

7 ШАГОВ

ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ 😊

ЖИЛИНА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

Опыт работы с людьми (право, психология, педагогика) – более 30 лет

Психолог, коуч, бизнес-тренер

Руководитель АНО «Центр информации и консультаций «ТОП-Активити»

Моя страница «КОУЧ ЕЛЕНА ЖИЛИНА»

Мое дело – ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.
Центр бесплатной психологической помощи «Я АКТИВ!»



БЕСПЛАТНЫЕ ПСИХОЛОГИ ОНЛАЙН ЦЕНТР «Я АКТИВ!»

WWW.CENTER-ACTIVE.RU



ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ НА САЙТЕ

- Имя
- Телефон
- Запрос
- Город (откуда)
- Откуда узнал о проекте

ЧТО ИЗУЧАЕТ ПСИХОЛОГИЯ?



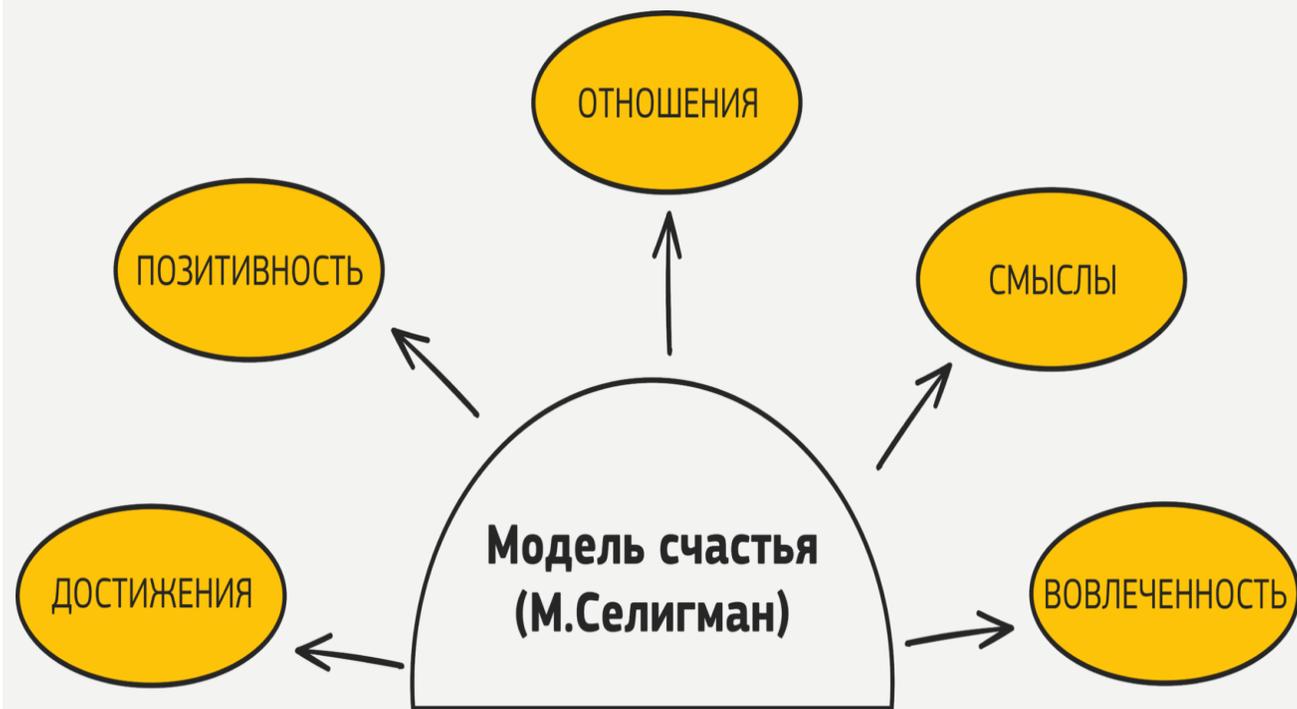
ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ



**КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ИЗУЧАЕТ
ВСЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

ДЕЛИМ ЛИСТ НА 2 СТОЛБЦА В ПЕРВОМ – МЫСЛЬ, ВО ВТОРОМ – БЫСТРЫЙ РИСУНОК ПО ЭТОЙ ТЕМЕ

Счастье
в каждой
минуте

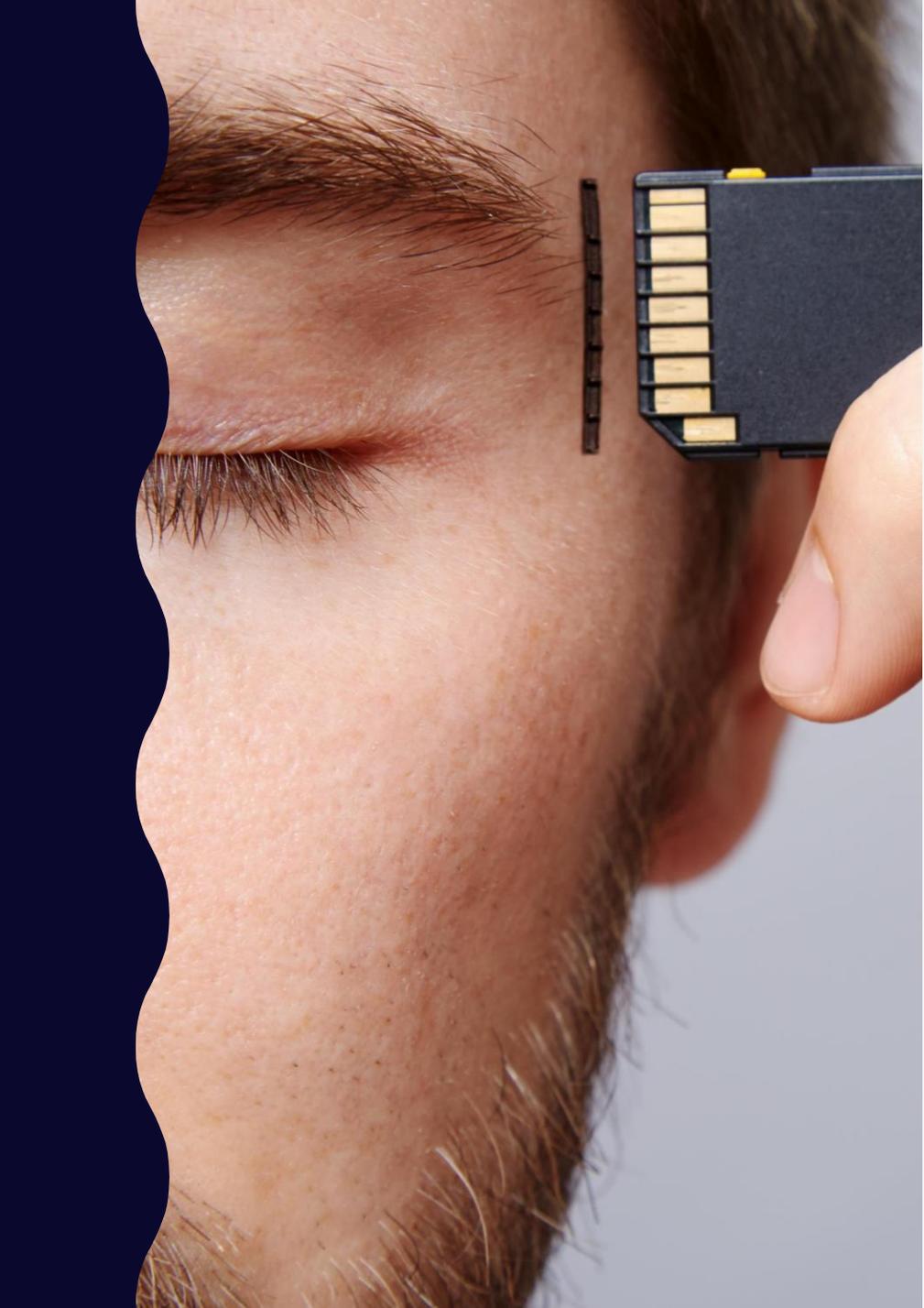




Оцениваем свои
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
СПОСОБНОСТИ

от 0 до 10

МЫШЛЕНИЕ



ОТ 0 ДО 10

ПАМЯТЬ



Оцениваем свои
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
СПОСОБНОСТИ

от 0 до 10

ВООБРАЖЕНИЕ



ОТ 0 ДО 10

ОЦЕНИВАЕМ М М ВНИМАНИЕ Е Е



Оцениваем свои
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
способности

от 0 до 10

**АКТИВНЫЕ
ЭМОЦИИ +++**

ОТ 0 ДО 10



ОЦЕНИВАЕМ ПАССИВНЫЕ ЭМОЦИИ ---



Оцениваем свои **ВОЛЕВЫЕ**
способности *от 0 до 10*

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ



**ОТ 0 ДО 10 – СВОИ ВОЛЕВЫЕ
СПОСОБНОСТИ К САМОМОТИВАЦИИ**



Как обязательно будет?
Если правильно прожить взросление

ОТ 0 ДО 10

**ОЦЕНИВАЕМ ВОЛЕВЫЕ СПОСОБНОСТИ
ИСПОЛНЯТЬ СВОИ РЕШЕНИЯ**

НАРИСУЕМ СВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

БЫСТРО, ЧЕСТНО, ЛЕГКО

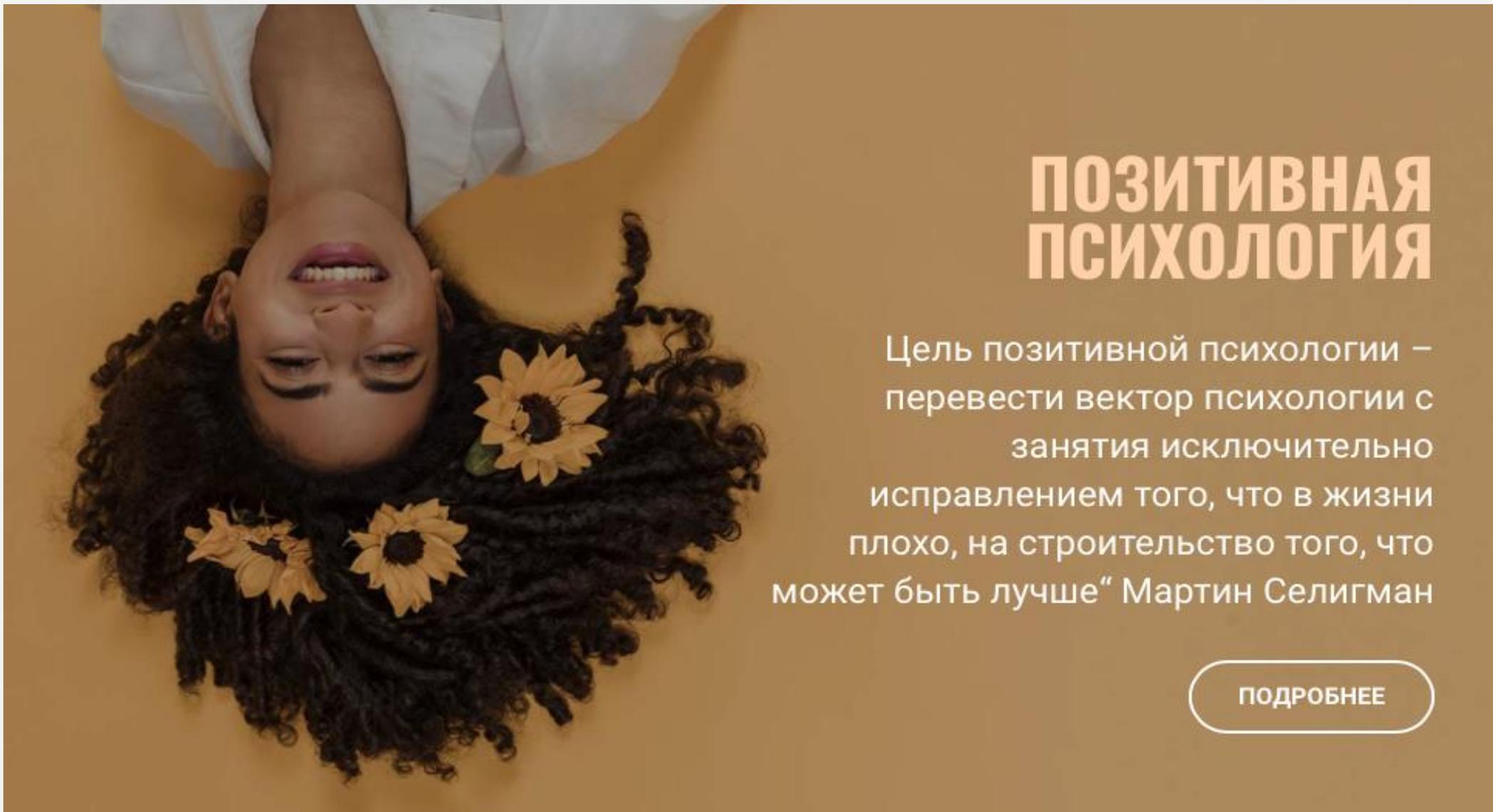
**КАКОЙ ПУНКТ У ВАС
САМЫЙ
«ПРОВАЛЬНЫЙ»?**





КЛАССИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
БУДЕТ РАБОТАТЬ
НАД ТЕМ, ЧТОБЫ
ИСПРАВИТЬ ТО,
ЧТО ПЛОХО

ЧТО ТАКОЕ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Цель позитивной психологии – перевести вектор психологии с занятия исключительно исправлением того, что в жизни плохо, на строительство того, что может быть лучше” Мартин Селигман

[ПОДРОБНЕЕ](#)



КАКОЙ у ВАС
САМЫЙ
«СИЛЬНЫЙ»
ПУНКТ?

Подумайте,
как вы его будете
«прокачивать»
В ЖИЗНИ –
это ваша опора

1

Общая характеристика позитивной психологии

Что такое позитивная психология?

«Позитивная психология – это научное исследование оптимального функционирования человека, которое направлено на раскрытие и использование факторов, обеспечивающих процветание отдельных людей и их сообществ».

Мартин Селигман

«Позитивная психология покоится на трех столпах:

первый — изучение позитивных чувств,
второй — выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие,

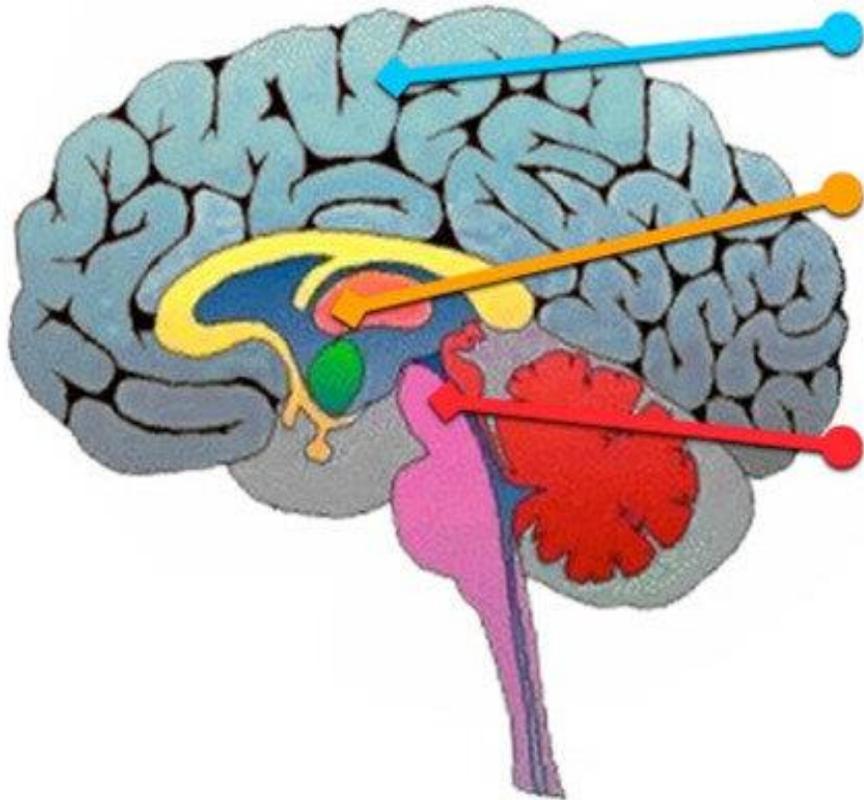
третий — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств».

Мартин Селигман



Мартин Селигман
(родился в 1942)
Директор Центра
позитивной психологии
в Университете
Пенсильвании.
Президент АРА в 1998 г.

ТРИ ТИПА МОЗГА



Неокортекс:

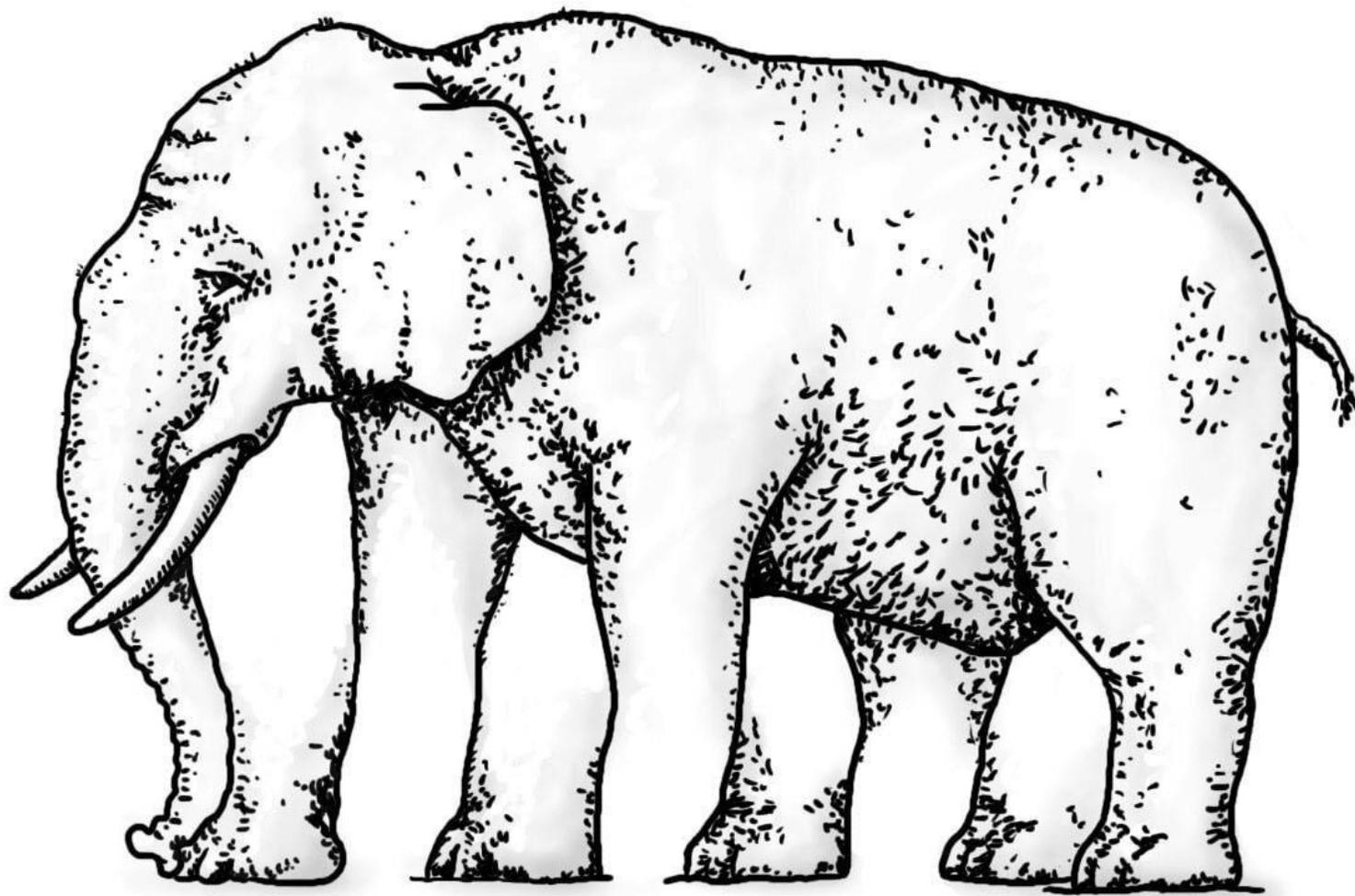
Рациональное мышление мозга

Лимбический мозг:

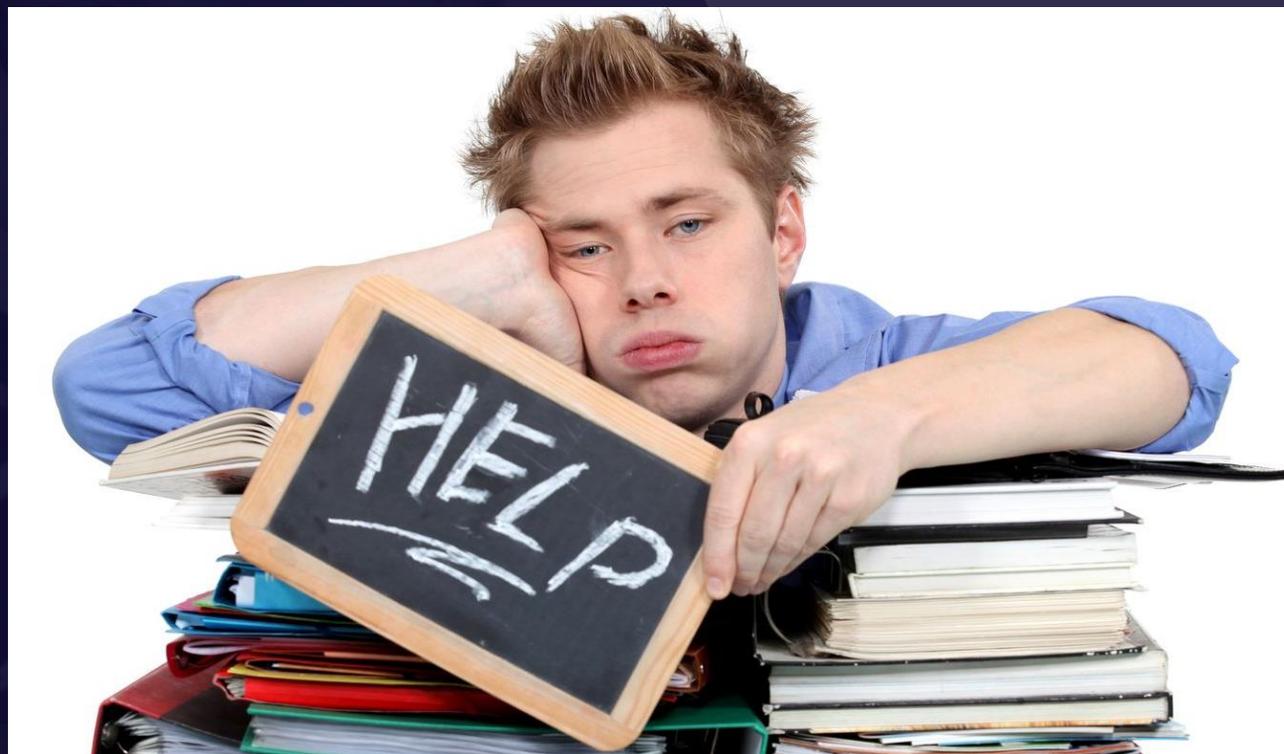
Эмоциональное мышление мозга

Рептильный мозг:

Инстинктивное мышление мозга



А КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ У СОВРЕМЕННОГО СТАРШЕКЛАССНИКА?



ШАГ 1: СЛОЖНОСТИ В ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ И ЛЮБВИ

КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Изучайте других людей,
подстраивайтесь под них

Осознайте свои правила и проговаривайте их

Умейте слушать других людей

Исключайте «не ваших» людей из контактов

Решайте проблемы без «третьего лишнего»

Не стесняйтесь просить помощи

Не сравнивайте свои отношения с «идеальными»

Проговаривайте свои проблемы и пожелания людям

СЕКРЕТ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ - ПРАВИЛЬНАЯ ДОЗИРОВКА СВОЕГО ПРИСУТСТВИЯ В ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ КАЖДОГО.



