

Программа Недели психологии для учащихся и студентов ГБОУ СПО «Сергачский агропромышленный техникум»

Цель: содействовать психологическому просвещению учащихся и студентов ГБОУ СПО САПТ

Задачи:

- активизация размышлений учащихся о месте и роли знаний психологии в собственной жизни, жизни людей;
- формирование у школьников чувства единения;
- формирование и развитие чувства успешности;
- формирование и развитие учебной мотивации.

Форма проведения:

- проведение тренингов;
- работа с плакатами;
- создание статей, брошюр и презентаций;
- проведение классных часов.

№ п/п	Тема дня	Мероприятия	Оформление
1.	Личность. Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личность. - Эрих Фромм	Тренинг личностного роста	Притчи дня, Статья. Плакаты на тему: «Какой я на самом деле»
2.	Познай себя. Познай себя и ты познаешь мир.	Олимпиада	Притча дня, Статья
3.	Общение. Без многого может обходиться человек, но только не без человека. Михаил Мамчич.	Классные часы тему: «Радость человеческого общения»	Притча дня, Статья Плакаты на тему: «Наша группа»
4.	Счастье. Тот счастлив, кто прошел среди мучений, Среди тревог и страсти жизни шумной, Подобно розе, что цветет бездумно, И легче по водам бегущей тени. Анна Ахматова.	Психологическая акция «Волшебная шкатулка»	Притча дня презентация
5.	Закрытие недели	Дискуссия по итогам недели, подведение итогов олимпиады	Итоги недели

Тема: ЛИЧНОСТЬ

Статья



Личностный рост

Наверное, каждый из нас встречал хотя бы одного уважаемого человека, который ходит в дорогом костюме и ездит на шикарной машине. Которого радует его рабочая деятельность и семейная жизнь. Который находит в себе силы и для занятий спортом и для бизнеса. Который обладает прекрасными лидерскими и коммуникабельными качествами. Как стать таким же? Ответ на этот вопрос, одновременно прост и сложен.

Личностный рост.

Такие люди постоянно развиваются, приспосабливаются к окружающему миру, который постоянно меняется. Личностный рост это укрепление веры в себя и своей самооценки. Он поможет разрешить внутренние противоречия и жизненные проблемы. Жизнь никогда не ставит перед нами неразрешимых проблем. Все, даже самые тяжелые ситуации, содержат в себе решения и сами к нему подталкивают. Иногда мы этого не видим, потому что слишком крепко держимся за привычные взгляды. Как бы тяжело не складывались обстоятельства, у нас есть все, чтобы быть счастливыми. От прозрения нас отделяют лишь наши необоснованные ожидания, а также желание подгонять окружающий мир под собственные представления. И весь внешний мир – это отражение нашего внутреннего мира. Личностный рост – это развитие наших внутренних качеств, нашего внутреннего мира. Любому, даже самому продвинутому человеку, есть куда расти. Более того, люди, которые достигли самых больших высот в жизни – постоянно занимаются самосовершенствованием и личностным ростом. Он создает ту базу, на которой вы можете построить бизнес, личные отношения, развить свои коммуникативные навыки. Эта база очень важна, ведь она как фундамент. Если вы построите дом на плохом фундаменте, то он развалится вне зависимости от того, что вы сделаете внутри этого дома. Это очевидно для всех. Однако о создании надежного фундамента для своей личности мало кто

вспоминает. Личностный рост и есть тот самый фундамент, который позволит построить вашу жизнь на самом высоком уровне. Из-за отсутствия хорошего фундамента у многих людей, несмотря на все их старания, ничего не получается, а то, что получилось - рушится. Может быть стоит уделить некоторое время фундаменту своей личности? Поможет вам в этом статьи на нашем сайте! В разделе о личностном росте Вы найдете много интересной информации, которая позволит повысить вашу уверенность в себе, своих действиях, мыслях и желаниях. Удачи!



Притча дня № 1.

Банка жизни

...Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и выставил на стол большую стеклянную банку, что многих удивило:

-Сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни, что вы можете сказать об этой банке?

-Ну, она пустая, - сказал кто-то.

-Совершенно верно,- подтвердил преподаватель, затем он достал из-под стола мешок с крупными камнями и начал укладывать их в банку до тех пор, пока они не заполнили ее до самого верха, - А теперь что вы можете сказать об этой банке?

-Ну, а теперь банка полная! - опять сказал кто-то из студентов.

Преподаватель достал еще один пакет с горохом, и начал засыпать его в банку. Горох начал заполнять пространство между камнями:

-А теперь?

-Теперь банка полная!!! - начали вторить студенты. Тогда преподаватель достал пакет с песком, и начал засыпать его в банку, спустя какое-то время в банке не осталось свободного пространства.

-Ну теперь-то банка точно полная - загалдели студенты. Тогда преподаватель, хитро улыбаясь, вытащил бутылку с водой и влил её в банку:

- А вот теперь банка полна! - сказал он. - А теперь я буду объяснять вам, что сейчас произошло. Банка - это наша жизнь, камни - это самые важные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши дети, наши любимые, все то, что имеет для нас огромное значение; горох - это те вещи, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина и т.д.; а песок - это все самое мелкое и не значительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас на протяжении все нашей жизни; так вот, если бы я сначала засыпал в банку песок, то в нее бы уже нельзя было поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте различного рода мелочам заполнять вашу жизнь, закрывая вам глаза на более важные вещи.

Притча дня № 2.

Богатый или бедный?

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

- Как тебе понравилось путешествие?

- Это было замечательно, папа!

- Ты увидел насколько бедными могут быть люди? - спросил отец.

- Да.

- И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

- Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн

посреди сада, а у них - бухта, которой не видно края. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды. У нас патио на заднем дворе, а у них - целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына.

А сын добавил:

- Спасибо, папа, что показал мне насколько богаты эти люди.

Не правда ли, что всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир? Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!

Но вот купить что-либо из вышперечисленных вещей невозможно. Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего.

Тренинг личностного роста.

Цель тренинга:

Создать условия для личностного роста подростков.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Упражнение № 1. «Баранья голова»

Инструкция:

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только

запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Упражнение 2. «Заключение контракта»

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).

2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях. И др. правила.

Упражнение 3. «Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение 4. «Рекламный ролик»

Инструкция:

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Рефлексия.

Упражнение 5. «Шурум-бурум»

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

Рефлексия.

Упражнение 6. «Официант, в моем супе муха»

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б

Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Рефлексия.

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?
2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторона-ми друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли веж-ливые извинения?
3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру : одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Упражнение 7.« Какой я на самом деле»

Участникам группы предлагается создать брошюры на тему: «Какой Я на самом деле», затем их презентовать.

Упражнение 8.«Подарок»

Участники встают в круг

Инструкция:

Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

Тема: ПОЗНАЙ СЕБЯ

Статья

Улучшать сильные стороны или исправлять слабые?

Как правило, люди начинают изучать психологию для того, чтобы что-то в своей жизни изменить в лучшую сторону. И более-менее проанализировав свою психику обнаруживают, что изменений можно произвести очень много. Вот только с чего бы начать? Улучшать сильные стороны или исправлять слабые? Попробуем разобраться

В практической психологии есть упражнение «колесо баланса жизни». Необходимо начертить на листке бумаги круг и поделить его на 8 равных секторов. Каждый сектор – это приоритетная для вас сфера вашей жизни. Вписывайте в каждый сектор по одной. Может получится что-то вроде такого рисунка.



Названия для секторов, Вы, конечно, определяете сами: что для вас наиболее ценно в данный момент? Какие у Вас сейчас приоритеты. После заполнения круга, начинаем оценивать каждый сегмент Вашей жизни по 10 бальной шкале. Ответьте себе на вопрос: на сколько я удовлетворен данной сферой моей жизни? Оценки очень индивидуальны и зависят от Вашего субъективного ощущения. Будьте честны с самим собой!

Допустим, у Вас получилось такое колесо.



Ваше общее удовольствие от жизни будет определяться наиболее минимальным сегментом. Почему? Представьте, едет колонна абсолютно разных машин, среди которых Bugatti Veyron, Ferrari Enzo и Lamborghini Murcielago. А впереди танк со скоростью 20 километров в час, и объехать его никак нельзя. Следовательно, общая скорость колонны будет равна 20 километров в час, несмотря на наличие в колонне машин со способностями достигать 400 км/ч. Так и Ваша общая удовлетворенность жизнью определяется теми сегментами, где Вы сейчас сами поставили себе наименьшие цифры. Если у вас по шкале работа 8, а здоровье вы оцениваете на 2, ваше общее удовольствие от жизни будет равна 2. Если здоровья нет, какой же будет радость от успехов на работе? Получается, что дополнительные усилия следует прилагать на слабые стороны вашей жизни. Подтягивайте те сегменты, где у вас сейчас наименьшие цифры, чтобы выровнять колесо вашей жизни.

Согласно другой философии необходимо заниматься только тем, что у Вас с большой долей вероятностью получится, потому что есть талант и способности в этой области. Её сторонники утверждают, что лучшая защита это нападение. Если умеешь хорошо атаковать, тогда и не придется защищаться. Богатые только богатеют, потому что бегут к богатству, а бедные только беднеют, потому что бегут от бедности. Закон воплощения. Другими словами, если человек реализовался в одной жизненной сфере, то и все остальное приложится. Например, стал хорошим спортсменом, значит и в денежном плане все будет хорошо: спортсмены получают хорошие призовые, а если еще и рекламный контракт подписал – так вообще можно считать, что жизнь обеспечена. В личной жизни тоже, скорее всего, все будет хорошо – спортсмены всегда пользуются популярностью у противоположного пола. Со здоровьем тоже будет все в порядке, если конечно никаких запрещенных препаратов не употреблять. А все благодаря усиленному развитию всего одного сегмента своей жизни.

Так все-таки, какой ответ на указанный в заголовке статьи вопрос? Его можно найти в золотой середине между вышесказанными утверждениями. Улучшайте только то, что для вас действительно важно, только то, что вас действительно волнует. И помните, что иногда Ваши слабые стороны – это продолжение сильных.

Притча дня № 1.

Протяни ты ему руку

В болоте северной Персии тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни мне руку! - кричал он ему. - Я вытащу тебя из болота». Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай же мне руку!» - все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал:

«Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти».

Притча дня № 2.

Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Олимпиада по психологии

Цели:

- развитие учебной мотивации
- содействие личностному росту учащихся
- расширение представлений о роли психологических знаний в жизни человека

Участники:

Группы учащихся НПО и студентов СПО, психолог

Ход проведения олимпиады:

Олимпиада проходит в течение одного дня. В ней могут принять участие все желающие. Она проводится в виде станций на которых участники выполняют ряд заданий. В конце недели жюри оценивает работы и называет победителей.

