

# **КАК ЖИТЬ,**

**КОГДА ЕСТЬ СОЦИАЛЬНОЕ ЗЛО:  
НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛИЗМ, СУИЦИД.. ?**



# Факторы (причины) суицидального поведения:

- 1) Дезадаптация**, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний;
- 2) Конфликты с семьей**, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения;
- 3) Алкоголизация и наркотизация** как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой ее реализации.



# Связь актуального состояния и принимаемых решений

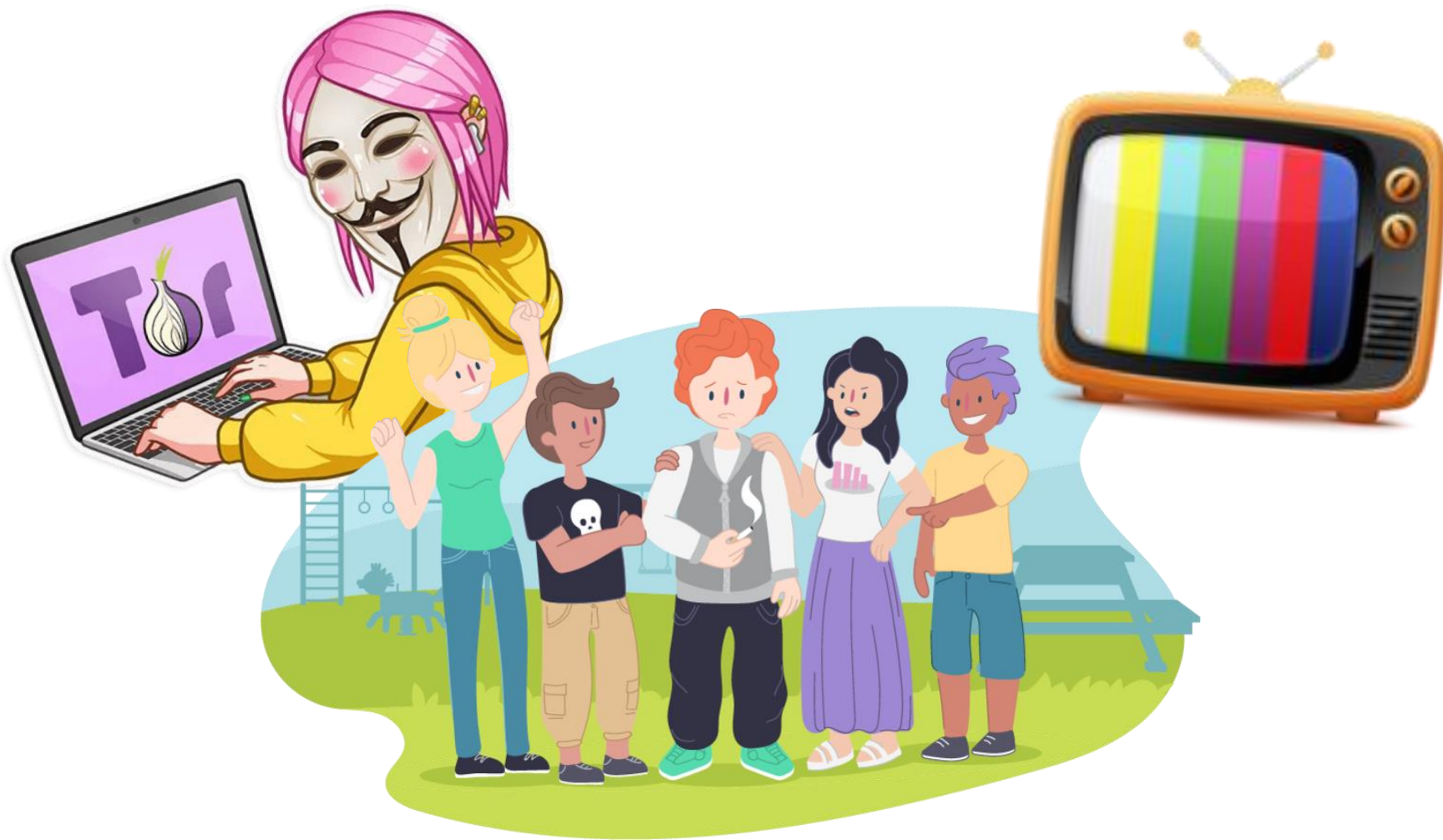
- Рисканное поведение
- Склонность к зависимости
- Антисоциальные тенденции
- Поиск новизны
- Отсутствие взаимопонимания в детско-родительских отношениях
- Демонстративность поведения
- Инфантильный максимализм
- Слом культурных барьеров
- Социальный пессимизм
- Личностная несостоятельность

