Сценарий
тренингового занятия для детей
«Познай себя»», проводимого в рамках
Всемирного Дня психического здоровья

Цель: повышение осведомлённости о важности заботы о психическом здоровье, создание позитивной атмосферы для обсуждения эмоциональных и психологических вопросов, знакомство с основами психического здоровья; преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического и эмоционального напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Задачи:

- формирование у детей представлений о мире и о самих себе в нем;
- формирование позитивного отношения к себе и окружающим, положительной самооценки через подкрепление любых успешных действий;
- формирование умения общаться с помощью положительных эмоций и чувств;
- расширение и обогащение коммуникативных навыков для бесконфликтного общения и взаимодействия;
- развитие творческих способностей и познавательных интересов учащихся;
- воспитание доброжелательности, умения видеть красоту в простом и обыденном, умения дарить тепло и доброту;
- развитие речи учащихся посредством включения в учебный диалог;
- воспитание стремления к самовоспитанию, формированию в себе лучших человеческих качеств.

Оборудование: раздаточный материал, мешочек с названием качеств человека, презентация «Улыбка», фонограмма песни «Улыбка», подборка видеороликов примеры конфликтных ситуаций в виде мультфильмов, ножницы, фломастеры, цветные карандаши. бумага белая А4 и цветная, клей.

Участники: ведущие, дети.

Место проведения: МКУДО ДЮЦ Среднеахтубинского района.

Ход занятия:

Создание эмоционального настроя.

Игра-разминка «Те, кто».

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, хлопают в ладоши те, кто любит смеяться, поднимают левую руку те, у кого много друзей.

Основное содержание занятия,

Ведущий 1: здравствуйте, ребята! Сегодня у нас особенный день — день психического здоровья. Мы хотим поговорить с вами о том, как важно заботиться о своём настроении, эмоциях и здоровье в целом.

Ведущий 2: психическое здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние благополучия, когда мы можем справляться со стрессом, выражать свои эмоции и быть счастливыми.

В1: - Я загадаю загадку, а отгадку вы подарите друг другу.

Есть у радости подруга
Она в форме полукруга
На лице она живет:
То куда-то вдруг уйдет,
То внезапно возвратится.
Грусть-тоска ее боится. Что это? (Улыбка)

В2: давайте выполним это простое упражнение. Давайте все улыбнёмся друг другу! Улыбка — это первый шаг к хорошему настроению.

(Дети улыбаются друг другу.)

В1: когда люди улыбаются, они становятся красивыми. Каждый человек хочет жить долго и счастливо. Вы согласны со мной? А для этого человеку необходимо крепкое … здоровье. Попробуйте сказать, от чего зависит здоровье? (чистота, соблюдение режима, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, крепкий сон, движение, одежда по погоде…)

Просмотр презентации улыбка.

В2: да, и не забывайте о том, что общение с друзьями и близкими тоже важно для нашего психического здоровья. Давайте поиграем в игру, которая поможет нам лучше понять друг друга.

Упражнение «Волшебные мешочки».

Дети по очереди достают из бочонков названия качеств и определяют, положительные они или отрицательные. Раскладывают названия в разные мешочки.

Игра «Скажи доброе слово». Дети по очереди говорят что-то приятное своим соседям.

Обучение способам саморегуляции.

В1: молодцы, ребята! Мы видим, что вы умеете быть добрыми и заботливыми.

- Быть всегда в хорошем настроении — это здорово! Но иногда в жизни людей возникают проблемы и портят им настроение.

- Что может вам испортить настроение? (не получается что-нибудь сделать, когда не понимают, бывает грустно, обидно...)

Как можно справиться со стрессом или с возникшими проблемами?

Может быть, кто-то из вас знает какие-то способы?

(Дети делятся своими способами борьбы со стрессом.)

В2: иногда, чтобы справится со стрессом или забыть о проблемах, достаточно просто отвлечься и заняться чем-то интересным, чтобы забыть о проблемах. Например, можно поиграть в игры, почитать книгу или просто погулять на свежем воздухе.

Просмотр мультфильмов «Примеры конфликтных ситуаций»

В1: **Правило-секрет:** наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Игра "Дышим глубоко"

В этом упражнении мы научимся глубокому дыханию, которое помогает успокоиться при сильном волнении или стрессе. Представьте, что вы большой воздушный шарик, медленно наполняющийся воздухом, а затем выпускающий воздух через маленькую дырочку.

Это простое занятие может стать отличным помощником в управлении стрессом.

Мастер-класс «Оригами «Эмоции»

В2: сегодня мы узнали много интересного о психическом здоровье. Мы уверены, что такой веселый и познавательный праздник запомнится надолго и принесет пользу каждому. Главное – создавать атмосферу поддержки и доверия, ведь здоровые отношения начинаются с любви и уважения друг к другу. Давайте ещё раз улыбнёмся друг другу и пожелаем всем хорошего настроения и здоровья!

(Все участники мероприятия улыбаются и желают друг другу здоровья.)

В1: спасибо вам за участие! Надеемся, что сегодняшний день был для вас полезным и интересным. До свидания!

ДОПОЛНИТЕЛЬНО.

Игра «Кто сегодня молодец».

Ведущий предлагает детям узнать, кто из них сегодня молодец и говорит: «Молодец, кто сегодня улыбался». Дети, которые считают, что сегодня много улыбались, громко кричат: «Это я!» Далее ведущий продолжает игру со словами: «Молодец, кто сегодня помог другу», «Молодец, кто сегодня старался», «Молодец, кто говорил только правду», «Молодец, кто с радостью шел на занятие» и т. п.

Самое главное, чтобы становиться лучше – надо очень сильно хотеть и верить в это. Ведь только человек, обладающий такими качествами, может достичь успехов в жизни, осуществляя самые заветные мечты.

В основе хорошего поведения всегда лежит умение правильно владеть собой. Всегда следуйте правилам хорошего тона. Идите по жизни с улыбкой.

Игра - кричалка (Дети отвечают хором: это я, это я, это все мои друзья!)

1) Кто с улыбкою из вас
Ежедневно входит в класс?
2) С улыбкой кто не расстается.
Кто и шутит, и смеется?
3) Кто с улыбкою родится –
С каждым хочет поделиться?
4) Кто с улыбкою поет
Кто с ней весело живет?

Используемые ресурсы:

- **Ежкова Н. С.** «Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста» / учеб.-метод. пособие. — М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2010. — 127 с..
- **Крюкова С. В.** «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». — М., 2007.
- **Аралова М. А.** «Формирование коллектива ДОУ. Психологические зарядки».
- **nfourok.ru**. На сайте представлены методические материалы, в том числе сценарий мероприятия для подростков ко Дню психологического здоровья. infourok.ru
- **vospitatelds.ru**. На сайте представлены методические разработки, в том числе игровые мини-тренинги, которые можно использовать в рамках Дня психического здоровья.