Задание 1 «Я – это Я»

Участникам предлагается дать письменные ответы на 10 вопросов: ребята получают возможность поразмышлять о себе, своем мировоззрении, жизненных установках.

Вопросы для размышления:

1. Что такое Я сам?
2. Как я могу понять, почувствовать самого себя?
3. Как и из чего складываются мои отношения с миром, с природой, с другими людьми?
4. Как я могу оценить свои собственные возможности?
5. Как я могу управлять своим поведением?
6. Если бы я захотел улучшить мир, что бы я в нем изменил?
7. Чего я хочу в жизни больше всего?
8. Если бы я выбирал роль супергероя, то какими возможностями себя бы наделил? Почему?
9. Что в жизни является моей важнейшей обязанностью или обязанностями?
10. Какие мои качества нельзя изменить?

Задание 2 «Пять секунд на раздумье».

1. Сколько девяток в ряду от 1 до 100?
2. В 12 часов дня часовая и минутная стрелки совпадают. Через какое наименьшее количество времени они совпадут снова?
3. На какой вопрос нельзя ответить «ДА»?
4. Что можно подержать только в левой руке?
5. Что у зайца позади, а у цапли впереди?
6. Когда мы видим два, а говорим четырнадцать?
7. Что было завтра, будет вчера?
8. Какая ступенька средняя у лестницы в 15 ступенек?
9. Город – голубая мечта Остапа Бендера.
10. Как говорят о слезах, которым нельзя верить?

11. Каким фруктом назывался вельможа в Древнем Китае?
12. Какую часть света можно найти около Юпитера?
13. В каком месяце человек меньше всего ест?
14. Перед кем люди всегда снимают шляпы?
15. Что всему нужно?
16. Сколько лет отцу, если его единственному сыну 12 лет?
17. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?
18. Что человеку не лень всегда делать?
19. Как правильно сказать: 7+5 равно одиннадцати или адиннадцати?
20. В каком случае шестеро детей и две собаки, забравшиеся под обычный зонтик, не намокнут?
21. Как называется самая близкая к Земле звезда?
22. Два десятка умножили на три десятка. Сколько десятков получилось?
23. Деревянный окрашенный куб с ребром 3 сантиметра распилили на кубические сантиметры. Сколько среди них кубиков, окрашенных с 3-х сторон?

Ответы на вопросы задания «Пять секунд на раздумье»:

1) 20	13) Февраль
2) 65 минут	14) Перед парикмахером.
3) «Ты спишь?»	15) Название.
4) Правую руку	16) 12 лет.
5) Буква «Ц»	17) 50.
6) Когда смотрим на часы	18) Дышать.
7) Сегодня	19) 12.
8) Восьмая	20) Если нет дождя.
9) Рио-де-Жанейро	21) Солнце.
10) Крокодилы	22) 60.
11) Мандарин	23) 8.
12) Европа	

Задание 3 «Реши анаграммы».

- | | | |
|-------------|-------------|---------------|
| 1. кохйек | 2. апнисель | 3. яшвин |
| 4. оживт | 5. тпльнаю | 6. лсту |
| 7. раочва | 8. ехро | 9. льбгдоу |
| 10. аидро | 11. ачтпо | 12. тасупак |
| 13. ктевинц | 14. ражпи | 15. аговл |
| 16. леор | 17. фелинд | 18. лиорзтеве |
| 19. ркмао | 20. шадоль | 21. сфомаре |
| 22. кпиракс | 23. трсаес | 24. беоройв |

Правильные ответы к заданию «Реши анаграммы»:

1. Хоккей.
2. Апельсин.
3. Вишня.

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| 4. Живот. | 5. Тюльпан. | 6. Стул. |
| 7. Овчарка. | 8. Орех. | 9. Бульдог. |
| 10. Радио. | 11. Почта. | 12. Капуста. |
| 13. Цветник. | 14. Париж. | 15. Волга. |
| 16. Орел. | 17. Дельфин. | 18. Телевизор. |
| 19. Комар. | 20. Лошадь. | 21. Семафор. |
| 22. Скрипка. | 23. Сестра. | 24. Воробей. |

Задание 4 «Лесенка».

Необходимо написать слова (имена существительные), расположив их в виде лесенки. Все слова должны начинаться с одной и той же буквы. В каждом следующем слове число букв на 1 больше, чем в предыдущем.

Например, лесенка из слов на букву «А»:

Ар
Азу
Аист
Актер и т.д.

Составляем «лестницу» на букву «Д». Длина «лестницы» определяется до первой ошибки.

Задание 5 "Психолог и Я"

Участникам предлагалось дать организаторам олимпиады обратную связь, ответив на 5 вопросов. Также на этом этапе от участников принимались замечания и предложения по организации олимпиады.

Вопросы для рефлексии:

- Почему я решил(а) принять участие в психологической олимпиаде?
- Чем для меня была психологическая олимпиада?
- Каковы были мои основные трудности и как они решались?
- Что для меня было особенно интересным и важным в заданиях олимпиады?
- Что удалось лучше всего и почему?

"Критерии оценки работ участников олимпиады по психологии"

1. Оригинальность, т.е. степень отличия ответа от общепринятых норм, толкований, стереотипов и положений.
 2. Творческая продуктивность, т.е. количество и качество идей содержащихся в ответе.
 3. Емкость и лаконичность.
 4. Правильность ответов на логические задания.
- Каждая номинация оценивается по 5-балльной шкале.

Тема: ОБЩЕНИЕ

Статья

Искусство общения

Основной целью общения между людьми является достижение взаимопонимания. Сделать это не так уж и просто. Почему с одними людьми мы очень легко общаемся, а с другими - трудно? С одними людьми мы всегда ладим, а с другими постоянно ссоримся?



Прежде чем устранять разногласия, стоит выяснить причины их возникновения, и только потом налаживать отношения с вашим собеседником. В любом общении очень важным навыком является умение выслушать и понять того человека, с кем вы говорите. Вы сможете предотвратить множество конфликтов, недоразумений и ссор, если вы грамотно объясните людям свои соображения и

мысли. Честность довольно часто оказывается единственным выходом из конфликта. Однако правда не должна унижать собеседника. Она должна возвысить его же в собственных глазах, а также прояснить вашу позицию.

Так что же мешает и что способствует общению? Могут быть разные причины непонимания между людьми: мировоззрение, политические, религиозные взгляды, психологические особенности. Однако самая основная причина это неумение услышать собеседника. Очень важная часть процесса общения - умение слушать. Когда человек внимательно слушает собеседника, можно сделать вывод о том, что он воспитан, хочет вникнуть в проблему говорящего. К тому же, такой человек как бы помогает собеседнику правильно формулировать мысли. На сложный процесс общения влияют различные факторы: настроение, характер человека, стечение обстоятельств, его застенчивость или коммуникативность. В зависимости от разновидности общения необходимо правильно подобрать манеру поведения, жесты, тон, слова и выражения.

Неформальным общением можно назвать общение дома, с родителями и друзьями. А формальным, общение во время учебы, на работе, с малознакомыми людьми. К сожалению, и дома, и на работе, мы часто допускаем то, что мешает взаимопониманию. Мы часто используем обидные слова и выражения, ненужные сокращения и оскорбительные прозвища. Способствуют налаживанию отношений знаки внимания, способные успокаивать. «Здравствуйте», «извините», «спасибо», 'пожалуйста'!... - эти простые слова имеют власть над нашим настроением. Важно, чтобы они как можно чаще присутствовали в общении людей на работе или в общественных местах, а также употреблялись в семье.

Что такое культура общения? Когда человек грамотно излагает мысли, умеет себя вести, относится к собеседнику с уважением, мы говорим что этот человек владеет культурой общения. Есть правила, выполнение которых может помочь наладить хорошие отношения с людьми.

1. Общение без грубости, на равных.
2. Общение на уровне просьб. Приказы оставьте для подчиненных.
3. Уважение личного мнения человека, с которым общаешься.
4. Отсутствие желания разбираться, кто прав, а кто виноват.
5. Умение принимать опыт других.
6. Умение ценить решение другого.
7. Поиск компромиссных решений.

Когда человек не знает, как вступить в разговор, следует выбрать любую интересную тему для разговора, и время: человек, к которому обращаются, не должен быть занят какой-нибудь работой. Следует помнить о том, что другой человек отличается от вас, и нужно уметь взглянуть на мир его глазами, особенно это поможет в конфликтных ситуациях. Не стоит забывать о том, что уважительное отношение к любому человеку невозможно без уважения его точки зрения. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно, если научиться видеть в каждом человеке индивидуальность: черты характера, присущие только ему.

Не стоит забывать об интересах вашего собеседника, это вызовет у него оживление и прибавит энтузиазма. Существуют правила ведения открытого разговора с так называемыми «неудобными собеседниками», которые надо знать всем: используйте «язык-Я». То есть, начиная фразу словами: «С моей точки зрения...» вы смягчите разговор и покажете собеседнику, что вы лишь высказываете свою точку зрения, и не претендуете на истину в последней инстанции. Таким образом, вы признаете его право на собственное мнение. Скорее всего, вас выслушают гораздо спокойнее и внимательнее.

Беседуя с взрослым человеком или подростком, не стоит рассчитывать, что вас сразу поймут или согласятся. Если в разговоре собеседник обиделся на вас, стоит еще раз объяснить ему свою точку зрения. Не забывайте приглядываться к его реакции на ваши слова. Конечно, кому-то налаживание отношений может показаться делом слишком долгим, но все это отнимет намного меньше времени, чем общение на подобии действие-противодействие, так как такой разговор вообще не дает результатов.

Часто честность – это лучшая политика в отношениях с людьми. Как часто мы начинаем общение с хитроумных стратегий, забывая попробовать сначала просто высказать все начистоту. Честный диалог – это самое надежное, эффективное и простое средство для превращения любого конфликта в сотрудничество.

Притча дня № 1.

Будь настроен положительно!

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни.

Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками...

Соревнования начались...

Правда то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни.

Слышны были такие реплики:

«Это слишком сложно!»

«Они никогда не заберутся на вершину»

или:

«Нет шансов! Башня слишком высокая!»

Маленькие лягушата начали падать. Один за другим...

...За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше...

Толпа всё равно кричала «Слишком тяжело! Ни один не сможет это сделать!»

Ещё больше лягушат устали и упали...

...Только один поднимался всё выше и выше...

Тот единственный не поддался!

В конце концов, все поддались. За исключением того одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину!

Тогда все лягушата захотели узнать, как ему это удалось?

Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы?

Оказывается победитель был глухой!

Мораль:

Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение...

...они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те, которые ты лелеешь в своём сердце!

Не забывай о силе слов.

Всё, что ты слышишь или читаешь, воздействует на твоё поведение!

Притча дня № 2.

Небольшая разница

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы.

