

# Тест на определение экстравертов и интровертов

экстраверт



интроверт



<b>Стадия развития (по Э. Эриксону)</b>	<b>Область социальных отношений</b>	<b>Полярные качества личности</b>	<b>Результат прогрессивного развития</b>
Младенчество (0 – 1 год)	Мать или замещающее ее лицо	Доверие к миру – недоверие к миру	Энергия и жизненная радость
Раннее детство (1 – 3 года)	Родители	Самостоятельность – стыд, сомнения	Независимость
Детство (3 – 6 лет)	Родители, братья, сестры	Инициатива – пассивность, вина	Целеустремленность
Школьный возраст (6 – 12 лет)	Школа, соседи	Компетентность – неполноценность	Овладение знаниями и умениями
Отрочество и юность (12 – 20 лет)	Группы сверстников	Идентичность личности – непризнание	Самоопределение, преданность и верность
Ранняя зрелость (20 – 25 лет)	Друзья, любимые	Близость – изоляция	Сотрудничество, любовь
Средний возраст (25 – 65 лет)	Профессия, родной дом	Продуктивность – застой	Творчество и заботы
Поздняя зрелость (после 65 лет)	Человечество, ближние	Целостность личности – отчаяние	Мудрость

# Теории личности зарубежных авторов



## Индивидуальная психология Альфреда Адлера (1870–1937)



Описывает человека как единого, самосогласующегося и целостного; признание человека изначально существом социальным

## Постулаты А. Адлера:

1. Признание изначально социальной природы человека;
2. Стремление человека к совершенству;
3. Понимание психической жизни как целостной индивидуальности, движимой жизненными целями.



*Индивидуальная психология* – теория личности Адлера, в которой подчеркивается уникальность каждого индивидуума и тех процессов, с помощью которых люди преодолевают свои недостатки в процессе движения к своим жизненным целям





**Комплекс неполноценности –**  
сильная неуверенность в себе, низкая  
самооценка, стабильное ощущение  
полной собственной  
никчемности, беспомощности,  
превосходства всех над собой.



# Комплекс неполноценности

- неуверенность в себе,
- низкая самооценка,
- ощущение собственной никчемности,
- беспомощность,
- превосходство всех над собой,
- недостаточность контактов,
- боязнь людей,
- боязнь сделать ошибку,
- постоянное напряжение,
- иногда дефекты речи.



# Причины комплекса неполноценности

- неблагополучное детство,
- критика и негативные внушения от окружающих,
- неуспешность в делах и невезучесть по жизни,
- отсутствие привычки к уверенному поведению,
- негативные самовнушения.



# *Как избавиться от комплекса неполноценности?*

- ✓ перестаньте делать то, что Вы обычно делаете
- ✓ проанализируйте свои чувства, чтобы понять ваши проблемы
- ✓ можно посоветоваться с хорошим психологом
- ✓ не отказывайтесь от предлагаемой должности, боясь, что вы не справитесь
- ✓ делайте упор именно на ваши позитивные качества
- ✓ прислушивайтесь, за что вас хвалят другие
- ✓ не бойтесь удивлять
- ✓ **любите себя и цените !!!**

# Порядковая позиция детей в семье



**Альфред Адлер**





# Порядок рождения



А. Адлер считает:

*«Важную роль в формировании стиля жизни играет порядок рождения ребенка в семье».*



Самый старший

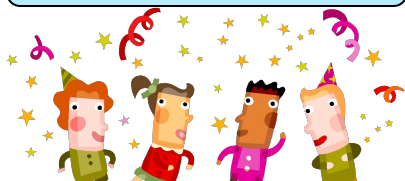
Скорее консервативен, стремится к власти и лидерству. Хранитель семейных установок. При рождении второго ребенка его положение – «монарх, лишенный трона».

Единственный



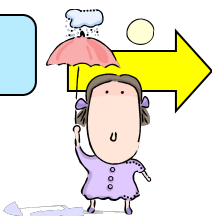
Никогда не делил своего центрального положения. Не боролся с братьями и сестрами. Могут возникать трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Средний

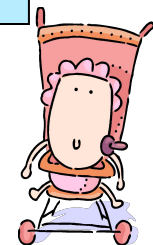


Характерна ориентация на достижения. Использует как прямые, так и окольные методы. Ставит перед собой высокие цели.

Младший



Обладает одним преимуществом: у него высокая мотивация превзойти старших. В результате чего добивается высоких результатов.



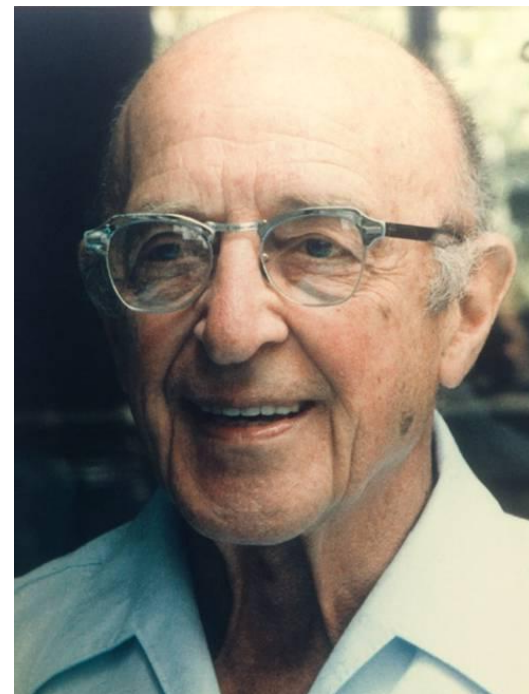


# Теории личности зарубежных авторов



## Гуманистическая теория Карла Ренсома Роджерса (1902–1987)

Каждый организм наделен стремлением заботиться о своей жизни с целью сохранять ее и улучшать.



*Я реальный*

*Я идеальный*

Ядро характера человека составляют положительные, здоровые, конструктивные импульсы, которые начинают действовать с самого рождения.

У человека на основе разнообразного жизненного опыта общения с другими людьми и поведения людей в отношении к нему формируется система представлений о себе – "реальное Я". То, каким человеку хотелось бы стать в результате реализации своих возможностей, образует "Идеальное Я".

К этому "Идеальному Я" и стремится приблизиться "Я реальное". Поскольку у человека есть потребность в самоуважении и он хочет получить положительное отношение к себе людей, то человек порой скрывает свои истинные мысли и чувства, желания, внешне демонстрируя вместо этого те, что получают одобрение окружающих.







# Теории личности зарубежных авторов



## Гуманистическая теория Абрахама Харольда Маслоу (1908–1970)

Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую ступень личностного саморазвития.

**Ступень 5** – потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

**Ступень 4** – осознание собственного достоинства, уважение, престиж, социальном успехе.

**Ступень 3** – потребности в общении, ласке, понимании людьми.

**Ступень 2** – стремление к материальной надежности, здоровью, обеспечению в старости и т. п.

**Ступень 1** – низшие, управляемые органами тела потребности (как дыхание, пищевая, сексуальная, потребность в самозащите).





# Теории личности отечественных авторов



культурно-исторический  
подход

**Лев Семенович Выготский**  
**(1896 – 1934)**

Принцип активности индивида — активное вмешательство человека в ситуацию, его активная роль, его поведение, состоящее во введении новых стимулов.



Л. С. Выготский выделил два уровня (зоны) развития.

**Зона актуального развития** – характеризует наличные особенности психических функций ребенка на сегодняшний день.

**Зона ближайшего развития** – реально имеющиеся у ребенка возможности, которые могут быть раскрыты и использованы для его развития при минимальной помощи или подсказки со стороны окружающих людей.

Развивающее обучение опирается на зону ближайшего развития.

## Культурно-историческая теория Л.С. Выготского

Движущая сила развития психики - **обучение**.  
Развитие и **обучение** - разные процессы,  
именно обучение приводит в движение внутренние процессы развития,  
обучение стоит в основе развития.  
«Обучение только тогда хорошо, когда оно идет впереди развития».



**ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ** –  
расстояние между уровнем  
актуального развития  
и уровнем возможного развития,  
направляемого учителем.

В культурно-исторической концепции Л.С.Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

1. Закон формирования высших психических функций- высшие психические функции возникают сначала как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества с другими людьми, и лишь впоследствии они становятся внутренними индивидуальными (формами) функциями самого ребенка.
2. Закон неравномерности детского развития, согласно которому каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития. Этот период - сензитивный период.
3. Закон метаморфозы определяет развитие как последовательное изменение качественных состояний сознания (структуры сознания).
4. Закон гетерохронности развития утверждает, что психическое развитие не совпадает с хронологическим возрастом, т.е. имеет свой ритм, отличающийся от ритма биологического созревания.
5. Закон среды определяет роль социальной среды как источника развития.
6. Закон ведущей роли обучения для развития.
7. Закон системного и смыслового строения сознания.



