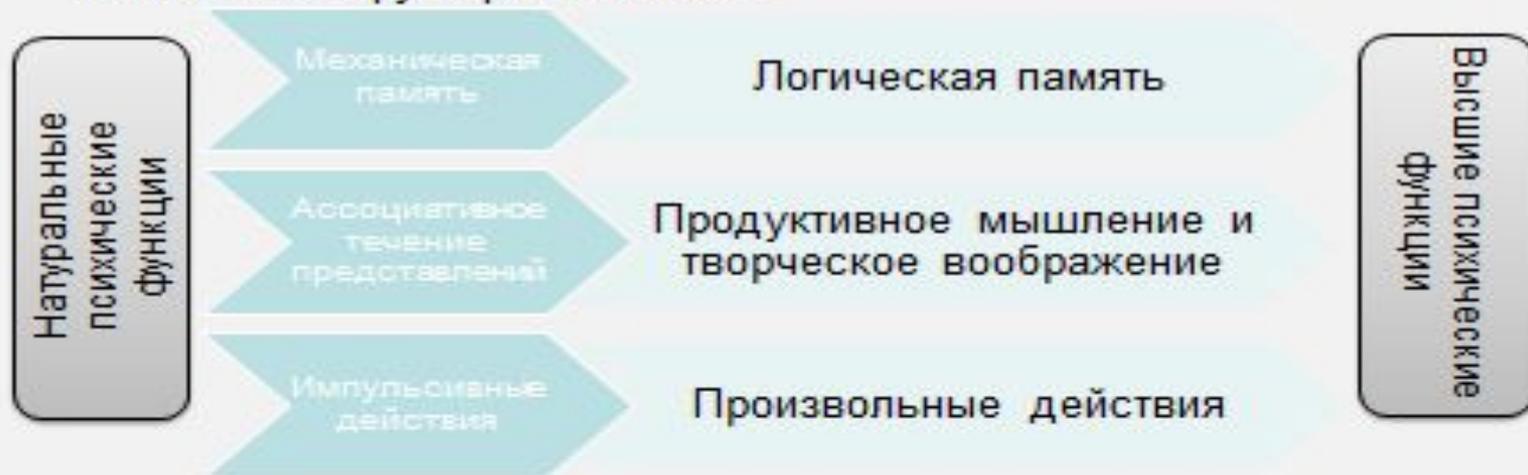
Разрабатывается с 20-х гг. XX века в России.

**Основоположники:** Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин и др.

**В основе – философский тезис:**

**Не сознание определяет бытие, деятельность, а, наоборот, бытие, деятельность человека определяют его сознание.**

- ВПФ – сложные, прижизненно формирующиеся психические процессы, социальные по своему происхождению.
  - Отличительными особенностями ВПФ являются их опосредованный характер и произвольность.
- Применение **знака**, слова как специфически человеческого психического регулятора, перестраивает все высшие психические функции человека



«Умение владеть своим поведением – важное качество взрослого, зрелого человека. ... Мы только тогда можем говорить **о формировании личности**, - когда имеется налицо овладение собственным поведением.»

Л.С. Выготский

## Взаимосвязь обучения и развития

Согласно психологам Женевского направления (Ж. Пиаже) обучение должно идти за развитием.

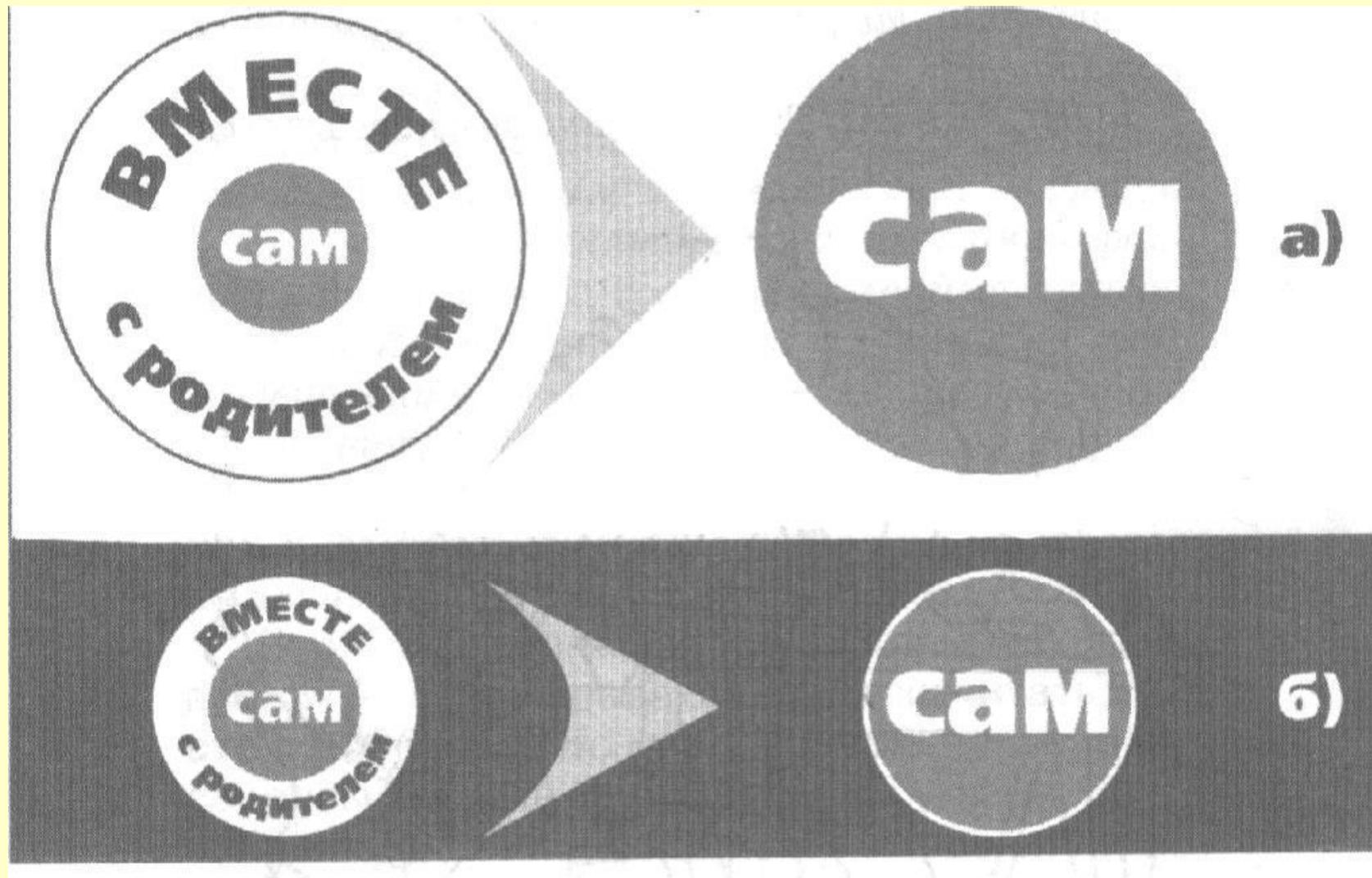
Л. С. Выготский утверждал, что обучение ведет за собой развитие.

Он подчеркивал ведущую роль обучения и воспитания в развитии личности и считал их решающей силой развития.



Л. С. Выготский: «Хорошо поставленное обучение идет впереди развития. Обучение строится не только на завершенных циклах, но прежде всего на тех психических функциях, которые еще не созрели и двигают вперед их формирование».

# Зона ближайшего развития



**Величина ЗБР** зависит от двух условий:

1. От **«созревающих способностей»** и от возможностей ребенка быть включенным в определенные формы сотрудничества и совместной деятельности со взрослым. Уровень актуального развития в определенной степени ограничивает возможности сотрудничества.
2. От **форм сотрудничества и совместной деятельности, содержания и способов взаимодействия**, предлагаемых взрослым.
  - **Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:**
    - 1) Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
    - 2) По мере освоения ребенком новых действий, постепенно передавайте их ему.

Здесь существует **двойная опасность**:

1. Слишком рано переложить свою часть на ребенка.
2. Слишком долгое и настойчивое участие родителя.

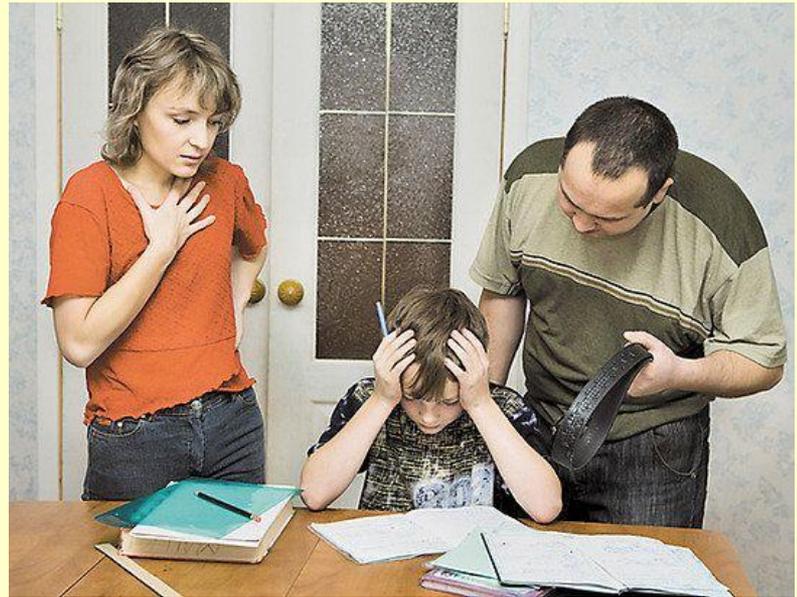
## Какие методы обучения самые эффективные?



