**11 класс ШАПИРО ВЕРОНИКА , МАОУ « №91»**

**Психолог: НОВИКОВА Е.В.**

**I. Дайте ответы на вопросы в развернутой форме.**

**Вопрос 1. «Когда психология стала самостоятельной наукой и частью какой науки она была долгое время?»**

**Психология долго была частью философии, стала самостоятельной в 19 веке.** В 1879 году в Лейпцигском университете Вильгельм Вундт изучал содержание и структуру сознания на научной основе и вошел в историю психологии как основатель научной психологии, поскольку узаконил право эксперимента на участие в изучении сознания, то есть он теоретические построения проверял реальной действительностью. Вскоре в 1885 году российский ученый Владимир Михайлович Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.

**Вопрос 2.** Стремление поступать так же, как все члены группы называется…

А. подражательностью

Б. конформизмом

В. упрямством

Г. Авторитарностью

**Ответ: Конформизмом - от слова «комфорт», когда человек не хочет напрягаться в поисках собственного пути, отстаивания своих позиций.**

Вопрос 3. Какие из предлагаемых формулировок являются теоретически и экспериментально обоснованными?

А) Межгрупповой конфликт влияет на рост внутригрупповой сплоченности. **Ответ: Да, негативно влияет внутригрупповой, а все сплачиваются на «опасность» из вне.**

Б) Рост сплоченности группы обязательно увеличивает ее продуктивность так как все двигаются к одной цели и не тратят энергию на конфликты

В) Одним из основных свойств сплоченной группы является привлекательность членов группы друг для друга, потому что человек редко хочет быть членом группы, не находя ее привлекательной для себя.

Г) Если увеличивается сплоченность группы, то каждый ее член получает  
больше возможностей для проявления индивидуальности. Не совсем, так группа поддерживает интересы большинства, у группы есть свои правила, «санкции», если каждый будет проявлять индивидуальность, группа станет менее сплоченной. В малых группах проявиться индивидуальности легче.

Вопрос 4. Какие из указанных характеристик относятся к  
психологическому консультированию (по Ю. Алешиной)?

**Ответ: Насколько я понимаю в вопросе речь идет об отличие психологического консультирования от психотерапии, у которой задачи несколько иные, глубина и сроки больше, поэтому ответы: А, Б, Д, Е и З**

А) *Ориентация на психически здоровую личность*

*Б) Отсутствие медикаментозного воздействия*

В) Воздействие на глубинные бессознательные слои психики

Г) Решение неосознаваемых и глобальных проблем пациента  
(острые внутриличностные конфликты, социальная дезадаптация,  
психосоматические заболевания)

*Д) Краткосрочность*

*Е) Решение повседневных проблем клинически здорового человека*

Ж) Использование медикаментозного воздействия

*З) Осознание клиентом причин проблемы*

И) Длительный характер (годы). Прорабатываются неврозы, постановка диагноза, учет симптоматики

Вопрос 5. Ю. Алешина выделяет следующие этапы психологического консультирования:

Укажите, какое оптимальное время их продолжительности она предлагает.

начало беседы [1], Б) 5-10 мин.

расспрос клиента [2], Д) 25-35 мин.

оказания психокоррекционного воздействия [3], В) 10-15 мин.

завершение беседы [4]. 5-10 мин.

**Ответ:**

Вопрос 6. Подчеркните слова, которые обозначают мыслительные операции:

**анализ**, общение, внимание, **обобщение, сравнение,** радость, **классификация,** деление, обоняние, аналогия.

Вопрос 7. Толерантность - это:

* редкое заболевание глаз;
* смирение и непротивление злу;
* **уважительное отношение к людям другой национальности, взглядов, вероисповедания и др.;**
* процесс разрушения национальных культур и замещение их однородной "попсой";
* затрудняюсь ответить.

II. Задание 1. Что в данном списке может быть названо способностями? Свой ответ объясните.

а) подвижность нервных процессов; **это свойство нервной системы**

б) физическая выносливость; **является способностью, т.к. выносливость-это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.**

в) математический склад ума**; является способностью к оценке, анализу и расчетам, прилагаемая и к бытовым ситуациям. Не у всех она есть.**

г) склонность заниматься определенной деятельностью. это предрасположенность, «желание»

д) знание иностранного языка; это знания

е) хорошая переключаемость внимания; **Она является способностью, так как хорошая переключаемость внимания – это способность быстро ориентироваться в ситуации и переходить от одного вида деятельности к другому.**

ж) гибкость мышления; **Гибкостью мышления называется способность человека к быстрому и легкому поиску новых стратегий решения.**

з) умение убеждать людей*;* **Это умение влиять на человека, убеждая в чем либо. это способность**

и) высокий темп реакций. **Это нервная система**

Задание 2. От чего больше зависит успеваемость школьника: от способностей или от мотивации?