Зона потенциального развития

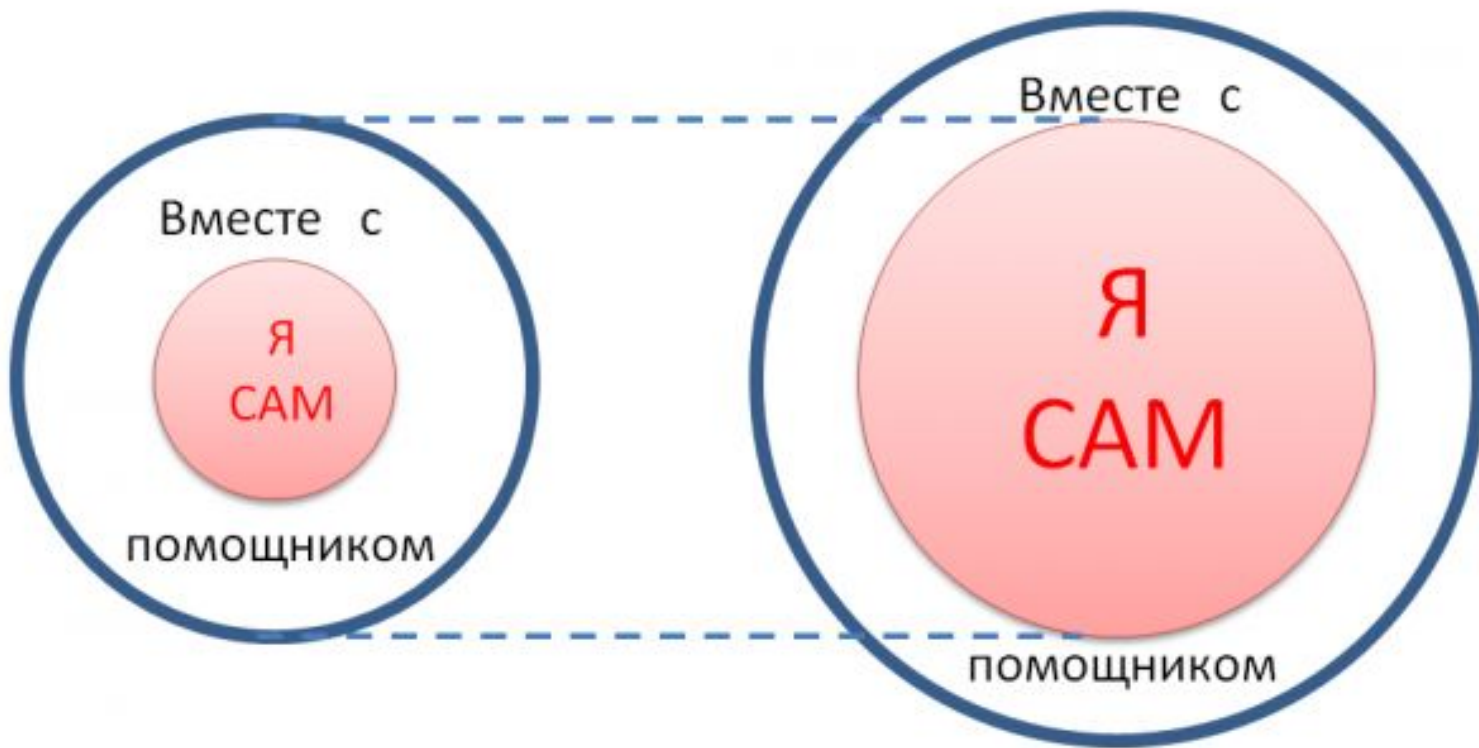


Зона ближайшего развития

Уровень  
актуального  
развития

Ребёнок может  
выполнить  
самостоятельно

Ребёнок пока не может выполнить  
самостоятельно, но может выполнить с  
небольшой помощью педагога



Вместе с

Я  
САМ

ПОМОЩНИКОМ

Вместе с

Я  
САМ

ПОМОЩНИКОМ



Л.С. Выготский разработал теорию культурно-исторического развития психики.



Искал новый путь в объяснении психических явлений. Чтобы понять внутренние психические процессы, нужно было выйти за пределы организма, и искать их объяснение в общественных отношениях человека со средой.

Главная идея Выготского состояла в утверждении положения о развитии высших психических функций. Они формируются у ребенка в процессе онтогенетического развития в общении со взрослым





# Высшие психические функции



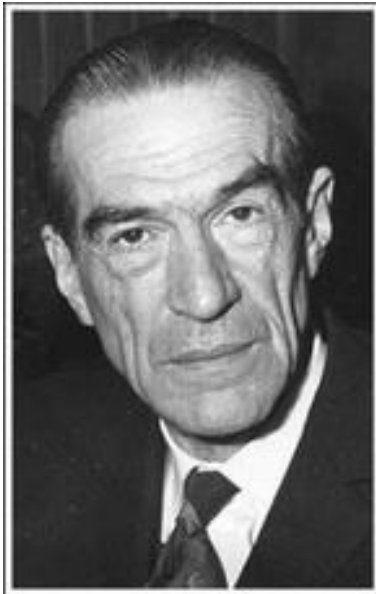
**ВПФ** – функции произвольные, а произвольность второго списка под вопросом. Для развитого человека это вполне произвольные функции, для массовой личности эти функции непроизвольны.

# Теории личности отечественных авторов

деятельностный  
подход



**Алексей Николаевич Леонтьев**  
**(1903-1979)**



Роль социальной детерминации  
(установление причин появления или  
проявления чего-либо) в развитии личности.  
Преодоления натуралистического  
понимания личности.

# Деятельность

Мотивы  
(то, что побуждает  
к деятельности)

Действия

Цели

Моторные  
(двигательные)

Центральные  
(мыслительные)

Сенсорные  
(чувственные)

Исполнение

Регулирование

Ориентировка  
в среде

Контроль

Потребность

Мотив

Деятельность

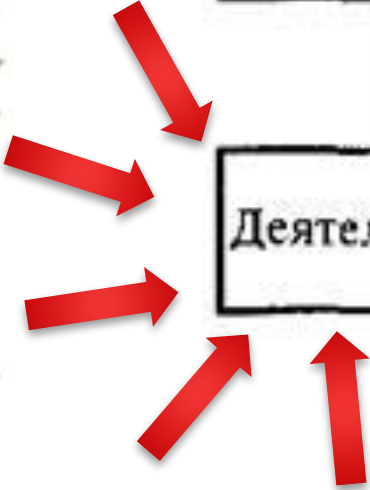
Задача

Цель

Действие

Условия

Операция



При **анализе** деятельности правомерно задать три вопроса:

- 1) Ради чего совершается деятельность? (*мотив деятельности*);
- 2) На что она направлена? (*цель*);
- 3) Какими способами реализуется? (*средство*).





# Теории личности отечественных авторов



деятельностный  
подход

## Сергей Леонидович Рубинштейн (1889-1960)

Рассматривает познание как активную деятельность. На основе этой идеи он формулирует принцип единства сознания и деятельности.







Личность как целое,  
согласно С.Л. Рубинштейну,  
выражается через  
триединство:

- ✓ ***чего хочет*** человек  
(потребности, установки),
- ✓ ***что может*** (способности,  
дарования),
- ✓ ***что есть он сам***  
(потребности и мотивы,  
закрепленные в характере).



я личность?

Личность как субъект жизни имеет три уровня организации:

- 1) психический склад – индивидуальные особенности протекания психических процессов;
- 2) личностный склад – качества характера и способности;
- 3) жизненный склад – нравственность, ум, умение ставить жизненные задачи, мировоззрение, активность, жизненный опыт.

# Теории личности отечественных авторов

системно-деятельностный  
подход



## Александр Григорьевич Асмолов



Предлагает развести понятия  
«индивид» и «личность»,  
«личность» и «психические  
процессы», а также выделить  
новую схему детерминации  
развития личности

Асмолов утверждает, что многообразные виды деятельности индивида пересекаются и образуют узлы объективных общественных отношений, в которые вступает субъект. Данные узлы, их иерархии и образуют тот «центр личности», или «Я», который находится не в индивиде, а в его бытии.

Делаем  
добрые  
дела



Строим  
дружбу



Узнаем  
новое и  
полезное



Занимаемся  
творчеством



Играем в  
спортивные  
игры







# Виды деятельности



общение



учение



игра



творчество  
работа





Говорит об определении ориентиров психологии XXI века и рождения вариативного образовательного пространства России. В связи с тем, что психология разных течений и школ XX века превратилась в различные отрасли, которые в реальной жизни современной школы не применимы, изолированы друг от друга, автор утверждает, что они не могут помочь реальному ученику.

# Эмоционально-волевая сфера ЛИЧНОСТИ

**Эмоции** – это выразительные движения лица и голоса в сопровождении душевных переживаний на фоне смены функционального состояния организма.

**Воля** – способность, которая проявляется во время регулирования своей деятельности.



**Интуиция** – чутьё, тонкое понимание, проникновение в самую суть чего-либо.

# Развитие эмоционально-волевой сферы

0 – 3 года



Эмоциональная  
возбудимость

3 – 7 лет



Негативизм, оппозиционность,  
страх, испуг

7 – 11 лет



Формируется самооценка,  
настойчивость, целеустремленность,  
самостоятельность

12 – 15 лет



Обидчивость, раздражительность,  
смена настроения, конфликтность

16 – 18 лет



Самостоятельность,  
целеустремленность, решительность,  
настойчивость, умение выходить из  
сложных ситуаций



Нарушения эмоционально волевой сферы личности проявляется:

- неуверенностью в себе;
- неадекватной самооценкой;
- увеличенной тревожностью;
- проблемами во взаимодействии с другими людьми;
- эмоциональным напряжением;
- нежеланием что-либо делать;
- увеличенной импульсивностью

# **Психологический тест «Животные»**

**Лошадь**

**Корова**

**Овца**

**Свинья**

**Тигр**

**Лошадь.** Символизирует ваше отношение к семье. То каким вы себя видите в семье, какую роль в ней выполняете.

**Корова** расскажет вам о вашем отношении к работе и карьере.

**Овца** символизирует ваше отношение к любви. То, на каком она месте, показывает, насколько для вас любовь важна.

**Свинья** говорит о вашем отношении к деньгам и материальным ценностям вообще.

**Тигр** символизирует уровень вашего честолюбия и эгоцентризма. Это ваше «Я», а так же отношение к власти, славе и уровень агрессии.