**Результаты эксперимента профессора Э. Дейла по выявлению и анализу способности усвоения материала учащимися.**

# Ребенок не хочет учиться. Причины.

- Для подростка **12-15 лет** основной формой деятельности является общение. Поэтому потеря интереса к учебе вполне логична.
- В возрасте **7-12 лет** познание мира и обучение – основные формы деятельности ребенка. А значит нежелание учиться обусловлено наличием индивидуальных (внешних или внутренних) факторов, а не возрастными особенностями. Все факторы можно разделить на четыре больших блока, которые, в свою очередь, делятся на конкретные причины.



# ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ

## I. Ребенку сложно усваивать школьный материал:

- Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет.
- Ребенок тратит мало времени на разбор темы и ее закрепление при выполнении домашнего задания.
- Ребенок отстает в развитии от сверстников, не может справиться с программой.

## II. Ребенок боится потерпеть неудачу:

- Неудачный опыт дома, когда при неверном выполнении заданий родители излишне критикуют.
- Неудачный опыт в школе, в результате чего самооценка ребенка упала и появился страх неудачи.
- Низкая самооценка, не верит, что может справиться с чем-то.

## III. Ребенок НЕ хочет трудиться:

- Не умеет трудиться, он не привык решать задачи самостоятельно.
- Выполнение домашних заданий ему кажется бессмысленным.
- Отвлекается на развлечения, не организована домашняя дисциплина и план дня.
- Конфликтует с родителями, специально (назло им) мало занимается.
- Неблагоприятная среда в доме, подавленное эмоциональное состояние ребенка.

## IV. Отсутствие основных рычагов мотивации:

- Дома за плохие оценки ругают, а за хорошие ничего не говорят.
- В школе учителя не верят в способности ученика.
- Дома не выстроена система поощрения за определенные успехи.

Многие специалисты (Л. И. Божович, З. И. Калмыкова, Л. С. Славина и др.) говорили о том, что среди неуспевающих лишь малая группа детей отличается пониженной обучаемостью, остальные — это педагогически запущенные дети, **которых систематические неудачи в учении привели к снижению самооценки, учебной мотивации** и, более того, равнодушию к успехам и неудачам в овладении учебными умениями.

В работах А. И. Аршавского и И. С. Коростылевой **неудачи рассматриваются как ситуации, в которых действия человека, направленные на достижение цели, не приводят к желаемому результату.** Следуя одна за другой, неудачи приобретают для человека большую эмоциональную значимость или личностный смысл, чем достижение цели. И это приводит к развитию **обученной беспомощности**. Ее человек приобретает вследствие длительного ощущения неконтролируемости ситуации, независимости успешности результата от усилий.

Если ребенок не понимает, почему одни его действия оказываются правильными, другие — ошибочными, он начинает воспринимать ситуацию как неподконтрольную. Важно и то, чему человек приписывает причины неудачи. Если он считает, что в неудачах виноват сам, то тут открывается возможность для формирования «обученной беспомощности», т. е. привычной боязни неудач.

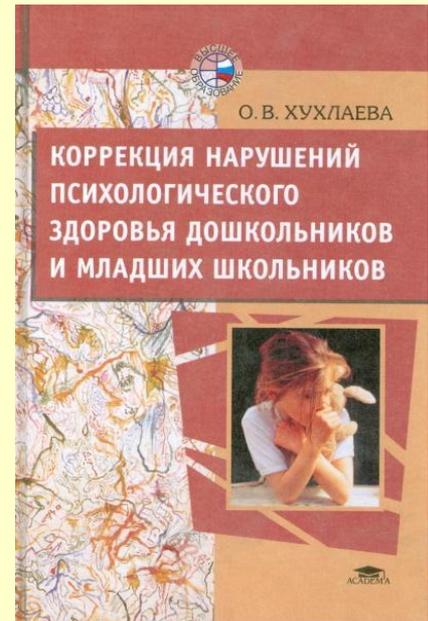
Анализируя причины неудач, А. М. Прихожан утверждает, что можно выделить людей, **склонных к неуспешным ситуациям во всех сферах жизнедеятельности.**

Таких людей характеризуют неумение проводить самопрезентацию вследствие сниженной самооценки и негативное отношение к жизни. «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) — это то, что отличает „победителя“, „счастливчика“ от неудачника».

**Умение любить себя, т. е. принять себя, зная собственные достоинства и недостатки, осознавать собственную уникальность необходимо человеку, по мнению А. М. Прихожан, не только для жизненной удачливости, но и для получения возможности самоактуализации, гармонизации судьбы человека в целом.**

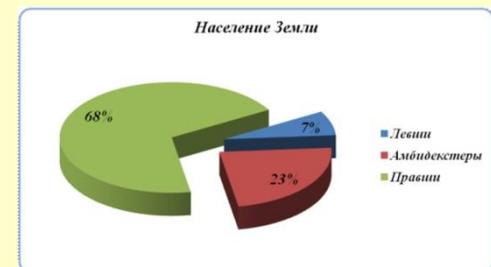
Люди **с мотивацией на успех** предпочитают задачи со **средней вероятностью успеха**. **Мотивированные на неудачу**, как правило, выбирают очень **легкие или очень трудные задачи** и проявляют в решении их **настойчивость**, хотя в целом **мотивированные на успех** демонстрируют **большую настойчивость**, чем неудачники.

Ориентированные **на успех** оценивают свои способности **более адекватно**, чем неудачники. Но, пожалуй, самое важное отличие — в поведенческой реакции на неудачу. Оказывается, **у стремящихся к успеху неудача усиливает учебную мотивацию**, у ориентированных **на избежание неудачи — существенно снижает.**



# Межполушарная асимметрия и психическая деятельность

- **Функциональная асимметрия мозга** — это сложное свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левым полушариями. Формирование и развитие этого распределения происходит в раннем возрасте под влиянием комплекса биологических и социокультурных факторов.
- Основы функциональной специализации полушарий мозга являются врожденными, однако, по мере развития ребенка, происходит усложнение механизмов межполушарного взаимодействия.
- Созревание правого полушария осуществляется более быстрыми темпами, и поэтому в ранний период развития его вклад в обеспечение психологического функционирования превышает вклад левого полушария. Известно, что до 7-9 лет ребенок является существом правополушарным.



# Функции

## левого полушария

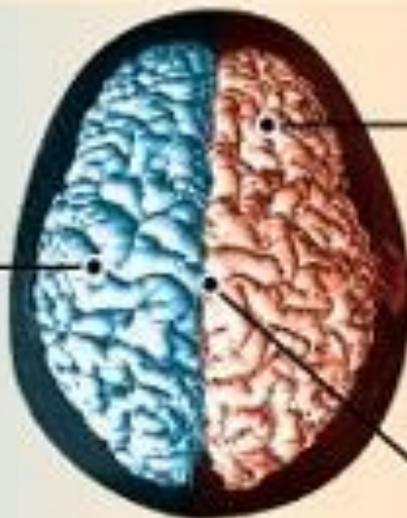
- хронологический порядок;
- чтение карт, схем;
- запоминание имен, символов, слов;
- речевая активность, чувствительность к смыслу;
- видение мира веселым, легким;
- детальное восприятие.

## правого полушария

- текущее время;
- конкретное пространство;
- запоминание образов, конкретных событий, узнавание лиц людей;
- восприятие эмоционального состояния;
- видение мира мрачным;
- целостное образное восприятие.

**Левое полушарие управляет правой половиной тела**

- у правшей отвечает за логику, речь, чтение, письмо



**Правое полушарие управляет левой половиной тела**

- у правшей и левшей отвечает за интуицию, абстрактное, образное мышление, музыкальный ритм, интонацию, чувства  
- но у левшей здесь еще и формируется «центр речи и письма»

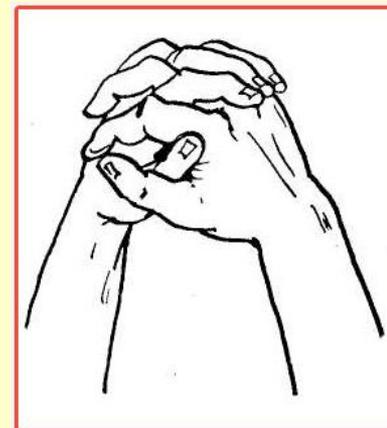
**Нежесткие межполушарные связи**

у левшей способствуют нестандартному мышлению

## Тест на определение доминирующего полушария

### 1) Сплетите пальцы рук в замок.

Если верхним окажется большой палец левой руки, напишите на листе бумаги букву «Л», если большой палец правой руки - букву «П».

