



Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ. ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН И КАК МЫ МОЖЕМ ЕГО ФОРМИРОВАТЬ?

Шустова Екатерина Владимировна

заведующий отделом практической психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ. ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН И КАК МЫ МОЖЕМ ЕГО ФОРМИРОВАТЬ?

ЦЕЛЬ СОБЫТИЯ

повышение компетентности
родителей в вопросах, связанных с
формированием жизнеспособного
поведения

ЗАДАЧИ

- содействовать формированию у родителей представления о психологическом иммунитете;
- создать условия для повышения творческой активности родителей;
- содействовать формированию активной, ответственной родительской позиции
- содействовать формированию у родителей представления о роли родителей в укреплении психологического иммунитета детей

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

диалог, мозговой штурм, работа в
группах



ШАГ 1

ПОБУДИТЬ РОДИТЕЛЕЙ К ДИАЛОГУ, ПОВЫСИТЬ ВКЛЮЧЁННОСТЬ

ЧЕРЕЗ ИНФОРМИРОВАНИЕ:

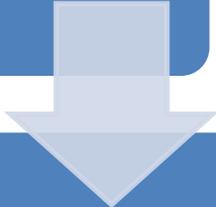
- ✓ Почему мы решили, что это тема актуальна?
- ✓ Что родители получают от совместной работы?
- ✓ Как мы будем работать – время, регламент, формы взаимодействия и т. п.

ЧЕРЕЗ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ:

- ✓ Что Вы хотите получить от совместной работы?
- ✓ *Как Вы думаете, с какими ментальными угрозами сталкивается современный ребёнок?*

С КАКИМИ МЕНТАЛЬНЫМИ УГРОЗАМИ СТАЛКИВАЕТСЯ СОВРЕМЕННЫЙ РЕБЁНОК?

Мы живем в информационный век, где на человека обрушивается шквал различной информации, посылов, идей



Человек вовлечен в различные типы взаимоотношений с разными людьми и не всегда, все то, что ему предлагается, в равной степени полезно и благоприятно влияет



Мы живем в эпоху потребления. И кроме пищи для тела, современный человек потребляет информацию, энергию, идеи, способы взаимодействия, он включен в общение с разными людьми и системами, каждая из которых постоянно чего-то предлагает

ШАГ 2

РАСКРЫТИЕ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ»

ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛОГИИ С БИОЛОГИЧЕСКИМ ИММУНИТЕТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

*свойство живых организмов
предотвращать проникновение
чужеродных молекул в клетки
организмов, узнавать их,
разрушать и выводить из
организма*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

?

ШАГ 2

РАСКРЫТИЕ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ»

ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛОГИИ С БИОЛОГИЧЕСКИМ ИММУНИТЕТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

*свойство живых организмов
предотвращать проникновение
чужеродных молекул в клетки
организмов, узнавать их,
разрушать и выводить из
организма*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

*способность личности
сопротивляться чужеродным
(вредоносным) идеям, мнениям,
взглядам; умение «не заразиться»
чужими чувствами,
настроениями; противостоять
соблазнам, стрессам*

ШАГ 3

РАСКРЫТИЕ ЗАДАЧ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА»

ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛОГИИ С БИОЛОГИЧЕСКИМ ИММУНИТЕТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

- ✓ *разрушить «агрессора», «переварить, перетереть в молекулярную пыль любого микроба»...*
- ✓ *усилить невосприимчивость к чужеродным биологическим объектам*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

?

ШАГ 3

РАСКРЫТИЕ ЗАДАЧ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА»

ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛОГИИ С БИОЛОГИЧЕСКИМ ИММУНИТЕТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

- ✓ *разрушить «агрессора», «переварить, перетереть в молекулярную пыль любого микроба»...*
- ✓ *усилить невосприимчивость к чужеродным биологическим объектам*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

- ✓ *не «пропускать в себя» разрушительные идеи, осмысливать «что со мной происходит?» «почему я так реагирую?» «могу ли я реагировать по-другому?»*
- ✓ *активно защищать свои взгляды, убеждения, принципы*

ШАГ 4

ОПРЕДЕЛИТЬ ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖЕН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ»

ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛОГИИ С БИОЛОГИЧЕСКИМ ИММУНИТЕТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

*для поддержания организма в
полноценно функционирующем
состоянии*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

?