В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких».

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть - ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание.

Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит не от того, что сказать, а как сказать».

Классный час на тему: «Радость человеческого общения»

Цель: формирование у подростков навыков адекватного общения, представления о значении общения, о правилах общения.

Задачи:

- раскрыть содержание понятия «общение»;
- познакомить учащихся с приемами общения;
- закрепить навыки бесконфликтного общения;
- обучить анализу различных ситуаций при общении;
- расширить понятия о правилах общения.

Формы и методы работы: беседа с элементами обсуждения, игровые тренинги, опрос, применение информационных технологий, анализ.

Функции: просветительская (расширение круга знаний учеников об общении), ориентирующая (выработка ценностей общения), формирующая (формирование адекватного общения, оценка своих качеств).

Оборудование: мультимедийные средства, карточки, памятки с правилами общения.

Прогнозируемые результаты:

- подростки узнают правила безопасного поведения и эффективного межличностного общения;
- развитие позитивных качеств личности подростка: доброжелательность, уважение, умение сотрудничества и т.д.

Ход работы

Психолог:

Тема нашего занятия «Радость человеческого общения».

Сегодня мы попробуем понять ценность общения, постараемся раскрыть содержание понятия «общение», познакомимся с его элементами и научимся преодолевать конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения.

Учиться жить среди людей, уметь общаться, так же важно, как изучать математику или биологию, поскольку общение это главное условие и способ существования людей.

Начнем мы с понятия «общение». А поможет нам раскрыть это понятие упражнение «Расшифруй слово».

Упражнение «Расшифруй слово»

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы (по два человека). Каждая группа расшифровывает только одну букву. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Примерные ответы учащихся:

- О- объединение, открытость;
- Б- близость, безопасность;
- Щ- щедрость;

Е- единение, единомыслие;
Н- необходимость;
И- искренность, истина...

Психолог:

Обратимся к словарю. *Общение* – форма связи между людьми, взаимодействие, действие совершаемое вместе, сообща.

Столько хороших, важных слов раскрывает нам понятие «общение». Так почему же именно в общении возникают конфликты? Сегодня от части мы постараемся ответить на этот вопрос.

Обратимся к словарю. *Конфликт* – столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

Наверно все сталкивались с тем, что, произнося одни и те же слова, в одной ситуации устанавливаются хорошие отношения с собеседником, а в другой – плохие, приводящие к конфликтам. (Пример....)

В нашем городе много жителей, много приезжих, чересчур много машин. Все куда-то спешат, все куда-то опаздывают. В этой жизненной суматохе мы испытываем определенное эмоциональное состояние. Встретившись взглядом, подарив улыбку случайному прохожему, мимоходом роняем какую-то фразу, оставляем в душах людей впечатления о себе.

Психолог:

Общение бывает вербальное и не вербальное.

Как известно, интонация голоса играет огромную роль в общении. Даже короткое слово “ДА” можно сказать с множеством интонаций. В зависимости от интонации слово будет приобретать новый смысл:

- вопросительный “ДА?”
- утвердительный “ДА.”
- возмутительной “ДА!?”
- безразличной “ДА....”

Каждый раз, когда я произносила слово “ДА” мое лицо изменялось вместе с интонацией голоса.

Психолог:

– Ребята, как вы думаете, можно ли в разговоре обойтись без мимики?

Примерные ответы учащихся:

- Да
- Нет

Следующее упражнение «Ромашка чувств» поможет нам понять, почему так происходит.

Упражнение «Ромашка чувств».

Учащимся предлагается произнести словосочетание «давай дружить», как можно выразительнее, отразив его интонацией написанной на лепестках ромашки. Каждый ученик по очереди выбирает понравившийся лепесток и произносит нужное слово с выбранной им интонацией.

Итак, начнем: удивленно, скорбно, нежно, злобно, восторженно.

Психолог:

Мы иногда не придаем должного значения словам и тону, в котором мы произносим эти слова, особенно сказанные в минуту раздражения, усталости, на перемене в техникуме, дома маме, родным и другим.

Необходимо постоянно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку. Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От одного слова - да на век ссора»... Поверьте, что ваша грубость и резкость отрицательно влияет не только на других, но и на тебя самого.

Психолог:

– Ребята, как вы думаете, можно ли общаться без слов?

– ДА, еще как можно. Такой вид общения называется не вербальным. С помощью жестов, мимики лица, походки, позы тела.

Они так же имеют эмоциональную окраску.

– Как вы думаете – какую?

Примерные ответы учащихся:

– вопросительную

– утвердительную

– возмутительную

– безразличную

Давайте попробуем выполнить следующее *упражнение «Подари подарок»*.

Упражнение «Подари подарок»

Все учащиеся становятся участниками игры. Разбиваются на пары. (На невербальном уровне дарим подарок) – второй игрок должен определить, что это было. Убедившись, что вас поняли правильно, меняемся ролями.

Психолог:

– Ребята, какие эмоции вы испытали получив подарок?

Примерные ответы учащихся:

Психолог:

Можно ли обидеть человека средствами невербального общения?

Примерные ответы учащихся:

Психолог:

Каждое движение, совершаемое нами должно соответствовать смыслу разговора, иначе можно стать непонятым, обидев при этом своего собеседника.

Сейчас ребята я предложу вашему вниманию рассказ, где вы попробуете найти ошибку в общении, повлекшую возникновение конфликта.

Упражнение «Найди ошибку»

Рассказ.

Папа подарил Воле на день рождения новые марки. Вова показал их своему другу Косте и радостно сообщил:

- Смотри, какие мне марки папа подарил! Редкие, красивые! Тебе нравится?

- Да у меня таких навалом! – засмеялся Костя. – И ничего особенного в них нет! А отец твой, по-моему, совсем в марках не разбирается! В общем, ерундовые марки! Давай я лучше тебе свои покажу?

Но Вова не захотел, и потом еще три дня с Костей не разговаривал.

Как вы думаете ребята, почему?

Примерные ответы учащихся:

Психолог:

Да ребята. Костя вел себя не тактично.

Обратимся к словарю. Такт – умение вести себя пристойно, уважая других, чувство меры в поведении, в поступках.

Важно научиться чувствовать, что нужно другому человеку, что для него обидно, в чем он нуждается больше всего.

А теперь давайте попробуем из появившихся на экране качеств человека выбрать те, которые помогают общению, а не усложняют его.

Упражнение «Выбор качеств»

На доске выписаны качества человека помогающие его общению и усложняющие его: доброта, открытость, подозрительность, внимание, душевность, грубость, тактичность, зависть, скупость, искренность, лицемерие, лживость, порядочность, эгоизм, честность. Учащиеся должны выбрать те качества, которые способствуют приятному и хорошему общению.

Задумайтесь все ли эти качества достаточно развиты у вас?

У каждого из вас на парте лежит памятка с правилами общения. Я думаю, что она поможет проанализировать ваше общение с людьми и выделить для себя то, что необходимо в себе воспитывать.

Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне не справедливы, я забыла и т.д.).

Не снимайте с себя ответственности!

Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!

Будьте искренни!

Будьте мужественны!

Будьте справедливы!

Будьте терпимы и оптимистичны!

Считайтесь с чужим мнением!

Не бойтесь говорить правду!

Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!

Будьте естественны в общении!

Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!

Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

Итоги.

Останься честен, говоря с толпой,

Будь прям и тверд с врагами и друзьями,

Пусть все в свой час считаются с тобой.
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег,
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

(Р. Киплинг)

Психолог:

Вот и заканчивается наша встреча. Сегодня мы с вами попытались проанализировать ошибки, которые люди допускают во время общения, попытались понять, как найти общий язык друг с другом. Конечно, сразу научиться искусству общения нельзя. Человек учится этому всю жизнь, и, если мы будем стараться жить, получая истинную радость от общения, то мир покажется большим, солнечным и прекрасным.

Рефлексия. Давайте оценим наше занятие на счет «три» с помощью невербального общения.

Тема: СЧАСТЬЕ
Статья
О радости. Письмо к молодежи
Елена Рерих



Мы ищем счастье тут и там. Мечтая в счастье раствориться.

Представила перед своим мысленным взором много, много молодых лиц; много, много ясных, огнем сверкающих молодых глаз, и захотелось сказать им всем о Радости.

Не о той бессмысленной телячьей радости, которая заставляет прыгать и скакать, и дрыгать бессознательно ногами, но о Радости мудрой, о Радости от сознания Красоты Бытия.

Скажут: можно ли говорить о радости сейчас, когда столько горя, ужаса и крови кругом и такая царит во всем мире напряженность? Да, не только можно, но и должно, ибо по старой китайской поговорке "Радость есть особая мудрость", и тот, кто

знает сущность, знает, что никогда нет никаких причин для печали и уныния, ибо все преходяще, и то, над чем плачем сегодня, мы будем смеяться завтра. Даже дерево каждое одевается в радости цветами, но и, сбрасывая листья, оно не грустит, помня о весне.

Радость создает вокруг нас особую атмосферу, которая притягивает к нам сердца и, следовательно, дает нам удачу, ибо ведь так естественно, что человек отвечает улыбкой на улыбку и бежит от пасмурного, недовольного и злого лица.

Радость гонит от нас всякую тень уныния, благодаря которому человек всегда теряет то малое, чем он перед тем располагал, тогда как радость есть новый путь, дающий новые возможности. Светлая радость, как светильник во мгле, рассеивает всякие сердечные стеснения и затемнения.

Если б можно было сфотографировать духовное состояние человека в унынии и человека, преисполненного Радости, мы увидели бы около первого серую пелену, тогда как внутренняя радость второго окружила бы его яркими сверкающими тонами. И как жаль, что люди часто боятся Радости, даже отучают себя от нее, окутывая свое мышление застоем и тьмою.

Радость можно сравнить с сильным магнитом, ибо она, именно как магнит, притягивает к себе сердца и дает обладателю ее импульс жизни и сопротивляемости всяким неприятностям и препятствиям, тогда как уныние порождает безволие и повергает человека в бездну...

Радость рождает доверие. Радость помогает взаимному укреплению. При Радости духа нет места саможалению, и запомним хорошо, что множество даже близких и прекрасных возможностей разлагаются людскими жалобами, порожденными саможалением. Радость же духа создает твердость и упорную



устремленность вперед, всегда вперед. (Можем ли мы, например, вспомнить хотя бы одного героя с унылым и безвольным лицом?)

Нужно, чтобы молодые сердца зажглись радостным подвигом, который может преобразить всю их жизнь даже незаметно для них самих. Но не в унынии, не в сомнении и не в подозрении нужно вступить на этот путь подвига, но в Радости о будущем, в Радости от сознания возможности что-то и кому-то дать.