В современном мире человек существует в условиях постоянного обновления знаний: телевидение, интернет, печатная продукция, предлагая огромный объем информации, который требует новых способов ее освоения.

**В основу ФГОС ОО** положен **системно-деятельностный подход** к обучению. Он обеспечивает активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирует готовность к самореализации и непрерывному образованию, организует учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.





**В основе системно-деятельностного подхода лежит принцип развивающего обучения.**

В наше время **системно-деятельностный подход** положен в основу разработки **Концепции ФГОС второго поколения**, приоритетным направлением, которых является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, формирование УУД, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию.



Воспитание и  
развитие качеств  
личности

Учет индивидуальных  
особенностей каждого  
обучающегося (в т ч одаренных  
и детей с ОВЗ)

Ориентация на  
результаты  
образования

Преемственность  
(наследование)  
образования

Системно-  
деятельностный  
подход

Учет возрастных,  
психологических и  
физиологических  
особенностей учащихся

Учет роли и значения  
видов деятельности и  
форм общения

**Принцип деятельности** – формирование личности ученика и продвижение его в развитии осуществляется не тогда, когда он воспринимает знания в готовом виде, а в процессе его собственной деятельности, направленной на «открытие нового знания».



**Целью** деятельностного подхода является воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности. Быть субъектом – быть хозяином своей деятельности: ставить цели, решать задачи, отвечать за результаты.



# Задание на концентрацию ВНИМАНИЯ

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



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



## левое полушарие

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

## правое полушарие

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



[http://www.tiande-tiande.ru/index/za\\_chno\\_quot\\_otvechajut\\_quot\\_levoe\\_i\\_pravoe\\_polusharie\\_nashego\\_mozga/0-150](http://www.tiande-tiande.ru/index/za_chno_quot_otvechajut_quot_levoe_i_pravoe_polusharie_nashego_mozga/0-150)





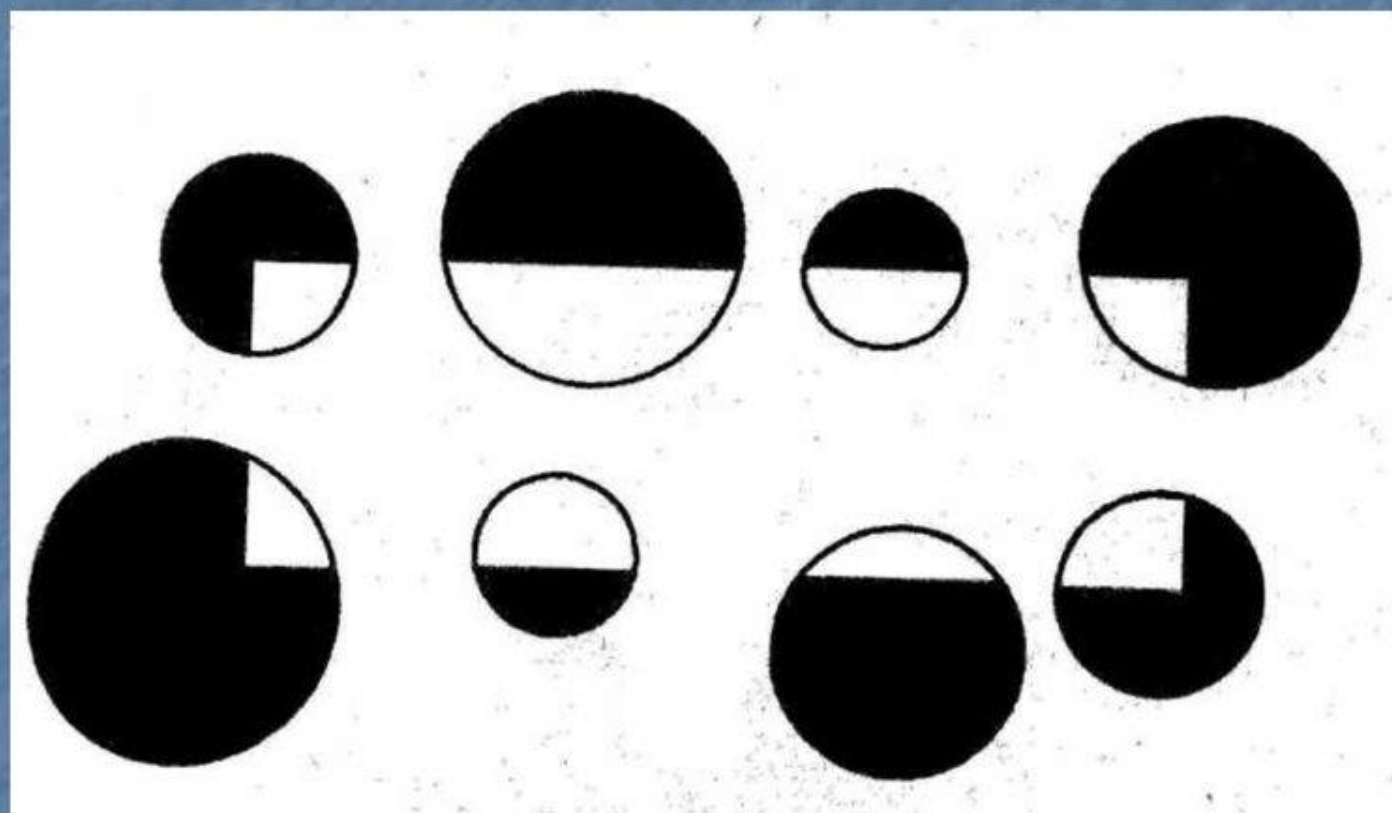




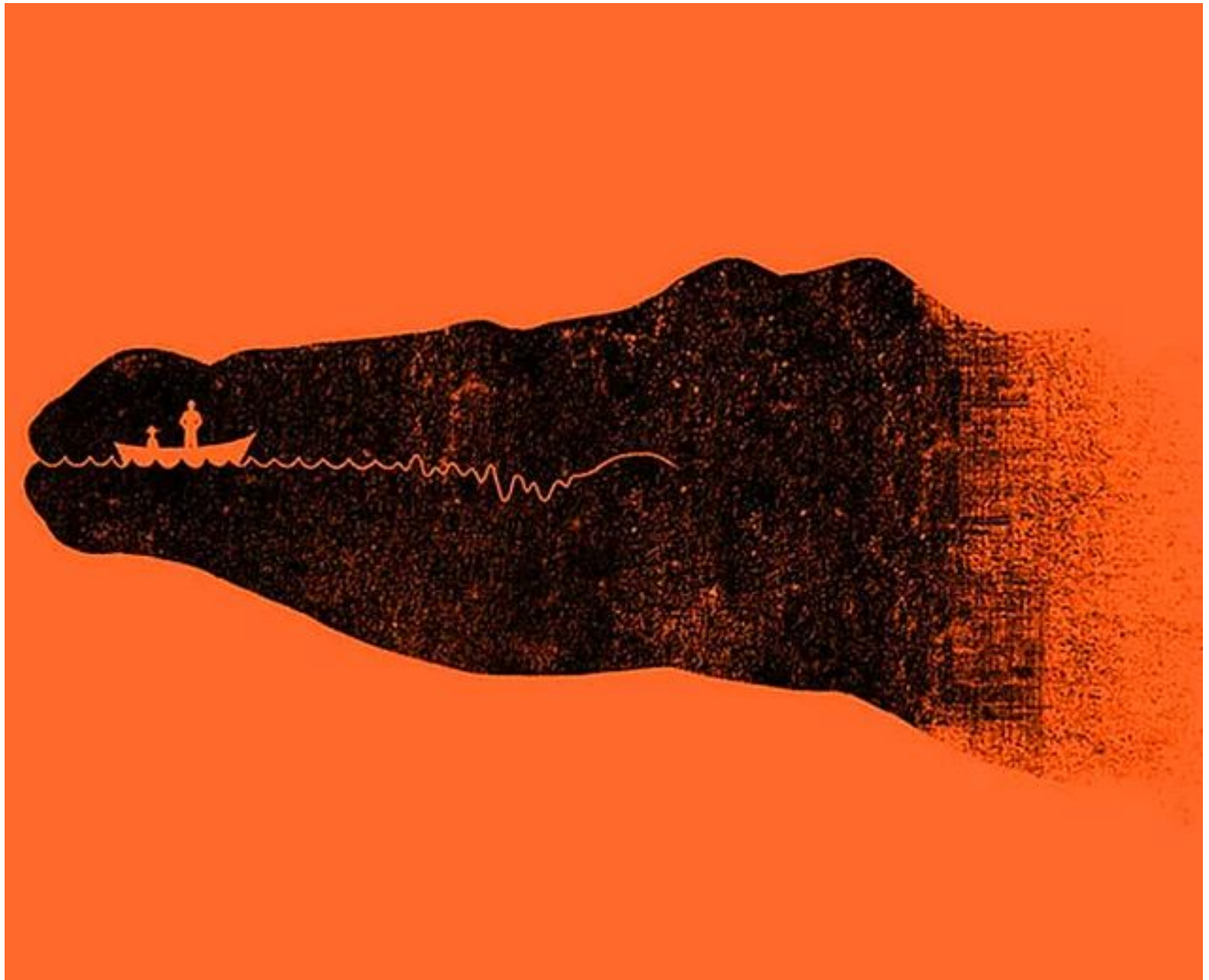




# Целостность восприятия – отражения предмета в качестве устойчивой системной целостности



Тенденция сознания к целостности объекта настолько велика, что мы даже «видим» грани прямоугольника





