

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭЛЕКТРОННОГО
ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ЦИКЛА КЛАССНЫХ ЧАСОВ

по теме: «Формирование позитивного
взгляда на жизнь»

Краснодар 2023г.

Рецензия
на методическую разработку
«Формирование позитивного взгляда на жизнь»
(для цикла профилактических классных часов
для обучающихся 1-3 курсов)

Методическая разработка составлена педагогом-психологом ГБПОУ КК ККЭП Понкратовой А.Н.

Методическая разработка для проведения профилактического классного часа «Формирование позитивного взгляда на жизнь» написана на актуальную для молодежи тему.

Автор ставила задачу раскрыть понятия «трудная жизненная ситуация», «дестабилизирующее событие», «толерантность», «позитивное отношение», «позитивное мышление».

В методической разработке рассмотрены не только различные категории «трудных жизненных ситуаций», зависящие от степени участия в них человека (трудные жизненные ситуации; трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи; трудные ситуации, связанные с социальным воздействием), но и поведение людей в этой ситуации, отмечается, что человек всегда обладает свободой в выборе формы поведения (включаться или нет в ситуацию, посмотреть на нее со стороны и т.п.).

Автор обращает внимание на преимущества позитивного мышления, на позитивное отношение к жизни.

В методической разработке выделены правила позитивного отношения к жизни, подчеркивается, что нерешаемых проблем нет.

Рецензент: Москвитина В.Л.
педагог-психолог ГБПОУ КК
«Армавирский
аграрно - технологический техникум»



30 августа 2023г.

АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка может быть использована педагогами-психологами, кураторами групп при проведении профилактических мероприятий с обучающимися.

Выбор темы профилактических мероприятий обусловлен необходимостью формирования позитивных взаимоотношений, развитию нравственных качеств у обучающихся. Наблюдая за общением студентов, отмечается высокая эмоциональная напряженность, конфликтность, поэтому, как никогда становится актуальной тема позитивного отношения к жизни, к людям. Это позволит вырастить человека, готового сотрудничать, корректировать свою волю и желания. Позитивный подход направлен на воспитание отзывчивых молодых людей, которые подчиняются правилам не из-за страха, а принимают решения обдуманно, взвешенно.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение

Различные исследователи, характеризуя позитивное мышление, употребляют термины: гармоничное, рациональное, оздоравливающее. По мнению Ю.М.Орлова, д.п.н., позитивное мышление – особый вид мышления, обладающий признаками: позитивное восприятие себя и окружающих, положительная Я-концепция, направленность на конструктивное решение проблем, высокий уровень эмоциональной грамотности и эмоциональной саморегуляции, наличие позитивных жизненных перспектив.

2. Материал для профилактических бесед с обучающимися, педагогами, родителями

Если вам достался лимон - сделайте из него лимонад

Дейл Карнеги

Человек как продукт природы и общества – явление сложное и многогранное. Он живет и действует, совершая определенные поступки. Состояние и поведение человека всегда определяется его мыслями и чувствами, отражающими действительность, и волей, направляющей его поведение.

К трудным жизненным ситуациям можно отнести: физическое насилие, теракт, ДТП, техногенную катастрофу, природный катаклизм, резкую смену социального статуса, войну и т.д. Главная обобщающая особенность всех этих ситуаций состоит в том, что у человека, столкнувшегося с ними либо вовсе отсутствуют ресурсы для их преодоления, либо привычные стратегии поведения не являются эффективными. Чаще всего самостоятельно человеку справиться с трудной жизненной ситуацией довольно тяжело и для большей эффективности требуется посторонняя помощь, лучше от специалиста. На поведение человека влияет ряд факторов. Прежде всего, можно отметить восприятие им окружающего мира, то есть организация и интерпретация представлений о нем. В результате возникает: принятие, отторжение,

игнорирование, уход от действительности, «поведение страуса» и пр. В поведении реализуется позиция человека, то есть постоянное и однозначное внутренне отношение к одним и тем же людям или одинаковым ситуациям, к тому, что нравится, или наоборот – не нравится. Позиция служит защитой в момент опасности; в позиции личность выражает себя, а поэтому позицию всеми силами защищают и укрепляют.