**АЛКОГОЛЬНО-  
НАРКОТИЧЕСКИЙ  
ПСИХОЗ**

**СУИЦИД**



# Отрицательное влияние на суицидальность компании сверстников, СМИ и Интернет



# Укрепляй свой характер: отношения + поведение

**Лидерство**

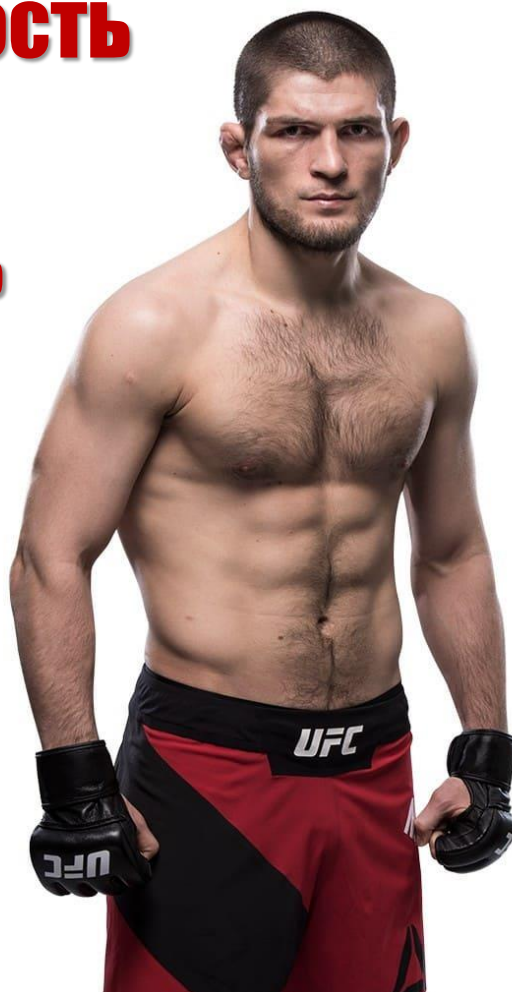
**Любознательность**

**Осознанность**

**Нравственность**

**Жизнестойкость**

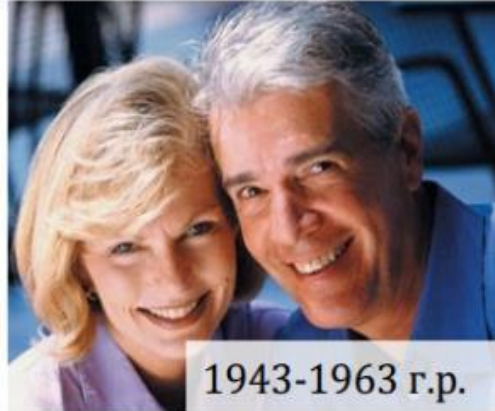
**Отвага**



Шесть ключевых качеств характера по модели международного Центра перепроектирования учебных программ

# Теория поколений Штрауса и Хоува, 1991 г.

Сейчас в России живут и работают представители следующих поколений:



- Молчаливое поколение
- Поколение Беби-Бумеров
- Поколение X
- Поколение Y
- Поколение Z