левое полушарие	правое полушарие
<ul style="list-style-type: none"><li>-хронологический порядок;</li><li>-чтение карт, схем;</li><li>-запоминание имен, символов, слов;</li><li>-речевая активность, чувствительность к смыслу;</li><li>-видение мира веселым, легким;</li><li>-детальное восприятие.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-текущее время;</li><li>-конкретное пространство;</li><li>-запоминание образов, конкретных событий, узнавание лиц людей;</li><li>-восприятие эмоционального состояния;</li><li>-видение мира мрачным;</li><li>-целостное образное восприятие.</li></ul>



[http://www.tiande-tiande.ru/index/za\\_chno\\_quot\\_otvechajut\\_quot\\_levoe\\_i\\_pravoe\\_polusharie\\_nashego\\_mozga/0-150](http://www.tiande-tiande.ru/index/za_chno_quot_otvechajut_quot_levoe_i_pravoe_polusharie_nashego_mozga/0-150)

# Левое

Логика

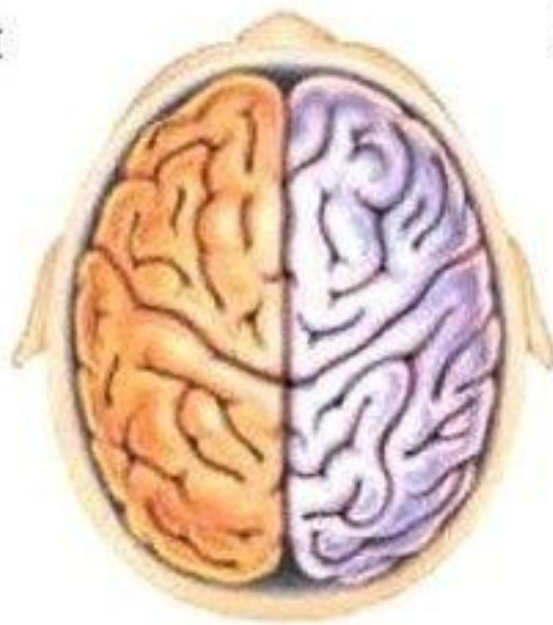
Анализ

Языки

Речь и письмо

Восприятие через  
слух, зрение, вкус

Мир ограничен  
пространством и  
временем



# Правое

Интуиция

Фантазии

Рисование

Воображение

Восприятие через  
(шестое чувство)

Без ограничений  
пространства и  
времени

## Левое полушарие

Обработывает информацию по очереди, решает проблемы поэтапно



Выступление на совещаниях



Обзвон клиентов



Написание отчетов



Проведение презентаций



Создание баз данных

## Правое полушарие

Обработывает информацию одновременно, решает проблему целиком



Нестандартные решения



Быстрая реакция



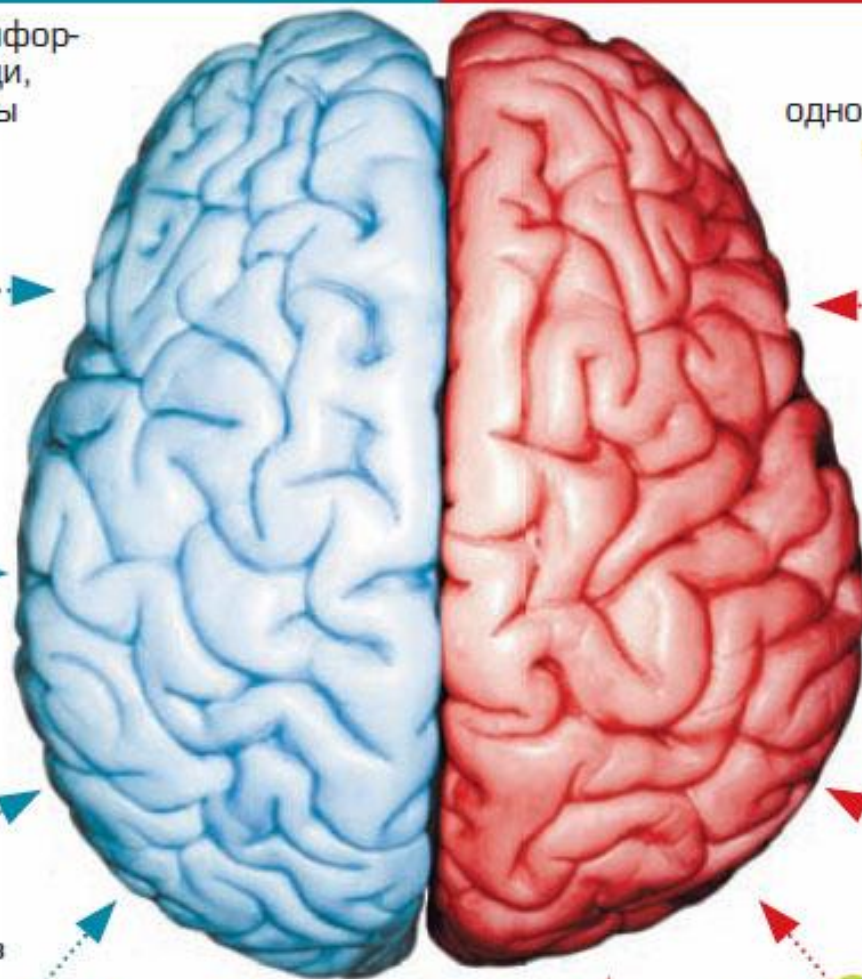
Творческий подход



Широта восприятия



Неожиданные идеи

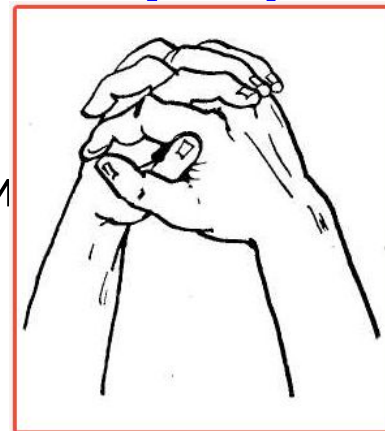




## Тест на определение доминирующего полушария

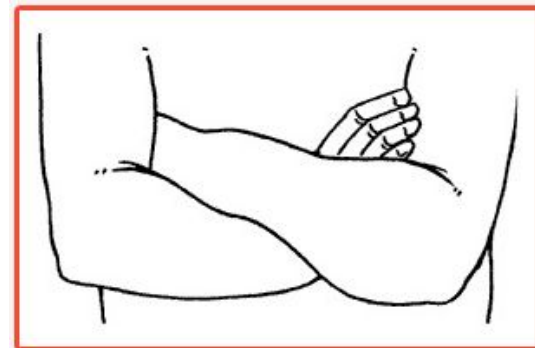
- 1) **Сплетите пальцы рук в замок.**

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



- 2) **Прицельтесь в невидимую мишень.**

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



- 3) **Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона.**

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



- 4) **Поаплодируйте.**

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



## Оцените получившийся результат по данной схеме:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«**ЛЛПЛ**» – мягкость, простодушие, доверчивость.

«**ЛЛЛП**» – энергичность, эмоциональность, решительность.

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

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

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

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

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

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



Для включения ребенка в активную познавательную коллективную деятельность необходимо:

- ✓ связывать изучаемый материал с повседневной жизнью и с интересами учащихся;
- ✓ планировать урок с использованием всего многообразия форм и методов учебной работы, и, прежде всего, всех видов самостоятельной работы, диалогических и проектно-исследовательских методов;
- ✓ привлекать для обсуждения прошлый опыт учащихся;
- ✓ оценивать достижения учащихся не только отметкой, но и содержательной характеристикой.

## *Главными целями введения проектной деятельности являются:*

- развитие интереса к предмету;
- приобретение исследовательского опыта;
- развитие умения творчески оформлять и доносить до заинтересованной аудитории необходимую информацию;
- развитие умения работать самостоятельно, в парах, в группах и т.д.;
- получение дополнительных знаний по теме;
- развитие навыков монологической речи (по заданным образцам).



