



Психологический практикум

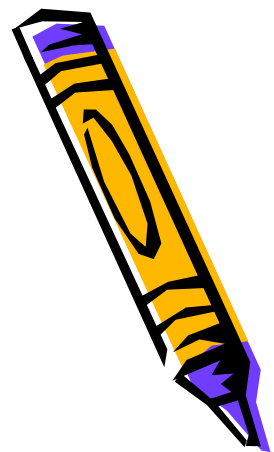
Автор: Паршикова Е. К.,
педагог-психолог
МОУ «Гимназия №10», г. Ржев
Тверская область



2010 год

Тема:

«Меры по
сохранению и
укреплению
психологического
здоровья
школьников»





Цель: выявить причины, приводящие к тревожности и эмоциональным срывам.

Задачи:

1. Определить пути и меры коррекции психопрофилактики эмоциональных срывов;
2. создать благоприятные условия для сохранения психологического здоровья;
3. Осознать важность сохранения своего психологического здоровья.





Активное взаимодействие с учащимися,
просим их ответить на вопросы анкеты:

- Кто должен заботиться о твоём здоровье?
- Что надо делать, если твоё самочувствие ухудшилось?
- Какие методы сохранения здоровья ты знаешь?
- Как снять стресс?



Ответы на вопрос: «Кто должен заботиться о твоём здоровье?»

- Учителя.
- Врачи.
- Родители.
- Сам человек.

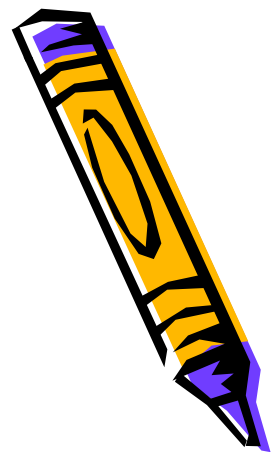
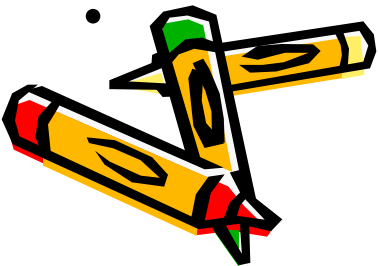


Что надо делать, если твое самочувствие ухудшилось?»

- Лечь в постель.
- Отпроситься домой с уроков.
- Пойти к врачу и попросить таблетку.
- Теплее одеваться, когда гуляешь на улице.

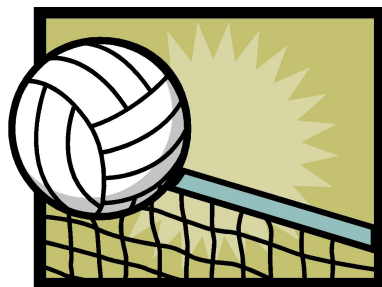
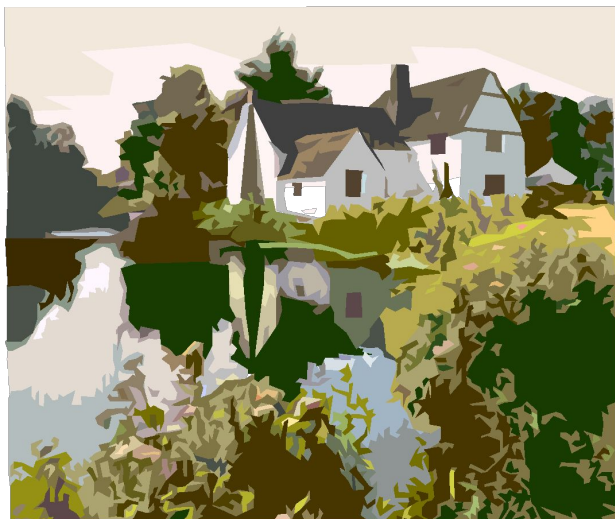
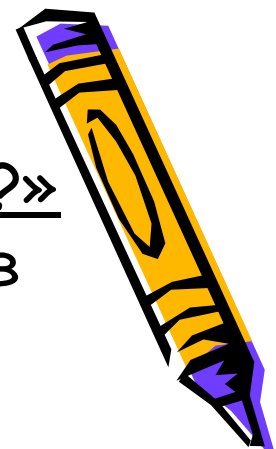
«Для снятия стресса, надо...»

- Принять солевую ванну.
- Выпить горячего чая или кофе.
- Рассказать другу анекдот, рассмешить.
- Съесть шоколадку.
- Поиграть с собакой или кошкой.