И вот Радость дает человеку какие-то особые силы, причины которых еще не установлены наукой. Она наполняет человека каким-то особым светом, действующим и на других. Можно наблюдать, например, что когда человек, вся сущность которого преисполнена Радостью, входит в помещение, где сидит несколько унылых людей, то атмосфера уныния как-то сразу рассеивается, и дотоле унылые позы собеседников делаются бодрыми, тусклые взоры их загораются, а губы складываются в улыбку.

Где искать причину такой метаморфозы? Следовало бы обратить больше внимания на действие наших мыслей и наших чувств на окружающее. Не ясно ли даже из такого примера, что причина кроется во внутреннем духовном равновесии вновь пришедшего, т. е. что человек, полный Радости бытия, обладает огромной жизненной силой и энергией, которая сейчас же передается и другим...

Но как же все-таки сохранить в себе постоянную Радость, несмотря на всякие печали?

Старая восточная поговорка гласит: "Держи в себе радость с утра в течение часа, а она будет держать тебя целый день".

Подумаем об этом поглубже. Ведь в сущности все то, что может нас с утра вывести из равновесия - не вовремя поданный завтрак, нехорошо выглаженная блузка, неправильно завязанный галстук или не попавшая под руку запонка - все это так мелко и незначительно, что не стоит из-за этих мелочей впадать в раздражение, от которого приходится потом страдать целый день. А если вспомним, что раздражение порождает в организме особый яд, который губит организм на всю жизнь, так поймем, что все эти мелочи не стоят такой дорогой цены, как наш дух и здоровье нашего тела. Ведь достаточно небольшого усилия воли, незначительного напряжения, одной мысли, что мы должны быть выше и сильнее этих мелких обстоятельств, чтобы мы были приведены к равновесию, потом нам самим будет и смешно и стыдно от мысли, что мы потратили столько энергии на такие пустяки, энергии, так нужной нам теперь. Ведь по каким-то неписаным признакам мы уже чувствуем, что все свершающееся сейчас в мире как-то приближает какие-то важные сроки. И мы теперь должны уже подготавливать себя к будущей работе в совершенно новых условиях, должны подготавливать себя к служению во благо.

Сердце наше должно всегда радостно звучать на все окружающее; оно должно наполняться сознанием необходимости даяния - даяния бескорыстного, полного любви, даяния с единой мыслью о несении подвига, о помощи Светлым

Силам, стоящим на страже всего человечества. И когда сердце наше наполнится светлым звучанием, тогда и придет к нам Радость, ибо источник Радости - сердце.

Сейчас все человечество стоит на пороге Нового Мира. Рушатся старые устои. Исчезают отжившие понятия. Идут какие-то нарастания, какие-то новые сдвиги, пока еще многими неосознанные, но уже смутно ощущаемые и волнующие. Сейчас только спокойствие и терпение могут дать необходимое равновесие и только радостное сознание нового, приближающегося, важного. Неизбежны трудности для такого времени, неизбежны тяжкие дни, ибо идет напряженное смещение одних энергий другими, новыми и светлыми. Идет на смену тьме торжество духа.

Как же не встретить это время торжественной Радостью и радостной устремленностью, помочь этому новому духовному строительству? Итак, будем неустанно поддерживать в себе чувство устремленности в будущее, и пусть в каждом молодом сердце сознательного сторонника Света звучат непрестанно торжественные колокола Радости, ожидание Прекрасного Мира, который уже идет неслышным, но властным и твердым шагом.

Сейчас рушатся миры, падают троны, исчезают с лица Земли многие видные деятели. Все народы напрягают свои силы, и стоит великое, грозное время. Все совершающиеся и, на первый взгляд, не связанные между собою события имеют на самом деле глубокую внутреннюю связь. Все это было подготовлено веками самим человечеством, и вот сейчас все нашло свое резкое выявление.

Вероятно, вы будете свидетелями еще многого неожиданного и поразительного, ибо Равновесие Космическое еще далеко не установлено. Всякий, кто может, должен помочь в этой Великой борьбе Света и тьмы. Конечно, не в диких песнях и криках, и дрызгах будет эта помощь и не в нечистых развлечениях, но в сохранении устремленности к Свету, в чистом мышлении и торжественной Радости грядущего, ибо будем надеяться, что в каждом молодом сердце горит искреннее желание помочь Родине в радости духа. Родина ждет и примет радостный дар сердца.

Притча дня № 1.

Пять простых правил чтобы быть счастливым.

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: "Как же его оттуда вытащить?"

Тогда хозяин ослика рассудил так: "Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно - почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения".

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.
2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ **"Волшебная шкатулка"**

Эта акция предназначена для того, чтобы поддержать каждого "жителя техникума", дать возможность учащимся и студентам помечтать, а взрослым - искренне по-детски улыбнуться. Отлично подходит для недели психологии, оставляет приятное необычное послевкусие.

Цели:

- создание благоприятного климата в техникуме
- развитие познавательного интереса

Участники:

- все желающие: обучающиеся, педагоги, работники техникума, психолог

Необходимые материалы:

- шкатулка
- записки с добрыми пожеланиями (в большом количестве)

Время:

акция проходит в течение одного учебного дня на переменах

Этапы акции:

подготовительный этап

Психологу необходимо найти и напечатать как можно больше вариантов добрых пожеланий. Желательно выбирать тексты, ориентированные на каждого независимо от пола, возраста и рода занятий. Загадочности процедуре может добавить, если все записки будут определенным образом свернуты (это трудно и весьма затратно по времени, но окупается по виде участников, старательно их раскрывающих в ожидании "ответа вселенной").



















Основной этап






















В шкатулку достаточно вместительного размера насыпаются записки с пожеланиями. Психолог прогуливается со шкатулкой по школьным коридорам,



















предлагая уникальную возможность задать важный вопрос вселенной и получить ответ. Все желающие сосредоточенно закрывают глаза, вопрошают у вселенной, а потом тянут записки. То, что происходит дальше, действительно, можно описать словом "волшебство": хмурые начинают улыбаться, серьезные довольно прячут заветный кусочек бумаги в карманы, спокойные начинают прыгать на одной ножке с криком "Спасибо! Спасибо! Спасибо!", недоверчивые радостно просят вытянуть еще раз, неугомонные заботливо тянут к шкатулке своих одноклассников, азартные тянут несколько и с фразой "А первая была лучше всего!" приветливо подмигивают психологу.






















3. Обратная связь






















"Волшебная шкатулка" быстро приобретает популярность и к 3-4 уроку в царит особая доброжелательная атмосфера. Поскольку лимит на пожелания отсутствует, то каждый в конце концов вытягивает столько сколько необходимо для ощущения счастья, успеха, умиротворения. Иногда наиболее сознательные и сердечные начинают возвращать пожелания в шкатулку со словами "Пусть еще кому-нибудь станет хорошо" (и ведь становится хорошо, в первую очередь психологу)



















 <p>Желаем солнца на земле И неба нежно-голубого. Любви и радости Тебе, И счастья самого земного.</p>	 <p>Желаем счастья много-много Тебе на жизненном пути, Пусть будет светлой та дорога, Которой будешь ты идти!</p>	 <p>Желаем тебе счастья - без оглядки, Работать - без усталости, Здоровья - без лечения, А жизнь - без огорчения!</p>
 <p>Желаем море счастья, Капельку невзгод, Океан удачи, ручеек забот.</p>	 <p>Пусть будет так: В семье - любовь, В учебе - уваженье. Успехов, радости И чуточку терпения!</p>	 <p>Пусть будет жизнь твоя прекрасной, Пусть будет меньше зла и бед. Желаем мы большого счастья И долгих, светлых, добрых лет!</p>
 <p>Пожеланья наши кратки: Здоровья и жизни в достатке.</p>	 <p>Что тобой загадано сбудется пускай, Счастье нагадано его не упускай!!!</p>	 <p>Желаем счастья, солнца, света, Улыбок, радости, успеха, Прожить еще до сотни лет, Не зная горя, слез и бед.</p>
 <p>Желаем, чтоб солнце входило в дом, Любые мечты исполнялись, Чтоб радость и счастье ходили гуськом И в жизни друзья не терялись.</p>	 <p>Пусть счастье спутником твоим Останется навеки, Пусть будет рядом навсегда Любимый человек!</p>	 <p>Если неба, то синего, Если друга, то сильного, Если дружбы, то вечной, А любви - бесконечной.</p>
 <p>Если неба, то синего, Если друга, то сильного, Если дружбы, то вечной, А любви - бесконечной.</p>	 <p>Пусть, что казалось очень трудным Легко и быстро все произойдет.</p>	 <p>Желаем в жизни радости, В делах - мудрости, В друзьях - верности, А в сердце - юности</p>
 <p>Желаем цвести, расти, копить, крепить здоровье, Ведь для дальнейшего пути - это важнейшее условие.</p>	 <p>Желаем в жизненном пути Дорогу верную найти, Беды не зная, преград не мерить, Любить, надеяться и верить.</p>	 <p>Пусть в этот зимний день Для Тебя сильнее солнце греет, И все печали за порог Пусть унесет попутный ветер.</p>







 <p>Пожеланья наши кратки: Здоровья, счастья, меньше бед, В семье чтоб было все в порядке И жизни много-много лет.</p>	 <p>Жизнь - штука неплохая, Хотя бывает тяжела. Пусть никогда не подступает К вам боль души и сердца мгла.</p>	 <p>Не живи уныло, не жалея, что было, Не гадай, что будет, береги, что есть.</p>
 <p>Много слов хороших хочется сказать, Доброго здоровья в жизни пожелать, Сердцем и душою вечно не стареть И прожить на свете еще много лет.</p>	 <p>Желаем и зимой, и летом Хвост держать пистолетом.</p>	 <p>Пусть здоровье, счастье, радость С вами дружат каждый час. Пусть суровые несчастья Стороной обходят Вас!</p>
 <p>Пусть приумножаться в жизни оценки отличные И счастье личное.</p>	 <p>Желаем, чтоб люди любили тебя, Друзья чтоб тобою гордились.</p>	 <p>Желаем, чтоб жизнь молодая цвела И годы счастливо катились</p>
 <p>Пожеланий наших не счесть, Так зачем же делить их на части? Если все они, сколько ни есть, Заключаются в слове счастье.</p>	 <p>Пусть жизнь твоя течет рекою Среди цветущих берегов, И пусть живут всегда с тобою Надежда, Вера и Любовь!</p>	 <p>В сей мир едва ли снова попадем, Своих друзей вторично не найдем. Лови же миг! Ведь он не повторится. Как ты и сам не повторись в нем.</p>
 <p>Желаем, чтоб сердце ритмично стучало, Чтоб годы замедлили бег, Чтоб беды отпали, печаль не встречалась, Здоровья хватило на век.</p>	 <p>Пусть этот день красивым будет, ясным, Пусть счастье не обходит никогда. Пусть будет настроение прекрасным, Желанья пусть сбываются всегда.</p>	 <p>Чтоб жизнью насладиться Пусть даже то, что уже есть, Приятно повторится.</p>
 <p>Пусть будет в жизни все, что нужно, Чем жизнь бывает хороша: Любовь, здоровье, счастье, дружба И вечно добрая душа.</p>	 <p>Храни судьба от Злого языка, От горя и ненастья. И дай Господь, коль это в его власти, Здоровья, счастья и добра.</p>	 <p>Пусть будет здоровье - в теле, В душе - свет И рядом никаких бед.</p>
 <p>Пусть в душе твоей сохранится добрый свет. Пусть друзья, когда надо, смогут дать совет.</p>	 <p>Пусть учеба, друзья и семья Не огорчают тебя.</p>	 <p>Желаем солнца яркого и радостных дней. Пусть мечты исполняются все поскорей.</p>