Умение творчески  
доносить  
информацию

Умение работать  
самостоятельно, в  
парах и группах

Получение  
дополнительных  
знаний

Развитие  
монологической  
речи

Интерес к  
предмету

Исследователь  
ский опыт

Проектная  
деятельность





## Эрик Эриксон выделяет 8 стадий:

- 1) младенчество (1-ый год жизни)
- 2) раннее детство (1 – 3 года)
- 3) игровой возраст (3 – 6 лет)
- 4) школьный возраст (6 – 12 лет)
- 5) юность (12-19 лет)
- 6) ранняя зрелость (20 – 25 лет)
- 7) средняя зрелость (26 – 64 года)
- 8) поздняя зрелость (после 64 лет)





Младенчество

1-ый год жизни



Доверие или  
недоверие

Позитивный полюс	Негативный полюс
получает все, что хочет и в чем нуждается (потребности быстро удовлетворяются)	в центре внимания мамы не ребенок, а механистический уход за ним и воспитательные меры, собственная карьера, разногласия с родственниками, тревоги
большая привязанность к матери, доверие	формируется отсутствие поддержки, недоверие, подозрительность
мир – это уютное место, где людям можно доверять	боязливость к миру и людям
способность формировать теплые, глубокие, эмоциональные отношения со своим окружением	пессимизм
<i>«Я люблю», «Я чувствую заботу», «Мне безопасно»</i>	

Раннее детство

1 – 3 года



Стыд и сомнение

Позитивный полюс	Негативный полюс
самостоятельность	родители ограничивают действия ребенка, стыдят ребенка за нечаянные проступки (разбитые чашки);
свободное самовыражение и сотрудничество; самоконтроль; воля	нерешительность и неуверенность; сомнение; зависимость от других
родители не ограничивают его активность, поощряют.	стыд перед другими
<i>«Мама, посмотри, как здорово получается. Я владею своим телом. Я умею контролировать себя».</i>	<i>«Мне стыдно предъявлять свои желания», «Я недостаточно хорош (ая)», «Я должен очень тщательно контролировать всё, что я делаю», «У меня не получится», «Я какая-то не такая», «Я какой-то не такой».</i>

**Игровой возраст**

3 – 6 лет



**Инициативность –  
вина**

Позитивный полюс	Негативный полюс
бегают, борются, возятся, катаются на велосипеде, на санках, на коньках - вырабатывают и закрепляют предприимчивость.	Если родители показывают ребенку, что его моторная деятельность вредна и нежелательна, что вопросы его назойливы, а игры бестолковы, он начинает чувствовать себя виноватым и уносит это чувство вины в дальнейшие стадии жизни.
готовность родителей отвечать на вопросы ребенка (интеллектуальная предприимчивость); фантазия и затея игры	Реплики родителей: <i>«Тебе нельзя, ты еще маленький», «Не трогай!», «Не смей!», «Не лезь, куда не следует!», «У тебя все равно не получится, дай я сама», «Смотри, как мама из-за тебя расстроилась», и т.д.</i>

**Школьный  
возраст**

**6 – 12 лет**



**Трудолюбие -  
неполноценность**

<b>Позитивный полюс</b>	<b>Негативный полюс</b>
детей поощряют мастерить что угодно, строить шалаши и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать	Родители, которые видят в трудовой деятельности детей одно «баловство» и «пачкотню», способствуют развитию у них чувства неполноценности: поэтому ребенок усваивает учебный материал медленнее, чем сверстники
разрешают довести начатое дело до конца, хвалят и награждают за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость и способности к техническому творчеству, как со стороны родителей, так и учителей.	В этот период особенно сильный вред наносит негативное оценивание себя по сравнению с другими.

**Юность**

12 – 19 лет



**Смещение ролей**

**Позитивный полюс**

Если молодой человек успешно справится с каким-либо вопросом, то у него появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет

**Негативный полюс**

Если из-за неудачного детства или тяжелого быта подросток не может решить вопрос и определить свое «Я», то он начинает проявлять симптомы путаницы ролей и неуверенность в понимании того, кто он такой и к какой среде принадлежит.



**Ранняя зрелость**

20 – 25 лет



**Интимность –  
изоляция**

<b>Позитивный полюс</b>	<b>Негативный полюс</b>
<p>любовь как способность верить себя другому и оставаться верным этим отношениям, даже если они требуют уступок и самоотречения. Этот тип любви проявляется в отношениях взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека</p>	<p>Неспособность устанавливать спокойные доверительные личные отношения и (или) излишняя поглощенность собой ведет к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции</p>
<p>нравственное чувство возникает тогда, когда мы осознаем ценность продолжительной дружбы и социальных обязательств, равно как и дорожим подобными отношениями, даже если они требуют личной жертвы</p>	<p>Препятствия интимности (открытости, доверительности); антисоциальные или психопатические типы личности (т.е. люди, у которых отсутствует нравственное чувство)</p>

**Средняя зрелость**

26 – 64 лет



**Продуктивность –  
застой**

Позитивный полюс	Негативный полюс
творческая самореализация, а также, забота о будущем благополучии человечества.	У кого это чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточивается на самом себе и главной его заботой становится удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт. Трудности в «производительности» могут включать: навязчивое желание псевдоинтимности, сверхидентификация с ребенком, желание протестовать, как путь решения застоя, нежелание отпускать от себя собственных детей, обеднение личной жизни, самопоглощенность.

**Поздняя зрелость**

после 64 лет



**Целостность –  
отчаяние**

Позитивный полюс	Негативный полюс
здоровое решение в принятии собственной жизни и судьбы, где человек может сказать себе: «Я доволен»	отсутствие завершенности и неудовлетворенность прожитой жизнью.
неотвратимость смерти больше не страшит, поскольку такие люди видят продолжение себя или в потомках, или в творческих достижениях	сожаление о том, что жизнь нельзя прожить заново и отрицание собственных недостатков и дефектов путем проецирования (приписывание другим своих ощущений, эмоций, мыслей, чувств, проблем, и т.д.) на внешний мир.
остается интерес к жизни, открытость людям, готовность помочь детям в воспитании внуков, участие в оздоровительных физкультурных программах, политике, искусстве, и т.д., для того, чтобы сохранить целостность своего «Я»	касаясь случаев тяжелой психопатологии, Эриксон предполагает, что чувства горечи и сожаления могут в конце концов привести пожилого человека к старческому слабоумию, депрессии, сильной озлобленности и паранойяльности

# Стадии развития по Эриксону (для детей)





# Стадии развития по Эриксону (для взрослых)



*Личностью не рождаются,  
личностью человек  
становится в процессе  
деятельности и общения  
или, если сказать иначе, в  
процессе социализации.*

**Индивидуализм** – принцип общественного устройства, подчеркивающий приоритет индивидуальных потребностей над групповыми, предпочтение слабых социальных связей и стремление быть сравнительно независимым от влияния других.

**Индивидуализация** – учет в процессе обучения индивидуальных особенностей учащегося во всех его формах, и методах, независимо от того, какие особенности в какой мере учитываются.

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

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



## Основные проблемы в организации работы с одаренными детьми:

- ❑ отсутствие у педагогов знаний об особенностях проявления детской одаренности, ее видовом разнообразии;
- ❑ функционально-целевая направленность школы в плане развития интеллекта учащихся;
- ❑ ориентация школы на «уравнивание» под «среднего» без прогноза на индивидуальное развитие.





# Особенности познавательного развития одаренных детей

1. Любознательность;
2. Сверхчувствительность к проблемам;
3. Высокий уровень развития логического мышления;
4. Повышенный интерес к дивергентным задачам;
5. Оригинальность мышления;
6. Гибкость мышления;
7. Продуктивность мышления;
8. Легкость ассоциирования
9. Способность к прогнозированию;
10. Высокая концентрация внимания;
11. Отличная память;
12. Способность к оценке.





Специальная психология выделяет следующие категории детей с нарушениями развития:

- 1) Дети с нарушениями интеллекта (умственная отсталость различной степени).
- 2) Дети с отклонениями в познавательном развитии (задержка психического развития).
- 3) Дети с нарушениями слуха разной степени.
- 4) Дети с нарушениями зрения (слепота, слабовидение, косоглазие, недоразвитие сетчатки или других органов глаза).
- 5) Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- 6) Дети с нарушениями речи (алалия – отсутствие или недоразвитие речи у детей при нормальном слухе, дизартрия – затруднение произношения отдельных слов, дисграфия – неспособность (или сложность) овладеть письмом при нормальном развитии интеллекта, заикание, мутизм – полным молчанием при сохранении функций речевого аппарата, слуха и способности понимать речь (в психологии: нарушение способности устанавливать социальные контакты)).
- 7) Дети с эмоциональными расстройствами, в т.ч. с ранним детским аутизмом (РДА), аутоподобное нарушение поведения, страхи, фобии.
- 8) Дети с нарушениями поведения и деятельности.







Для детей с сохранным интеллектом, с легкой степенью ЗПР используется метод арт-терапии:

- конструирование;
- лепка;
- аппликация из различных видов материалов;
- бумагопластика;
- рисование на различных поверхностях;
- куклотерапия, а также изготовление кукол для занятия из различных материалов;
- сказкотерапия по изготовленным аппликациям, рисункам, коллажам;
- коллаж;
- двигательная терапия;
- музыкотерапия.





