

*ИНТЕРНЕТ-  
ПРОЕКТ  
ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ИКТ В  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПСИХОЛОГА»*

# ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОЕКТА

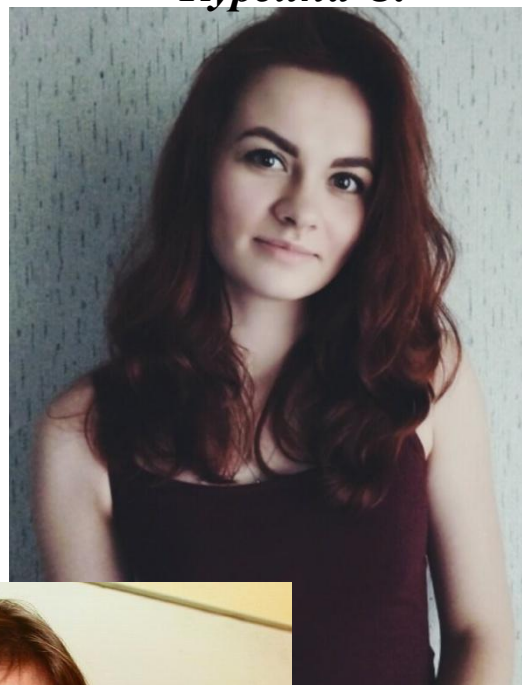
*Бурцева Е.*



*Ионова В.*



*Курзина С.*



*Рогачева А.*



*Суетнова М.*

# Основная информация о проекте

- ◎ **Название:** «Всё из-за меня? Это не так!»
- ◎ **Тип:** сообщество в соц. сети ВКонтакте.
- ◎ **Адрес страницы:** <https://vk.com/public129749196>
- ◎ **Количество участников сообщества:** 37
- ◎ **Цель проекта** – помочь людям сформировать позитивное отношение к мелким неудачам, показать, что ошибки - это нормально, а иногда даже полезно, сформировать умение видеть проблему под разными углами, научить смеяться над собой и быть оптимистом.



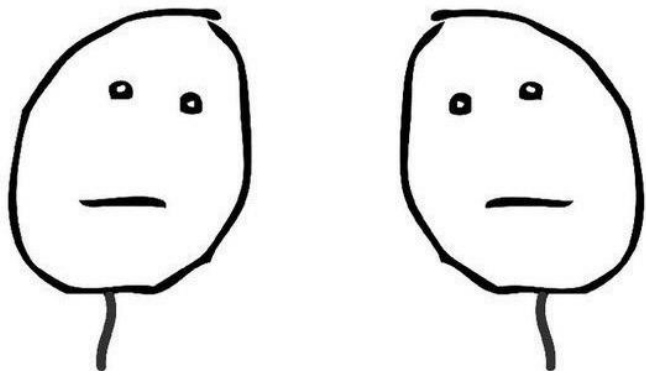
Для того, чтобы новым участникам было проще ориентироваться в сообществе, мы сделали специально для них пошаговую инструкцию.



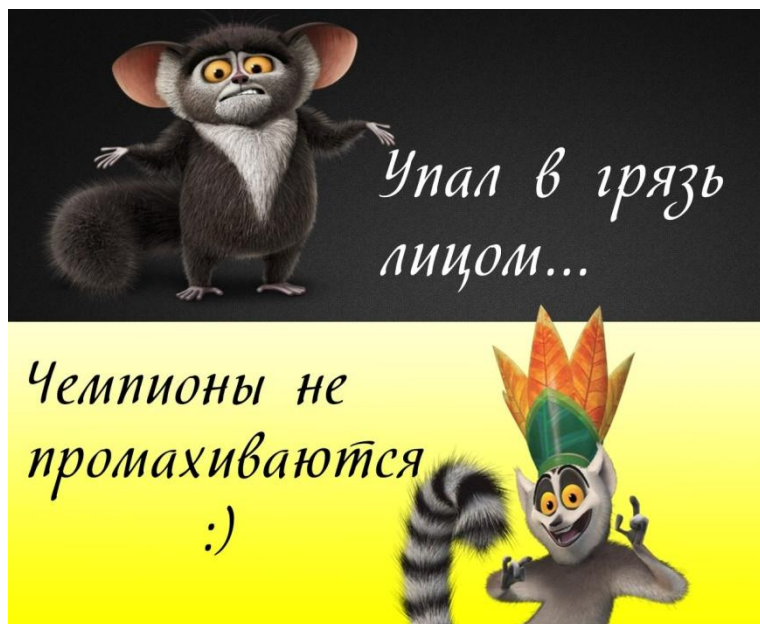
# Контент

1. Мотивирующие/смешные/ироничные/позитивные изображения, видео, аудиозаписи.

Эта неловкая ситуация...