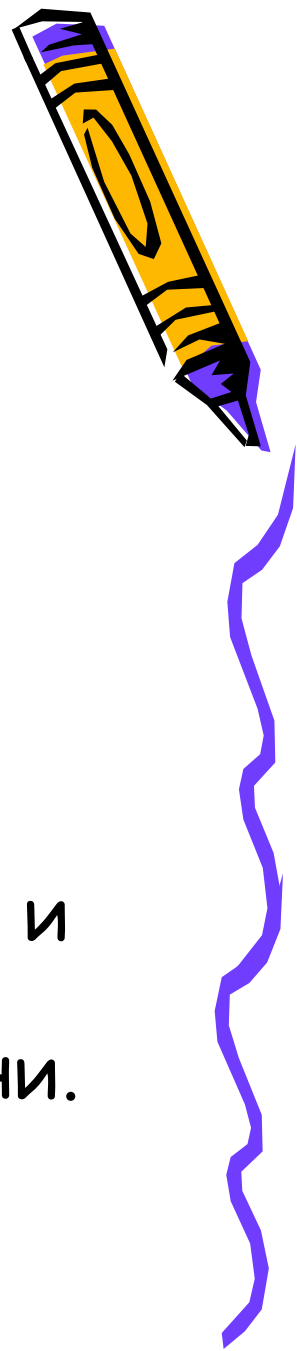


« Какие методы сохранения здоровья ты знаешь? »

- Жить в деревне, заниматься спортом, ходить в походы, по утрам бегать или делать зарядку.

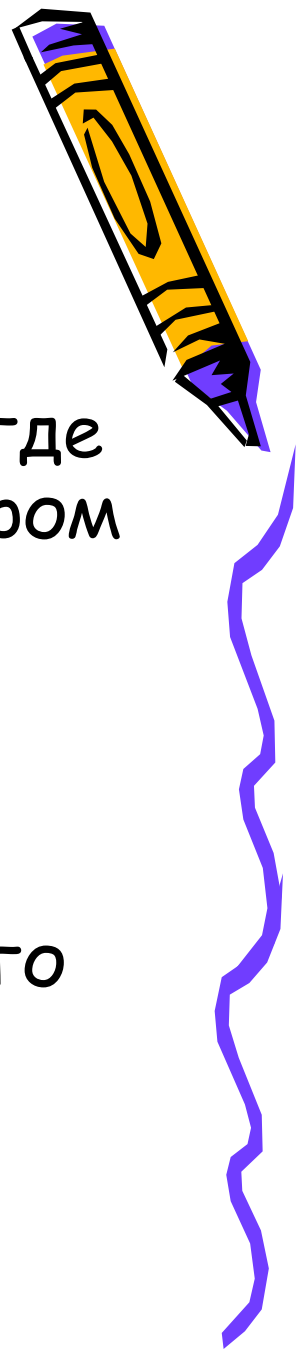


«Что влияет на твоё
самочувствие, активность,
настроение?»



- Не всегда могу справиться с волнением.
- Получаю плохие отметки.
- Бывают ссоры с друзьями.
- Встречаю непонимание со стороны учителей и родителей.
- Постоянно думаю, что я неуверенный и неуспешный человек.
- Не испытываю радости от своей жизни.





«Что для тебя значит: «Урок счастья?»»

- Урок, на который идешь с желанием, где чувствуешь себя комфортно и на котором всем легко и интересно.
- Каждый ученик учится любить мир и людей в нем.
- Оценивать свои мысли и поступки.
- Формировать ответственность за самого себя, свою жизнь.



Психопрофилактика эмоциональных срывов.

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их.

Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.

- Приподнимите плечи, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз.
- Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки. Расслабьтесь. Встряхните кисти.
- Вы начинаете нервничать или напрягаться - глубоко вдохните и выдохните. Вдыхать нужно носом, а выдыхать через рот, причем выдох длиннее вдоха в три раза.

Выдохните всё напряжение из своего тела.



Рекомендации гимназистам:

- научиться организовать свой режим дня;
- прогулка, не менее двух часов, ежедневно;
- дневной сон (10-50 минут), независимо от того, сколько ученик спал ночью;
- положительные эмоции, на каникулах, в кругу родных и близких,
- поужинать при свечах;
- добрые слова, улыбка - они усиливают ощущение счастья.



Рекомендации учителю.

Учитель вместе
с учащимися учится быть
счастливым, здоровым,
успешным, учится помогать
не только другим, но и себе
в достижении равновесия
и гармонии.