SILENT



BABY BOOMERS

±20 лет



±20 лет

±20 лет

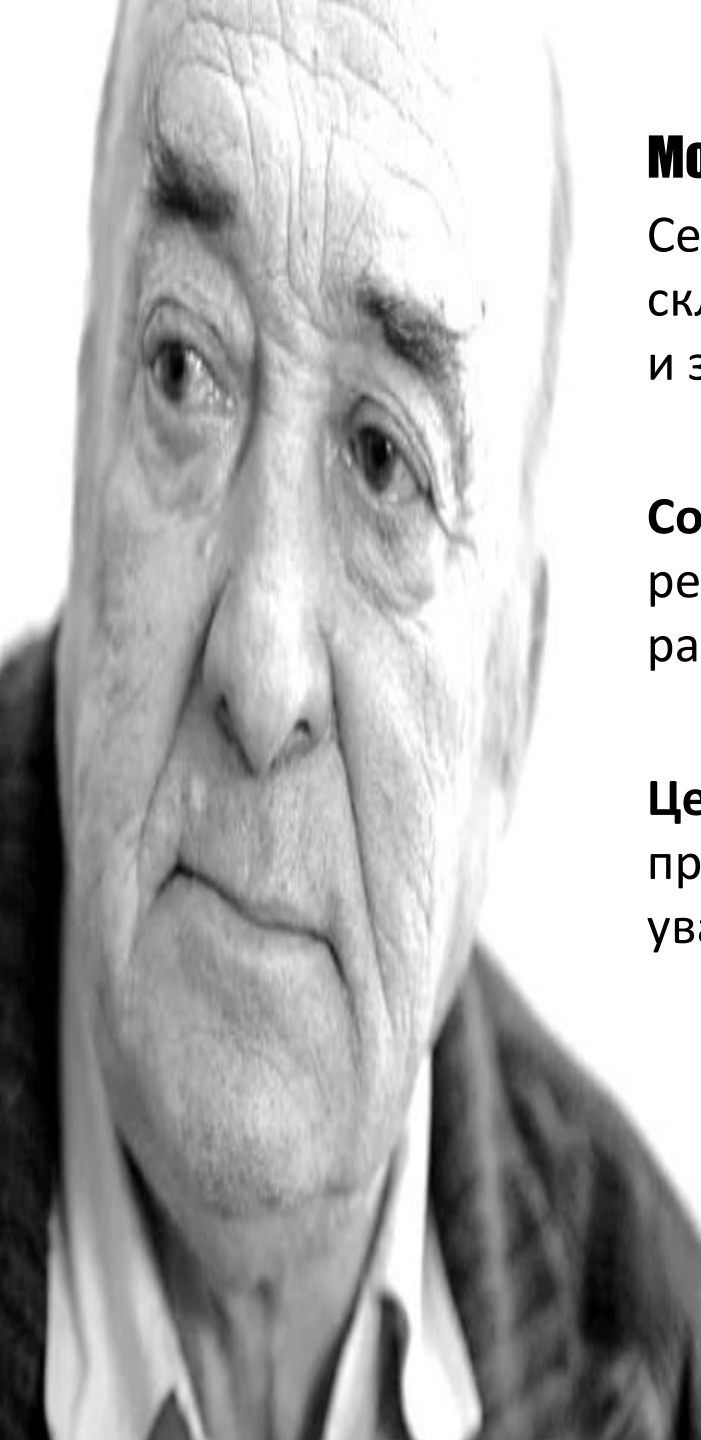


±20 лет

Y



X



## **Молчаливое поколение (1923—1943 г. р.)**

Сейчас им более 75 лет. Название происходит от склонности к неукоснительному соблюдению норм и законов.

**События, сформировавшие ценности:** сталинские репрессии, Вторая мировая война, восстановление разрушенной страны, открытие антибиотиков.

**Ценности:** консерватизм, экономность, преданность, соблюдение правил, законов, уважение к должности и статусу, честь, терпение.



## **Поколение Беби-Бумеров (1943—1963 г. р.)**

Оно названо так за бум рождаемости послевоенных лет. Примерный возраст 55 – 75 лет.

**События, сформировавшие ценности:** советская «оттепель», покорение космоса, СССР — мировая супердержава, «холодная война», первые пластические операции и создание противозачаточных таблеток, единые стандарты обучения в школах и гарантированность медицинского обслуживания.

**Ценности:** оптимизм, заинтересованность в личностном росте и вознаграждении, в то же время коллективизм и командный дух, культ молодости.





## **Поколение X (1963—1984 г. р.)**

Поколение самостоятельных детей, их возраст составляет сегодня 35 – 55 лет.