**Мигрант – это лицо, пересекающее государственные границы с целью изменения постоянного места жительства**

**Цель: создание психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.**

1. Психологическое сопровождение детей-мигрантов

2. Обеспечение эффективной интеграции в российскую школу детей-мигрантов

3. Повышение толерантности всех участников учебного процесса

Проблемы, с которыми сталкиваются педагоги:

- 1) дети мигрантов часто испытывают трудности в общении с одноклассниками;
- 2) дети мигрантов сталкиваются с проявлениями мигрантофобии как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых;
- 3) детям мигрантов зачастую тяжело дается школьная программа, что снижает их самооценку, негативно сказывается на отношениях с окружающими;
- 4) частая смена местожительства семьи мигрантов, даже в пределах одного региона, вызывает трудности социального и медицинского обслуживания.





Для успешной адаптации детей мигрантов необходима систематическая работа:

- 1) планирование содержания общения с каждой семьей, сочетание индивидуальных и групповых форм работы;
- 2) обеспечение ежедневного информирования родителей о жизни ребенка в ОО, а также передачу каждому из родителей позитивной информации о его ребенке;
- 3) определение «проблемных зон» развития ребенка и пути их решения;
- 4) установление требования всестороннего обсуждения и коллегиальной выработки конструктивных предложений в создавшейся конфликтной ситуации;
- 5) повышение психологической культуры взаимодействия всех участников педагогического процесса – педагогов, родителей, детей;
- 6) совершенствование стиля общения с родителями, принятого в образовательном учреждении;
- 7) обеспечение защиты прав детей в ОО и семье.





# ФОРМУЛА РАВЕНСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РАС





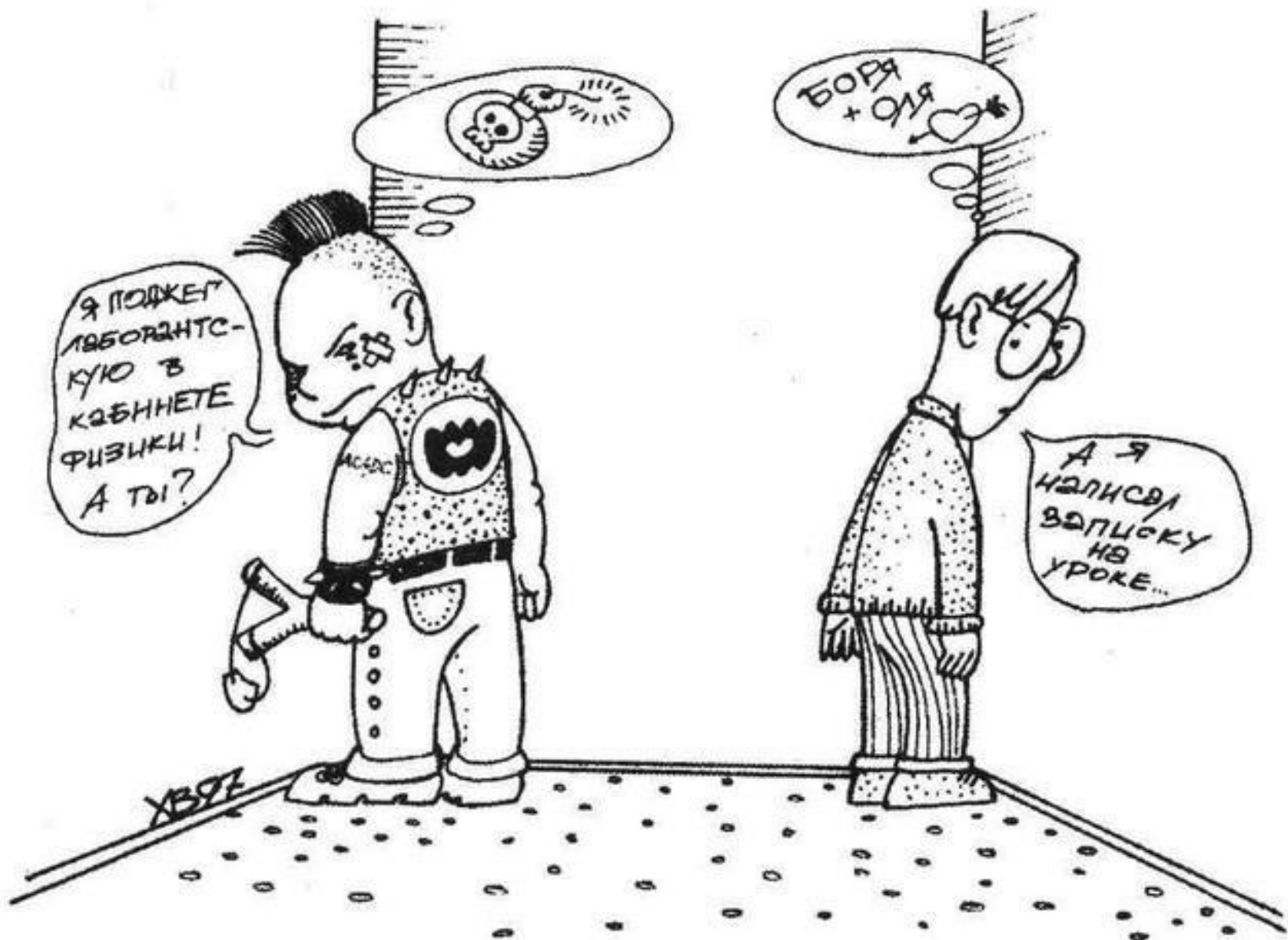
**Девииантное поведение** — социальное поведение, отклоняющееся от принятого, социально приемлемого поведения в определенном обществе.



**Девииантное поведение** — это совершение поступков, которые противоречат правовым или нравственным нормам социального поведения в том или ином сообществе.







Я ПОДЖЕГ  
ЛАБОРАНТС-  
КУЮ В  
КЛАБННЕТЕ  
ФИЗИКИ!  
А ТЫ?

БОРЯ  
+ ОЛЯ

А Я  
НАЛИСАЛ  
В ЗАПИСКУ  
НЕ  
УРОКЕ...

ХВОЗ

# Биологические факторы

- генетические, которые передаются по наследству. Это могут быть нарушения умственного развития, дефекты слуха и зрения, телесные пороки, повреждения нервной системы;



- психофизиологические, связанные с влиянием на организм человека психофизиологических нагрузок, конфликтных ситуаций, химического состава окружающей среды, новых видов энергии, приводящих к различным соматическим, аллергическим, токсическим заболеваниям;

- физиологические, включающие в себя дефекты речи, внешнюю непривлекательность, недостатки конституционно-соматического склада человека, которые в большинстве случаев вызывают негативное отношение со стороны окружающих, что приводит к искажению системы межличностных отношений в коллективе, особенно у детей в среде сверстников.



# Психологические факторы

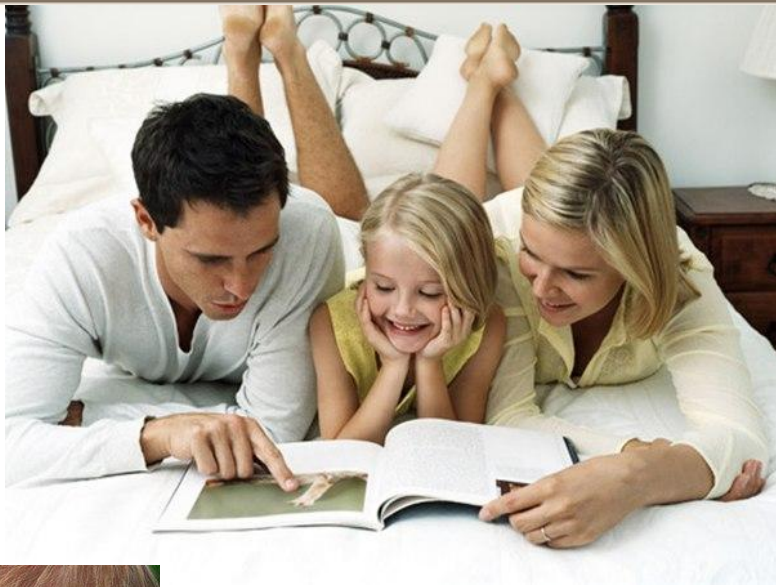
Наличие у ребенка психопатии или акцентуации (особенности) отдельных черт характера. Эти отклонения выражаются в нервно-психических заболеваниях, психопатии, неврастении, пограничных состояниях, повышающих возбудимость нервной системы и обуславливающих неадекватные реакции.