 <p>Желаем на годы и годы вперед Лишь только приятных забот и хлопот. И чтобы свалились все тяготы с плеч, Желаем одних только радостных встреч.</p>	 <p>Пусть солнце освещает Вас всегда, И годы бесконечно пусть продлятся, Пусть в Вашу дверь нигде и никогда Ни старость, ни болезнь не постучатся.</p>	 <p>Пусть годы бегут и бегут - не беда, Пусть рядом здоровье шагает всегда, Пусть счастье, как птица, на крыльях летит, А сердце не знает тревог и обид.</p>
 <p>Чтоб жизнь прожить, знать надобно немало. Два правила запомни для начала: Ты лучше голодай, чем что попало есть, И лучше будь один, чем вместе с кем попало.</p>	 <p>Желаем, чтоб тебя обходили несчастья, а дружили с тобой любовь и счастье!</p>	 <p>Пусть мечты все сбудутся, Пусть радость не кончается. Обиды пусть забудутся И счастье улыбается.</p>
 <p>Глаза твои счастьем пусть вечно сияют, А в жизни лишь только друзья окружают!</p>	 <p>Желаем счастья Тебе вечного, Желаем горьких слов не знать, Смеяться в жизни бесконечно И счастье счастьем запивать!</p>	 <p>Желаем счастья, светлых дней, Здоровья, что всего ценней, Дороги жизни подлинней И много радости на ней.</p>
 <p>От души желаем счастья. Много-много долгих лет. Ну, а главное - здоровья, Чего дороже в жизни нет.</p>	 <p>Дай Бог Вам радости от дела И бой выигрывать с тоскою, Чтоб море ласки не мелело И никогда не знать покоя!</p>	 <p>Желаем успехов, желаем удачи, Легко отдыхать и трудиться с отдачей.</p>
 <p>Чтоб радость в судьбе Твоей чаще встречалась, Чтоб все выходило и все получалось.</p>	 <p>Добро безмерно, как вода бездонного колодца. Будь добрым к людям - и добро Всегда к Тебе вернется.</p>	 <p>Хочется счастья Тебе пожелать. Самое главное - не унывать. Всего Тебе доброго, мирного, ясного, Всего Тебе светлого и прекрасного.</p>
 <p>Пусть вечно весна В твоём сердце живет, Пусть лучами цветов Для тебя расцветет!</p>	 <p>Желаем, чтоб спутником было здоровье, Чтоб в дверь не стучалась беда. Желаем успехов и счастья И бодрости духа всегда.</p>	 <p>Молодость твоя пусть не убудет, А вместе с ней - любовь и доброта. Пусть вечным гостем в доме твоём будут Покой и счастье, мир и теплота!</p>

 <p>Чтоб Твои дороги обошли тревоги, Чтоб сияло солнце на Твоем пути, Чтобы не устало и не перестало За Тобою счастье по земле идти.</p>	 <p>Пусть жизнь твоя течёт рекою Среди цветущих берегов. И пусть тебя сопровождает Всегда взаимная Любовь!!!</p>	 <p>Желаем, чтоб тебя любили, Чтоб с неба звёзды доставали И крепко-крепко обнимали!</p>
 <p>Желаем на все годы Безоблачной погоды, Ни капельки ненастья, Любви, здоровья, счастья!</p>	 <p>Чтоб жизнь всегда была светла, Желаем света и тепла, Здоровья крепкого навек, Всего, чем счастлив человек!</p>	 <p>Желаем легких, светлых дней И теплого внимания друзей.</p>
 <p>Желаем Вам большой удачи, Чтоб ваша жизнь была богата, Чтоб был у Вас во всем успех, Чтоб были вы счастливей всех!</p>	 <p>Желаем быть в жизни человеком цепким, Здоровьем - крепким, лицом - красивым, А судьбой - счастливым.</p>	 <p>Тебе желаем мы здоровья и удачи. Пусть рядом будут радость и мечта. И пусть из всех моральных качеств В Тебе сильнейшим остается доброта</p>
 <p>Пусть будет светлым жизни век, Мечта с надеждой не обманут, И пусть хороший человек Единственным на свете станет.</p>	 <p>Пусть друзья будут с тобой И в веселый час и трудною порой.</p>	 <p>Хотим, чтоб счастья было море, Улыбка радовала глаз, Чтоб счастье было бесконечным, Здоровье крепким, как алмаз.</p>
 <p>Пусть жизнь твоя течет рекою Среди жемчужных берегов. Пусть навсегда будут с тобою Вера, Надежда, Любовь.</p>	 <p>Желаем счастья и добра, Чтоб жизнь, как день была светла, Чтоб только радость, без тревог, Переступала Ваш порог.</p>	 <p>Пусть сбудутся заветные мечты. И помни: "Лучше всех, конечно, ты!"</p>
 <p>Желаю в жизненном пути Дорогу верную найти, Беды не знать, преград не мерить, Любить, надеяться и верить.</p>	 <p>Пускай любое увлечение, Большую радость принесет Отличным будет настроенье Во всех делах тебе везет.</p>	 <p>Улыбнись скорей сейчас Ты ведь лучше всех у нас.</p>
 <p>Желаем много лет прожить И с горем не встречаться, Кто сердцу мил, того любить И с ним на век остаться.</p>	 <p>Желаем любви красивой, Желаем жизни счастливой, Желаем здоровым быть И все печали забыть.</p>	 <p>Пусть красивою дорогой Будет виться жизнь Твоя, Счастье пусть идет с Тобою, От невзгод Тебя храня.</p>

 <p>Желаем Вам в учебе вдохновенья, В кругу семьи - тепла и доброты. Среди друзей - любви и уваженья И в жизни сбывшейся мечты.</p>	 <p>Пусть радостей в жизни прибавится И денежки бумажные в кошелечке появятся.</p>	 <p>Удач тебе на все года, Здоровья крепкого всегда, Счастливой жизни, и тогда - Все остальное ерунда</p>
 <p>Желаем искренне, сердечно Не знать волнений и помех, Чтоб сопутствовали вечно Здоровье, радость и успех.</p>	 <p>Пусть будет в жизни все, как прежде: Любовь, уверенность, надежда, Движенье к цели и удача. А сердце - добрым и горячим.</p>	 <p>Пусть горе никогда не будет Таиться в зеркале пустом. Неси любовь и счастье людям, И будет полной чашей дом!</p>
 <p>Желаем жизни без кручины, Не портить нервов без причины, Иметь всегда "веселый вид" Не знать, что, где и как болит!</p>	 <p>Почаще надо улыбаться И ерунде не огорчаться, Частушки озорные петь И, если можно, - не стареть!</p>	 <p>Желаем счастья и добра, Желаем жизни полной, Желаем бодрости с утра До самой ночи поздней.</p>
 <p>Пусть будут чудеса и приключения И все закончатся мучения.</p>	 <p>Прими обычное присловье, Служившее всегда, везде: Желаем счастья и здоровья, Улыбок бодрых и т. д.</p>	 <p>Желаем, чтоб преградам всем назло Жилось, любилось и везло!</p>
 <p>Пусть жизнь тебя ласкает - Уют, заботу, нежность, дружбу дарит!</p>	 <p>Пусть жизнь твоя течет рекою Среди жемчужных берегов. Пусть навсегда будут с тобою Вера, Надежда, Любовь.</p>	 <p>Пусть в этот день, Вам солнце ярче светит, Цветы под ноги падают ковром, Желаем Вам здоровья, счастья, света, Всего того, что называется добром.</p>
 <p>Пусть будет лад в твоей семье, Пусть будут все здоровы, Пусть сад твой зацветет весной, И дом в саду красивый будет.</p>	 <p>Пусть знакомые появляются, А друзья верные сохраняются. И меж ними не будет ссор - Лишь добрый разговор.</p>	 <p>Хотим Вам пожелать удачи, Успеха в жизни, ярких дел, Чтоб Вы с улыбкой - не иначе Встречали каждый новый день!</p>
 <p>Пусть в меру радость, в меру грусть, Мороз и зной - всё будет в меру, И только счастье будет пусть Всегда прекрасным и безмерным!</p>	 <p>Желаем счастья, радости, тревог, Желаем солнца, света и улыбок. Пусть много будет пройдено дорог, Пусть мало будет сделано ошибок.</p>	 <p>Желаем счастья, шуток, смеха, Здоровья, радости, успеха, Еще прожить немало лет, Не зная горя, слез и бед.</p>

 <p>Пусть все у всех будет класс, Но в первую очередь конечно же у вас!</p>	 <p>В жизни слабым сейчас не место, Только сильным везет в судьбе. Из крутого Ты сделан(а) теста. Так удачи во всем Тебе!</p>	 <p>Мы во всем желаем Вам успехов, Радости, здоровья и побед!</p>
 <p>Желаем удачи, тепла и добра, Чтоб все неудачи сгорели дотла! Чтоб жить - не тужить до ста лет довелось, Пусть сбудется все, что еще не сбылось!</p>	 <p>Желаем, чтоб хрусталь твоей мечты Не смог разбиться о скалу несчастья. И чтоб весной, когда цветут сады, Глаза твои всегда сияли счастьем.</p>	 <p>Пусть будет в жизни все, что нужно, Чем жизнь бывает хороша - Любовь, здоровье, счастье, дружба И вечно бодрая душа.</p>
 <p>Любви и счастья, вечного цветенья Мы искренне желаем, от души!</p>	 <p>Тебя хотим благословить На радость, на удачу, Тебе желаем долго жить, Счастливо, не иначе!</p>	 <p>Желаем счастья и добра, Чтоб жизнь, как день, была светла, Чтоб только радость, без тревог, Переступала Ваш порог.</p>
 <p>Пусть Ваше сердце много лет Горит огнем не угасая. Пусть из него струится свет, Жизнь ярким блеском озаряя.</p>	 <p>Пусть улыбкой, радостью, любовью Сердце наполнится всегда. Крепких сил, энергии, здоровья, Нежности на долгие года.</p>	 <p>Пусть звезда вас озаряет, стрела разгоняет тоску, Месяц судьбу освещает, а птицы приносят судьбу!</p>
 <p>Не унывай, что множатся года, Они шкатулка мудрости и счастья. И мы желаем, чтобы никогда В Твоей судьбе не встретились ненастья.</p>	 <p>Пусть отдыхается весело, Учится легко, А живется долго.</p>	 <p>Пусть ясным будет ум у вас, А сердце добрым будет, Чтоб память светлая о Вас Всегда осталась в людях.</p>
 <p>Пусть будет жизнь Твоя прекрасной, Пусть будет меньше зла и бед. Желаю я большого счастья И долгих, светлых, добрых лет.</p>	 <p>Пусть в жизни будет все, что нужно. Чем жизнь бывает хороша: Любовь, здоровье, счастье, дружба И вечно юная душа.</p>	 <p>Пусть тебе легко живется. Все, что хочешь удается. И с удаче по пути Будет весело идти!</p>