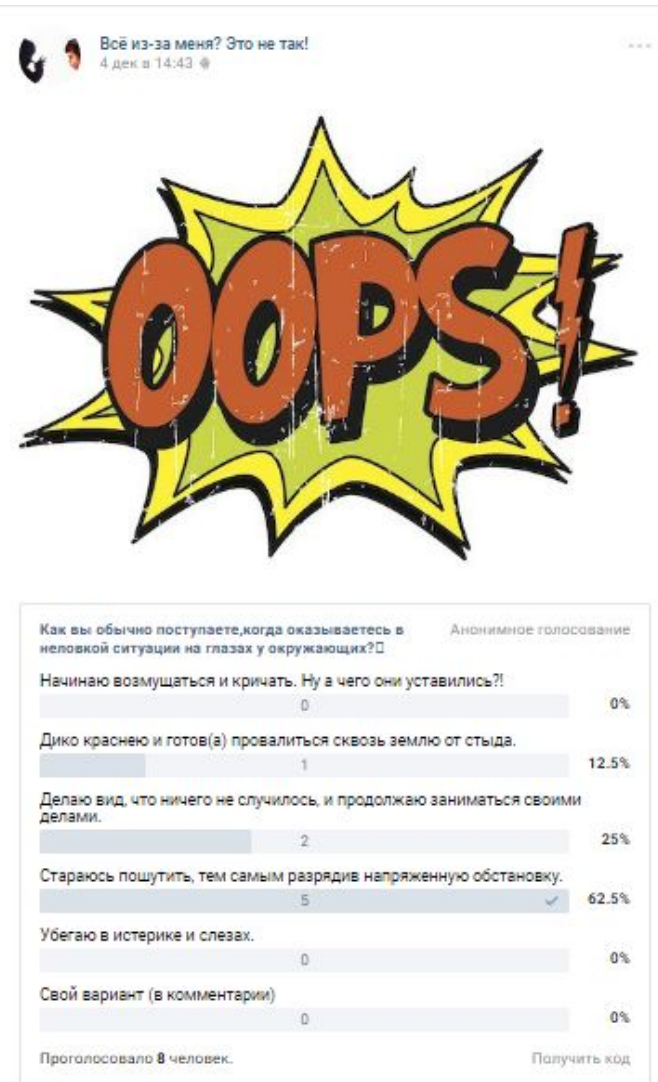
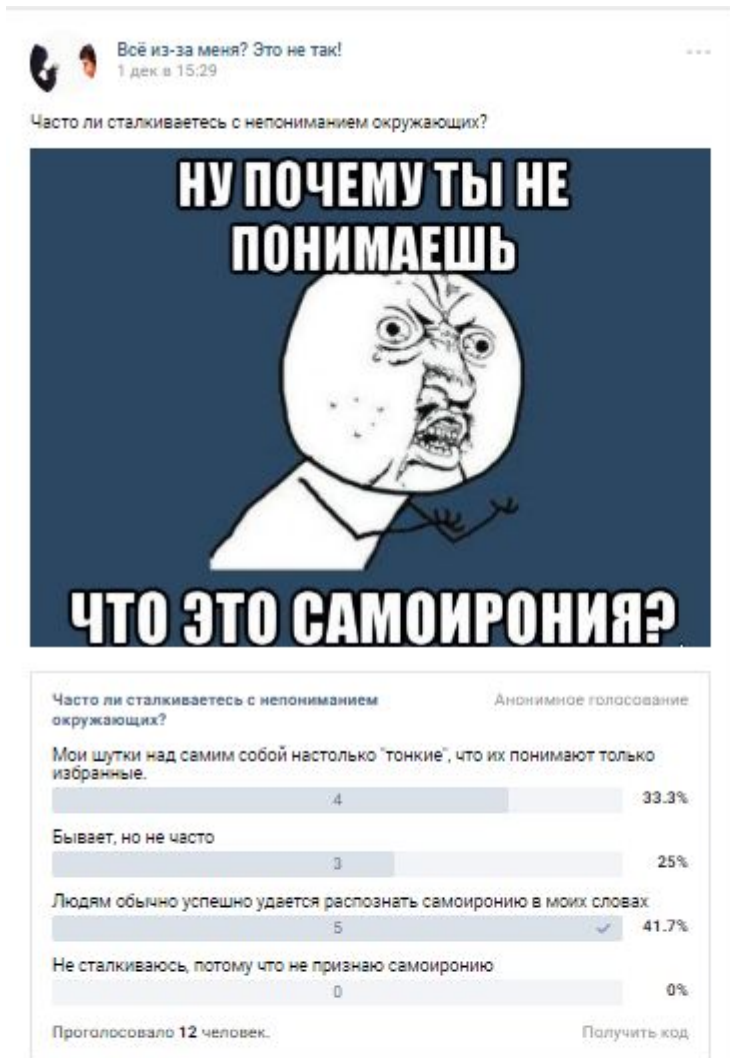


когда вас оставляют наедине с человеком, которого вы почти не знаете, вам не о чем поговорить, и вы тупо молчите...



2. Психологические статьи на темы: «Самоирония», «Самооценка», «Саморазвитие» и др.

### 3. Опросы с возможностью не только выбирать ответ из предложенных вариантов, но и предлагать свой вариант решения проблемы.





4. «Марафон успеха». Каждый день участники сообщества получали мотивирующее задание, которое им необходимо было выполнить в течение дня.