В трудных ситуациях разные люди ведут себя по-разному. А трудные ситуации, так или иначе, всегда связаны в нашей жизни с конфликтом. Человек всегда обладает свободой в выборе форм поведения: принимать или не принимать существующие формы и нормы поведения, с другой – он может принимать или не принимать ценности общества.

Если мы в состоянии предвидеть дестабилизирующие события, то и подготовиться к ним гораздо легче. Подготовка, в свою очередь, снижает риск кризиса и помогает избежать разрушительных последствий. Многие человеческие переживания предсказуемы. Самый общий пример - мы все знаем, что за юностью последует взрослая жизнь, затем средний возраст и, наконец, старость.

Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может. Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

Существует несколько классификаций категории «трудные жизненные ситуации». Некоторые исследователи предлагают классифицировать их по степени участия человека:

1. трудные жизненные ситуации;
2. трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи;
3. трудные ситуации, связанные с социальным воздействием.

Существуют и другого типа трудные ситуации, которые с большей вероятностью могут встретиться в жизни практически каждого человека. Это так называемые «ситуации стресса обыденной жизни» – повседневные, зачастую и повторяющиеся события, способные вызвать затруднения и отрицательные переживания (например, посещение зубного врача, ссора с товарищем, ответ на экзамене, увольнение и др.). Их влияние на развитие личности не менее велико. Именно в таких обыденных ситуациях человек приобретает удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, определяет собственное отношение к трудностям, пробует, «примеряет» разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения.

Активное поведение связано со способностями человека к сознательному выбору целей и форм поведения для достижения выбранных целей.

Однако трудность ситуации в значительной степени определяется также субъективной составляющей:

– объективной угрозы может и не быть, а человек, ошибаясь, воспринимает ситуацию как трудную. Это может произойти из-за его неподготовленности, искаженного восприятия (например, ребенок боится оставаться в темной комнате);

– могут существовать реальные объективные факторы (угроза смерти, опасность аварии), но человек не знает об их существовании и не осознает ситуацию как трудную. Примером такой ситуации может служить привычный ритм жизнедеятельности населения г. Припять в первые дни после аварии на Чернобыльской АЭС;

– личность может осознавать трудность ситуации, но оценивать ее как незначимую для себя. Не значимость ситуации делает ее чисто субъективно «нетрудной» (например, «не удастся, ну и ладно», «не получается – ничего страшного, в другой раз получится»);

Толерантность - активная нравственная позиция человека (общества) и психологическая готовность к проявлению чувства терпимости между людьми, различными социальными группами, народами для продуктивного взаимодействия с лицами иной культурной, религиозной или национальной принадлежности и поддержание с ними позитивного взаимодействия. Основная цель, которая преследуется при развитии толерантности является в признании значимости человека, уважении человеческого достоинства и неприкосновенности каждого человека. Сохранение человеческого достоинства является основополагающей целью во всех теориях прав человека, а также практически во всех международных правовых актах, направленных на защиту и сохранение прав человека.

Толерантность - полная противоположность интолерантности (нетерпимости). Наличие интолерантности является явным симптомом, который говорит о присутствии опасной для общества патологии, которая несет за собой насилие. Если мы хотим искоренить насилие, то должны решительно противостоять интолерантности. Причиной интолерантности является убежденность человека или социальной группы в том, что принятая ими совокупность верований и убеждений либо образ жизни являются единственными правильными и стоящими выше нежели ценности, убеждения и образ жизни других социальных групп. Нетерпимость может стать источником целого ряда тяжелых последствий. Главное, что должен понимать каждый:

- ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- каждый человек способен чувствовать и думать;
- каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
 - все люди нуждаются друг в друге;
 - подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
 - все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;

- для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Позитивное отношение

Что такое позитивное отношение? В первую очередь, это наличие у человека позитивного мышления. Мышление со знаком плюс – это фундамент, на котором строится наше позитивное отношение ко всему окружающему миру – к жизни, к людям и к самому себе.

В чем проявляется позитивное отношение?