ШАГ 1: СЛОЖНОСТИ В ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ И ЛЮБВИ

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Не жди
подходящего
момента...

Бери **МОМЕНТ** и
делай его
ПОДХОДЯЩИМ.

Подумайте, какие положительные стороны вашего характера делают вас интересными для других людей – опирайтесь на них

Создавайте свое **ЛИЧНОЕ** в позитивном ключе – люди подтянутся

Проживайте плохое как опыт, а хорошее как основу для будущего

Благодарите себя за улучшения отношений

Благодарите других за улучшение отношений

Нарисуйте себя «в ресурсе» – это самый сильный ваш образ

КАК СЕЙЧАС С ОТНОШЕНИЯМИ? И ПОЧЕМУ?





КАК ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ?
ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

ПОСТОЯННО УЧАТСЯ



ЖЕЛАЮТ УСПЕХА
ДРУГИМ



ИЗЛУЧАЮТ РАДОСТЬ



ЛЮДИ С
ПОЗИТИВНЫМ
МЫШЛЕНИЕМ:

УЗНАЮТ НОВОЕ



ПРОЩАЮТ ДРУГИХ



ИМЕЮТ ЧУВСТВО
БЛАГОДАРНОСТИ



СТАВЯТ ЦЕЛИ И
ПЛАНИРУЮТ ИХ
ДОСТИЖЕНИЯ



ШАГ 2: ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И ДРУГИМИ ВЗРОСЛЫМИ: «НЕ...»

КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Период «взроslения» – не навсегда. Его нужно пережить, по возможности, без потерь.

Сберегите родителей – им сложнее.

Родители и взрослые – это трансляция правил в обществе. Считывайте эти правила, вам с ними жить дальше.

Учиться анализировать – людей, отношения, границы дозволенного, явления, связи. Наблюдать за взрослыми.

Осознать свои личные ценности и соотнести их с правилами общества. Думать, почему не совпадает.

Учиться жить в окружении критики
Набирать свой багаж информации о «взрослом» мире



ШАГ 2: ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И ДРУГИМИ ВЗРОСЛЫМИ: «НЕ...»

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



РОДИТЕЛИ\ВЗРОСЛЫЕ ТОЖЕ ЖИВУТ СВОЮ ПЕРВУЮ ЖИЗНЬ



- Не знают, как общаться с подростком. Страх родительской ошибки.
- Боятся за вас и за вашу жизнь.
- Совершают собственные ошибки – учатся на них, если понимают
- У родителей тоже есть свои трудности – кризисы, выгорание, конфликты вне семьи
- Несут двойную ответственность – за себя, за детей, за родителей

КАК СЕЙЧАС СО ВЗРОСЛЫМИ?



ПИНГ ПОНГ

«ТЫ ДОЛЖЕН»

«ВЫ МЕНЯ
ДОСТАЛИ»



КАК ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ?
ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ

**ШАГ 3:
САМООЦЕНКА
И
РАЗВИТИЕ
ХАРАКТЕРА**



ШАГ 3: САМООЦЕНКА И РАЗВИТИЕ

КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Период «взроslения» – начало осознанной самооценки. Стройте ее сами.

- **Вести дневник – изучать себя и мир вокруг**

Учиться работать с эмоциями

- **Осознать свои ценности и правила общества. Встроиться в них.**

Учиться жить в окружении критики

- **Повышать свою самооценку**

Запоминать, где и почему ПОЛУЧАЕТСЯ.

Тринслировать этот опыт.



ШАГ 3: САМООЦЕНКА И РАЗВИТИЕ

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Найти свои самые сильные стороны и опираться на них. Ресурсы как фундамент.

Вести дневник, где свои «ПРОВАЛЫ», складывать в «МУСОРКУ ПРОВАЛОВ». перерабатывать в победы. Складывать их в «КОПИЛКУ ПОБЕД».

Обозначить свои границы. Обозначить границы других людей. Сопоставить их

Фильтровать «внешний шум». Это ваше взросление. Взрослейте красиво!

Безусловная любовь? Не ждите. Опора только на себя.

Найдите свое поле ЦЕННОСТЕЙ и ВДОХНОВЕНИЯ

Цели. Масштабы. Планы. ДОСТИГАЙТЕ!!!





**ЧТО сейчас с
самооценкой?**

Она зреет.

Как груша.



КАК ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ?
ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ

ШАГ 4: ОЩУЩЕНИЕ ПЕРЕГРУЗКИ И УСТАЛОСТИ

КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Найдите, что
истощает вашу
энергию

Минимизируйте
«залипание» во
времени

Умейте
слушать себя
по пути
движения

Тайм
менеджмент

Срочное
важное
неважное

Не стесняйтесь
просить
помощи,
делегируйте

Отдых как
перекус –
маленькие, но
часто

Планировать
день, неделю,
месяц, год,
пятилетку



ШАГ 4: ОЩУЩЕНИЕ ПЕРЕГРУЗКИ И УСТАЛОСТИ

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Получать удовольствие от процесса – это ресурс