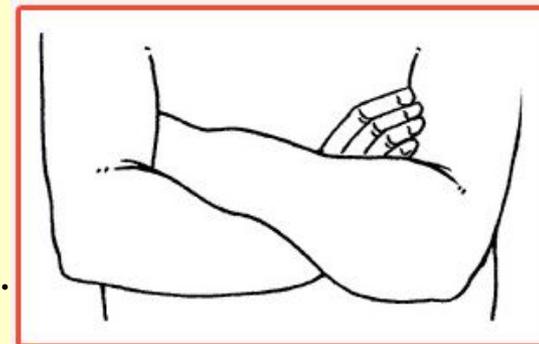


### 2) Прицельтесь в невидимую мишень.

Если для этого Вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите букву «Л», если наоборот - «П».

### 3) Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона.

Если кисть левой руки окажется лежащей сверху, пометьте это буквой «Л», если правой - буквой «П».



### 4) Поаплодируйте.

Если Вы бьёте левой ладонью по правой, то это буква «Л», если правая ладонь активнее - буква «П».



<http://psychojournal.ru/tests/83-test-na-opredelenie-dominiruyushchego-polushariya.html>

## Оцените получившийся результат по данной схеме:

«ПППП» (100 % правша) – ориентация на стереотипы, консерватизм, бесконфликтность, нет желания ссориться и спорить.

«ПППЛ» – одна из самых ярких черт характера – нерешительность.

«ППЛП» – это довольно ярко проявленный контактный тип характера. Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. (Чаще у женщин...)

«ППЛЛ» – такое сочетание не часто встречается. Характер приближен к предыдущему, только более мягкий.

«ПЛПП» – аналитик, с одновременной мягкостью. Привыкает медленно, осторожен в отношениях, терпимость и некоторая холодность. (Чаще у женщин...)

«ПЛПЛ» – очень редкое сочетание. Беззащитность, подверженность различным влияниям. (Чаще у женщин...)

«ЛППП» – это сочетание встречается часто. Эмоциональность, не достаёт упорства и настойчивости в решении важных вопросов, подверженность чужим влияниям, хорошая приспособляемость, лёгкое вхождение в контакт, дружелюбие.

«ЛППЛ» – более значительная, чем в предыдущем случае, мягкость характера и наивность.

«ЛЛПП» – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов и склонность к самоанализу.

«ЛЛПЛ» – мягкость, простодушие, доверчивость.

«ЛЛЛП» – энергичность, эмоциональность, решительность.

«ЛЛЛЛ» (100 % левша) – «антиконсервативный тип характера». Способность по-новому взглянуть на старое. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм до эгоизма, упрямство, иногда доходящее до замкнутости.

«ЛЛЛП» – очень сильный тип характера. Но неспособность менять свою точку зрения. А также упорство в достижении поставленных целей и энергичность.

«ЛЛЛЛ» – подобие предыдущего типа, только не так неустойчив и склонен к самоанализу. Испытывает некоторые трудности в приобретении друзей.

«ПЛЛП» – характер легкий, умение избегать конфликты, лёгкость же в заведении знакомств и общении, частая смена увлечений.

«ПЛЛЛ» – независимость и непостоянство, желание всё делать самому.

Если у Вас получилось больше букв «П», то доминирует левое полушарие, и наоборот.



<http://www.psi-test.ru/shutka/krutitsia.html>

<http://ozevs.ru/vrashhayushhayasya-devushka.html>

# Практические задания для развития ВПФ

## Сенситивные периоды некоторых психических функций

1,5 -3 года – развитие речи;

3-6 лет – развитие восприятия, мышления, воображения, память, наглядно-образное мышление;

5-6 лет – развитие координации движений, чтение;

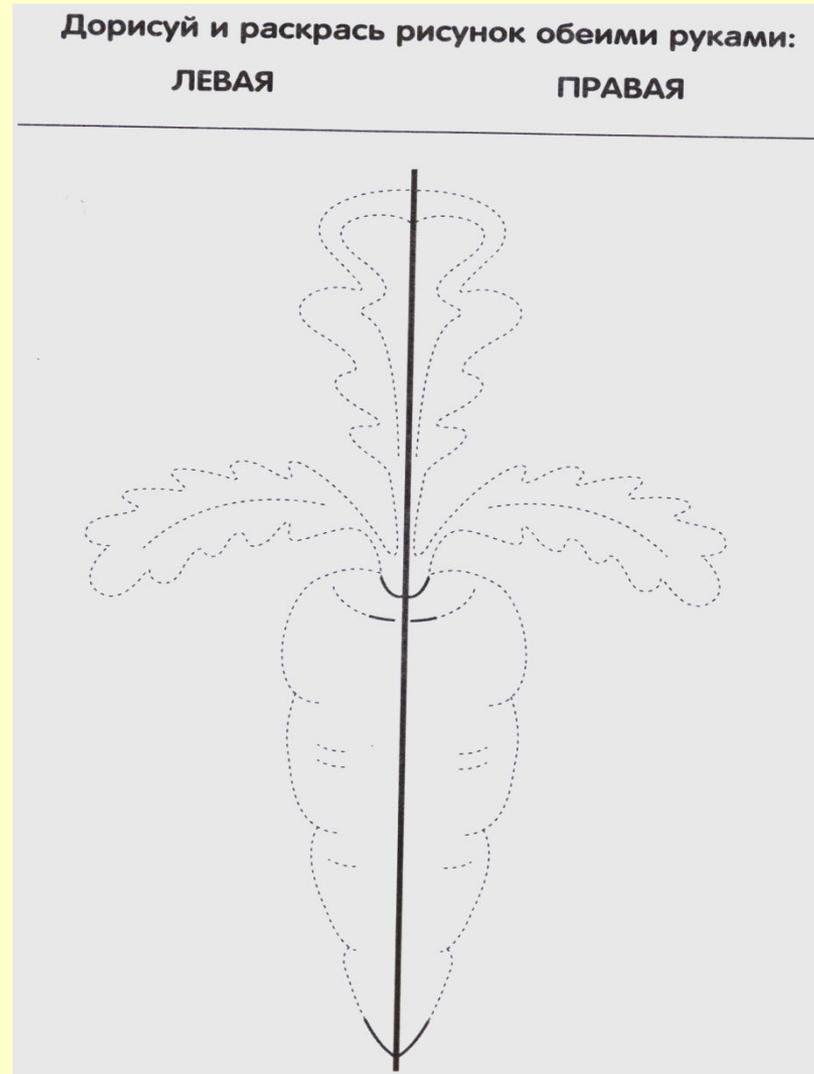
6-7 лет – саморегуляция;

7-11 лет – мышление.

### Развиваем:

- произвольность психических процессов (восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления);
- словесно-логическое мышление,
- смысловую память,
- эмоционально-волевою сферу,
- рефлексию.

# Как развивать и синхронизировать работу полушарий мозга



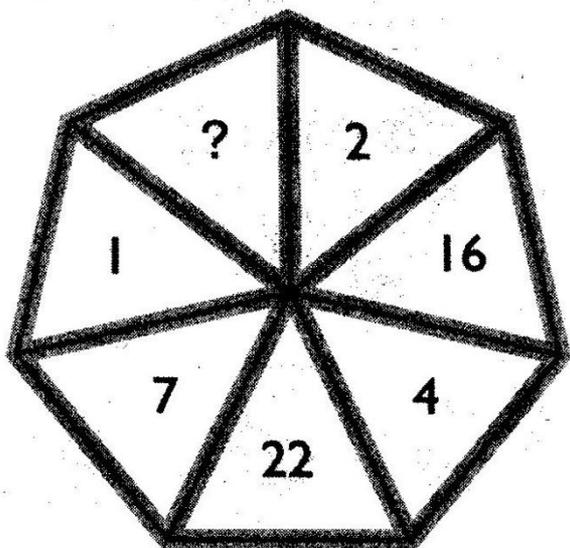
Упражнение «Алфавит» также синхронизирует оба полушария мозга. Выполнять его необходимо следующим образом. Ребенок произносит громко верхнюю букву в паре и поднимает правую руку, если снизу буква «П», и левую руку, если снизу буква «Л». Если же это буква «О», то одновременно обе руки.