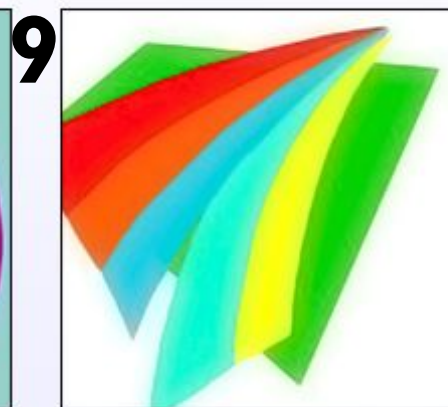
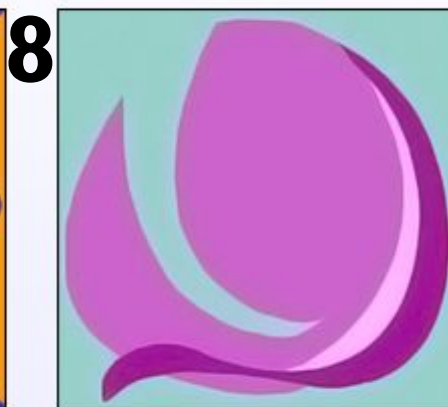
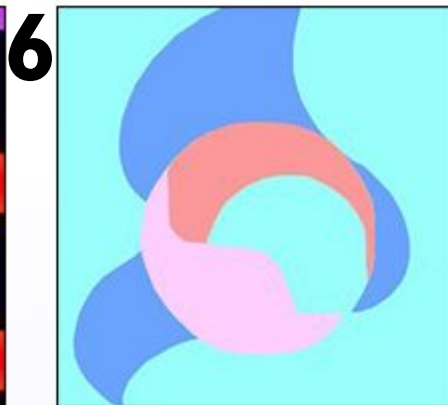
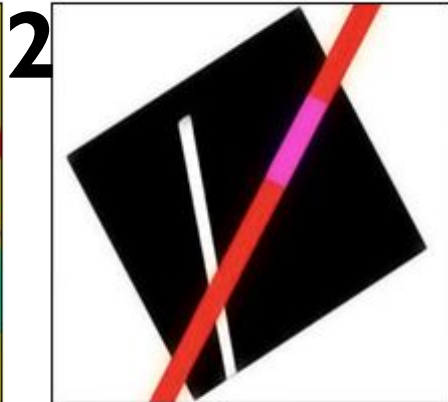







A spiral notebook binding is visible on the left side of the page, consisting of a series of metal rings.

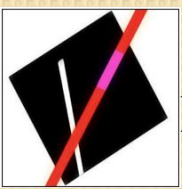
# Тест на Ваше психологическое состояние





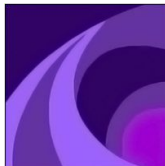


**Картинка 1.** Беззаботный, игривый, неунывающий. Жизнь для Вас – свобода и спонтанность, стараетесь насладиться каждым моментом. Ваш девиз: «Мы живем всего лишь раз!». Открыты новым впечатлениям, любознательны и любите перемены. Нет ничего хуже, чем ощущать себя связанным, ограниченным обстоятельствами. Вы исследуете все грани Вашего окружения и всегда рады сюрпризам.




**Картинка 2.** Независимый, чуждый условностям, непосредственный. Вы всегда идете своей дорогой, не признаете сдерживающих факторов, которые мешают выбрать свой курс. У Вас есть артистические способности, которые Вы проявляете в работе или в свободное время. Вы жаждете свободы настолько, что поступаете совершенно другим образом, чем от Вас ожидали. Вы никогда не будете бездумно перенимать то, что сейчас «в моде». Вы живете в соответствии со своими представлениями и убеждениями о жизни, даже если это значит плыть против течения.


**Картинка 3.** Склонный к самоанализу и размышлениям, чувствительный, чаще чем большинство людей погружены в мысли о себе и мире вокруг Вас. Вы не переносите поверхностность. Предпочтете побыть наедине с самим собой, нежели терпеть пустую болтовню. Но Ваши отношения с друзьями очень насыщенные, что и дает Вам внутреннее спокойствие и чувство гармонии, так необходимые для хорошего самочувствия. Вас не тяготит длительное уединение: Вы редко скучаете.



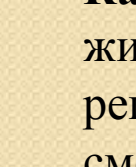




**Картинка 4.** Жизненный, уравновешенный, гармоничный. Цените естественность и простоту. Людям с Вами комфортно, потому что Вы крепко стоите на земле и на Вас можно положиться. Тем, кто Вам дорог Вы даете чувство защищенности, но в то же время не давите на них. Вас видят как человека мягкого и сердечного. Вы не по душе ни кич (ни дешевка, ни безвкусица), ни банальность. Скептически относитесь к прихотям моды. Одежду Вы предпочитаете практичную и ненавязчиво элегантную.

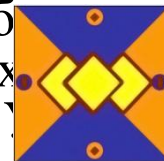


**Картинка 5.** Прагматичный профессионал, уверенный в своих силах. Вы держите жизнь под контролем и не полагаетесь на удачу – только на свои действия. Вы решаете проблемы простыми способами, без лишних сложностей. Вы реалистично смотрите на жизнь и повседневные заботы, принимаетесь за них решительно. Вам доверяют на работе, возлагая ответственную часть, так как Вы надежны. Ваша сила духа ощущается окружающими. Вы не чувствуете удовлетворение, пока не доведете до конца начатое.



**Картинка 6.** Миротлюбивый, рассудительный, не агрессивный. Вы легки в общении, но в то же время очень осторожны. Вы без труда заводите друзей, но в то же время любите уединение и независимость. Время от времени Вам необходимо отдохнуть от всего на свете и побыть наедине с самим собой, чтобы поразмыслить над смыслом жизни и насладиться уединением. Вам необходимо пространство, поэтому Вы порой скрываетесь в милых Вам местах. Но все же, Вы не одиночка. Вы в гармонии с самим собой и окружающим Вас миром, цените то, что предлагает Вам жизнь.

**Картинка 7.** Уверенный в своих силах аналитик, на которого можно положиться. Молниеносная чувствительность помогает распознать то, что представляет собой настоящую ценность. Вы постепенно окружаете себя настоящими жемчужинами, которые были выпущены из поля зрения тех, кто не так проницателен. Культура играет особую роль в Вашей жизни. У Вас есть свой собственный стиль – эксклюзивный и элегантный, свободный от ширпотребной моды. Идеал, на основе которого Вы строите свою жизнь, во многом обусловлен удовольствием, которое она приносит.



**Картинка 8.** Романтичный, мечтательный, эмоциональный. Вы очень чувствительная натура. Вы отказываетесь смотреть на вещи с рациональной точки зрения. Вам важно то, что говорят чувства. Для Вас важно иметь мечты. Вам не интересны люди, которые отрицают романтизм и основываются только на разуме. Вы не принимаете ничего, что может ограничить разнообразие Ваших эмоций и чувств.



**Картинка 9.** Динамичный, активный, экстраверт. Вы склонны принимать риски и связывать себя некоторыми сильными обязательствами в обмен на интересную и разнообразную работу. Рутину Вас парализует.



Положительная  
мотивация  
деятельности

Соотношение  
идеального и  
реального

Выбор  
профессии

Система  
ценностей

*Взаимная  
работа с  
родителями*

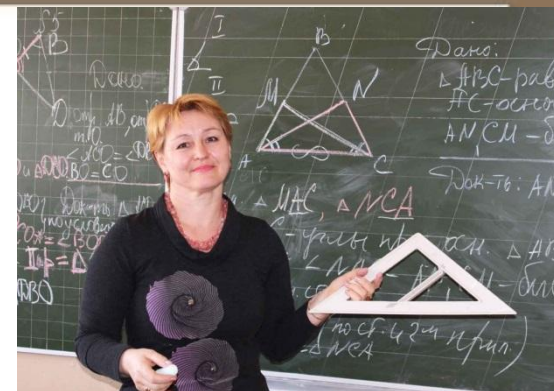
Педагогическая  
коррекция

# Функции процесса перевоспитания при коррекции личности девианта:

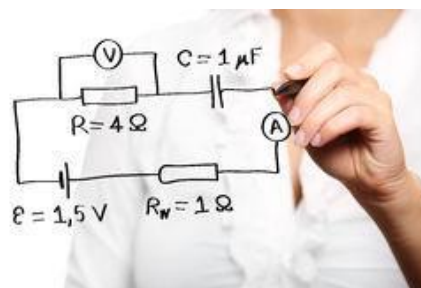
1. **Воспитательная** – восстановление положительных качеств, которые преобладали до появления «девиантности»
2. **Компенсаторная** — стремления компенсировать тот или иной социальный недостаток усилением деятельности в той области, в которой он может добиться успехов, которая позволит ему реализовать свои возможности, способности и, главное, потребность в самоутверждении.
3. **Стимулирующая** – активизация положительной социально полезной предметно-практической деятельности; она осуществляется посредством осуждения или одобрения, т.е. заинтересованного, эмоционального отношения к личности, ее поступкам.
4. **Корректирующая** – исправление отрицательных качеств личности и корректировка мотивации, ценностных ориентации, установок, поведения.
5. **Регулирующая** — это способ воздействия социальной группы (либо ее представителей) на личность, вызывающий изменение степени участия последней во внутригрупповых процессах и групповой деятельности в целом.







Профессия понимается как общность, как область приложения сил, как деятельность и область проявления и реализации личности.



Н.В. Самоукина представляет эффективность в профессиональной деятельности как «... достижение работником значимой цели и преодоление или преобразование условий, препятствующих достижению этой цели».

Одним из факторов, оказывающих влияние (препятствующих «достижению этой цели» — эффективной профессиональной деятельности) на эффективность профессиональной деятельности работника является субъективный фактор, то есть личностные характеристики человека труда.



