

**День психического здоровья в школе МБОУ СШ №4
г. Чаплыгина имени П.П.Семенова-Тян-Шанского**

Дата: ноябрь

Возрастные ограничения: 7-11 классы

Формат: деловые игры, мастер-классы, просветительские и профилактические беседы

Для 7-х классов предполагается деловая игра «Нет конфликтам». Цель: устранение конфликтного поведения обучающихся и улучшение психологического климата в классе.

Ход игры: класс разделяется на две группы: первая часть группы - это представители компании «Добрострой», вторая - представители инвестиционной компании «Вкладываемся только в лучшее». Ситуация: компания «Добрострой» не выполняла план выручки, на который договорилась с компанией «Вкладываемся только в лучшее» и теперь им предстоит серьезный разговор о последствиях этой сделки.

Ваша задача: снизить «градусы» конфликта и прийти к новому соглашению. НО есть одно важное примечание: представили компании «Вкладываемся только в лучшее» настроены негативно на подписание нового контракта. Компания «Добрострой» должна найти смелые и нужные аргументы.

Для 8 классов предлагается мастер-класс «Справляемся с агрессией».

Добрый день, дорогие ребята, сегодня мы с вами будем разбирать такую тему так «Агрессия». Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, направленное на нанесение вреда объектам нападения. Думаю, что многие из вас сталкивался с таким состоянием и поведением других людей. Сейчас мы с вами будем рассматривать методы, которые помогут вам справиться с агрессивными мыслями, поведением в целом.

Итак, мне нужен доброволец. Отлично, покажи, пожалуйста, как может выглядеть агрессия.

Хорошо, все увидели? Это одно из проявлений агрессивного поведения. Садись, спасибо. А теперь, как же его избежать? Предлагаю один из методов: медитативное дыхание. Повторяем за мной: Закрываем глаза на минуту и медленно начинаем дышать. После такого упражнения сердцебиение замедляется, эмоции утихают и состояние нормализуется. Ну как вам? Успокаивает?

Теперь пробуем дальше: счет про себя. Можно с открытыми глазами, можно и с закрытыми. Попробуйте медленно начать считать в течение 1 минуты. До скольких досчитали? Понравилось?

И последнее упражнение. Если вас переполняют эмоции, хорошо помогает упражнение: Лист. У вас на столах лежат листы, сейчас я вам предлагаю подумать о ситуации, которая приводит вас в бешенство. Сосредоточьтесь и вспомните. А теперь берите лист и сделайте с ним все, что угодно. Можно разрисовать, можно порвать, помять - воля вашей фантазии. В этом упражнении лист - является олицетворением той ситуации и тех чувств. Сейчас вы освободили себя. Расскажите ваши ощущения. Помогло? Как теперь себя чувствуете?

Для 9-х и 11-х классов предлагается беседа на тему «Экзаменационная тревожность»

Добрый день, дорогие учащиеся. Сегодня мы с вами поговорим о тревожности, которая преследует вас всю жизнь, а именно та, которая сопровождает подготовку к экзаменам и выбора будущего пути. Давайте вообще разберемся, что такое тревожность? Это эмоциональное состояние, которое проявляется чувством беспокойства, внутренним напряжением, неопределённым чувством страха, ожиданием угрозы или беды, даже в ситуациях, когда объективной опасности нет. Предлагаю вам пройти маленький тест, который укажет на уровень вашей тревожности. Бланки лежат у каждого на парте. Ребята, внимательно прочитайте следующие 12 утверждений и постарайтесь максимально искренне ответить на каждое. За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Теперь давайте обратим внимание на результаты: 0–4 балла: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8 баллов: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12 баллов: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Ну как вам результат? Стресс приводит к развитию тревожности, тем самым «загоняя вас в угол» эмоционального истощения. Теперь давайте рассмотрим упражнения, которые помогут вернуть ваше психическое и эмоциональное состояние в норму. Предлагаю вам сейчас на листочке сделать две колонки: первая колонка будет называться «Что случится, если я сдам экзамены», а вторая «Что случится, если я не сдам экзамены». В течение 5 минут напишите развития событий в соответствии с названием колонок. Поделитесь результатом, что вы поняли из этого упражнения?

Правильно, если что-то не получится, не будет конца света и вашей жизни уж точно. Это лишь определённый этап, который вам нужно пройти. Тем более ОГЭ И ЕГЭ всегда можно пересдать или пойти в колледж и потом в университет.

Попробуем еще несколько упражнений для того, чтобы убрать волнение, стрессовые реакции: техники дыхания. Закрываем глаза и медленно начинаю концентрироваться на своем дыхании. При этом можно считать про себя. Главное, делать это как можно медленнее и полностью сфокусировать внимание на своем состоянии. Ну как? Поделитесь? Техники дыхания, на самом деле, универсальные и их можно использовать во всех ситуациях. Я надеюсь, что сегодняшнее занятие вам поможет в будущем и вы будете меньше испытывать стресс.