К П	А О	В Л	З Л	Д П
Е О	Ы П	У Л	Т П	И О
Р О	Ч П	Ф Л	Ш П	М Л
Р П	И О	Б П	Г Л	Л Л
С П	Е О	И О	Т П	Ю Л

Д О Л	П П Л	К Л О	В О П	М П Л
И Л П	А О О	Ы П Л	К П П	Ч Л О
Н П П	Д О Л	Ц Л О	В П Л	Т О П
Н Л О	Е П Л	Й П О	Б Л П	П О Л
Н Л О	П П П	К О О	В П Л	Н О П

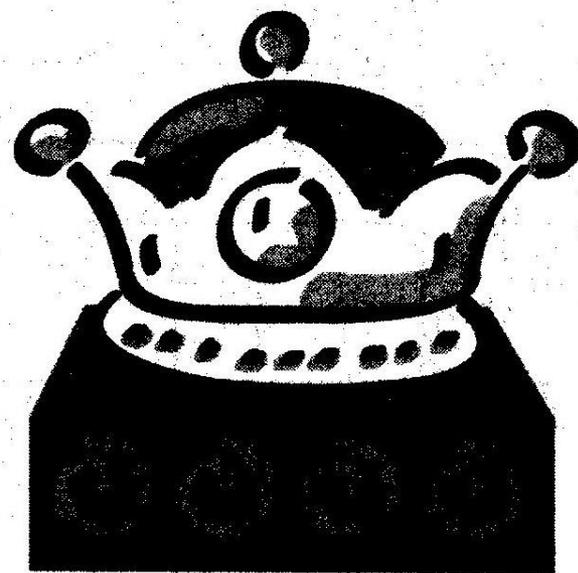
## НЕОЖИДАННАЯ ЗАДЕРЖКА

В 2099 году компьютерный модуль летающего автомобиля доктора Илая Уилсона внезапно забарахлил и отказался включить зажигание, пока хозяин не решит математическую загадку. В результате доктор опаздывает к пациенту. Поможете ли вы ему справиться с этой проблемой? Ваша задача — определить, какое число должно стоять на месте знака вопроса.



## КОРОЛЬ БЕЗ КОРОНЫ

Звезда рэпа по прозвищу Король-Рифмач собирается купить золотую корону для своего нового шоу. «Какое сегодня число?» — рассеянно спрашивает он, когда готовится подписать чек для ювелирного магазина. Его драгоценная дочь Принцесса любит дразнить Рифмача и отвечает: «Ну... я родилась в 2000 году. До вчерашнего дня мне было девять лет, а в следующем году мне будет двенадцать лет». Какое сегодня число?



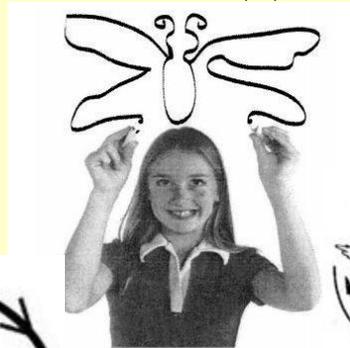
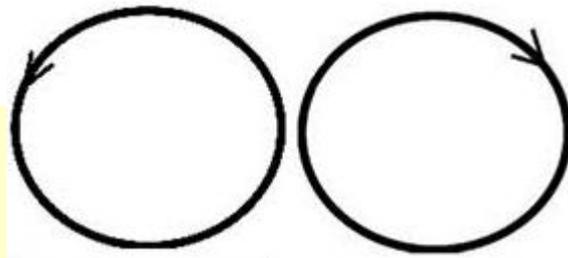
# Кинезиологические упражнения



# Гимнастика для мозга: 7 упражнений, чтобы избавиться от головных болей, снять стресс и улучшить память

Все упражнения можно разделить на две группы:

- I. **Упражнения, улучшающие кровоснабжение мозга** - это всевозможные упражнения для шеи. Повороты, наклоны головы в разные стороны, движение лопаток вверх-вниз, обычные приседания. Таким образом, улучшается мозговое кровообращение и развиваются мышцы шеи.
  - II. **Группа упражнений, которые воздействуют на сам мозг.** Они устанавливают новые связи между клетками мозга, синхронизируют работу полушарий, активируют различные зоны мозговой коры.
1. «Перекрестные шаги».
  2. «Ухо - нос».
  3. «Живот - голова».
  4. «Ленивые восьмерки».
  5. «Выводим круги».
  6. «Двойные рисунки».
  7. «Махи для настроения».



А РОК	ВА Л	7Я	ЛНА
КА РЕЙКА	ЛК	ДА	Р
А ТЫК	А А А А А А А	КА ВА	А И
ПА МА	 В	Г 	МИН 
 ай	 ки	 ки	кре 

 ка	 ушка	 тья	 К
 В=П	 Ж=Л	 Л=Н	 Б
банка 2 1	А ТРА	 Я=О ЛО=ЛА	 У=КА
ХО-  - ОК	Л ↓ СОВА	 А=ОК	” 
Ш 	Э 	 Л	ПАПА П=М

## Перевертыши пословиц и поговорок

- От смелости затылок мал
- Прикинулся поганкой — вылезай из капота
- Безделье любителя запугивает
- Одно счастье — много вопросов
- Это плохо, если плохо начинается
- Безделью часы — унынию год
- Себя спасай, а неприятеля бросай
- Заведи 1 доллар, и избавься от одного врага
- Занялся ерундой — сиди трусливо!
- Купленной (украденной) машине в капот обязательно заглядывают
- Там толсто, где не сшивается

# Перевертыши строчек из известных песен и сказок

- С ухмылкой веселая ночь темней
- Ты есть всегда обычная вещь с названием
- Умерла у деда одна грустная курица
- Увядали дыни и арбузы, тонули облака под землей
- Нельзя ползать грациозно водителям в песке
- Квадратик
- Мышка в босоножках
- Головастик-домосед
- Собачья гостиница
- Дождливый король
- Чернодождик и 2 великана
- Барашек-Прямоспинка
- Трусливая швея
- Рабыня-жаба
- По рачьей просьбе
- Жарилко
- Принц в тыкке
- Медная отмычка
- Бодрствующее чудовище
- Великан-уши

## Таблицы Шульте

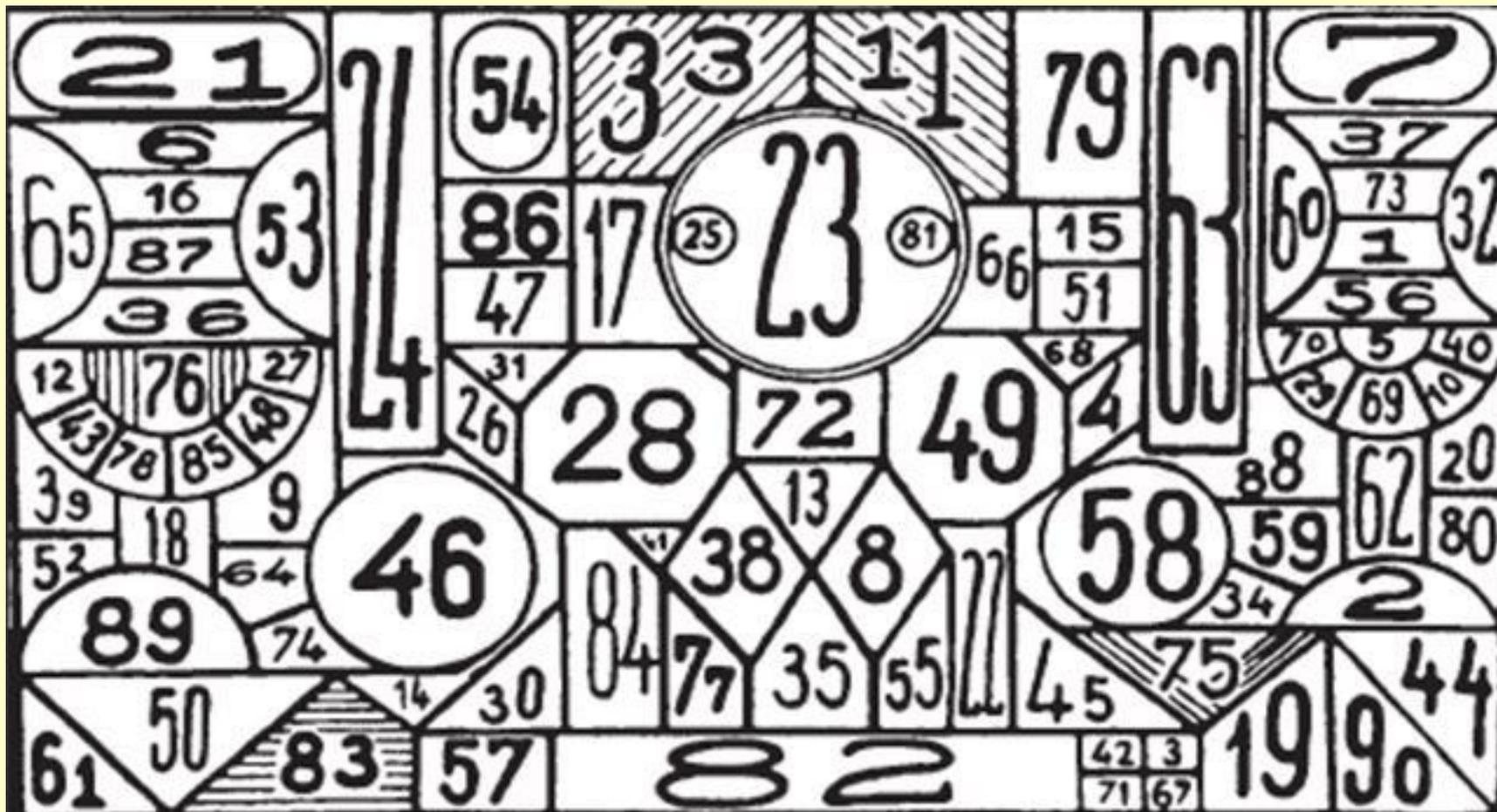
**Задание:** назовите числа от 1 до 25 в прямом (обратном) порядке, показав на них указкой

Тренируется внимание.  
Если задание используется для расширения поля восприятия (при обучении скорочтению), смотреть надо в центр рисунка и боковым зрением искать числа.

