

ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Психологическое занятие с подростками
«Типы поведения»**

Провела педагог-психолог: Солодова В.Н.

2022 год

1. Мотивация воспитанника на совместную работу

Психолог: В 16–17 лет человек перестает быть подростком и вступает в пору юности. Юность — пора самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли ты осознаешь свои истинные цели, не подменяешь ли их ложными? Что для тебя по-настоящему важно и ценно в жизни? Об этом мы сегодня поговорим.

2. Игра «Определи тип поведения».

Психологи различают в поведении целевое и волевое. Целевое поведение — это поведение малыша: когда он хочет есть или получить игрушку, он кричит; когда хочет в туалет — пачкает штанишки; когда хочет спать — засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего тела. Но человек растет и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба типа поведения. Нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, кто живет, удовлетворяя все свои желания.

У тебя на столе две карточки: синяя (целевое поведение) и красная (волевое поведение). Я зачитаю ситуацию, и когда поведение героя будет меняться, подними карточку соответствующего цвета.

Ситуация

Вася находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (волевое). Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что еще успеет подготовиться, и побежал во двор (целевое). Он играл в футбол целый час (целевое). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силами, простился с ребятами и побежал домой читать физику (волевое). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (целевое). Спohватившись,

Вася снова сел за физику (волевое). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (целевое).

Вывод. Для того чтобы добиться цели в жизни, необходимо чаще использовать волевой тип поведения.

3. Продолжи предложение

«Цель в жизни — это...»

4. Мини-лекция психолога «Уровни сознания»

Ты видишь, как трудно сформулировать цель. Это происходит потому, что цели часто не осознаются самим человеком, но это не значит, что человек их не имеет — они спрятаны в подсознании. У человека три уровня сознания: сверхсознание — это область интуиции, сверх способностей, которые есть у малого количества людей; сознание — на этом уровне вы с помощью слуховых, зрительных и других анализаторов воспринимаете окружающий мир; подсознание — область сознания, которая во многом определяет ваши поступки, действия, но вы их не осознаете.

5. Заключение.

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.