Везде создавать комфорт

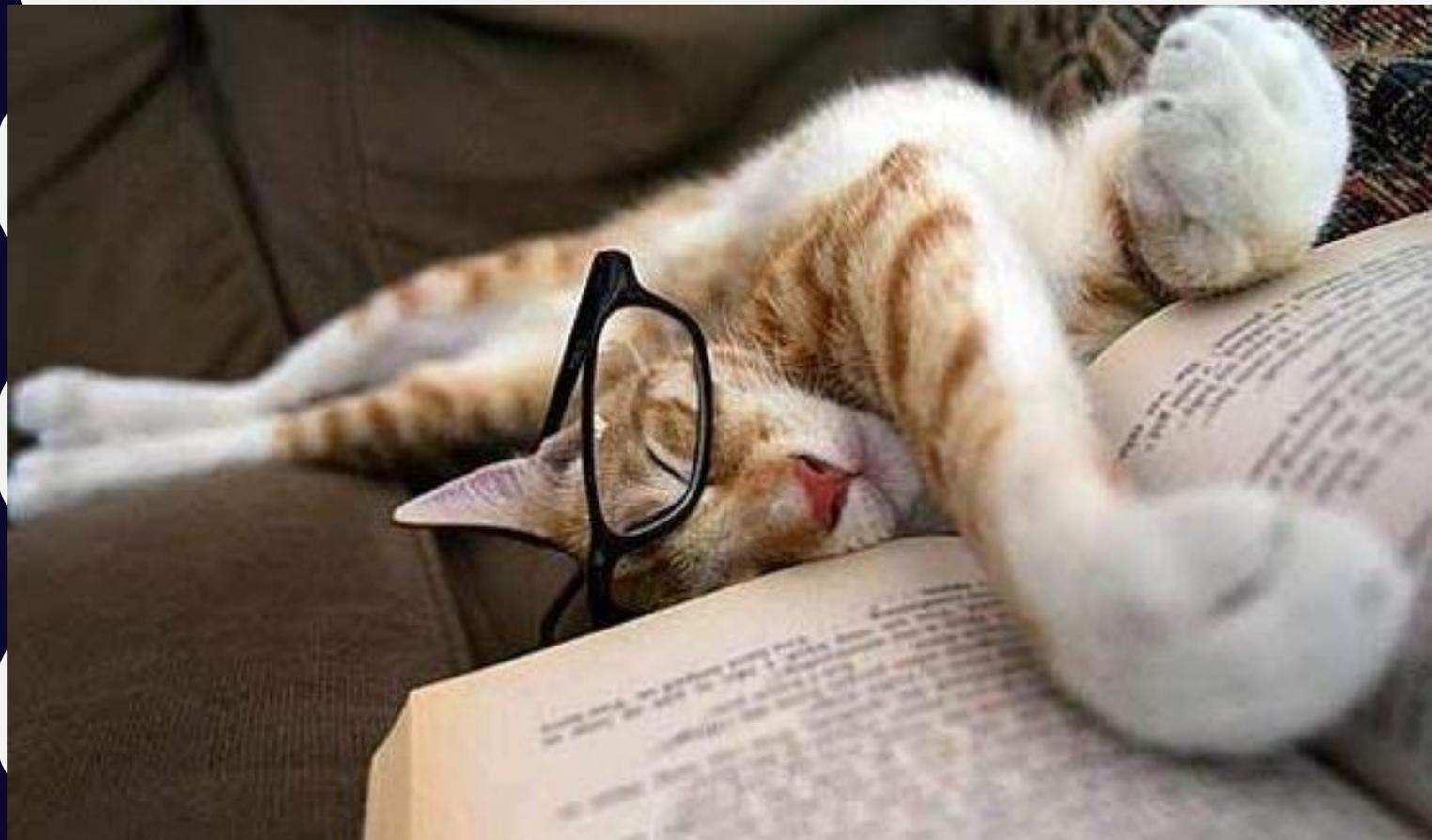
Ставить и визуализировать цели – для чего перегруз

Ориентироваться на успешных лидеров

Учиться быть в тонусе

Экология по отношению к себе

КАК СЕЙЧАС ПЕРЕГРУЗКОЙ?



ЗАЧЕМ
МНЕ
ВСЕ
ЭТО
НУЖНО?



КАК ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ?
ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ

ШАГ 5: УЧЕБА

КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учеба как обязанность – ключ в свое «завтра»

Представь себя без учебы:
сначала восторг, потом упадок.

Почему сходят с ума жены миллиардеров?

Прощупывание жизненных интересов

Социализация: приходи общаться!

Новые нейросвязи – новые пути в жизни



ШАГ 5: УЧЕБА

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



- Активное обучение – до 23 лет.
- **Двигатель – мотивация. Найди провалы.**
 - Слишком много отвлекающих факторов
- **Физиология: сон, еда, спокойствие**
- Учиться учиться - через ИНТЕРЕС
- Ресурсы. Тайм-менеджмент. Цель
- **Придумай свое будущее – визуализируй свой успех**

• **Что сейчас с учебой?**



Ее много

**и она
напрягает**

КАК ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ? ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ

- Интересно
 - Легко
- Контролируемо
- Перспективно
- Стабильно





СОВЕТЫ



1 Выбор профессии — не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни

2 Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастливым юристом на свете

3 Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли: "Я буду бизнесменом, у меня будет планшет и Порше Кайен!"

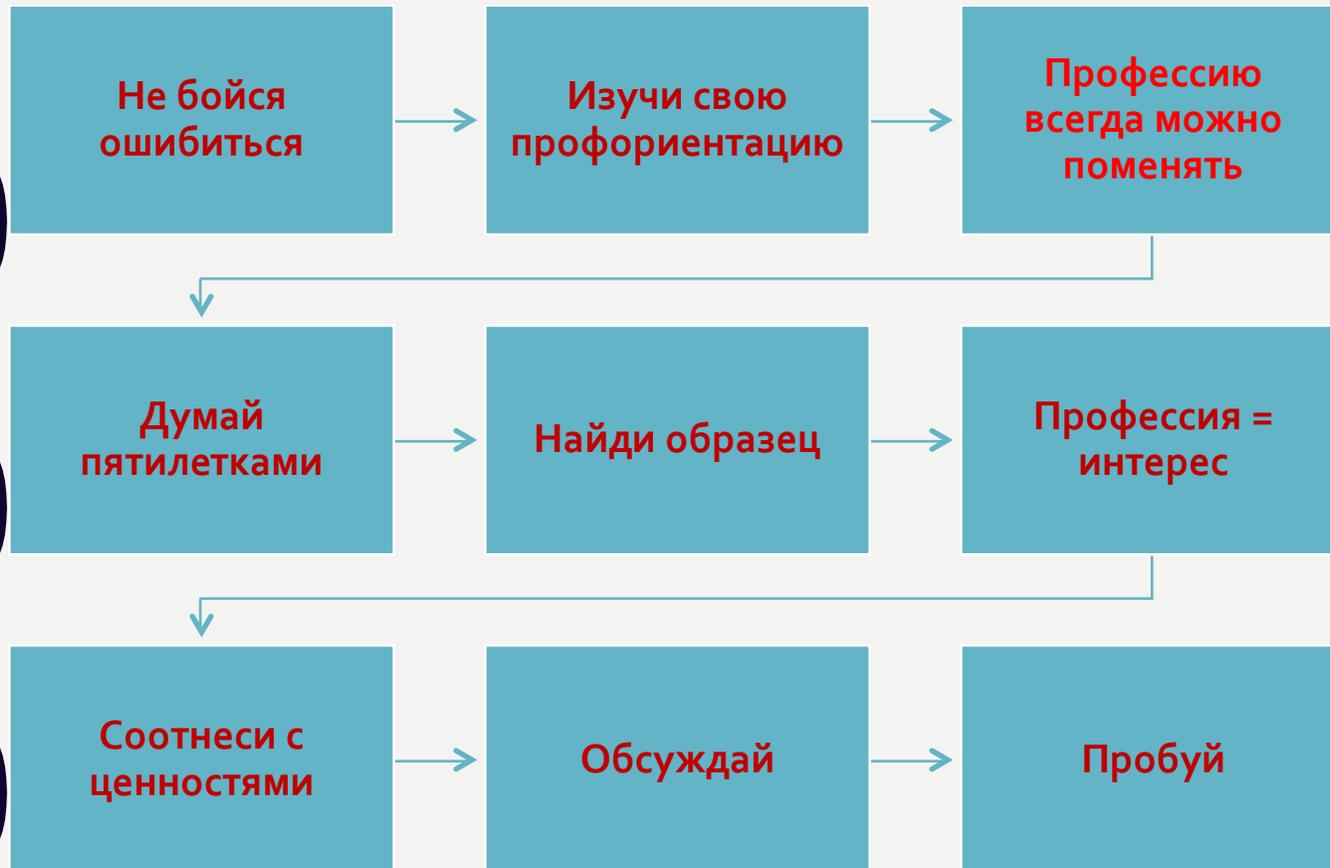
4 Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.