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

## «Большие и малые числа»

**Задание:** найдите числа в прямом (обратном) порядке



Развивается произвольность, концентрация и устойчивость внимания. Если задание используется для расширения поля восприятия, смотреть надо в центр рисунка и боковым зрением искать числа.

## Струп –тест

**Задание:** назовите цвет, которым написаны слова. Постарайтесь дать ответы как можно быстрее



<b>АБВГД</b>	<b>ЕЁЖЗИЙ</b>	<b>КЛМНОПРСТ</b>
<b>АБВГДЕЁ</b>	<b>ЖЗИЙКЛМНО</b>	<b>ПРСТУФХ</b>

Развивает межполушарные связи, восприятие, концентрацию внимания, активизирует творческое мышление. Тест используется для определения гибкости когнитивного мышления.

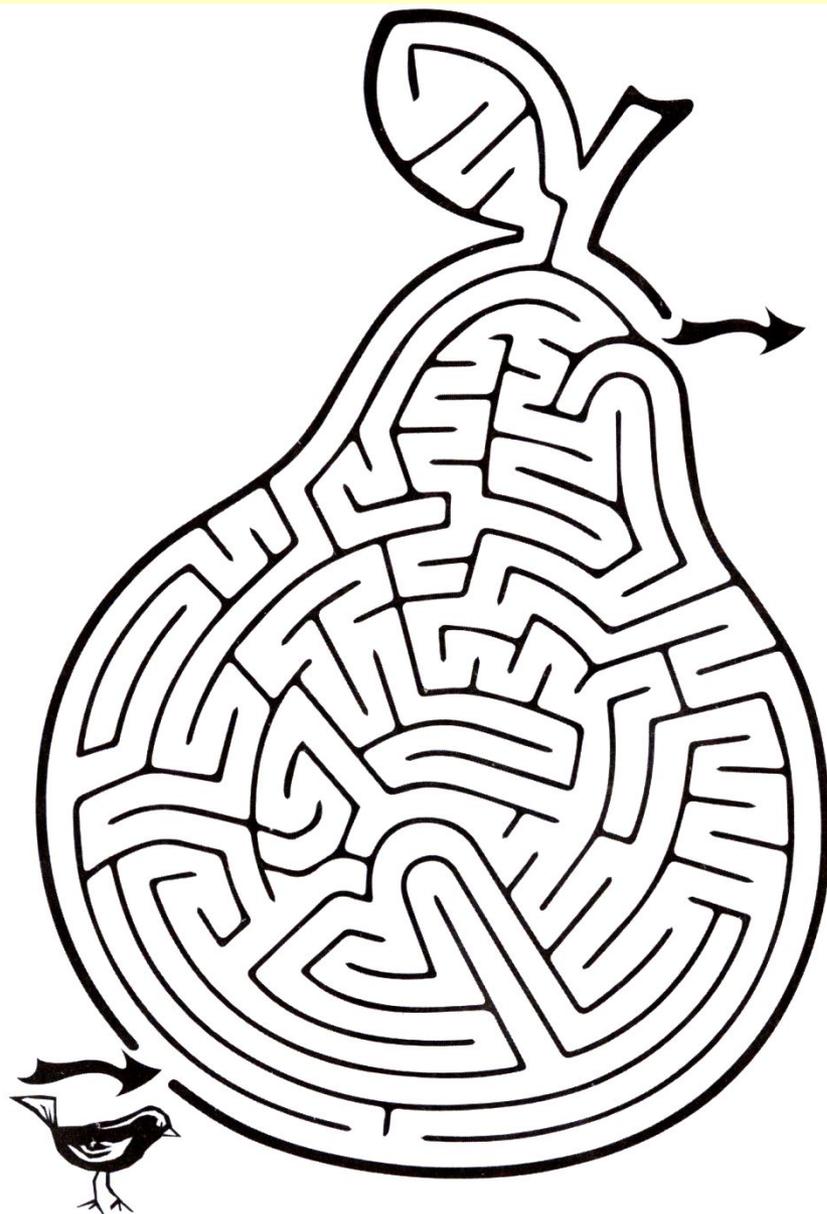
Фиолетовый Красный Белый Голубой  
Синий Зелёный Жёлтый Оранжевый  
Фиолетовый Белый Синий Серый  
Красный Зелёный Белый Синий  
Оранжевый Серый Зелёный Голубой

Зелёный Голубой Белый Розовый  
Красный Чёрный Синий Фиолетовый  
Серый Жёлтый Зелёный Белый  
Голубой Оранжевый Синий Розовый

Синий Красный Голубой Жёлтый  
Фиолетовый Белый Чёрный Синий  
Оранжевый Красный Жёлтый Серый  
Голубой Зелёный Фиолетовый Розовый

Жёлтый Зелёный Красный Розовый  
Фиолетовый Голубой Белый Чёрный  
Оранжевый Зелёный Белый Голубой  
Чёрный Серый Розовый Бордовый

Чёрный Синий Голубой Белый  
Розовый Фиолетовый Зелёный Синий  
Чёрный Оранжевый Голубой Серый  
Фиолетовый Синий Красный Зелёный



- ❖ С пальмы вниз  
На пальму снова  
Ловко прыгает ...
- ❖ По горной круче проходил  
Обросший шерстью ...
- ❖ Такой длинной шеи  
Не видывал люд:  
Всех выше на свете  
Пятнистый ....
- ❖ На лугу цветут ромашки,  
Колокольчики и ...
- ❖ Застоялась я немножко,  
Эх, размять бы курьи ножки.  
И вприсядку по опушке  
Пляшет старая ....
- ❖ Она в воде всегда живет,  
На суше просто пропадет.  
Папа ловит её ловко...  
Как зовут её? ...

❖ Распрекрасные картины

# 6 черт учителей, изменяющих жизни

## 1. Создание безопасной среды для ребенка

«Она заставила меня чувствовать себя в безопасности. Она заставила меня чувствовать себя уверенно».

## 2. Заразительная страсть к знанию

«Она была влюблена в литературу и влюбила в нее всех нас».

## 3. Терпение и спокойствие

«Будучи учеником, я всегда спешил, чтобы побыстрее увидеть результаты, и я совершал много ошибок. Мистер Инграм научил меня не торопиться и своим спокойствием всегда подавал мне пример».

## 4. Требовательность

«Я любила закончить свою работу, а затем лентяйничать. Мой любимый учитель был единственным, кто никогда мне этого не позволял и давал новое, более сложное задание. Это помогло мне осознать свой потенциал. Теперь я - учитель английского».



## 6 черт учителей, изменяющих жизни

### 5. Вера в своих учеников

Сила веры учителя в ученика была отмечена почти 70 раз в полученных комментариях. Изменяющие жизнь учителя умеют видеть потенциал детей и имеют упорство, чтобы помочь детям найти его в себе. «Она считает, что я могла бы совершить великие дела, и я тоже поверила в это. Я надеюсь, что я для своих учеников полезна хотя бы наполовину от того, насколько мне была полезна она».

### 6. Любовь

Респонденты использовали слово *любовь* 187 раз.

Когда Мишель Мойл была тяжело больна и лежала в постели, ее учительница Лиз Томас приехала к ней со стопкой новых книг, чтобы ее поддержать. Мишель помнить об этом уже 38 лет.

# Педагогические взгляды В.И.Слуцкого

«Целью воспитания являются  
душевное здоровье  
воспитанника, и его  
человеческое счастье».

(из книги «Элементарная педагогика»)

# Задание для родителей:

Почувствуйте себя ребенком...



# Прочитайте обычные реакции взрослого на поведение ребенка, допишите чувства ребенка

## 1. Осуждение и обвинение

«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал \_\_\_\_\_*

## 2. Ругань

«Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку! Каким надо быть глупым? Это действительно глупо». «Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике».

«Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен». «Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал: \_\_\_\_\_*

---

### 3. Угрозы

«Еще раз дотронешься до этой лампы, я тебя отшлепаю».

«Если ты через минуту не выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу без тебя!»

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## 4. Приказы

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас». «Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!» «Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!»

*Будучи ребенком, я бы почувствовал: \_\_\_\_\_*

---

## 5. Нотации и морализаторство

«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отнимать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## 6. Предупреждения

«Смотри, обожжешься». «Осторожно, а то попадешь под машину!» «Не залезай сюда! Ты хочешь упасть?» «Надень свитер, или ты простудишься».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## **7. Мученические высказывания**

«Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хотите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?»