**Во многом успеваемость школьника зависит от его врожденных умственных способностей, то, что ему дано генами. Одним очень повезло, и они имеют блестящие способности от рождения, другим-надо еще больше трудиться. Некоторым просто повезло родиться уже умными, в школе они будут учиться хорошо, даже если иногда ленятся, просто схватывают все "на лету". Но сколько в жизни случаев, когда от природы способный, но ленивый и немотивированный ученик очень сильно отставал от упорного и трудолюбивого. У нас в школе был случай, в 5 классе появились новенькие-семья китайцев, они очень-очень плохо знали русский язык, не могли учиться. Каково же было удивление у родителей «местных» учеников, когда эти дети-брат и сестра-погодки, закончили 11 класс, сдав ЕГЭ по наивысшим баллам, среди других ребят. И по русскому языку они превзошли носителей языка! Они так «отчаянно» учились, будто кроме этого ничего не существовало, у них была внутренняя, своя мотивация. Люди любят говорить о способностях, у того есть, а у этого нет. Это очень похоже на оправдание своей лени и отсутствие мотивации, ведь если ты более или менее здоров, учишься в школе(а не в спец.учреждении), ты можешь добиться многого.**

**О Моцарте говорят, что его музыкальный талант был дан ему природой и музыкальной средой в которой он рос, но часто не интересуется фактами из его биографии, как он, будучи еще маленьким мальчиком избивал свои руки в кровь, бесконечно тренируясь в игре на фортепиано… Я думаю, все важно, и способности и мотивация, но если нет мотивации, можно остаться на том же месте, на том же уровне…**

**Задание 3.** Некоторые люди считают, что есть хорошие и плохие темпераменты, и что лучше, например, быть сангвиником, чем меланхоликом. Так, И.П.Павлов долгое время утверждал, что меланхолический тип является «инвалидным» типом темперамента. А затем отказался от такого категоричного утверждения.

Что вы думаете по этому поводу?

**Я думаю, что очень редко встречаются люди с «чистым» типом темперамента, гораздо чаще тип темперамента смешанный. Существует очень наглядный пример взаимодействия темпераментов, показанный в мультфильме «38 попугаев», где Удав - флегматик («У меня есть мысль, и я ее думаю»), Слоненок - меланхолик (постоянно извиняющийся за свои действия), Мартышка - сангвиник (всегда в движении, готова заниматься чем угодно, лишь бы всем вместе), Попугай - хо-лерик (организатор - он знает все - и про то, как делать зарядку, и про то, как измерить удава). В каждом есть и хорошие, и плохие черты. Это зависит от отношений, которые складываются, и деятельности, которую человек выполняет.**

**Задание 4.** Объясните с точки зрения психологии, почему у разных учителей ученики могут показывать различный уровень успеваемости по одной и той же дисциплине.

**Ответ: Ещё древние мудрецы говорили: «Увидеть и понять проблему – наполовину решить её, если же не видишь проблему, это значит, что она в тебе самом». Актуальная проблема, я считаю, каждого учителя – «не потерять», «не упустить» учащихся с низкими учебными возможностями.**

К внешним причинам можно отнести в первую очередь социальные, т. е. снижение ценности образования в обществе. К числу внешних причин следует отнести неинтересные уроки, отсутствие индивидуального подхода, перегрузка учащихся. Надо отметить и отрицательное влияние извне – улицы, семьи и т. д. Одной из самых главных внутренних причин неуспеваемости на сегодняшний день становятся дефекты здоровья школьников, вызванные резким ухудшением уровня материального благосостояния семей. К внутренним причинам следует отнести и отсутствие мотивации учения: у ребенка неправильно сформировалось отношение к образованию, он не понимает его общественную значимость и не стремится быть успешным в учебной деятельности. И наконец, проблема слабого развития волевой сферы у учащихся. Кстати, на последнюю причину редко обращают внимание. Хотя об этом писал еще К.Д. Ушинский: "Учение, основанное только на интересе, не дает возможности окрепнуть воле ученика, т. к. не все в учении интересно, и придется многое взять силой воли".

**Задание 5.** Разберите ситуацию. Так ли обстоят дела на самом деле, как пишет этот человек? С чем вы солидарны, в чем не согласны с его позицией? Что бы вы сделали на его месте? Может ли он сам без посторонней помощи изменить ситуацию?

Решите следующую ситуацию:

*«Я одинок».* Это отрывок из дневника: «Я снова занял в классе старое и насиженное место общепризнанного шута. Ребятам, конечно, весело, но мне это душу рвет. Раньше все знали, что я, кроме шутовства, хоть газету могу выпустить, а теперь, после ссоры со всеми, я совсем превратился в шута…Класс я люблю, но безнадежно. Класс живет, а я стою в стороне, хотя меня иногда «пускают», чтобы послушать пару моих грошовых острот и снова оставить меня одного. Мои отношения с Котом (самым близким другом) пропитаны соперничеством и поэтому очень скользки…Я один. В классе живет только моя оболочка. Все те, с кем я в ссоре, висят на моей совести, как балласт. Мне тяжело, ибо я в классе поганка-мухомор. Меня сейчас обуревает желание завоевать обратно свое положение, и я добьюсь этого».