 <p>Желаем жизни без тревог, Дорог без пробок, Контрольных без двоек.</p>	 <p>От всей души с поклоном и любовью Мы Вам желаем долгих-долгих лет. Большого счастья, крепкого здоровья, Хороших дел и трудовых побед.</p>	 <p>Тебе желаем жизни долгой, Желаем радости, тепла, И если уж печаль, - то только Легка пусть будет и светла.</p>
 <p>Желаем счастья, шуток, смеха, Здоровья, радости, успеха, Еще прожить немало лет, Не зная горя, слез и бед.</p>	 <p>Счастья тебе, тепла, добра, удачи, Радости, здоровья, красоты. Чтоб не гас огонь в глазах горячих, и сбывались лучшие мечты.</p>	 <p>Желаем здоровья, тепла и добра, Чтоб бед, неудач отступила пора, Чтоб жить не тужить до 100 лет довелось, Пусть сбудется все, что еще не сбылось.</p>

Тема: ИТОГИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ.

- организовать получение «обратной связи» с помощью листа отзывов и предложений для учащихся и педагогов отдельно;
- подвести итоги олимпиады по психологии;
- отчет о проделанной работе организовать в виде презентации, творческих работ и защиты проектов на заключительной конференции.

Что такое личность



философ

Личность - это индивидум каждого человека. "Личностью не рождаются, личностью становятся".



студент-ботаник

Личность - это результат социального становления индивида, путем преодоления трудностей и накопления жизненного опыта.



ген. директор

Личность - это роли и функции, выполняемые человеком в обществе.



старшеклассница

Личность - это человек, который проявляет активную жизненную позицию, несёт ответственность за свой выбор и свою деятельность



старшеклассница

Личность - это человек как типичный представитель сформировавшего его общества, социума



доктор

Личность - совокупность ценностей индивида, приобретенных в результате его становления в обществе.



петрович

Личность – совокупность общественных отношений, реализующихся в многообразных деятельности



ген. директор

Личность - это сущность человека, самое главное, что присуще данному человеку, совокупность его внутренних свойств как существа общественного.



домохозяйка

Личность - это индивид, как субъект сознательной деятельности, обладающий совокупностью социально значимых качеств, которые он реализует в общественной жизни.



философ

Личность - человек, морально связанный с обществом, и отделяющийся от него индивидуальным складом психики, характера, ума. Человек прогрессирующий, умеющий использовать свободу выбора, достигающий цели.

Личностный рост



Наверное, каждый из нас встречал хотя бы одного уважаемого человека, который ходит в дорогом костюме и ездит на шикарной машине. Которого радует его рабочая деятельность и семейная жизнь. Который находит в себе силы и для занятий спортом и для бизнеса. Который обладает прекрасными лидерскими и коммуникабельными качествами. Как стать таким же? Ответ на этот вопрос, одновременно прост и сложен.

Личностный рост.

Такие люди постоянно развиваются, приспосабливаются к окружающему миру, который постоянно меняется. Личностный рост это укрепление веры в себя и своей самооценки. Он поможет разрешить внутренние противоречия и жизненные проблемы. Жизнь никогда не ставит перед нами неразрешимых проблем. Все, даже самые тяжелые ситуации, содержат в себе решения и сами к нему подталкивают. Иногда мы этого не видим, потому что слишком крепко держимся за привычные взгляды. Как бы тяжело не складывались обстоятельства, у нас есть все, чтобы быть счастливыми. От прозрения нас отделяют лишь наши необоснованные ожидания, а также желание подгонять окружающий мир под собственные представления. И весь внешний мир – это отражение нашего внутреннего мира. Личностный рост – это развитие наших внутренних качеств, нашего внутреннего мира. Любому, даже самому продвинутому человеку, есть куда расти. Более того, люди, которые достигли самых больших высот в жизни – постоянно занимаются самосовершенствованием и личностным ростом. Он создает ту базу, на которой вы можете построить бизнес, личные отношения, развить свои коммуникативные навыки. Эта база очень важна, ведь она как фундамент. Если вы построите дом на плохом фундаменте, то он развалится вне зависимости от того, что вы сделаете внутри этого дома. Это очевидно для всех. Однако о создании надежного фундамента для своей личности мало кто

вспоминает. Личностный рост и есть тот самый фундамент, который позволит построить вашу жизнь на самом высоком уровне. Из-за отсутствия хорошего фундамента у многих людей, несмотря на все их старания, ничего не получается, а то, что получилось - рушится. Может быть стоит уделить некоторое время фундаменту своей личности? Поможет вам в этом статья на нашем сайте! В разделе о личностном росте Вы найдете много интересной информации, которая позволит повысить вашу уверенность в себе, своих действиях, мыслях и желаниях. Удачи!



Притча дня

Богатый или бедный?

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

- Как тебе понравилось путешествие?

- Это было замечательно, папа!

- Ты увидел насколько бедными могут быть люди? - спросил отец.

- Да.

- И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

- Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них - бухта, которой не видно края. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды. У нас патио на заднем дворе, а у них - целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына.

А сын добавил:

- Спасибо, папа, что показал мне насколько богаты эти люди.

Не правда ли, что всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир? Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!

Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно. Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего.

Улучшать сильные стороны и исправлять слабые?

Как правило, люди начинают изучать психологию для того, чтобы что-то в своей жизни изменить в лучшую сторону. И более-менее проанализировав свою психику обнаруживают, что изменений можно произвести очень много. Вот только с чего бы начать? Улучшать сильные стороны или исправлять слабые? Попробуем разобраться

В практической психологии есть упражнение «колесо баланса жизни». Необходимо начертить на листке бумаги круг и поделить его на 8 равных секторов. Каждый сектор – это приоритетная для вас сфера вашей жизни. Вписывайте в каждый сектор по одной. Может получится что-то вроде такого рисунка.



Названия для секторов, Вы, конечно, определяете сами: что для вас наиболее ценно в данный момент? Какие у Вас сейчас приоритеты. После заполнения круга, начинаем оценивать каждый сегмент Вашей жизни по 10 бальной шкале. Ответьте себе на вопрос: на сколько я удовлетворен данной сферой моей жизни? Оценки очень индивидуальны и зависят от Вашего субъективного ощущения. Будьте честны с самим собой!

Допустим, у Вас получилось такое колесо.



Ваше общее удовольствие от жизни будет определяться наиболее минимальным сегментом. Почему? Представьте, едет колонна абсолютно разных машин, среди которых Bugatti Veyron, Ferrari Enzo и Lamborghini Murcielago. А впереди танк со скоростью 20 километров в час, и объехать его никак нельзя. Следовательно, общая скорость колонны будет равна 20 километров в час, несмотря на наличие в колонне машин со способностями достигать 400 км/ч. Так и Ваша общая удовлетворенность жизнью определяется теми сегментами, где Вы сейчас сами поставили себе наименьшие цифры. Если у вас по шкале работа 8, а здоровье вы оцениваете на 2, ваше общее удовольствие от жизни будет равна 2. Если здоровья нет, какой же будет радость от успехов на работе? Получается, что дополнительные усилия следует прилагать на слабые стороны вашей жизни. Подтягивайте те сегменты, где у вас сейчас наименьшие цифры, чтобы выровнять колесо вашей жизни.

Согласно другой философии необходимо заниматься только тем, что у Вас с большой долей вероятностью получится, потому что есть талант и способности в этой области. Её сторонники утверждают, что лучшая защита это нападение. Если умеешь хорошо атаковать, тогда и не придется защищаться. Богатые только богатеют, потому что бегут к богатству, а бедные только беднеют, потому что бегут от бедности. Закон воплощения. Другими словами, если человек реализовался в одной жизненной сфере, то и все остальное приложится. Например, стал хорошим спортсменом, значит и в денежном плане все будет хорошо: спортсмены получают хорошие призовые, а если еще и рекламный контракт подписал – так вообще можно считать, что жизнь обеспечена. В личной жизни тоже, скорее всего, все будет хорошо – спортсмены всегда пользуются популярностью у противоположного пола. Со здоровьем тоже будет все в порядке, если конечно никаких запрещенных препаратов не употреблять. А все благодаря усиленному развитию всего одного сегмента своей жизни.

Так все-таки, какой ответ на указанный в заголовке статьи вопрос? Его можно найти в золотой середине между вышесказанными утверждениями. Улучшайте только то, что для вас действительно важно, только то, что вас действительно волнует. И помните, что иногда Ваши слабые стороны – это продолжение сильных.

Притча дня

Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Искусство общения

Основной целью общения между людьми является достижение взаимопонимания. Сделать это не так уж и просто. Почему с одними людьми мы очень легко общаемся, а с другими - трудно? С одними людьми мы всегда ладим, а с другими постоянно ссоримся?

Прежде чем устранять разногласия, стоит выяснить причины их возникновения, и только потом налаживать отношения с вашим собеседником. В



любом общении очень важным навыком является умение выслушать и понять того человека, с кем вы говорите. Вы сможете предотвратить множество конфликтов, недоразумений и ссор, если вы грамотно объясните людям свои соображения и мысли. Честность довольно часто оказывается единственным выходом из конфликта. Однако правда не должна унижать собеседника. Она должна возвысить его же в

собственных глазах, а также прояснить вашу позицию.

Так что же мешает и что способствует общению? Могут быть разные причины непонимания между людьми: мировоззрение, политические, религиозные взгляды, психологические особенности. Однако самая основная причина это неумение услышать собеседника. Очень важная часть процесса общения - умение слушать. Когда человек внимательно слушает собеседника, можно сделать вывод о том, что он воспитан, хочет вникнуть в проблему говорящего. К тому же, такой человек как бы помогает собеседнику правильно формулировать мысли. На сложный процесс общения влияют различные факторы: настроение, характер человека, стечение обстоятельств, его застенчивость или коммуникабельность. В зависимости от разновидности общения необходимо правильно подобрать манеру поведения, жесты, тон, слова и выражения.

