

Психологический практикум

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



Tema:

«Меры по сохранению и укреплению психологического здоровья ШКОЛЬНИКОВ»





<u>Цель:</u> 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 Евоего психологического здоровья.

<u>Активное взаимодействие с учащимися,</u> просим их ответить на вопросы анкеты:

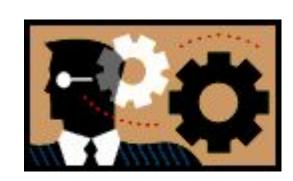
- Кто должен заботиться о твоем здоровье?
- Что надо делать, если твое самочувствие ухудшилось?
- Какие методы сохранения здоровья ты знаешь?
- Как снять стресс?

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

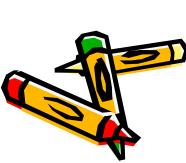
- Учителя.
- Врачи.
- Родители.
- Сам человек.



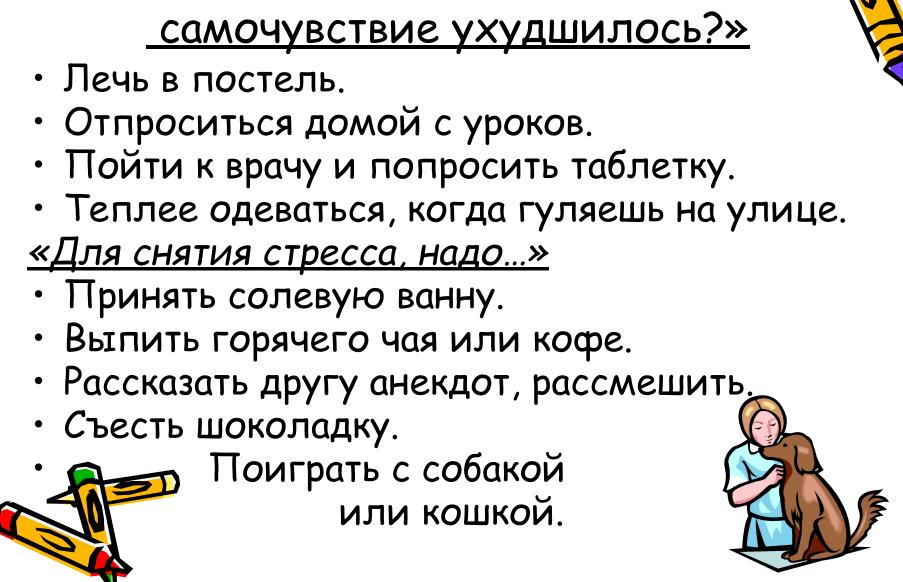








Что надо делать, если твое



« Какие методы сохранения здоровья ты знаешь?»

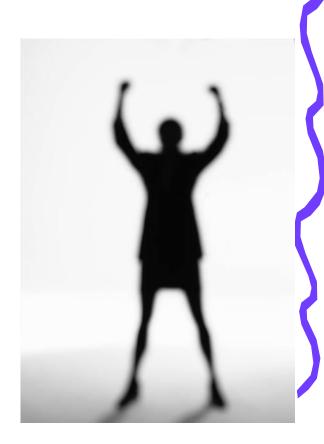
- Жить в деревне, заниматься спортом, ходить в походы, по утрам бегать или делать зарядку.











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

- Не всегда могу справляться 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.



<u>Психопрофилактика</u> 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» пред собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки. Расслабьтесь. Встряхните кисти.
- Вы начинаете нервничать или напрягаться глубоко вдохните и выдохните. Вдыхать нужно нерез рот, причем выдох длиннее вдоха в три раза.

Вы дохните 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.