

Повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей

по вопросам жизнеспособности обучающихся МАОУ СОШ №217

Мастер - класс «Пирамида жизни»



Кто знает Вас лучше других?



Упражнение

«Насколько я доволен своей жизнью»

● *Как я выгляжу, моя внешность*

0 _____ 10

● *Насколько я доволен моим весом*

0 _____ 10

● *Насколько я успешен в своей профессии*

0 _____ 10

● *Насколько я доволен уровнем заработка/дохода*

0 _____ 10

● *Насколько я доволен отношениями (любовь)*

0 _____ 10

● *Насколько я доволен отношениями (дружба)*

0 _____ 10

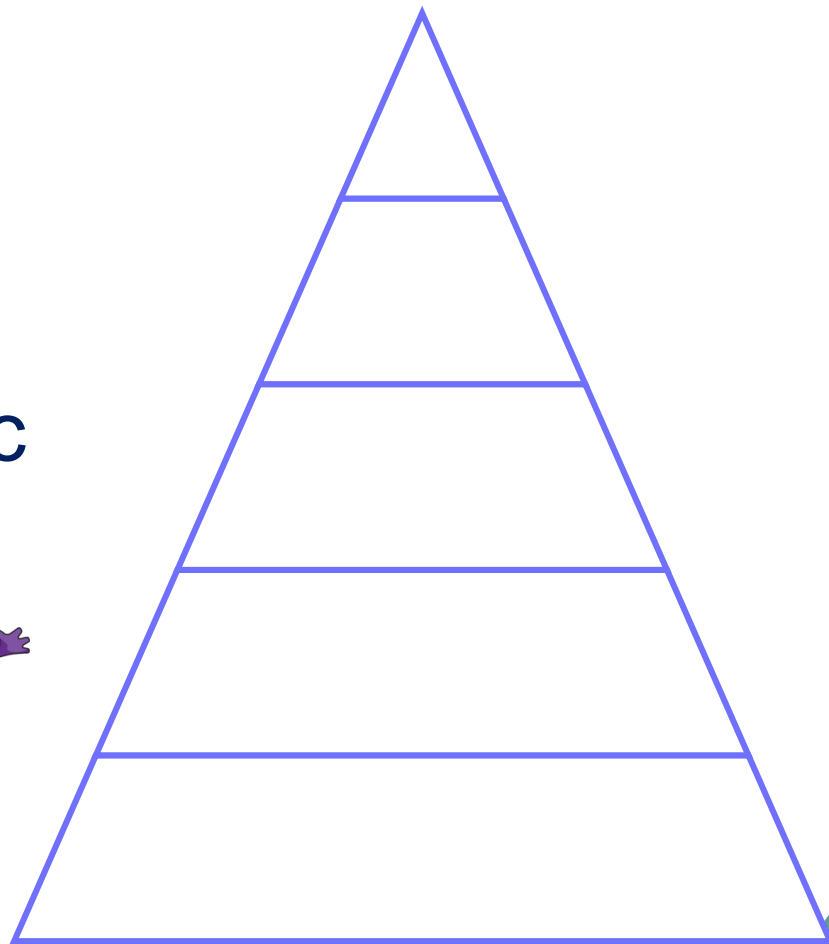
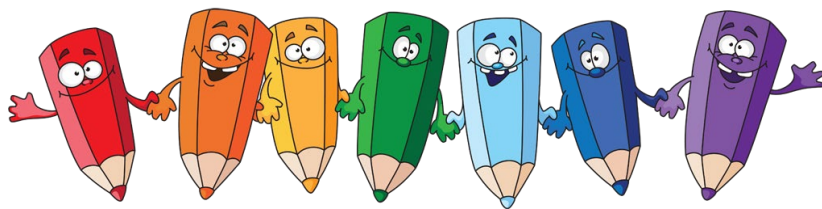
● *Насколько я обычно доволен настроением*

0 _____ 10

Область жизни	Кто или что влияет на эту область жизни		
	1	2	3
Внешность	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось
Вес тела	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось
Развитие в профессии/ Карьера	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось
Уровень заработка/Дохода	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось
Отношения с любимым мужчиной/любимой женщиной	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось
Отношения с друзьями	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось
Настроение каждый день	Я сам влияю	Это зависит от других людей	Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось

Самая большая ценность – это....

Впишите ценности
в пирамиду
согласно их
значимости для вас



Жизненные потребности



Потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности



Престижные: самоуважение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост



Социальные: чувство необходимости, сопричастности, социальные связи, общение, совместная деятельность. Привязанность и любовь



Потребность в безопасности: чувство уверенности в будущем, безопасность существования, избавление от страха и неудач, комфорт



Физиологические потребности: утоление голода, жажды, защита от холода, пригодный для дыхания воздух, достаточный сон, отсутствие боли и так далее

Самое важное правило этой пирамиды - **пока не удовлетворён первый уровень - тебе не доступен второй**. Пока ты не удовлетвори запросы потребностей первого уровня – вопросы второго кажутся тебе не такими существенными, это тебе **ещё** не нужно.