**События, сформировавшие ценности:** продолжение «холодной войны», перестройка, СПИД, наркотики, война в Афганистане.

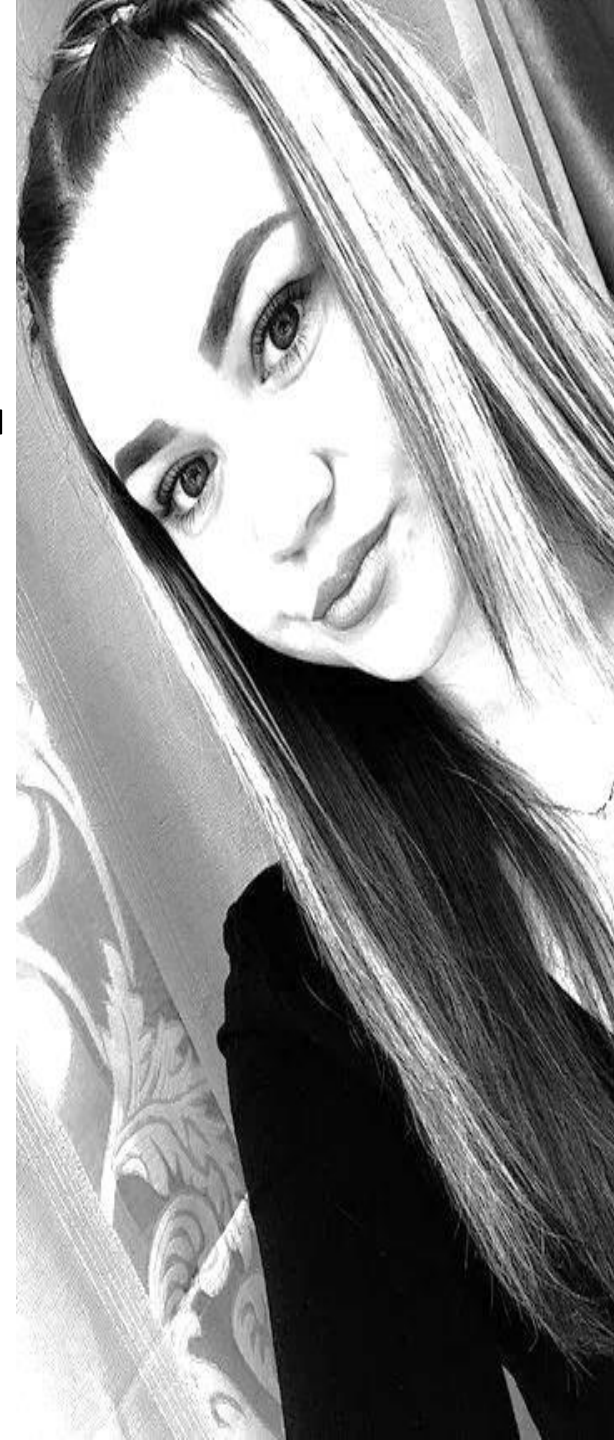
**Ценности:** готовность к изменениям, возможность выбора, глобальная информированность, техническая грамотность, индивидуализм, стремление учиться в течение всей жизни, неформальность взглядов, поиск эмоций, прагматизм, надежда на себя, равноправие полов.

## **Поколение Y (1984—2000 г. р.)**

Поколение Y сейчас пребывает в возрасте 18 – 35 лет.

**События, сформировавшие ценности:** распад СССР, теракты и военные конфликты, атипичная пневмония, развитие цифровых технологий. Мобильные телефоны и интернет — их привычная действительность. Эпоха брендов.

**Ценности:** свобода, fun (веселье), результат как таковой. В систему ценностей этой группы также включены такие понятия, как гражданский долг и мораль, ответственность, но при этом психологи отмечают их наивность и умение подчиняться. На первый план для поколения Y выходит немедленное вознаграждение.





**Поколение Y** – «миллениумы» - это важность свободы и личного времени, все нужно здесь и сейчас, они никогда не будут что-то делать ради отдаленной перспективы — им сразу нужен видимый результат



**Поколение Z** – «новые художники», «другие» - это личная индивидуальность и непохожесть, они стремятся создать собственное пространство, обустроить свой личный мир




## **Поколение Z (с 2001 г. р. - )**

Формирующееся пока поколение Z согласно теории поколений, должно быть очень похожим на «молчаливое поколение» 1923 – 1943 гг.

**События, сформировавшие ценности:** господство мультимедийных цифровых технологий в сети Интернет.

**Ценности:** активность/гиперактивность, виртуальная коммуникация, высокая потребность в новизне (как следствие развитого «клипового мышления»), склонность к аутизации, интровертированный индивидуализм.

A photograph of a single red poppy flower in a field of green grass. The flower is in sharp focus on the left side, while the background is blurred. The text is overlaid on the right side of the image.