MyShared

**ШАГ 6: ВЫБОР ПУТИ
КЛАССИКА**

ШАГ 6: ВЫБОР ПУТИ

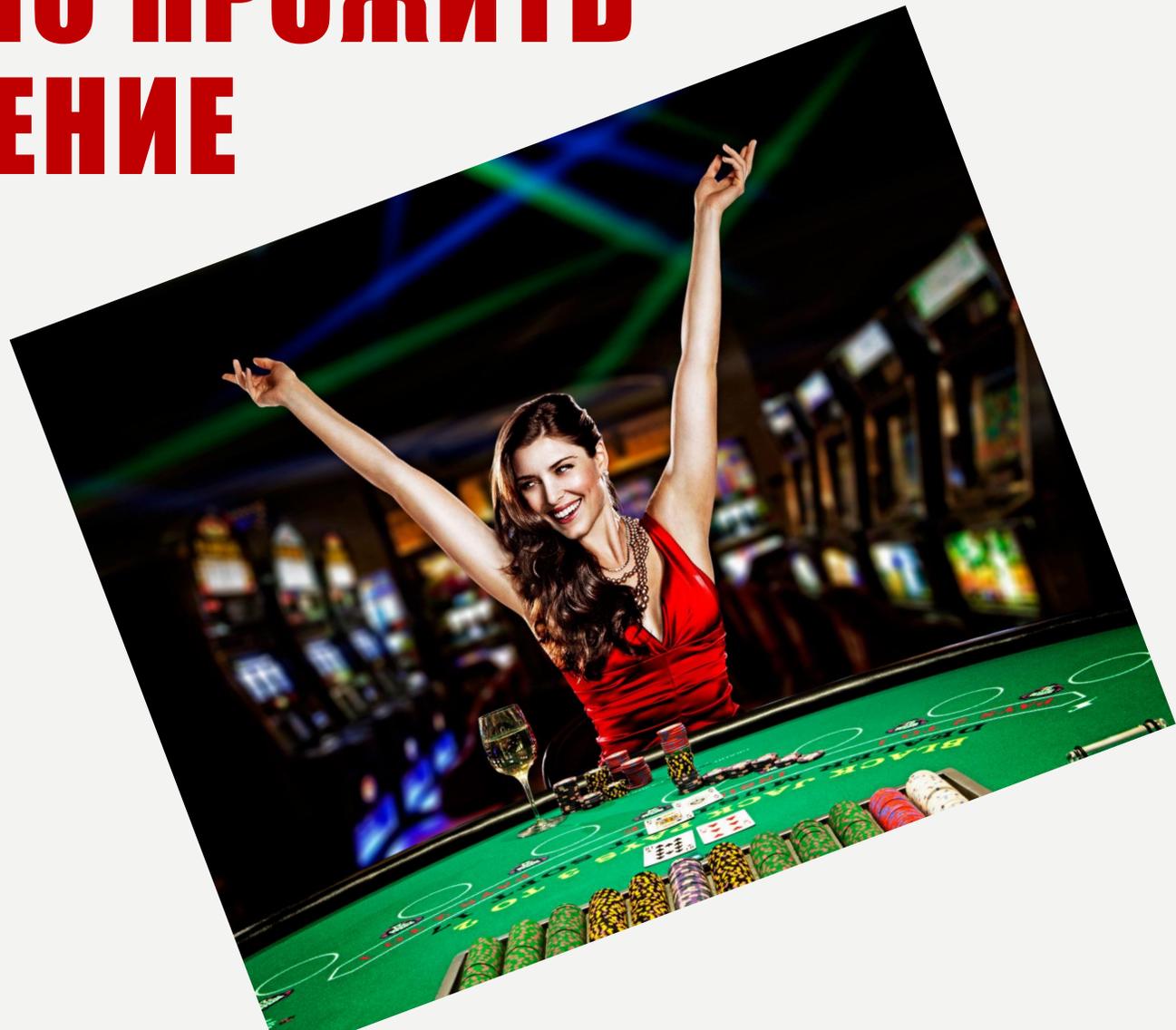
ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



**Как сейчас
с выбором
профессии?**



КАК ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ? ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ



ШАГ 7: ОТДЫХ И ДОСУГ – МНЕ СКУЧНО

КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Делу –
время,
потехе - час

Досуг
должен
развивать

Скилсы
через хобби

Модно не
значит
интересно

Отдых это
важно!

Мотивация

ШАГ : ОТДЫХ И ДОСУГ

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Расширяй границы!!! Пробуй все!!!