«Подождите, пока у вас самих не появятся дети. Тогда вы узнаете, что такое раздражение». «Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## 8. Сравнения

«Почему ты не можешь быть таким, как твой брат? Он всегда делает свою работу раньше времени». «Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками». «Почему ты не одеваешься так, как Саша? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## 9. Сарказм

«Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея».

«Ты решила надеть плед в горошек? Сегодня ты получишь много комплиментов».

«Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-китайски, я не умею».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## 10. Пророчества

«Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить».

«Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто никогда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей».

«Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пыталась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь продолжать жаловаться».

*Будучи ребенком, я бы почувствовал:*

---

## При воспитании ребенка

### важно помнить:

Ребенка сначала надо понять, знать его природу, знать особенности реагирования на положительные и отрицательные воздействия.



- Способы воспитания могут быть различны, в том числе и не совпадать с теми методами, которые использовали наши родители.
- Общение с ребенком – это не приказы, унижения и назидание. Это помощь в переживании трудностей.
- Без попыток пробовать общаться по-новому, невозможно изменить свой стиль общения, выработанный нами в детстве. (Но если у вас родители были образцом воспитателя, и в подростковом возрасте у вас не было разногласий, то менять не стоит, достаточно дополнить).
- Начинать воспитывать ребенка необходимо с себя.
- Воспитание рассматривается с точки зрения гуманистической психологии



# Правила воспитания

**Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку и чувство самоценности. Это можно сделать следующим образом:**

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в занятие, с которым он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

**Активно слушать** – значит «возвращать» в беседе то, что вам сказал собеседник, при этом обозначив его чувство (парафраз события и парафраз чувств).

**При активном слушании надо:**

- 1) Повернуться лицом к ребенку и сесть так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- 2) Ответы должны звучать в утвердительной, а не вопросительной форме.
- 3) Держать паузу.
- 4) Полезно повторить, что, как вы поняли, а потом обозначить его чувство.



**Активное слушание** – это не способ заставить ребенка делать то, что вы хотите. Это возможность наладить с ним добрые отношения.

# Адель Фабер, Элейн Мазлиш



1. Выслушайте внимательно ребенка.

2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).

3. Назовите его чувства.

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.



## Памятка



**ЧУВСТВА ДЕТЕЙ НУЖНО ПРИЗНАВАТЬ  
ДОМА И В ШКОЛЕ**

*Ребенок:* Я получил тройку всего лишь из-за нескольких дурацких ошибок!  
*Взрослый:* Не волнуйся. В следующий раз у тебя все получится.

**Вместо того чтобы принижать значение чувств ребенка, вы можете:**

**1. Подтвердить чувства ребенка.**

«Похоже, ты сильно расстроен. Очень обидно знать ответ и получить низкую оценку из-за простой описки».

**2. Проявить солидарность с чувствами ребенка с помощью звуков или слов.**

«О!», «М-м-м», «Да, да», «Понимаю».

**3. Предложить ребенку в виде фантазии то, чего вы не можете дать в реальности.**

«А здорово было бы иметь волшебный карандаш, который переставал бы писать, когда ты делаешь ошибку!»

**4. Принять чувства ребенка даже в том случае, если вы вынуждены призвать его к прекращению неприемлемого поведения.**

«Ты все еще расстроен из-за плохой оценки, но не следует пинать парту. Это неправильно. Лучше расскажи мне о том, что тебя тревожит, или можешь все это нарисовать».



Мать действует из лучших побуждений. Она хочет, чтобы сын хорошо учился. Но, критикуя его поведение, игнорируя его беспокойство и указывая ему, что надо делать, она мешает сыну самому решить, что следует предпринимать.

Реагируйте на чувства словами или междометиями (Неужели!.. ммм... понятно)



Даже минимальные сочувственные отклики со стороны матери помогают сыну почувствовать себя понятым и дают ему свободу сосредоточиться на том, что надо сделать. Вместо логических выкладок и объяснений...

# О том, как добиться сотрудничества

«Меня раздражает, когда я прошу детей что-то сделать, а они не обращают на меня внимания».

## КАК ДОБИТЬСЯ СОТРУДНИЧЕСТВА?



Дети не хотят идти навстречу родителям, когда родители их обвиняют, обзывают, угрожают или приказывают.

Опишите, что вы видите

Назовите все своими именами

Опишите свои чувства

Напишите записку

Дайте информацию

Предложите выбор

The comic consists of several panels. At the top, a woman says: «Сьюзи, банановая кожура на полу!». Below this, a woman says: «Сьюзи, кожура...». Then, a woman says: «Мне не нравится, когда на полу валяется кожура.». In the center, a woman stands with her hands on her hips, looking thoughtful. To the right, a woman says: «На банановой кожуре легко поскользнуться.». Below that, a woman says: «Ты можешь выбросить кожуру в ведро на кухне или вынести ее на улицу.». At the bottom, a note pinned to a wall reads: «Фрукты вкусные и полезные. То, что не съешь, выброси в МУСОРНОЕ ВЕДРО. Мама».

**С. В. Кривцова**

**Учитель**

**и проблемы дисциплины**

**Индивидуальная программа построения  
взаимоотношений с проблемным учеником**



Шаг № 1. Объективное описание поведения ребенка.

Шаг № 2. Понимание мотива «плохого» поведения.

Шаг № 3. Выбор техники педагогического вмешательства для экстренного прекращения «выходки» на уроке.

Шаг № 4. Разработка стратегии и тактики поддержки ученика для повышения его самоуважения.

Шаг № 5. Включение родителей и коллег-педагогов в реализацию школьного плана действий.

# Мотивы нарушения дисциплины на уроке

**Привлечение внимания** — некоторые ученики выбирают «плохое» поведение, чтобы получить особое внимание учителя. Они все время хотят быть в центре внимания, не давая учителю вести урок, а ребятам — понимать учителя.

**Власть** — некоторые ученики «плохо» ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над учителем, над всем классом. Своим поведением они фактически говорят: «Ты мне ничего не сделаешь» — и разрушают тем самым установленный в классе порядок.

**Месть** — для некоторых учеников главной целью их присутствия в классе становится месть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут как учителю, так и кому-то из ребят или всему миру.

**Избегание неудачи** — некоторые ученики так боятся повторить свое поражение, неудачу, что предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требованиям учителей, родителей или своим собственным чрезмерно завышенным требованиям. Они мечтают, чтобы все оставили их в покое, и оказываются в изоляции, неприступные и «непробиваемые» никакими методическими ухищрениями педагога.

## Четыре мотива плохого поведения на уроках

	<b>Привлечение внимания</b>	<b>Власть</b>	<b>Месть</b>	<b>Избегание неудачи</b>
<b>Социальные причины</b>	Эмоциональная холодность родителей, внимание уделяется плохому, а не хорошему поведению	Мода на сильную личность, отсутствие примеров конструктивного подчинения в окружении ребенка	Рост насилия в обществе	Слишком высокие требования родителей и учителей
<b>Сущность поведения</b>	Получать особое внимание	«Ты мне ничего не сделаешь»	Вредить в ответ на обиду	«Не буду и пробовать, всё равно не получится»
<b>Реакция учителя: эмоции</b>	Раздражение, негодование	Гнев, негодование, может быть, страх	Обида, боль, опустошение в дополнение к негодованию и страху	Профессиональная беспомощность
<b>Реакция учителя: импульс</b>	Сделать замечание	Прекратить выходку с помощью физического действия	Немедленно ответить силой или уйти из ситуации	Оправдаться и объяснить неудачу с помощью специалиста
<b>Реакция ученика</b>	Временно прекращает	Прекращает выходку, когда сам решит	Прекращает выходку, когда сам решит	Попадает в зависимость от учителя; продолжает ничего не делать
<b>Способы предотвращения</b>	Учить привлекать к себе внимание приемлемыми способами; оказывать внимание за хорошее поведение	Уходить от конфронтации; отдавать часть своих организационных функций	Строить отношения с учеником по принципу заботы о нём	Поддержка ученика, чтобы его установка «Я не могу» сменилась на установку «Я могу»

Татьяна Шишова

# РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТСЯ... ЧТО ДЕЛАТЬ?



Татьяна Шишова

# ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ БЫЛ ТРУДНЫМ

Воспитание детей от 4 до 14 лет



- Полезно ли раннее интеллектуальное развитие?
- Как психологически правильно подготовить ребенка к школе?
- Что делать, если ребенок вас режет? Плюсы многодетных семей
- Как бороться с завистью в ребенке?
- Как влияют современные игрушки на психику детей?

Татьяна Шишова

# НЕ СТУЧИТЕ МОЛОТКОМ ПО ПИАНИНО

Беседы с детским психиатром Козловской Г. В.



- О социопатии у детей и подростков
- Причины детских психозов
- О развитии стрессоустойчивости у детей
- Влияние современных прививок на психику
- Психологические причины неуспеваемости
- Ребенок и профессиональный спорт
- Неврозы, аутизм, депрессия у детей. Что делать?

Авторы:

Луговская А.,  
Кравцова М. М.,  
Шейнина О. В.