- оптимизм и мотивация
- позитивное и творческое мышление
- самоуважение и вера в себя
- вдохновение и ожидание успеха
- принятие проблем и неудач
- поиск решений и возможностей

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ к окружающему миру обладает одной интересной способностью – оно **ИЗМЕНЯЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ!** Причем в лучшую сторону! Положительный взгляд на вещи непременно приводит к **Счастью и Успеху!**

Какие преимущества у позитивного мышления?

- Привносит в жизнь больше положительных эмоций
- Придает уверенности в себе и наполняет энергией
- Помогает быстрому достижению целей
- Дает вдохновение на мотивацию себя и других
- Проблемы исчезают или легче переносятся
- Вы растете в глазах других
- Жизнь улыбается вам в ответ

Позитивное отношение к жизни

Что это значит - «позитивно относиться к жизни»?

«Да чего тут разъяснять» - скажут многие. Все очень просто – радостней смотри на жизнь, будь веселым, всегда в настроении – и всех делов.

На первый взгляд это действительно просто. Но почему тогда не каждому это удается? Почему не все люди относятся к жизни позитивно?

Все дело в препятствиях. В преградах и барьерах на нашем пути. Вернее, не в них, а в нашей реакции на них.

Проблемы бывают у всех

Помните, что на любую проблему можно посмотреть двояко – как на возможность или как на тупик. И выбор всегда остается за вами.

Люди, относящиеся к жизни позитивно, любую проблему всегда будут рассматривать только как возможность. «Как мне можно это использовать?»

«Какой урок я могу из этого вынести?» - такие вопросы они задают себе в первую очередь. Позитивное отношение к жизни – главный стержень этих людей. Нет ничего невозможного и фатального. Нет плохих или хороших событий. Есть только наше **ОТНОШЕНИЕ** к ним. Позитивное или негативное.

Делайте ваш выбор! Становитесь на позитивную сторону жизни!

Что нужно делать, чтобы позитивное отношение к жизни закрепилось у вас на «глубинном уровне», перешло в подсознание и стало повседневной привычкой? Есть несколько правил и рекомендаций, регулярное выполнение которых способно сделать из вас позитивного человека.

7 правил позитивного отношения к жизни

- Каждый вечер перед сном вспоминайте, что хорошего случилось с вами за день.
- Всеми своими успехами (даже самыми маленькими) делитесь с другими людьми.
- Чаще смейтесь над самим собой, не бойтесь этого.
- Если вам грустно или вы в тяжелой ситуации, вспомните смешное событие, веселую историю, почитайте анекдоты или посмотрите комедию.
- Зарядитесь позитивом сами и передавайте его окружающим. Для этого начинайте каждое утро с позитивных мыслей.
- Улыбайтесь! Как можно чаще и от души, знакомым и незнакомым людям. Улыбайтесь сами себе. Начинайте каждое утро с улыбки.
- Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности. Всегда задавайте себе следующие вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация?», «Как и где я могу это использовать?». Сделайте это своим полезным опытом.

Позитивное отношение к людям

В чем проявляется позитивное отношение к людям?

Те, кто положительно настроен к окружающим, видят, в первую очередь, только хорошее в человеке. Они общительны и доброжелательны, на их лицах всегда играет приветливая улыбка. Все это позволяет им без проблем сближаться с людьми и получать в ответ такое же позитивное отношение.

4 преимущества позитивного отношения к людям

1. Позитивно настроенные люди более счастливы в жизни.

То, что Позитив и Счастье - близнецы-братья, известно уже очень давно. Хорошее отношение к окружающим делает человека счастливее уже хотя бы потому, что у него практически не бывает конфликтов и всяких негативных ситуаций в жизни, что уже можно назвать счастьем в наше время тотальных стрессов.

2. Позитивное отношение благоприятно влияет на здоровье.

То, что позитивное отношение и здоровье глубоко взаимосвязаны – доказанный медицинской наукой факт. Люди, мыслящие позитивно, выздоравливают в разы быстрее, лучше реагируют на лечение и значительно быстрее идут на поправку.

3. Люди, позитивно настроенные по отношению к другим, также относятся и к самому себе.