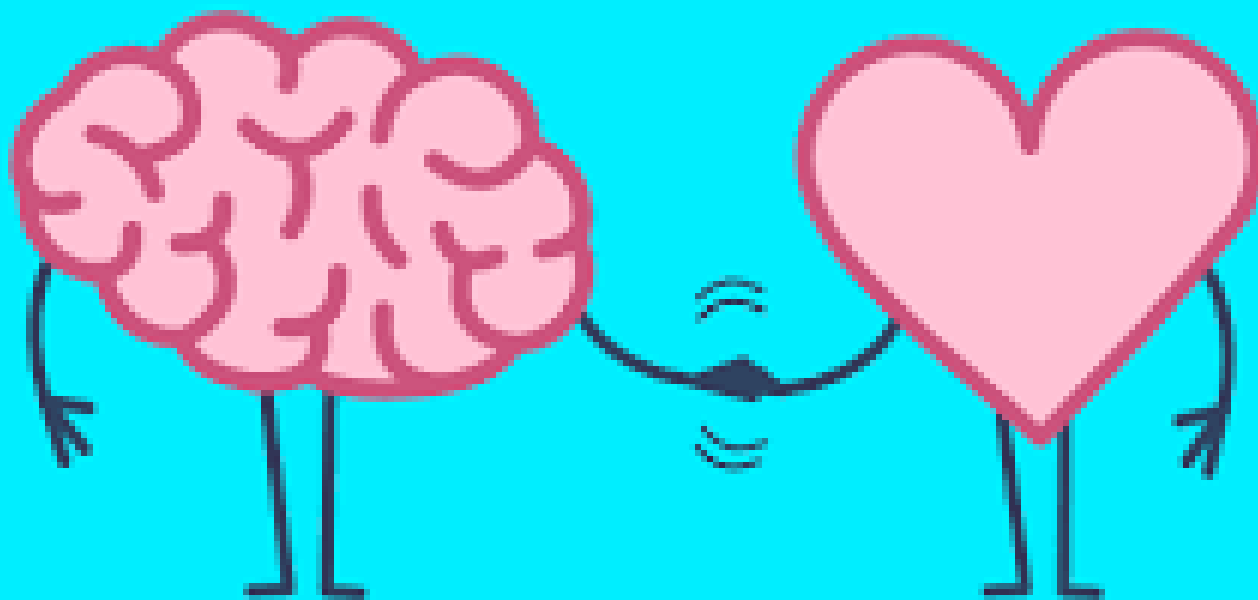
У каждого из поколений есть  
собственные ценности

Но при этом последующему  
поколению они передают не то, что  
было важно для них самих, а то, чего  
им **не хватало**



**ПОЖАЛУЙСТА,  
ДАЙ МНЕ СМирЕНИЯ  
ПРИНЯТЬ ЭТИХ РОДИТЕЛЕЙ,  
КОТОРЫХ Я НЕ МОГУ  
ИЗМЕНИТЬ**

**Эмоциональный интеллект** - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.







**Люди всегда забывают, что вы сказали или что сделали. Но они никогда не забывают, что вы заставили их чувствовать.**

Майа Энджелоу

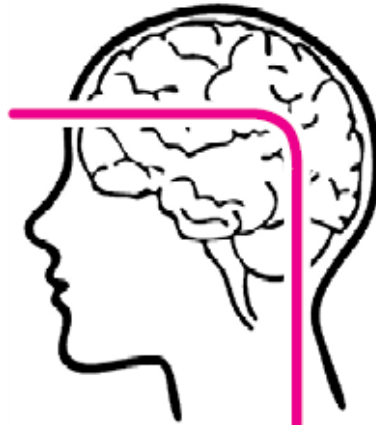


- 1. Укрепляй привязанность.**
- 2. Позволь проявить заботу о себе.**

# 3. Трансформируйся: меняй мышление

## Фиксированное мышление

Приводит к желанию казаться умным, поэтому человек действует так:



## Жизненные испытания

...старается избегать



## Препятствия

...сдается



## Усилия

...считает бесполезными



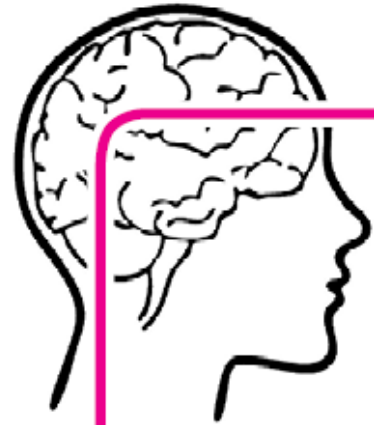
## Критика

...игнорирует полезные, но отрицательные отзывы



## Мышление роста

Приводит к желанию обучаться, поэтому человек действует так:



...встречает радостно



...смотрит им в лицо



...видит в них путь к мастерству

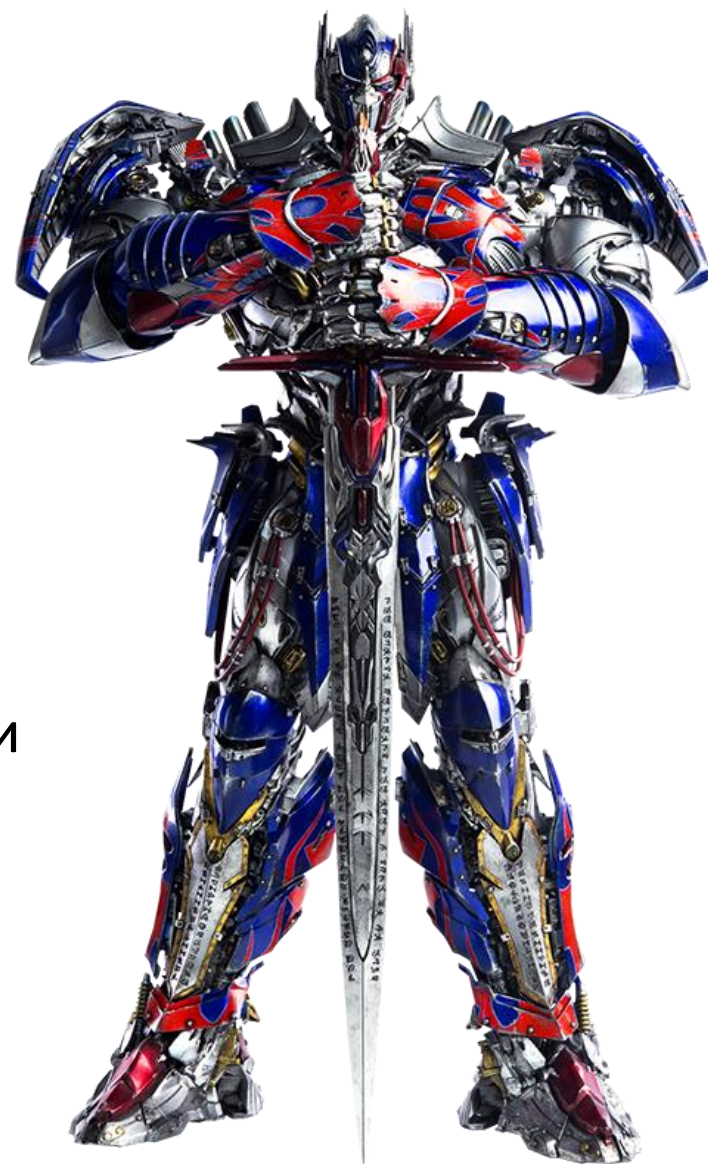


...извлекает пользу из отрицательных отзывов

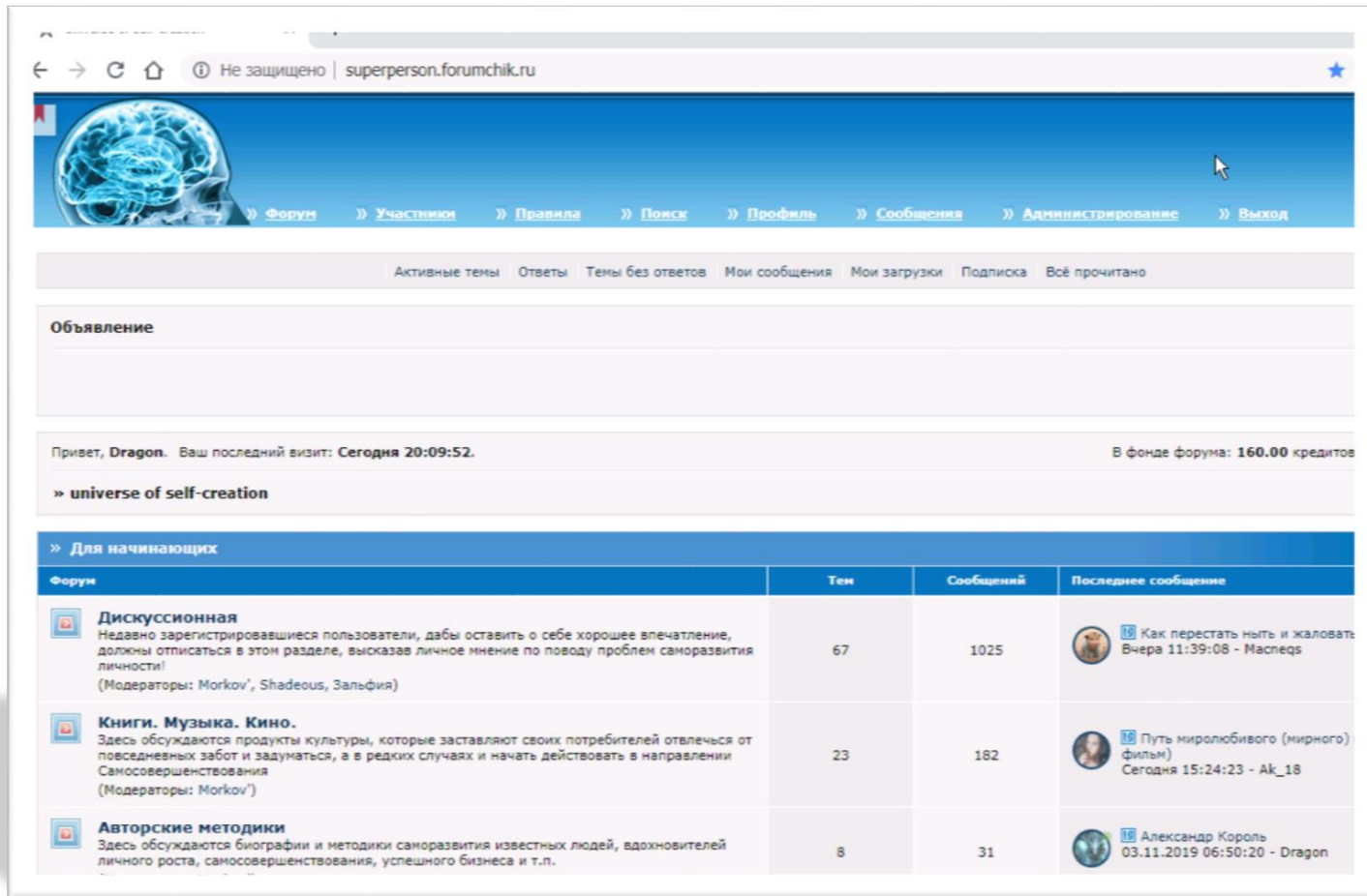


# Примеры трансформирующих вопросов себе:

1. Что является моим намерением, видением, целью?
2. Почему я хочу получить этот результат?
3. За что я чувствую благодарность?
4. Что может сделать мой день потрясающим?
5. Что я узнал за прошлую неделю?
6. Каковы пробелы в моих знаниях и опыте?
7. Каковы будут последствия моего решения через 10 минут, 10 месяцев, 10 лет?



<http://superperson.forumchik.ru/>



← → ↻ 🏠 🔒 Не защищено | superperson.forumchik.ru

» Форум » Участники » Правила » Поиск » Профиль » Сообщения » Администрирование » Выход







Активные темы    Ответы    Темы без ответов    Мои сообщения    Мои загрузки    Подписка    Всё прочитано

**Объявление**

Привет, **Dragon**. Ваш последний визит: **Сегодня 20:09:52**. В фонде форума: **160.00** кредитов