ШАГ 4

ОПРЕДЕЛИТЬ ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖЕН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ»

ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛОГИИ С БИОЛОГИЧЕСКИМ ИММУНИТЕТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

*для поддержания организма в
полноценно функционирующем
состоянии*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

*для сохранения устойчивости,
целостности и восстановления
душевного равновесия, для
полноценного функционирования
личности*

ШАГ 5

ОПРЕДЕЛИТЬ ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

ЧЕРЕЗ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ РОДИТЕЛЕЙ В ГРУППАХ

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА

ЧТО ОСЛАБЛЯЕТ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

?

?

ШАГ 5

ОПРЕДЕЛИТЬ ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

ЧЕРЕЗ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ РОДИТЕЛЕЙ В ГРУППАХ

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА

- ✓ атмосфера безопасности и взаимопомощи в семье
- ✓ соблюдение принципа «золотой середины» (баланс между беспечностью и осторожностью)
- ✓ ситуации, способствующие развитию у ребёнка умения критически мыслить, отстаивать свою точку зрения, умения распознавать свои чувства и желания и т. п.
- ✓ ограничение в информации от различных негативных источников: в СМИ, на ТВ, интернете
- ✓ избирательный круг общения
- ✓ самообразование и расширение кругозора
- ✓ ... и т. п.

ЧТО ОСЛАБЛЯЕТ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

- ✓ переживание обиды, собственной ненужности, отчуждённости
- ✓ жестокое обращение (травля, агрессия в семье, обидные прозвища для ребёнка и т. п.)
- ✓ длительные стрессовые воздействия
- ✓ отсутствие поддержки, доверительных отношений в семье
- ✓ запрет на проявление и выражение чувств
- ✓ игнорирование потребностей ребёнка
- ✓ страх наказания
- ✓ ... и т. п.

ШАГ 6

«ОЦЕНИТЬ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА

ЧЕРЕЗ ОЦЕНКУ ВЫРАЖЕННОСТИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

доверие к родителям, интерес и уважение к ним



недоверие к родителям, отсутствие интереса и уважения к ним

принятие общечеловеческих и семейных ценностей



отвержение общечеловеческих и семейных ценностей

интерес к себе, своей жизни, осознание её ценности



безразличность к себе, своей жизни, её обесценивание

ШАГ 6

«ОЦЕНИТЬ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА

ЧЕРЕЗ ОЦЕНКУ ВЫРАЖЕННОСТИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

самоуважение



презрение к себе

эмоциональная
устойчивость



эмоциональная
неустойчивость

критическое мышление



некритическое мышление,
принятие информации без
сомнения в её истинности

ШАГ 6

«ОЦЕНИТЬ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА

ЧЕРЕЗ ОЦЕНКУ ВЫРАЖЕННОСТИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

умение отличать свои мысли, чувства, желания от чужих



принятие чужих мыслей, чувств, желаний за свои

умение преодолевать трудности



беспомощность в ситуации трудностей, их избегание

умение противостоять манипуляциям



ведомость, внушаемость

ШАГ 7

СОСТАВЛЕНИЕ ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧЕРЕЗ МОЗГОВОЙ ШТУРМ «КАК МЫ МОЖЕМ УКРЕПИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА?»

- ✓ Сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
- ✓ Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались.
- ✓ Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Стараться строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.
- ✓ Рассказывать о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в том числе и о преодоленных Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций.
- ✓ Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей).
- ✓ Поощрять физическую активность ребенка.
- ✓ Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.



Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

отдел практической психологии

Адрес: г. Новосибирск, ул. Д. Шамшурина, 6 (16 каб.)

Контакты: 304-71-24 (доп. 616)

shustova@magistr54.ru

<https://magistr54.ru>

