

Развивающее занятие по психологии:

«День психического здоровья»

Педагогические пробы учащихся X класса: Горегляд М., Синкевич Т., Зубцова М., посещающих факультативные занятия «Введение в педагогическую профессию» провели мероприятия в 6 «Г» классе.



Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни!!!!!!

Учащихся познакомили с понятием **Психологическое здоровье** – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений.

Одним из основных факторов социальной успешности человека является психологическое здоровье.



Синкевич Татьяна сообщила **ключевое слово**, характеризующее психологическое здоровье, – это гармония человека, как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой.



Горегляд М., и Зубцова М., вместе с учащимися рассмотрели критерии психологического здоровья личности?

- Понимание себя.
- Позитивное самовосприятие.
- Способность к самоуправлению.
- Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
- Способность к сопереживанию и принятию других.
- Сформированность жизненных ценностей и планов.
- Стремление к гуманистическим ценностям.

Зубцова М., спросила, что же надо делать, чтобы сохранить свое психическое здоровье. Давайте решим вместе. Я буду называть ситуации, а вы делаете свой выбор – если это правильно, нужно для сохранения психического здоровья – похлопайте, а если это неправильно и разрушает психику – топайте ногами. Итак...



1. Если другу нужна помощь - с добрым сердцем ты поможешь.

2. Злиться нужно целый год, пока не посинеет нос.

3. Если ты сегодня зол – устроишь соседу кулачный бой.

4. Если кто-то вас обидел, а ты его возненавидел, не прости, не извинил, много злобы накопил.

5. Не копи на сердце злость, не трать ее на обзывания, а лучше спортом ты займись, пусть злость потратится в соревнованиях.

6. Если ты хочешь с кем-то дружить, улыбку ему не забудь подарить.

7. Дома никого не слушай, думай только о себе. Помогать маме не нужно, лень свою надо беречь.

8. Чем сидеть в Интернете часами, лучше спортом заняться с друзьями.

9. Чтобы здоровым и радостным быть, нужно добро другим людям дарить.

Будущие педагоги предложили зажечь свет в окошке, если у них веселое настроение в школе.

Домик «Наше настроение».





Ребятам было предложено упражнение «Добрые пожелания».

Упражнения на саморегуляцию

1. Сейчас я покажу несколько упражнений, как можно регулировать свои эмоции, например – когда чувствуем злость, надо сделать глубокий вдох и представить, что она превращается в пузырьки и мы их выдыхаем коротко и резко – ха, ха, ха. Давайте попробуем.



2. Когда чувствуете, что наливаетесь злостью – напрягите свои руки, сожмите их в кулаки, как будто поймали в них всю свою злость, а потом возьмите и откиньте ее от себя (в сторону прохода).

3. Когда мы злимся, как будто в душе разгорается пожар. Давайте попробуем его задуть. Сделали глубокий вдох – через нос и делаем глубокий выдох через рот, как будто зажигаем свечку. Еще раз. Попробовали.

4. А теперь представьте, что мы катаемся по радуге – делаем вдох – заезжаем на радугу, делаем выдох – спускаемся с радуги.

5. А еще, чтобы улучшилось настроение надо просто улыбнуться, подумать о хорошем, вспомнить радостное событие, помечтать.

6. А еще можно поделиться своей радостью с другими. Около выхода у нас висит плакат – бумеранг добра. Можно на плакате оставить свой смайлик – поделиться хорошим настроением, а если тебе нужно подзарядиться радостью – то прикладывай к плакату свои ладошки.

Психически здоровый человек не забывает делать добро и дарить радость другим людям.

Мероприятие закончилось под девизом: «Поделись улыбкой своей!»