Корнева Л. В. Психологические основы педагогической практик



# Ребенок без проблем!

Решенник для родителей



## Ребенок не слушается. Что делать? Памятка

- Постарайтесь проанализировать сложившуюся ситуацию.
- Если присутствует чрезмерная опека с Вашей стороны, значит, ребенок пытается проявить свое «я». Необходимо дать ребенку чаще проявлять самостоятельность.
- Или же может быть другая ситуация: ребенок боится родительской нелюбви. Он начинает всеми способами привлекать внимание взрослых. В этом случае необходимо с ребенком общаться без негатива. Можно хвалить его, даже авансом, но ни в коем случае не заигрывать с ним. Дети очень остро чувствуют фальшь.
- Если же это проявление своеволия, здесь необходимо принимать срочные меры.
- Первое правило: необходимо быть последовательным. Ребенок должен понять, что у нехороших поступков бывают серьезные последствия. Ребенка можно лишить общения, хотя это крайняя мера. Можно лишить карманных денег, удовольствий. А разрешать играть, смотреть телевизор и т.д. в награду, если ребенок выполнил надлежаще домашнюю работу или обязанность в срок.
- Требования же должны быть посильными.
- Второе правило: обязательно должен быть *разумный* компромисс. Ребенку нужно предоставить возможность выбора. Например: «Что ты предпочитаешь, сесть за уроки сейчас или через полчаса?», «Мыть посуду каждый день или два раза в неделю?» и т. д.

По книге Татьяны Шишовой «Ребенок не слушается... Что делать».

# **Психологические основы здорового образа жизни**

**Здоровье** можно понимать как динамическое равновесие человека с окружающей природой и социальной средой, которое позволяет ему полноценно выполнять социальные функции.

**Психическое здоровье** в качестве составного элемента здоровья в целом включает в себя совокупность психических характеристик, обеспечивающих это динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций.

**Психологическое здоровье** можно определить как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:

а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом;

б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

Согласно работам зарубежных и отечественных ученых, **психологическое здоровье** человека включает в себя:

а) способность к саморегуляции,

б) наличие позитивных образов собственного Я и Другого,

в) владение рефлексией как средством самопознания,

г) потребность в саморазвитии.

## **Психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.**

**Психосоматика** — направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

Отечественные авторы (Ю. М. Губачев, Д. И. Викторова и др.) выделяют **неспецифический психосоматический тип личности**, которому свойственно наличие широкой зоны нарушений в разных системах отношений —

- неспособность мобилизовать механизмы психологической защиты,
- фрустрационная неустойчивость,
- эгоцентризм,
- склонность к блокаде внешнего выражения эмоционального состояния.

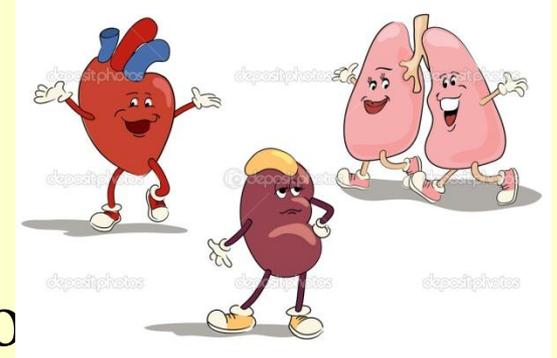


Из этого вытекает возможность **предотвращения болезни** при наличии данных характеристик **с помощью изменений ценностных ориентации и установок личности.**

Многие исследования указывают на наличие взаимосвязи между гипертонической болезнью и подавляемым чувством гнева (агрессивность). Может сопровождаться неадекватной самоуверенностью или, наоборот, неадекватной покорностью.

# Признаки здорового человека

- 1) структурная и функциональная сохранность систем и органов человека.
- 2) индивидуальная приспособляемость к физической и социальной среде.
- 3) сохранение и развитие потенциальных физических и психологических возможностей здорового образа жизни и деятельности человека.



# Ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека

- генетические факторы (наследственные) – 15–20%;
- состояние окружающей среды (экология) – 20–25%;
- медицинское обеспечение – 10–15%;
- условия и образ жизни людей – 50–55%.

**«Образ жизни»** стоит на четырех «китах»:

- уровень жизни,
- качество жизни,
- стиль жизни и
- уклад жизни.



# Стиль жизни

При формировании индивидуального здоровья *стиль жизни* имеет основополагающее значение, потому что связан с такими **уровнями развития личности** как:

- *интеллектуальный,*
- *моральный*
- *эмоциональный.*



Важное место занимают **личностно-мотивационные** качества человека, его **жизненные ориентиры**. Если мы хотим эффективно трудиться и получать удовлетворение от результатов профессионального взаимодействия, быть успешными и компетентными, то нам необходимо ежедневно заботиться о себе.

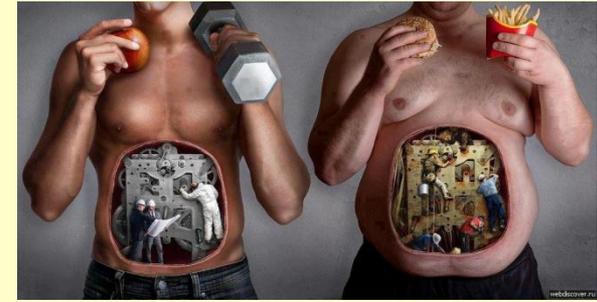
# Основные принципы психологии здоровья

Парадигма здоровья определена академиком

**Н.М. Амосовым: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».** В своей книге «Раздумья о здоровье» он формулирует **основные принципы психологии здоровья:**

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он **болеет от лени, жадности и неразумности.**
2. **Не надейтесь на медицину.** Она неплохо лечит многие болезни, но не может человека сделать здоровым... Больше того: бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.

3. Чтобы стать здоровым, нужны **собственные усилия**. Постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере развития болезней.

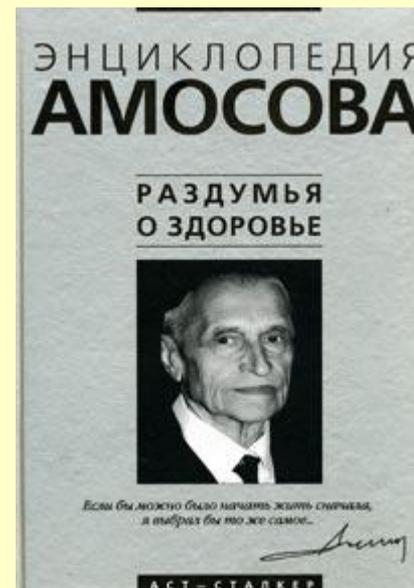


4. Величина любых усилий определяется **стимулами**, стимулы значимостью цели, временем и вероятностью их достижения. И очень жаль, но еще и **характером**. Если по отношению к себе человек невнимателен, то здоровье как важная цель встает перед ним, когда явно звучат конкретные симптомы его отсутствия.



5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: **физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать**. И еще пятое – **счастливая жизнь!** К сожалению, без первых четырех условий она здоровья не обеспечивает...

6. Природа милостива: **достаточно 20–30 минут физических нагрузок в день**, чтобы обеспечить оптимальные потребности в динамической активности.
7. Нужно **ограничить себя в пище** и создать условия полноценного систематического питания. Поддерживайте вес как минимум рост в сантиметрах минус 100.
8. **Уметь расслабляться** – наука, но к ней нужна еще и характер. Если бы он был!
9. **О счастливой жизни.** Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. ... Но и те, что здоровы, не забывайте: движение, свежие фрукты и овощи в рационе, закаливание и полноценный сон — действительно необходимы. А курение и алкоголь — вредны.



# Формула **m 100% M** для достижения целей

Цель – сделать всё от меня зависящее, чтобы получить результат.

**m** - минимум – это такая величина, которую в любом случае выполнишь.

**100%** – это именно то, что нужно.

**M** – это максимум.







#### РЕТРАКЦИЯ ШЕИ

Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### РАСТЯЖЕНИЕ ТРАПЕЦЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.

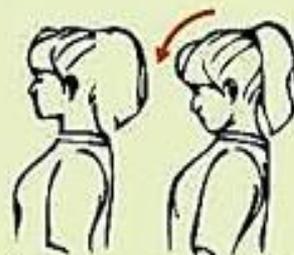
*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### СГИБАНИЕ ШЕИ

Наклоните голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ШЕИ

Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения.

Старайтесь растянуть шею.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### РАЗГИБАНИЕ ШЕИ

Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### ПОВОРОТЫ ШЕИ

Медленно поворачивайте шею влево, чтобы увидеть левое плечо.

Затем также вправо.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### ПОТЯГИВАНИЕ

Рука расположена на затылке.

Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### БОКОВОЕ СГИБАНИЕ

Рука поддерживает голову сбоку.

Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### СГИБАНИЕ

Удерживайте лоб кончиками пальцев.

Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



#### РОТАЦИЯ

Поместите кончики пальцев на висок.

Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление.

*Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз.*



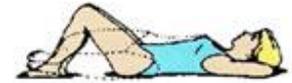
## Упражнения на гибкость для поясницы



**Лежа на локтях**  
Поднимайтесь на локтях как можно выше. Не отрывайте бедра от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



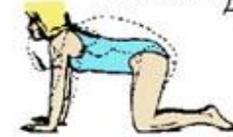
**Растяжение спины**  
Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



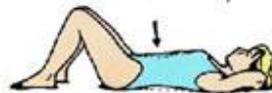
**Поворот поясницы**  
Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Разгибание в подъеме**  
Позиция – как показано на рисунке. Не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Разъяренная кошка**  
Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Упражнения для таза и спины**  
Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Одна нога к груди**  
Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Растягивайте поясничные и ягодичные мышцы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

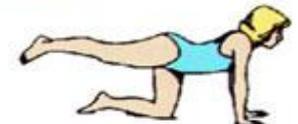


**Колени к груди**  
Приводите согнутые колени к грудной клетке. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

## Упражнения для укрепления поясницы



**Для мышц спины (1)**  
Поднимайте руку вперед, не сгибайте шею. Спина прямая. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц спины (2)**  
Поднимайте ногу параллельно полу.. Шея и спина прямые. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц шеи и живота (1)**  
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц спины (3)**  
Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц шеи и живота (2)**  
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола, поворачивая их в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Многочисленные исследования доказывают, что истинные **причины** заболеваний кроются не в особенностях физиологии, а в психологических, точнее **эмоциональных, условиях жизни человека.**

Первично любая болезнь возникает на фоне сложного комплекса ежедневных **негативных эмоций**, которыми окружен современный профессионал.

Следовательно, практическая психология здоровья призвана научить правилам и **основным техникам противостояния** негативным эмоциональным атакам окружающих людей, психологическим сложностям профессионального микроклимата и, наконец, развитию положительных черт характера, способствующих грамотному искусству общения и самосохранению.



# Причина болезней – черты характера!

Для людей **типа «А»** характерны одержимое стремление к успеху, высокая работоспособность, переходящая в фанатичный трудоголизм, желание все делать в быстром темпе, агрессивный образ действий, высокая эмоциональная неустойчивость, склонность к бурной демонстрации своих эмоций во вне, чрезмерно завышенная самооценка. **Симптомы нездоровья:** повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, резкие приступы радикулита. Риск сердечно-сосудистых заболеваний у данной группы лиц очень высок.

**Тип «В»** склонен проявлять противоположные черты: стремление к размеренному образу жизни, низкий уровень активности и работоспособности, отсутствие эмоциональности в общении, нежелание профессионального развития и совершенствования, отсутствие целей, ценностей, перспектив, низкая самооценка. Пассивность, потеря положительной мотивации к деятельности, стремление к праздному времяпрепровождению и превращение любых профессиональных действий в рутину приводит к развитию у людей с этими чертами характера таких заболеваний, как **нарушение обмена веществ, заболеваний опорно-двигательной системы и органов пищеварения.**

Представитель **типа «С»** - неуверенный в себе человек с заниженной самооценкой. Ему присущи следующие особенности: сверхвыраженная уступчивость, чрезмерная толерантность, значительная эмоциональная чувствительность, стремление подавлять проявление эмоциональных реакций, склонность к погружению в свой внутренний мир и самообвинениям, глубокие эмоциональные переживания, связанные с межличностными отношениями. **Черты характера, развивающиеся на фоне постоянной меланхолии, могут привести к развитию онкологических заболеваний.**

# Психологическая зарядка

**1. «Добрая улыбка».** Каждый день начинайте с настроем на положительные эмоции. Представьте, что вы излучаете тепло, свет, добро. Улыбнитесь себе «внутренней улыбкой», пожелайте доброго утра «себе любимому», своим близким. При всей занятости старайтесь в течение дня встречать окружающих той же доброй, искренней, приветливой улыбкой, ведь от вас исходят только положительные эмоции, не позволяйте себе «заражаться» негативными эмоциями окружающих. Поддерживайте это состояние на протяжении всего рабочего дня, вечером проанализируйте, как вы себя чувствовали.

**2. «Я рад тебя видеть».** При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор. Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2–3 минуты произносите мысленно или вслух: «Я рад тебя видеть!».

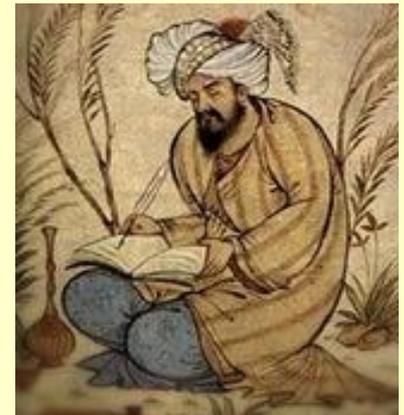


**3. «Приятный разговор».** Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать максимально приятным. Прав ваш собеседник или неправ (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь. Чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и пообщаться с вами.

**4. «Созерцатель».** Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как восточный мудрец, созерцательно, то есть, прежде чем реагировать на слова или поступки окружающих людей, спросите себя: **«А как бы поступил на моем месте спокойный, опытный, мудрый человек? Что бы он сказал или сделал?»**

Итак, настройте себя на философское восприятие действительности, в течение нескольких минут созерцательно размышляйте о проблеме и лишь затем принимайте решения и действуйте.

Эти психотехнические упражнения необходимо выполнять систематически, желательно ежедневно, и тогда положительный результат не заставит себя ждать, а вы обретете **позитивное настроение** и откроете новые возможности для сотрудничества с людьми.



# К напряжению (когда мы тратим энергию)

## относится следующее:

- Недостаток сна (меньше 6 часов)
- Избыток сна (больше 10 часов)
- Гнев и глухое раздражение
- Неприязнь
- Обида, тревога, страх
- Суевливость
- Работа с людьми
- Осуждение
- Зависть
- Переедание
- Курение
- Алкоголь
- Нахождение под прямыми лучами солнца (если больше 20 минут и с открытым телом)
- Торопливые перекусы
- Умственные нагрузки



# К расслаблению (когда мы накапливаем энергию)

## относится следующее:

- Сон (7-9 часов)
- Молитва и нахождение в храме
- Дыхательные упражнения
- Уединение
- Визуализация цвета
- Неспешная прогулка
- Плавание
- Питье воды
- Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- Массаж
- Акупрессура
- Восхищение
- Прощение
- **БЛАГОДАРНОСТЬ**



В жизни есть только одно несомненное счастье — жить для другого.

*Н.Г. Чернышевский*

Нет большего счастья, чем чувствовать, что люди любят тебя и радуются твоему присутствию.

*Шарлотта Бронте*

Счастье — это свойство характера. У одних в характере его все время ждать, у других непрерывно искать, у третьих — повсюду находить.

*Эльчин Сафарли*

Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

Человек обязан быть счастливым. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения.

*Л.Н. Толстой*

# 8 способов стать по-настоящему счастливее

## 1. Следить за здоровьем

Ученые доказали, что счастливые люди меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Они ведут здоровый образ жизни, обладают хорошим иммунитетом, редко болеют и дольше живут.



## 2. Думать о других

Счастливые люди всегда готовы прийти на помощь другим. Они открыты в общении и склонны к сопереживанию.



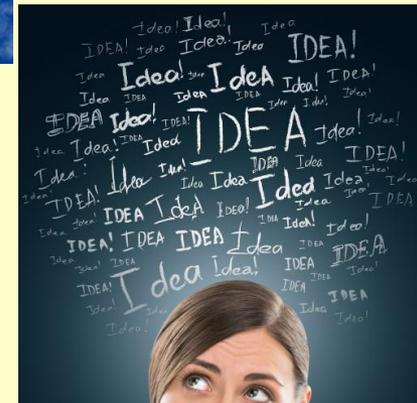
## 3. Жить не одним днем

Счастливые люди выстраивают долгосрочные позитивные отношения, не таят зла и обиды. Они обладают видением своего будущего, легко делятся своим опытом и искренне помогают другим.



## 4. Не убегать от трудностей

Счастливые люди смотрят в глаза своим трудностям и ищут пути их решения. Они ищут не оправдания, а возможности, и неудачи воспринимают как опыт. Они активны в работе и не боятся креативно мыслить.



## 5. Понимать, зачем живешь

Счастливые люди, в первую очередь, задаются вопросом “Зачем?” Они знают свою миссию и четко понимают свои цели.

## 6. Уделять время близким

Счастливые люди всегда находят время для общения со своей семьей и друзьями. Близкие люди являются неотъемлемой частью их счастливой жизни.

## 7. Всегда учиться

Счастливые люди всегда готовы пробовать что-то новое и не боятся совершать ошибки на пути своего развития. Они самосовершенствуются и стремятся к постоянному самообновлению.

## 8. Быть благодарным за то, что есть

Счастливые люди рады всему, что у них есть. Они находят позитивные моменты в каждом дне и умеют видеть прекрасное в мелочах. Они не сравнивают себя с другими и принимают жизнь такой, какая она есть.

**Счастливым чувствует себя человек,  
непрерывно развивающийся, стремящийся  
всеми силами исполнить свое  
предназначение.**



**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**