Пирамида понимания собственного «Я»



Миссия

(для чего?)

Идентичность

(кто я такой?)

убеждения, ценности

(во что я верю?)

Способности

(как я выбираю?)

Поведение (что я делаю?)

Окружение (что я имею?)





Задача!!!



Проблема -а-а!!!



Проблема?

Цели и задачи

- **Правильно поставленные задачи приводят к реализации себя в жизни.**
- **Если вы не можете набраться храбрости для решительного поступка, пересмотрите ваши цели Может они не ваши?**
- **Увидьте свою цель** (зрительно, вкус, цвет, знак, себя в действии)
- **Программируйте себя.** Каждый день начинайте с положительного утверждения относительно себя/
- **Находите позитивное во всём происходящем**



Когда очевидно,
что цель недостижима,
Не изменяйте цель-
Изменяйте свой план действий



Чем точнее и правильнее ориентиры, тем быстрее достигается цель, тем комфортнее человеку живётся, тем адекватнее его поведение в окружающем мире.

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Я не люблю - **Я предпочитаю**

Это проблема - **Это возможность**

Я не могу - **Мне можно**

Я не хочу - **Мне нужно**

Я в этом не виноват - **Это моя ответственность**

Я должен - **Я могу (я хочу)**

Мне всегда чего-то не хватает - **Я хочу учиться и расти**

Жизнь-это борьба - **Жизнь –это приключение**

Я надеюсь - **Я знаю**

Если вдруг - **В следующий раз**

Что мне делать - **Я знаю, как с этим справиться**

Это ужасно - **Это возможность учиться, расти и тд.**

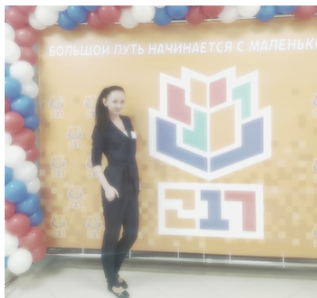
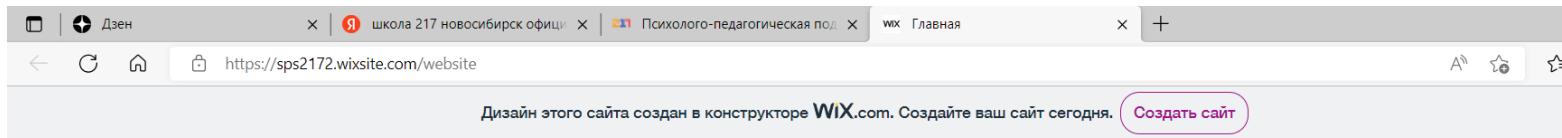


Дебаты



- 1. У подростка могут быть свои секреты.**
- 2. Разговаривать с подростком не нужно, пока он сам не заведет разговор**


Сайт психолого-педагогической поддержки

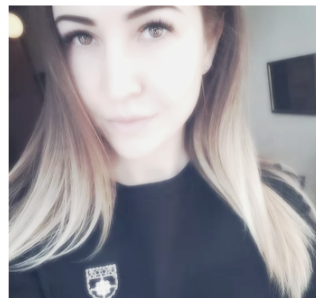


Педагог-психолог 1-4 классы

**Анастасия Владимировна
Автушкова**

- *Психологическая поддержка всех участников образовательного процесса
- *Сопровождение детей в кризисе
- *Коррекционные занятия с детьми ОВЗ
- *Работа с одаренными детьми

 **Электронная почта**
<https://sps2172.wixsite.com/website/3>

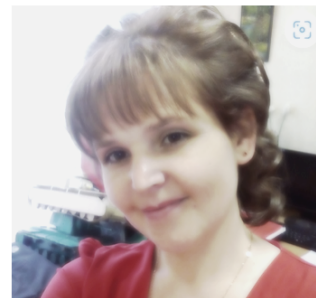


Педагог-психолог 5-11 классы

**Алиса Александровна
Кушвид**

- *Психологическое консультирование
- *Психологическая диагностика
- *Коррекционно-развивающая работа
- *Психологическая профилактика
- *Психологическое просвещение

 **Электронная почта**
sps217@mail.ru



Социальный педагог 1-4 классы

**Екатерина Николаевна
Петрова**

Обеспечение социально-психологических условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья, успешного обучения и развития личности ребенка, ее позитивной социализации и профессионального становления.

 **Электронная почта**



Социальный педагог 7-11 классы

**Людмила Анатольевна
Сапронова**

Обеспечение социально-психологических условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья, успешного обучения и развития личности ребенка, ее позитивной социализации и профессионального становления.

 **Электронная почта**



Клуб «По волнам красивой речи»



Клуб «Остров семейных сокровищ»



Культивируйте позитивные мысли



Счастливым человеком мыслит позитивно,
а не борется с негативными мыслями,
и с трудностями справляется по мере их поступления.