Неформальным общением можно назвать общение дома, с родителями и друзьями. А формальным, общение во время учебы, на работе, с малознакомыми людьми. К сожалению, и дома, и на работе, мы часто допускаем то, что мешает взаимопониманию. Мы часто используем обидные слова и выражения, ненужные сокращения и оскорбительные прозвища. Способствуют налаживанию отношений знаки внимания, способные успокаивать. «Здравствуйте», «извините», «спасибо», 'пожалуйста'... - эти простые слова имеют власть над нашим настроением. Важно, чтобы они как можно чаще присутствовали в общении людей на работе или в общественных местах, а также употреблялись в семье.

Что такое культура общения? Когда человек грамотно излагает мысли, умеет себя вести, относится к собеседнику с уважением, мы говорим что этот человек владеет культурой общения. Есть правила, выполнение которых может помочь наладить хорошие отношения с людьми.

1. Общение без грубости, на равных.
2. Общение на уровне просьб. Приказы оставьте для подчиненных.
3. Уважение личного мнения человека, с которым общаетесь.
4. Отсутствие желания разбираться, кто прав, а кто виноват.
5. Умение принимать опыт других.
6. Умение ценить решение другого.
7. Поиск компромиссных решений.

Когда человек не знает, как вступить в разговор, следует выбрать любую интересную тему для разговора, и время: человек, к которому обращаются, не должен быть занят какой-нибудь работой. Следует помнить о том, что другой человек отличается от вас, и нужно уметь взглянуть на мир его глазами, особенно это поможет в конфликтных ситуациях. Не стоит забывать о том, что уважительное отношение к любому человеку невозможно без уважения его точки зрения. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно, если научиться видеть в каждом человеке индивидуальность: черты характера, присущие только ему.

Не стоит забывать об интересах вашего собеседника, это вызовет у него оживление и прибавит энтузиазма. Существуют правила ведения открытого разговора с так называемыми «неудобными собеседниками», которые надо знать всем: используйте «язык-Я». То есть, начиная фразу словами: «С моей точки зрения...» вы смягчите разговор и покажете собеседнику, что вы лишь высказываете свою точку зрения, и не претендуете на истину в последней инстанции. Таким образом, вы признаете его право на собственное мнение. Скорее всего, вас выслушают гораздо спокойнее и внимательнее.

Беседуя с взрослым человеком или подростком, не стоит рассчитывать, что вас сразу поймут или согласятся. Если в разговоре собеседник обиделся на вас, стоит еще раз объяснить ему свою точку зрения. Не забывайте приглядываться к его реакции на ваши слова. Конечно, кому-то налаживание отношений может показаться делом слишком долгим, но все это отнимет намного меньше времени, чем общение на подобии действие-противодействие, так как такой разговор вообще не дает результатов.

Часто честность – это лучшая политика в отношениях с людьми. Как часто мы начинаем общение с хитроумных стратегий, забывая попробовать сначала просто высказать все начистоту. Честный диалог – это самое надежное, эффективное и простое средство для превращения любого конфликта в сотрудничество.

Притча дня

Небольшая разница

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы.

В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких».

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть - ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание.

Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит не от того, что сказать, а как сказать».

О радости. Письмо к молодежи

Елена Рерих



Мы ищем счастье тут и там. Мечтая в счастье раствориться.

Представила перед своим мысленным взором много, много молодых лиц; много, много ясных, огнем сверкающих молодых глаз, и захотелось сказать им всем о Радости.

Не о той бессмысленной телячьей радости, которая заставляет прыгать и скакать, и дрыгать бессознательно ногами, но о Радости мудрой, о Радости от сознания Красоты Бытия.

Скажут: можно ли говорить о радости сейчас, когда столько горя, ужаса и крови кругом и такая царит во всем мире напряженность? Да, не только можно, но и должно, ибо по старой китайской поговорке

"Радость есть особая мудрость", и тот, кто знает сущность, знает, что никогда нет никаких причин для печали и уныния, ибо все преходяще, и то, над чем плачем сегодня, мы будем смеяться завтра. Даже дерево каждое одевается в радости цветами, но и, сбрасывая листья, оно не грустит, помня о весне.

Радость создает вокруг нас особую атмосферу, которая притягивает к нам сердца и, следовательно, дает нам удачу, ибо ведь так естественно, что человек отвечает улыбкой на улыбку и бежит от пасмурного, недовольного и злого лица.

Радость гонит от нас всякую тень уныния, благодаря которому человек всегда теряет то малое, чем он перед тем располагал, тогда как радость есть новый путь, дающий новые возможности. Светлая радость, как светильник во мгле, рассеивает всякие сердечные стеснения и затемнения.

Если б можно было сфотографировать духовное состояние человека в унынии и человека, преисполненного Радости, мы увидели бы около первого серую пелену, тогда как внутренняя радость второго окружила бы его яркими сверкающими тонами. И как жаль, что люди часто боятся Радости, даже отучают себя от нее, окутывая свое мышление застоем и тьмою.

Радость можно сравнить с сильным магнитом, ибо она, именно как магнит, притягивает к себе сердца и дает обладателю ее импульс жизни и сопротивляемости всяким неприятностям и препятствиям, тогда как уныние порождает безволие и повергает человека в бездну...

Радость рождает доверие. Радость помогает взаимному укреплению. При Радости духа нет места саможалению, и запомним хорошо, что множество даже близких и прекрасных возможностей разлагаются людскими жалобами, порожденными саможалением. Радость же духа создает твердость и упорную

устремленность вперед, всегда вперед. (Можем ли мы, например, вспомнить хотя бы одного героя с унылым и безвольным лицом?)

Нужно, чтобы молодые сердца зажглись радостным подвигом, который может преобразить всю их жизнь даже незаметно для них самих. Но не в унынии, не в сомнении и не в подозрении нужно вступить на этот путь подвига, но в Радости о будущем, в Радости от сознания возможности что-то и кому-то дать.

И вот Радость дает человеку какие-то особые силы, причины которых еще не установлены наукой. Она наполняет человека каким-то особым светом, действующим и на других. Можно наблюдать, например, что когда человек, вся сущность которого преисполнена Радостью, входит в помещение, где сидит несколько унылых людей, то атмосфера уныния как-то сразу рассеивается, и дотоле унылые позы собеседников делаются бодрыми, тусклые взоры их загораются, а губы складываются в улыбку.

Где искать причину такой метаморфозы? Следовало бы обратить больше внимания на действие наших мыслей и наших чувств на окружающее. Не ясно ли даже из такого примера, что причина кроется во внутреннем духовном равновесии вновь пришедшего, т. е. что человек, полный Радости бытия, обладает огромной жизненной силой и энергией, которая сейчас же передается и другим...

Но как же все-таки сохранить в себе постоянную Радость, несмотря на всякие печали?

Старая восточная поговорка гласит: "Держи в себе радость с утра в течение часа, а она будет держать тебя целый день".

Подумаем об этом поглубже. Ведь в сущности все то, что может нас с утра вывести из равновесия - не вовремя поданный завтрак, нехорошо выглаженная блузка, неправильно завязанный галстук или не попавшая под руку запонка - все это так мелко и незначительно, что не стоит из-за этих мелочей впадать в раздражение, от которого приходится потом страдать целый день. А если вспомним, что раздражение порождает в организме особый яд, который губит организм на всю жизнь, так поймем, что все эти мелочи не стоят такой дорогой цены, как наш дух и здоровье нашего тела. Ведь достаточно небольшого усилия воли, незначительного напряжения, одной мысли, что мы должны быть выше и сильнее этих мелких обстоятельств, чтобы мы были приведены к равновесию, потом нам самим будет и смешно и стыдно от мысли, что мы потратили столько энергии на такие пустяки, энергии, так нужной нам теперь. Ведь по каким-то неписаным признакам мы уже чувствуем, что все свершающееся сейчас в мире как-то приближает какие-то важные сроки. И мы теперь должны уже подготавливать себя к будущей работе в совершенно новых условиях, должны подготавливать себя к служению во благо.

Сердце наше должно всегда радостно звучать на все окружающее; оно должно наполняться сознанием необходимости даяния - даяния бескорыстного, полного любви, даяния с единой мыслью о несении подвига, о помощи Светлым Силам, стоящим



на страже всего человечества. И когда сердце наше наполнится светлым звучанием, тогда и придет к нам Радость, ибо источник Радости - сердце.

Сейчас все человечество стоит на пороге Нового Мира. Рушатся старые устои. Исчезают отжившие понятия. Идут какие-то нарастания, какие-то новые сдвиги, пока еще многими неосознанные, но уже смутно ощущаемые и волнующие. Сейчас только спокойствие и терпение могут дать необходимое равновесие и только радостное сознание нового, приближающегося, важного. Неизбежны трудности для такого времени, неизбежны тяжкие дни, ибо идет напряженное смещение одних энергий другими, новыми и светлыми. Идет на смену тьме торжество духа.

Как же не встретить это время торжественной Радостью и радостной устремленностью, помочь этому новому духовному строительству? Итак, будем неустанно поддерживать в себе чувство устремленности в будущее, и пусть в каждом молодом сердце сознательного сторонника Света звучат непрестанно торжественные колокола Радости, ожидание Прекрасного Мира, который уже идет неслышным, но властным и твердым шагом.

Сейчас рушатся миры, падают троны, исчезают с лица Земли многие видные деятели. Все народы напрягают свои силы, и стоит великое, грозное время. Все совершающиеся и, на первый взгляд, не связанные между собою события имеют на самом деле глубокую внутреннюю связь. Все это было подготовлено веками самим человечеством, и вот сейчас все нашло свое резкое выявление.

Вероятно, вы будете свидетелями еще многого неожиданного и поразительного, ибо Равновесие Космическое еще далеко не установлено. Всякий, кто может, должен помочь в этой Великой борьбе Света и тьмы. Конечно, не в диких песнях и криках, и дрызгах будет эта помощь и не в нечистых развлечениях, но в сохранении устремленности к Свету, в чистом мышлении и торжественной Радости грядущего, ибо будем надеяться, что в каждом молодом сердце горит искреннее желание помочь Родине в радости духа. Родина ждет и примет радостный дар сердца.

Притча дня

Пять простых правил чтобы быть счастливым.

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: "Как же его оттуда вытащить?"

Тогда хозяин ослика рассудил так: "Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно- почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения".

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и примаминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.
2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше.

Олимпиада по психологии

Цели:

- развитие учебной мотивации
- содействие личностному росту учащихся
- расширение представлений о роли психологических знаний в жизни человека

Участники:

Группы учащихся НПО и студентов СПО, психолог

Ход проведения олимпиады:

Олимпиада проходит в течение одного дня. В ней могут принять участие все желающие. Она проводится в виде станций на которых участники выполняют ряд заданий. В конце недели жюри оценивает работы и называет победителей.