Мне кажется здесь автор текста не может вырваться из роли шута, которую однажды на себя взял. Здесь нехватка силы воли. Нужно работать над собой, не искать жалости, быть твердым в своих убеждениях. Надо быть активным, участвовать в жизни класса. Не стесняться обращаться к школьному психологу.

III. Сформулируйте рекомендации для решения данной проблемы:

«Как стать успешным?»

В наше время школьники очень многое не успевают, ведь надо и на танцы сходить, спортом позаниматься, а также делать уроки и готовиться к экзаменам. Время очень быстро пробегает и из-за длительного сидения за компьютером.

1.Для начала необходимо составить лично для себя режим дня, это поможет все успеть и ничего не забыть, нужно очень четко расписать дни недели, на каждое мероприятие выделяйте немного больше времени, чем может даже понадобиться. Чтобы стать успешным учеником нужно также научиться правильно планировать время, которое понадобиться для того, чтобы выполнить домашнее задание. Многие специалисты советуют начинать выполнение домашнего задания с самого сложного, а только потом приступать к более легким занятиям. Так действительно лучше, ведь психологически человек чувствует, что работы стало намного меньше, ведь задания, которые нравятся, выполняются очень быстро и легко. А вот если задание очень сложное, то для его выполнения может понадобиться очень много сил и времени, и после этого совсем не остается никаких сил для выполнения даже очень легких заданий.

2. Постарайтесь найти для себя какие-то новые пути достижения самого наилучшего результата в вашей учебе, возможно вам потребуется отработать какие-то пропущенные уроки, написать реферат на какую-то тему или же выполнить какой-то проект. Если у вас возникли какие-то проблемы в учебе, то можно договориться с каким-то учителем о посещении дополнительных занятий, выберите удобное именно для вас время, чтобы вы не пропускали и эти занятия, совсем не обязательно выделять для этого 1-2 часа, вполне достаточно 15-20 минут.

3.Можно стать успешным учеником, если самоутвердиться в коллективе, но делать это необходимо делать за счет выполнения полезной работы в школе и в классе. Если у вас музыкальная школа, то вы можете стать участником какого-нибудь концерта самодеятельности, если же у вас спортивная школа, то вы можете выступать на спортивном соревновании за честь всей школы. Поверьте, так вы сможете завоевать уважение не только всех учеников, но и учителей, а все это сможет помочь вам в вашей дальнейшей учебе.

4. необходимо уметь правильно настроить себя для выполнения каких-то заданий. Ведь если человек увлечен какой-то особой областью знаний, то он всегда будет стремиться к тому, чтобы постоянно получать какую-то новую информацию. Крайне важно учиться по своему желанию, а не просто по принуждению, если вы любите и тянетесь к физике, математике, то старайтесь участвовать в различных олимпиадах, конференциях, чтениях. Читайте как можно больше разной дополнительной, справочной литературы, можно также посещать кружки и дополнительные занятия по предмету, который вам больше всего нравиться. Если вы будете вовлечены полностью, то сможете обязательно добиться очень хороших результатов.

5. Будьте одержимы большой целью

У успешного человека всегда цель большая, масштабная. Это очень важный момент, потому что отсутствие масштабной цели, является показателем отсутствия жизненной стратегии. Человек в течении жизни постоянно решает маленькие тактические вопросы и может идти ко множеству различных целей. Причем цели эти никак не связаны между собой и не вытекают одна из другой. Но это все не то. У вас должна быть одна самая грандиозная и важная цель.

6. Старайтесь во всем видеть возможности

Успешный человек мыслит категориями возможностей, а не проблем. Неудачник в возможностях ищет проблемы. Успешный человек в проблемах ищет возможности. Основная легенда, в которую верит неудачник, что в жизни есть один-два шанса и его нужно, во-первых, дождаться, а во-вторых, не упустить. И он сидит и ждет, когда же этот шанс придет.

Успешный человек видит массу возможностей, которые возникают постоянно. Он сам создает себе возможности и использует возможности, которые ему предоставляет окружающий мир.

7. Иметь позитивный взгляд на неудачи

Кардинально отличие неудачника от успешного человека — отношение к неудачам. Неудачник очень боится проиграть, поэтому старается играть наверняка, что в принципе практически невозможно. Он хочет гарантированного успеха. Неудачника мотивирует успех. Успешного человека мотивирует неудача. Он воспринимает неудачу, как путь вперед, как развитие.

8. Умение выстраивать взаимоотношения с окружающими

Успешный человек в процессе общения с другими людьми концентрируется на результате этого общения, а не на стремлении показать и доказать, кто лучше, а кто хуже.

9. Отсутствие внутренних конфликтов

Успешные люди выстраивают свои мотивационные устремления таким образом, что они не противоречат и не блокируют друг друга. Вы никогда не станете успешным, если все ваше естество будет сопротивляться вашим решениям и действиям.

Главное качество успешного человека — вера свой успех.

*и*