

# 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

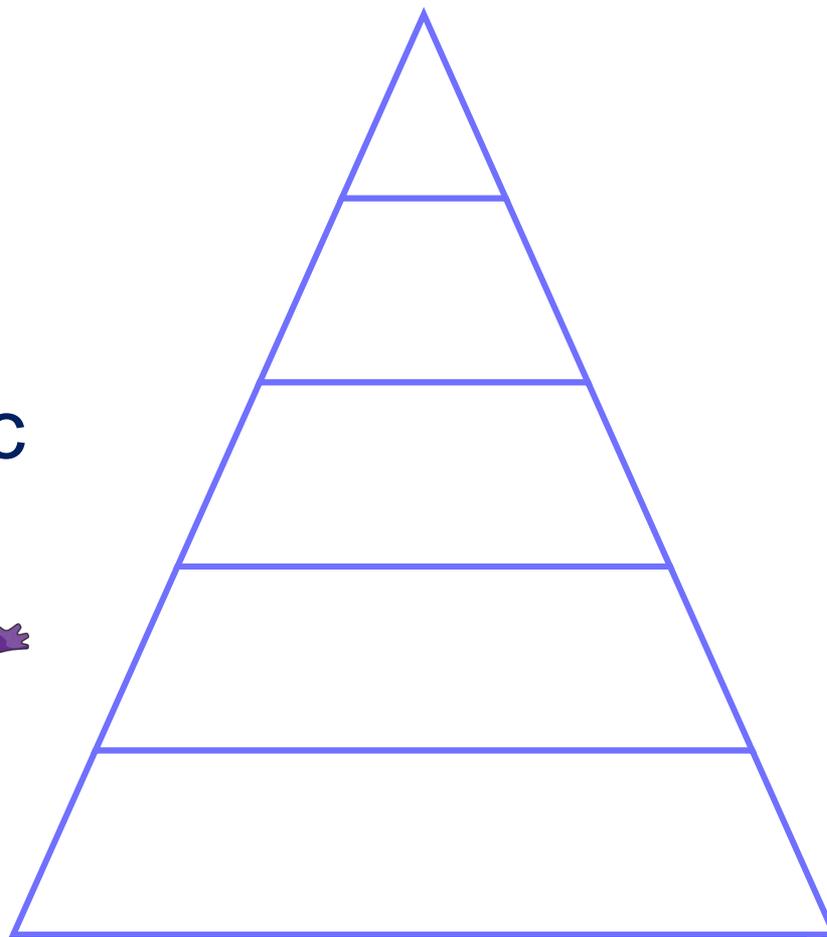
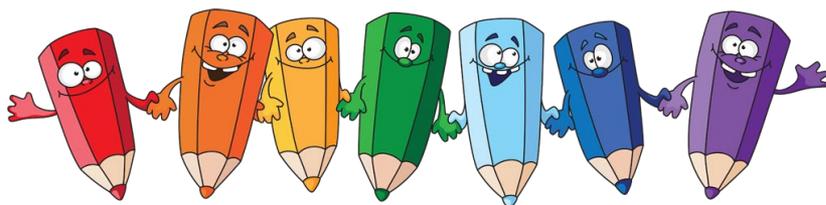
● *Насколько я обычно доволен настроением*

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 удовлетворил 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.**

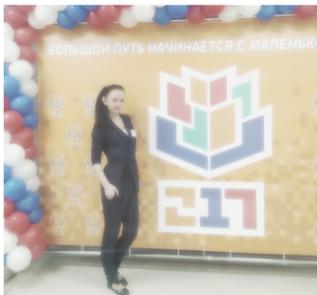
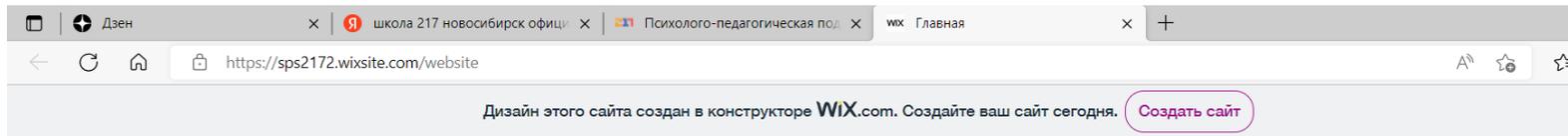


# Дебаты



- 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](mailto: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



**Счастливый человек мыслит позитивно,**  
а не борется с негативными мыслями,  
и с трудностями справляется по мере их поступления.