Всё из-за меня? Это не так!

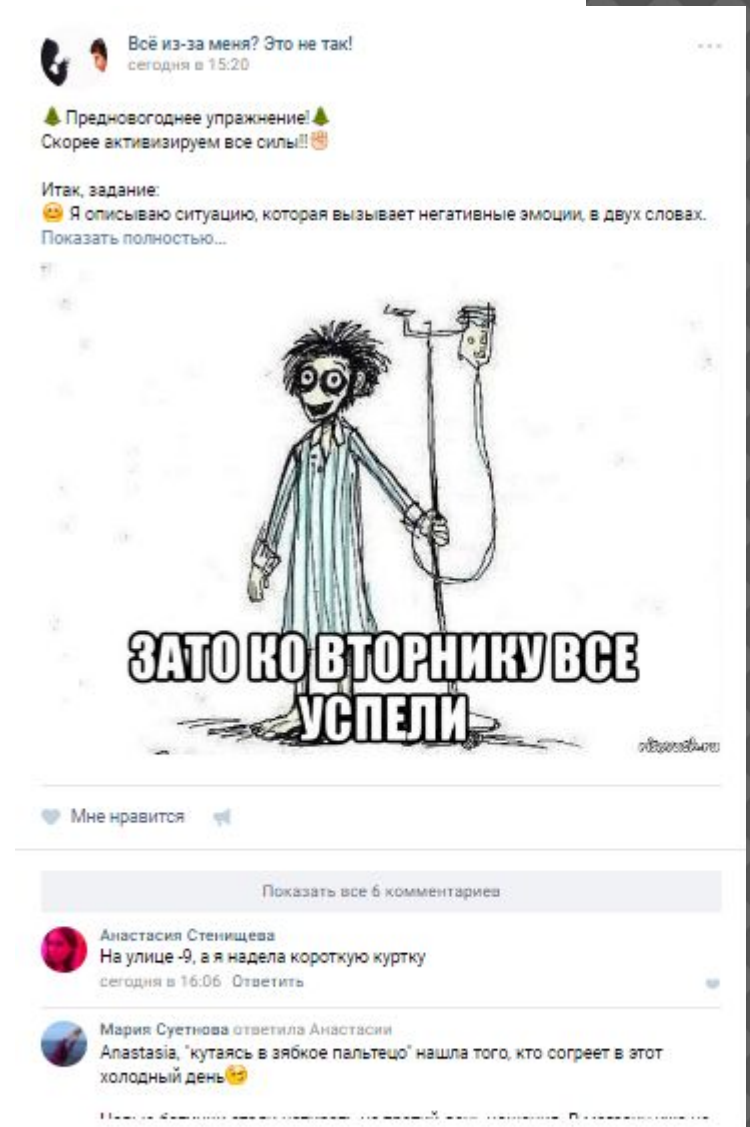
5 дек в 9:01



Второе задание. Сегодня тот день, когда ты можешь не стесняться своих чувств и творить, творить..... добрые дела! Ты можешь сказать "доброе утро" незнакомому человеку в лифте, угостить кого-нибудь конфеткой, помочь незнакомой бабушке донести сумки до подъезда и т.д.. Сегодня каждый из нас супергерой готовый прийти на помощь. Давай сделаем этот мир лучше!



5. Игра «ЗАТО/НО». Суть игры состоит в том, что один из участников предлагает нелепую или неприятную ситуацию, а следующий участник должен найти в этой ситуации что-то положительное и начать свое предложение со слова «ЗАТО», третий участник говорит: «НО...» (снова негативный аспект) и т.д.. Таким образом, выстраивается целая цепочка высказываний.





# РЕЗУЛЬТАТЫ

Самым приятным и значимым результатом мы считаем отзывы участников нашего сообщества. 😊



**Анастасия** 21:25

Отличная группа, выкладываете много интересного и с легко подаете информацию, с изображениями все лучше, продолжайте в том же духе!



**Светлана** 21:25

Спасибо! Будем стараться!))



**Евгений**

Группа заряжает позитивом, а простые, не всегда приятные, жизненные ситуации обыгрываются в ней с долей иронии, что помогает сохранять позитивные взгляды на жизнь.



**Евгения**

Я только начала свою профессиональную деятельность и столкнулась со многими трудностями. Плюс ко всему, я скромный человек. Но благодаря группе я начала работу над собой. Мне была очень полезна информация в ней. А задания! Я старалась выполнять ежедневные задания, даже завела тетрадь достижений, где описывала свой профессиональный успех. Я искренне надеюсь, что эта группа не "умрет" и будет продолжать рассказывать мне и другим пользователям о полезных вещах!



**Влад**

Группа хорошая, так держать. Благодаря вам, начал иначе относиться к своим неудачам, мелким и не очень. Спасибо за это, развивайтесь дальше))



**Gleb**

Даете правильную информацию и мотивируете меняться, спасибо за приглашение и то, что вы делаете, рад, что еще есть такие группы

# ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Проект оказался достаточно интересен и полезен не только для участников, но и для нас самих. Поэтому мы будем стараться развивать его дальше.

Спасибо за внимание!