» **universe of self-creation**

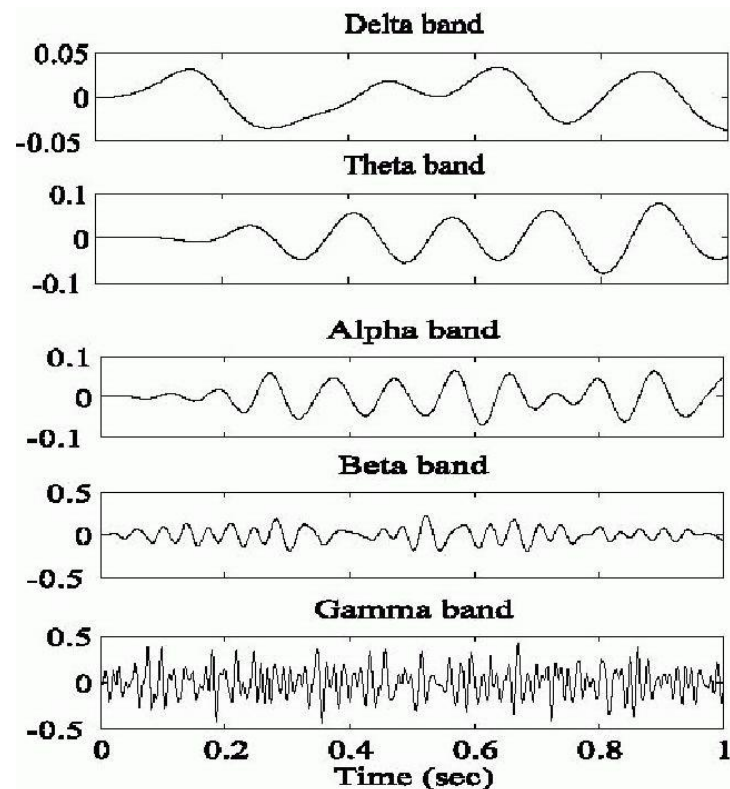
» **Для начинающих**

Форум	Тем	Сообщений	Последнее сообщение
 <b>Дискуссионная</b> Недавно зарегистрировавшиеся пользователи, дабы оставить о себе хорошее впечатление, должны отписаться в этом разделе, высказав личное мнение по поводу проблем саморазвития личности! (Модераторы: Morkov', Shadeous, Зальфия)	67	1025	 <b>19</b> Как перестать ныть и жаловаться Вчера 11:39:08 - Маслеqs
 <b>Книги. Музыка. Кино.</b> Здесь обсуждаются продукты культуры, которые заставляют своих потребителей отвлекаться от повседневных забот и задуматься, а в редких случаях и начать действовать в направлении Самосовершенствования (Модераторы: Morkov')	23	182	 <b>19</b> Путь миролюбивого (мирного) фильма) Сегодня 15:24:23 - Ak_18
 <b>Авторские методики</b> Здесь обсуждаются биографии и методики саморазвития известных людей, вдохновителей личного роста, самосовершенствования, успешного бизнеса и т.п.	8	31	 <b>19</b> Александр Король 03.11.2019 06:50:20 - Dragon

# История исследований биоэлектрической активности мозга в нейропсихологии



Немецкий психиатр Ханс Бергер в 1929 г. впервые зафиксировал электрические сигналы от поверхности головы.



**Дельта-ритм ( $\delta$ )** - восстановительные процессы, низкий уровень активации, неврологические нарушения.

**Тета-ритм ( $\theta$ )** - расслабленное бодрствование, сонливость, утомление вследствие хронического стресса.

**Альфа ритм ( $\alpha$ )** - расслабленное состояние покоя. Уменьшается при беспокойстве, гневе, страхе, тревоге.

**Бета-ритм ( $\beta$ )** - когнитивные процессы, фокусировка внимания, стресс.

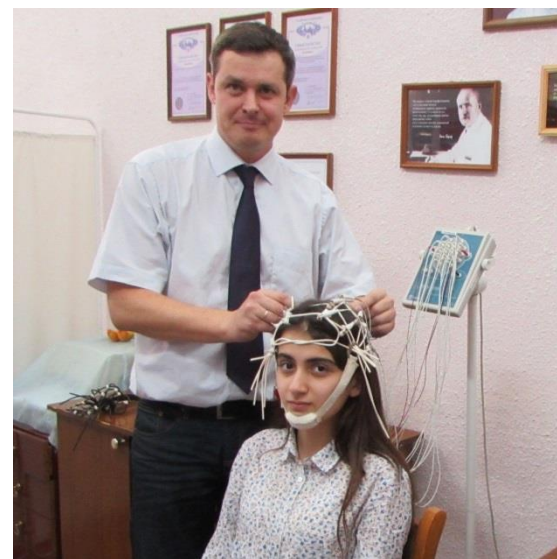
**Гамма-ритм ( $\gamma$ )** - решение задач, требующее максимальной концентрации.

# Программа «Альфа-ритмы» позволяет нормализовать психоэмоциональное состояние



Методика психофизиологической коррекции на основе активизации защитных механизмов мозга профессора Ф.Х. Уразаевой, 2006 г. (патент № 2306852) поможет:

- Улучшить настроение
- Ускорить выздоровление
- Повысить IQ
- Нормализовать сон
- Справиться с агрессией и депрессией
- Нейтрализовать панические атаки
- Повысить работоспособность
- Снизить последствия психических травм
- Сформировать стрессоустойчивость



# AlphaCoach Lab

Психолого-педагогическая экспериментальная лаборатория им. Ф.Уразаевой

Исследования **альфа-состояний:**  
медитации, визуализации,  
аффирмаций и практик  
осознанности (управления  
вниманием).



Использование **нейроакустики:**  
воздействия звука на человека, на  
его мозг, так и на организм в  
целом.









Шон Кристенсен



Фатима Птацек

**Спасибо за внимание!**