Нет не талантливых людей

Хобби это энергия

Не злоупотребляй. Не залипай.
Гармония.

Найди компанию по интересам!

Обнуляйся и перезагружайся



КАК СЕЙЧАС С ОТДЫХОМ \ ДОСУГОМ?



Я
НЕ ЗНАЮ
ЧЕГО
ХОЧУ



- Как обязательно будет, если правильно прожить взросление?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВЗРОСЛОСТЬ:

**Я ЖИВУ НЕ СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ, КОГДА Я**

[@osoznanka.pro](https://www.instagram.com/osoznanka.pro)

**СТАРАЮСЬ ВСЕМ НРАВИТЬСЯ
ДУМАЮ О ТОМ, ЧТО СКАЖУТ
ДРУГИЕ**

ЖДУ, КОГДА МНЕ ДАДУТ СОВЕТ

СРАВНИВАЮ СЕБЯ С КЕМ-ТО

**ЖДУ РАЗРЕШЕНИЯ, ЧТОБЫ
НАЧАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ**

НЕ ЗНАЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

**МОЕ НАСТРОЕНИЕ ЗАВИСИТ
ОТ НАСТРОЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА
РЯДОМ**

**Я ПРОЖИВАЮ СВОЮ
ЖИЗНЬ, КОГДА Я**

НРАВЛЮСЬ САМА СЕБЕ

**ДЕЛАЮ ТО, ЧТО СЧИТАЮ
ПРАВИЛЬНЫМ**

**БЕРУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА
СВОЮ ЖИЗНЬ**

ВИЖУ СВОЕ РАЗВИТИЕ

**ДЕЛАЮ, ЕСЛИ СЧИТАЮ
НУЖНЫМ**

**ЗНАЮ, К ЧЕМУ Я ХОЧУ
ПРИЙТИ**

**ВИЖУ РАЗНИЦУ МЕЖДУ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И
ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**



ИГРА: «Я – ПСИХОЛОГ»:
КОМАНДА КЛАССИКОВ И
КОМАНДА ПОЗИТИВОВ



ЗАПРОС: МНЕ НРАВИТСЯ МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ НЕ ОБРАЩАЕТ НА МЕНЯ ВНИМАНИЯ



**ЗАПРОС:
РОДИТЕЛИ
ЗАПРЕТИЛИ
МНЕ
ОБЩАТЬСЯ
С ДРУГОМ**

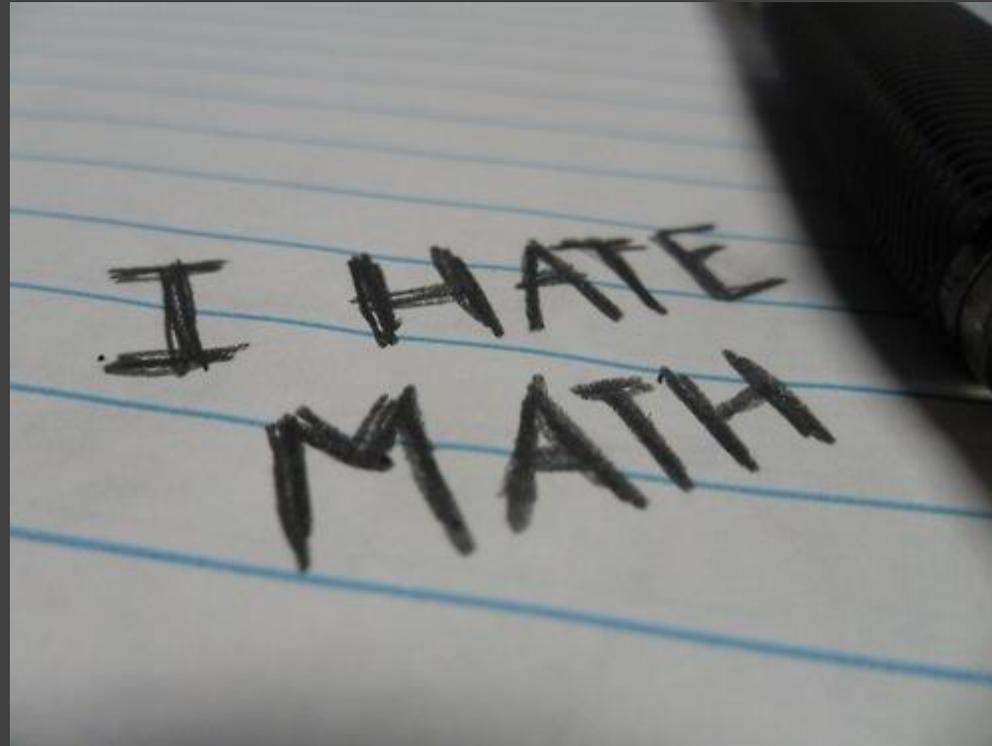


ЗАПРОС:

**Я толстая
тупая
и
страшная**



**ЗАПРОС:
НЕ НАВИЖУ
МАТЕМАТИКУ
БОЮСЬ
ЕГЭ**



ЗАПРОС: НЕ «ВЫТЯГИВАЮ» ФИЗИКУ





Запрос:
я не
знаю,
кем
быть

**ЗАПРОС: ХОЧУ ЗАНИМАТЬСЯ
ТАНЦАМИ, А РЯДОМ НИЧЕГО НЕТ...**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛЫЙ:
НЕ ТОТ, У КОГО НЕТ ПРОБЛЕМ**

А ТОТ, КТО

- А. ОСОЗНАЕТ СВОИ ПРОБЛЕМЫ**
- Б. ЗНАЕТ, КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ**
- В. УМЕЕТ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ЭТИ
РЕШЕНИЯ**
- Г. ДЕЙСТВУЕТ !!!**

ЧТО ЛУЧШЕ – КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ИЛИ ПОЗИТИВНАЯ?



БЕСПЛАТНЫЕ ПСИХОЛОГИ ОНЛАЙН ЦЕНТР «Я АКТИВ!»

WWW.CENTER-ACTIVE.RU



ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ НА САЙТЕ

- Имя
- Телефон
- Запрос
- Город (откуда)
- Откуда узнал о проекте

СПАСИБОМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!