Они находятся в полной гармонии и согласии с собой, они себя уважают. В общем, *позитивное отношение к себе начинается с позитивного отношения к другим.*

4. Позитивные люди – пример для подражания.

К ним тянутся, как к свету, за ними идут, в их обществе хочется находиться. Свое отношение к миру такие люди распространяют вокруг, они излучают его. А значит, делают наш мир лучше, добрее и позитивнее!

Формирование позитивного отношения

Разумеется, формирование позитивного отношения – дело не одной минуты, требует затрат времени и в идеале должно стать хорошей привычкой.

Советы, приведенные ниже, позволяют развить в себе позитивный взгляд на мир, стать оптимистом по жизни и научиться замечать вокруг только хорошее.

- Ищите больше поводов для радости.
- Равняйтесь на позитивных и счастливых людей.
- Убедитесь в невыгодности и полной бесполезности негативного отношения.
- Верьте в себя и в поддержку окружающих вас людей.
- Оставайтесь оптимистом в любых ситуациях (делайте из лимона лимонад).
- Читайте позитивную литературу.
- Контролируйте свои мысли.
- Повторяйте позитивные и вдохновляющие вас утверждения.

Оптимистами не рождаются – ими становятся!

Памятка для родителей

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить - попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Из опасных ситуаций каждый выходит по-своему, в зависимости от ресурсов психики и окружения. Кто-то преодолевает кризис, а кто-то нет и уходит в наркотики, алкоголизм, игроманию, и даже совершает суицид.

Чем чувствительнее, тоньше, раннее ребенок, тем сложнее ему преодолевать трудности.

Если говорить о суициде, то есть мнение, что ген самоубийства заложен в каждом из нас. Только у кого-то он не активизируется, а у кого-то проявится. Существует наследственная предрасположенность к суициду.

Существует влечение к самоубийству - однажды возникнув, такие мысли начинают навязчиво одолевать. В таких случаях говорят о невротическом состоянии.

Повторение жизненного сценария. Не видят другого выхода из тяжелой ситуации - только через суицид.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

040000332984

Документ о квалификации

Регистрационный номер

у-49688/б

Город

Москва

Дата выдачи

2021 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Понкротова
Алла Николаевна**

с 22 ноября 2021 г. по 06 декабря 2021 г.

прошёл(а) повышение квалификации в (на)
федеральном государственном автономном
образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Академия реализации государственной политики
и профессионального развития работников образования
Министерства просвещения Российской Федерации»

*(лицензия Рособнадзора серия 90Л01 № 0010068
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)*

по дополнительной профессиональной программе
«Воспитательная деятельность

**в системе среднего профессионального образования:
профилактика девиантного, суицидального
поведения, безопасного поведения студентов
в сети Интернет»**

в объёме

16 часов



Руководитель

Секретарь

Handwritten signatures of the Head and Secretary.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ"

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772414580202

Документ о квалификации

Регистрационный номер

У-21-42352

Город

Москва

Дата выдачи

15.11.2021

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Понкротова Алла Николаевна

с 06 сентября 2021 г. по 15 ноября 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Федеральном государственном бюджетном образовательном
учреждении высшего образования

**«Московский государственный психолого-
педагогический университет»**

по дополнительной профессиональной программе

*«Организация деятельности педагога-психолога в
системе среднего профессионального образования:
психолого-педагогическое сопровождение и
межведомственное взаимодействие»*

в объёме

72 часов



Руководитель

/Марголис А.А.

Секретарь

/Филипова Е.В.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

150000018806

Документ о квалификации

Регистрационный номер

у-008805/6

Город

Москва

Дата выдачи

2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Понкротова
Алла Николаевна**

с 01 февраля 2022 г. по 01 апреля 2022 г.

прошёл(а) повышение квалификации в (на)
федеральном государственном автономном
образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Академия реализации государственной политики
и профессионального развития работников образования
Министерства просвещения Российской Федерации»

*(лицензия Рособнадзора серия 90Л01 № 0010068
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)*

по дополнительной профессиональной программе

«Цифровые технологии в образовании»

в объёме

42 часов



Руководитель

Секретарь