|  |  |
| --- | --- |
| Название ОО | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Балайская средняя общеобразовательная школа» |
| Адрес ОО | РФ Красноярский край Уярский район п. Балай ул. Карла Маркса, 3 |
| Сайт ОО | <https://sh-balajskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru/> |
| Телефон | +7 (39146) 3-31-21 |
| Эл. почта | Schoolbalai@mail.ru |
| Руководитель ОО | Пестерев Вадим Васильевич |
| Руководитель практики | Педагог-психолог МБОУ «Балайская СОШ» Шнайдер Андрей АлександровичСоветник по воспитаниюМБОУ «Балайская СОШ» Шнайдер Надежда Михайловна |
| Контактное лицо | Шнайдер Андрей Александрович89029161199 |
| Номинация | Программа элективного курса, курса внеурочной деятельности социального педагога, педагога-психолога, направленного на развитие индивидуальных ресурсов обучающихся. |
| Название практики | «Азбука успеха» (курс внеурочной деятельности) |

**Описание практики**

**Раздел 1. Актуальность.**

В настоящее время всё больше внимания в психологии уделяется позитивному мышлению. Считается, что люди, практикующие и живущие по законам позитивного мышления, не только добиваются больших успехов, но и прекрасно себя чувствуют (данные исследований доктора Орлова). Данная программа направлена на обучение подростков основам позитивного мышления. Подростков, потому что именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения, которые потом для взрослого человека станут путеводными. Именно от того, как человек воспринимает мир, складывается его общение с окружающими его людьми, будь то семья или профессиональная деятельность. И чем успешнее это общение, тем успешнее сам человек, тем лучше его здоровье, ведь оно не тратится на подавление отрицательных эмоций.

**Цель** программы – приобщение подростков к позитивному мышлению.

 **Задачи:**

1. Дать теоретические основы позитивного мышления.
2. Познакомить с опытом известных людей, применяемых позитивное мышление в своей жизни.
3. Проводить тренинги для усвоения и пробы практических умений.
4. Организовать мини-исследования по вопросам позитивного мышления.

Программа адресована подросткам 12-17 лет и рассчитана на один год обучения – 34 часа (1 час в неделю).

В основу содержания легли материалы известных специалистов по позитивному мышлению: доктора Юрия Михайловича Орлова, Луизы Хей, Наталии Правдиной, Мирзакарима Норбекова, Игоря Бибина и Андрея Курпатова.

Каждое занятие состоит из двух частей. Первая часть – теоретическая, где подросткам даются теоретические знания из области позитивного мышления. А вторая часть – практическая, где полученные знания применяются на практике. Эта работа включает в себя различные тренинги и медитации.

**Раздел 2. Содержание и организация работы. Результативность практики.**

Курс внеурочной деятельности предлагался старшеклассникам, который можно было посещать по желанию. На занятиях обсуждались темы, раскрывающие основы позитивного мышления: позитивное и негативное мышление, влияние обиды, страха, злости, гнева, зависти на здоровье человека. Влияние слов на здоровье человека. На занятиях для старшеклассников организовывались практические тренинги, на которых они получали опыт релаксации, медитации и практических упражнений.

**Результаты практики.**

1. Количественный. Курс посещали 15 человек (учащиеся 8-11 классов)
2. Качественные: к концу занятий старшеклассники имели представление о позитивном мышлении, знакомы с результатами исследования доктора Юрия Михайловича Орлова и известными представителями такого мышления: Луизой Хей, Наталией Правдиной, Мирзакаримом Норбековым, Игорем Бибиным и Андреем Курпатовым. Овладели основами релаксации и медитации. Стали более спокойными и уверенными в себе.
3. **Раздел ІІ. Планирование занятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Учебно-методические средства |
| 1 | Позитивное мышление. Основа понятия. | 1 | Ю.М. Орлов «Оздоравливающее (саногенное) мышление»Тренинг 1. |
| 2 | Как и с чего начать. | 1 | Ю.М. Орлов «Оздоравливающее (саногенное) мышление»Тренинг 2. |
| 3 | Секрет магических ножниц. | 1 | DVD «Б.К. Шанс». Тренинг 3. |
| 4 | Игра в прыжки. | 1 | DVD «Б.К. Шанс». Тренинг 4. |
| 5 | Внутренние препятствия. | 1 | DVD «Б.К. Шанс». Тренинг 5. |
| 6 | Внешние препятствия. | 1 | DVD «Б.К. Шанс». Тренинг 6. |
| 7 | Оторваться от окружающих. «Бананы в уши». | 1 | DVD «Б.К. Шанс». Тренинг 7. |
| 8 | Уверенность в себе. | 1 | DVD «Б.К. Шанс». Тренинг 8. |
| 9,10 | Сила слов. | 2 | Аудиокнига Н. Правдиной «Формула Успеха». |
| 11 | Песни, которые мы поём. | 1 | Караоке. |
| 12 | Медитация «Река жизни». |  | Аудиокнига Н. Правдиной «Формула успеха». |
| 13,14 | Борьба с обидами. | 2 | Ю.М. Орлов «Обида. Вина» |
| 15 | Борьба со страхами. | 2 | Аудиокнига Н. Правдиной «Формула Успеха» |
| 16 | Целительное рисование. | 1 | Ю.М. Орлов «Целительное рисование» |
| 17 | Медитация «Назад в будущее» | 1 | Аудиозапись «Формула Успеха». |
| 18,19 | Борьба с завистью. | 2 | Ю.М. Орлов «Стыд. Зависть» |
| 20,21 | Любовь к себе. | 2 | Аудиокнига Н. Правдиной «Формула Успеха» |
| 22,23 | Имидж человека. | 2 | Аудиокнига Н. Правдиной «Формула Успеха» |
| 24 | Медитация «Радуга». | 1 | Аудиокнига Н.Правдиной «Формула Успеха» |
| 25,26 | Одежда, которую мы носим. | 2 | Журналы мод. |
| 27 | Карта желаний. | 1 | Яркие журналы. |
| 28,29 | Исполняем желания. | 2 | Аудиокнига Н. Правдиной «Формула Успеха» |
| 30,31 | Черпаем силу от природы. | 2 | Презентации «Мир природы» |
| 32,33 | Улыбка. Юмор – самое лучшее лечение. | 2 | Уроки Норбекова. |
| 34 | Итоговое занятие. | 1 | Презентация «Разговор с Богом». |

**Литература:**

**1.** Курпатов Андрей Как изменить отношение к жизни. – СПб: Издательский дом «Нева», 2005.

**2.** Нефедова И., Власова Е. Я и мой имидж. – М.: Яуза, 1997.

**3.** Норбеков М. Опыт дура, или ключ к прозрению. – СПб: Из. «Весь», 2002.

**4.** НорбековМ., Хван Ю. Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье.- СПб: ПИТЕР, 2001.

**5.** Ю.М. Орлов «Оздоравливающее (саногенное) мышление» (цифровая книга)

**6.** Ю.М. Орлов «Обида. Вина» (цифровая книга)

**7.** Ю.М. Орлов «Стыд. Зависть» (цифровая книга)

**8.** Ю.М. Орлов «Целительное рисование» (цифровая книга)

**9.** Правдина Н. Я привлекаю успех. – СПб: Невский проспект, 2004.

**ЦОРы:**

1. Б.К. Шанс. Подборка мини-тренингов (Игорь Бибин).
2. Правдина Н. Формула Успеха.