Многие авторы  
определяют педагогическую  
деятельность учителя как  
воспитывающее и обучающее  
воздействие на ученика, направленное  
на его личностное, интеллектуальное и  
деятельностное развитие,  
одновременно выступающее как  
основа его саморазвития и  
самосовершенствования

**организаторские** (организованность, деловитость, инициативность, требовательность, самокритичность)

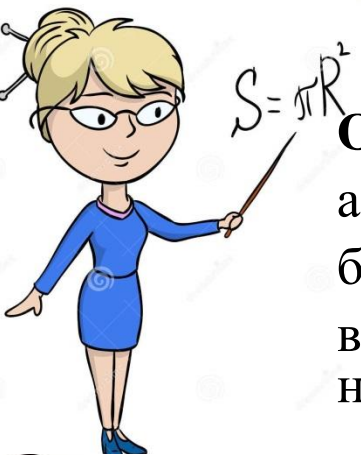
**коммуникативные** (справедливость, внимательность, приветливость, открытость, доброжелательность, скромность, чуткость, тактичность)

**перцептивно-гностические** (наблюдательность, креативность, интеллектуальная активность, гибкость, способность к нестандартным решениям, чувство нового, интуиция, бережное и внимательное отношение к опыту старших коллег, потребность в постоянном обновлении и обогащении знаний)

**экспрессивные** (высокий эмоционально-волевой тонус, оптимизм, эмоциональная восприимчивость и отзывчивость, самообладание, толерантность, чувство юмора)

**профессиональная работоспособность;  
физическое и психическое здоровье**





$$S = \pi R^2$$

**Организаторская** функция реализуется через организацию:

- а) информации в процессе сообщения ее обучающимся;
- б) различных видов деятельности детей;
- в) собственной деятельности и поведения в процессе непосредственного взаимодействия с учащимися.



**Коммуникативная** функция предполагает:

- а) установление правильных взаимоотношений с учениками;
- б) нормальные, деловые отношения с другими учителями, с администрацией школы.



**Гностическая** (исследовательская) функция предусматривает изучение:

- а) содержания и способов воздействия на других людей;
- б) возрастных и индивидуально-психологических особенностей других людей;
- в) особенностей процесса и результатов собственной деятельности, ее достоинств и недостатков.



**Уровни продуктивности  
деятельности учителя**

**5**

**Системно-  
моделирующий  
деятельность и  
поведение учеников**

Учитель владеет стратегиями превращения своего предмета в средство формирования личности обучающихся, их потребностей в самовоспитании, самообразовании и саморазвитии

**4**

**Системно-  
моделирующий знания  
учеников**

Учитель владеет стратегиями формирования нужной системы знаний, умений и навыков учащихся по своему предмету в целом

**3**

**Локально-  
моделирующий**

Учитель владеет стратегиями обучения знаниям, умениям и навыкам по отдельным разделам курса, умеет формулировать педагогическую цель, предвидеть искомый результат и создавать систему и последовательность включения обучающихся в учебно-воспитательный процесс

**2**

**Адаптивный**

Учитель умеет приспособить свое сообщение к особенностям аудитории

**1**

**Репродуктивный**

Учитель может и умеет рассказать другим то, что знает сам

**Потребности** – это то, что возникает и находится внутри человека, что достаточно общее для разных людей, но в то же время имеет определенное индивидуальное проявление у каждого человека. Это то, от чего человек стремится освободиться, так как, пока потребность существует, она дает о себе знать и «требует» своего устранения.



**Мотив** – это то, что вызывает определенные действия человека.

Мотив не только побуждает человека к действию, но и определяет, что надо сделать и как будет осуществлено это действие.



**Мотивация** – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей (по В.А.Дубровской)



A spiral notebook binding is visible on the left side of the page, consisting of a series of metal rings.

# Тест на мотивацию к успеху Т. Элерса



## РЕЗУЛЬТАТЫ

**От 1 до 10 баллов:** Низкая мотивация к успеху; в этой ситуации нет оснований отчаиваться.

Постарайтесь увлечься каким-нибудь делом! Чем больше интереса вы к нему проявите, тем больше у вас появится шансов достичь профессионального мастерства и, следовательно, успеха. Действуйте!

**От 11 до 16 баллов:** Средний уровень мотивации; в таком случае необходимо несколько активизировать себя. Если хотите быть преуспевающим, высококвалифицированным специалистом, работайте над собой! Выработывайте в себе уверенность и целеустремленность!

## РЕЗУЛЬТАТЫ

**От 17 до 20 баллов:** Умеренно высокий уровень мотивации; то есть вы отличаетесь сильным стремлением к успеху и при достаточно большой активности, упорстве и настойчивости вы сможете стать хорошим специалистом своего дела. Как правило, по мере достижения профессиональных успехов, самооценка человека повышается, он становится более уверенным в своем стремлении к жизненному успеху.

**Свыше 21 балла:** Слишком высокий уровень мотивации к успеху. Замечено, что люди с сильно выраженным стремлением к достижению успеха добиваются в жизни гораздо большего, чем те, у кого такая мотивация слаба или отсутствует. Тем не менее, ситуации даже незначительного неуспеха переносятся болезненно и могут существенно осложнить жизнь респондента.

# Тест на мотивацию к успеху Т. Элерса

*Какие способы  
самотивации  
используете вы?*

## Десять приёмов и правил самомотивации:

- 1) Образ цели
- 2) Положительное закрепление
- 3) Постановка задач
- 4) Похвала
- 5) Книги, видео
- 6) Азарт (соревнование)
- 7) Амбиции
- 8) Единомышленники
- 9) Прошлые успехи
- 10) Окружение





Откажитесь от  
всех целей,  
которые не  
«ваши»

Зри в  
корень  
(причина)

Побалуйте себя

Закончите  
начатые дела

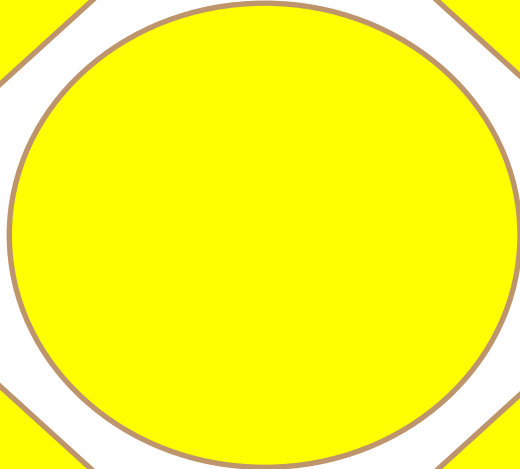
Помолчать  
Вдохновиться

Отрекитесь от  
ТВ и  
интернета...

Новый опыт  
Список достижений

Побудьте на воздухе

Сделайте  
доброе дело

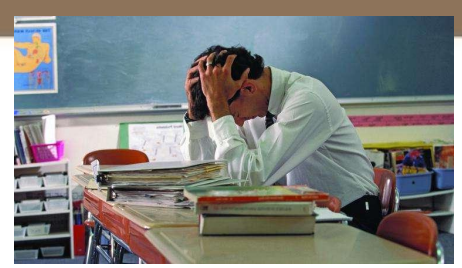




*Профессиональное выгорание* – синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста.



## Стадии профессионального выгорания:



**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.

Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

**На второй** стадии возникают недоразумения с обучающимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии обучающихся.

**На третьей** стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.



# Профессиональное выгорание

## Личностный фактор

Значимость на рабочем месте, возможность профессионального продвижения и уровень контроля со стороны руководства

## Ролевой фактор

конфликт ролей и ролевая неопределенность

## Организационный фактор

многочасовая неопределенная работа (не четко определены функциональные обязанности) либо работа не получающая должной оценки.



- ✓ Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- ✓ Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- ✓ Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- ✓ Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- ✓ Перестаньте жить за других их жизнью. Живите своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- ✓ Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- ✓ Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- ✓ Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



**Анкета для оценки  
синдрома  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ**

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня	0 баллов +	1 балл	2 балла	3 балла
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой			+	
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

# Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

*Оценка результатов:* суммарный  
показатель

менее 3-х баллов – низкий;

3-12 баллов – средний;

выше 12 баллов – высокий показатель  
эмоционального выгорания.



## Простейшие дыхательные упражнения:

1. вдыхаете на 4 счета
2. держите воздух в себе 2 счета
3. выдыхаете на 4 счета



4 секунды вдох — 2 секунды задержка —  
4 секунды выдох — 2 секунды задержка.

Ищите и ищите – себя самого и то  
хорошее и светлое, что есть в жизни  
каждого из нас.

Стремитесь видеть не пустую  
половину в стакане, до середины  
заполненном водой, а именно его  
наполненную часть.

## Таблицы Шульте

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

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

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

# Перевертыши пословиц и поговорок

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



# Перевертыши пословиц и поговорок (ответы)

- У страха глаза велики
- Назвался груздем — полезай в короб
- Дело мастера боится
- Много бед — один ответ
- Все хорошо, что хорошо заканчивается
- Делу время — потехе час
- Сам погибай, а товарища выручай
- Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей
- Сделал дело — гуляй смело!
- Дареному коню в зубы не смотрят
- Где тонко там рвется

# Перевертыши строчек из известных песен и сказок

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

• Жаренко

# Перевертыши строчек из ИЗВЕСТНЫХ ПЕСЕН И СКАЗОК (ответы)

- От улыбки хмурый день светлей
- Я был когда-то странной игрушкой безымянной
- Жили у бабуси два веселых гуся
- Расцвели яблони и груши, поплыли туманы над рекой
- Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам
- Колобок
- Кот в сапогах
- Лягушка-путешественница
- Кошкин дом
- **Дождливый король**
- Белоснежка и 7 гномов
- Конек-горбунок
- Храбрый портняжка
- Царевна-лягушка
- По щучьему веленью

• Морозко