Задание 1 «Я – это Я»

Участникам предлагается дать письменные ответы на 10 вопросов: ребята получают возможность поразмышлять о себе, своем мировоззрении, жизненных установках.

Вопросы для размышления:

1. Что такое Я сам?
2. Как я могу понять, почувствовать самого себя?
3. Как и из чего складываются мои отношения с миром, с природой, с другими людьми?
4. Как я могу оценить свои собственные возможности?
5. Как я могу управлять своим поведением?
6. Если бы я захотел улучшить мир, что бы я в нем изменил?
7. Чего я хочу в жизни больше всего?
8. Если бы я выбирал роль супергероя, то какими возможностями себя бы наделил? Почему?
9. Что в жизни является моей важнейшей обязанностью или обязанностями?
10. Какие мои качества нельзя изменить?

Задание 2 «Пять секунд на раздумье».

1. Сколько девяток в ряду от 1 до 100?
2. В 12 часов дня часовая и минутная стрелки совпадают. Через какое наименьшее количество времени они совпадут снова?
3. На какой вопрос нельзя ответить «ДА»?
4. Что можно подержать только в левой руке?
5. Что у зайца позади, а у цапли впереди?
6. Когда мы видим два, а говорим четырнадцать?
7. Что было завтра, будет вчера?
8. Какая ступенька средняя у лестницы в 15 ступенек?
9. Город – голубая мечта Остапа Бендера.
10. Как говорят о слезах, которым нельзя верить?

11. Каким фруктом назывался вельможа в Древнем Китае?
12. Какую часть света можно найти около Юпитера?
13. В каком месяце человек меньше всего ест?
14. Перед кем люди всегда снимают шляпы?
15. Что всему нужно?
16. Сколько лет отцу, если его единственному сыну 12 лет?
17. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?
18. Что человеку не лень всегда делать?
19. Как правильно сказать: 7+5 равно одиннадцати или адиннадцати?
20. В каком случае шестеро детей и две собаки, забравшиеся под обычный зонтик, не намокнут?
21. Как называется самая близкая к Земле звезда?
22. Два десятка умножили на три десятка. Сколько десятков получилось?
23. Деревянный окрашенный куб с ребром 3 сантиметра распилили на кубические сантиметры. Сколько среди них кубиков, окрашенных с 3-х сторон?

Ответы на вопросы задания «Пять секунд на раздумье»:

1) 20	13) Февраль
2) 65 минут	14) Перед парикмахером.
3) «Ты спишь?»	15) Название.
4) Правую руку	16) 12 лет.
5) Буква «Ц»	17) 50.
6) Когда смотрим на часы	18) Дышать.
7) Сегодня	19) 12.
8) Восьмая	20) Если нет дождя.
9) Рио-де-Жанейро	21) Солнце.
10) Крокодилы	22) 60.
11) Мандарин	23) 8.
12) Европа	

Задание 3 «Реши анаграммы».

- | | | |
|-------------|-------------|---------------|
| 1. кохйек | 2. апнисель | 3. яшвин |
| 4. оживт | 5. тпльнаю | 6. лсту |
| 7. ракочва | 8. ехро | 9. льбгдоу |
| 10. аидро | 11. ачтпо | 12. тасупак |
| 13. ктевинц | 14. ражпи | 15. аговл |
| 16. леор | 17. фелиньд | 18. лиорзтеве |
| 19. ркмао | 20. шадоль | 21. сфомаре |
| 22. кпиракс | 23. трсаес | 24. беоройв |

Правильные ответы к заданию «Реши анаграммы»:

1. Хоккей.
2. Апельсин.
3. Вишня.

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| 4. Живот. | 5. Тюльпан. | 6. Стул. |
| 7. Овчарка. | 8. Орех. | 9. Бульдог. |
| 10. Радио. | 11. Почта. | 12. Капуста. |
| 13. Цветник. | 14. Париж. | 15. Волга. |
| 16. Орел. | 17. Дельфин. | 18. Телевизор. |
| 19. Комар. | 20. Лошадь. | 21. Семафор. |
| 22. Скрипка. | 23. Сестра. | 24. Воробей. |

Задание 4 «Лесенка».

Необходимо написать слова (имена существительные), расположив их в виде лесенки. Все слова должны начинаться с одной и той же буквы. В каждом следующем слове число букв на 1 больше, чем в предыдущем.

Например, лесенка из слов на букву «А»:

Ар
Азу
Аист
Актер и т.д.

Составляем «лестницу» на букву «Д». Длина «лестницы» определяется до первой ошибки.

Задание 5 "Психолог и Я"

Участникам предлагалось дать организаторам олимпиады обратную связь, ответив на 5 вопросов. Также на этом этапе от участников принимались замечания и предложения по организации олимпиады.

Вопросы для рефлексии:

- Почему я решил(а) принять участие в психологической олимпиаде?
- Чем для меня была психологическая олимпиада?
- Каковы были мои основные трудности и как они решались?
- Что для меня было особенно интересным и важным в заданиях олимпиады?
- Что удалось лучше всего и почему?

"Критерии оценки работ участников олимпиады по психологии"

1. Оригинальность, т.е. степень отличия ответа от общепринятых норм, толкований, стереотипов и положений.
 2. Творческая продуктивность, т.е. количество и качество идей содержащихся в ответе.
 3. Емкость и лаконичность.
 4. Правильность ответов на логические задания.
- Каждая номинация оценивается по 5-балльной шкале.

Карточка участника:

- 1 точка. кабинет № 22 Мишукова Светлана Евгеньевна
- 2 точка. кабинет № 26 Фролова Марина Александровна
- 3 точка. кабинет № 28 Лаптева Наталья Валерьевна
- 4 точка. Библиотека Максимова Светлана Сергеевна
- 5 точка. кабинет психолога Тюттяева Наталья Николаевна

Карточка участника:

- 1 точка. кабинет № 26 Фролова Марина Александровна
- 2 точка. кабинет № 28 Лаптева Наталья Валерьевна
- 3 точка. Библиотека Максимова Светлана Сергеевна
- 4 точка. кабинет № 22 Мишукова Светлана Евгеньевна
- 5 точка. кабинет психолога Тюттяева Наталья Николаевна

Карточка участника:

- 1 точка. кабинет № 28 Лаптева Наталья Валерьевна
- 2 точка. Библиотека Максимова Светлана Сергеевна
- 3 точка. кабинет № 22 Мишукова Светлана Евгеньевна
- 4 точка. кабинет № 26 Фролова Марина Александровна
- 5 точка. кабинет психолога Тюттяева Наталья Николаевна

Карточка участника:

- 1 точка. Библиотека Максимова Светлана Сергеевна
- 2 точка. кабинет № 22 Мишукова Светлана Евгеньевна
- 3 точка. кабинет № 26 Фролова Марина Александровна
- 4 точка. кабинет № 28 Лаптева Наталья Валерьевна
- 5 точка. кабинет психолога Тюттяева Наталья Николаевна

Задание 1 «Я – это Я»

Участникам предлагается дать письменные ответы на 10 вопросов

Вопросы для размышления:

1. Что такое Я сам?
2. Как я могу понять, почувствовать самого себя?
3. Как и из чего складываются мои отношения с миром, с природой, с другими людьми?
4. Как я могу оценить свои собственные возможности?
5. Как я могу управлять своим поведением?
6. Если бы я захотел улучшить мир, что бы я в нем изменил?
7. Чего я хочу в жизни больше всего?
8. Если бы я выбирал роль супергероя, то какими возможностями себя бы наделил? Почему?
9. Что в жизни является моей важнейшей обязанностью или обязанностями?
10. Какие мои качества нельзя изменить?

Задание 2 «Пять секунд на раздумье».

1. Сколько девяток в ряду от 1 до 100?
2. В 12 часов дня часовая и минутная стрелки совпадают. Через какое наименьшее количество времени они совпадут снова?
3. На какой вопрос нельзя ответить «ДА»?
4. Что можно подержать только в левой руке?
5. Что у зайца позади, а у цапли впереди?
6. Когда мы видим два, а говорим четырнадцать?
7. Что было завтра, будет вчера?
8. Какая ступенька средняя у лестницы в 15 ступенек?
9. Город – голубая мечта Остапа Бендера.
10. Как говорят о слезах, которым нельзя верить?
11. Каким фруктом назывался вельможа в Древнем Китае?
12. Какую часть света можно найти около Юпитера?
13. В каком месяце человек меньше всего ест?
14. Перед кем люди всегда снимают шляпы?
15. Что всему нужно?
16. Сколько лет отцу, если его единственному сыну 12 лет?
17. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?
18. Что человеку не лень всегда делать?
19. Как правильно сказать: 7+5 равно одиннадцати или адиннадцати?
20. В каком случае шестеро детей и две собаки, забравшиеся под обычный зонтик, не намокнут?
21. Как называется самая близкая к Земле звезда?
22. Два десятка умножили на три десятка. Сколько десятков получилось?
23. Деревянный окрашенный куб с ребром 3 сантиметра распилили на кубические сантиметры. Сколько среди них кубиков, окрашенных с 3-х сторон?

Задание 3 «Реши анаграммы».

- | | | |
|-------------|-------------|---------------|
| 1. кохйек | 2. апнисель | 3. яшвин |
| 4. оживт | 5. тпльнаю | 6. лсту |
| 7. раочва | 8. ехро | 9. льбгдоу |
| 10. айдро | 11. ачтпо | 12. тасупак |
| 13. ктевинц | 14. ражпи | 15. аговл |
| 16. леор | 17. фелинды | 18. лиорзтеве |
| 19. ркмао | 20. шадоль | 21. сфомаре |
| 22. кпиракс | 23. трсаес | 24. беоройв |

Задание 4 «Лесенка».

Необходимо написать слова (имена существительные), расположив их в виде лесенки. Все слова должны начинаться с одной и той же буквы. В каждом следующем слове число букв на 1 больше, чем в предыдущем.

Например, лесенка из слов на букву «А»:

Ар

Азу

Аист

Актер и т.д.

Составляем «лестницу» на букву «Д». Длина «лестницы» определяется до первой ошибки.

Задание 5 "Психолог и Я"

Участникам предлагалось дать организаторам олимпиады обратную связь, ответив на 5 вопросов. Также на этом этапе от участников принимались замечания и предложения по организации олимпиады.

Вопросы для рефлексии:

Почему я решил(а) принять участие в психологической олимпиаде?

Чем для меня была психологическая олимпиада?

Каковы были мои основные трудности и как они решались?

Что для меня было особенно интересным и важным в заданиях олимпиады?

Что удалось лучше всего и почему?

