

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 34 имени
Амелина Станислава Александровича»
Всемирный день психического здоровья

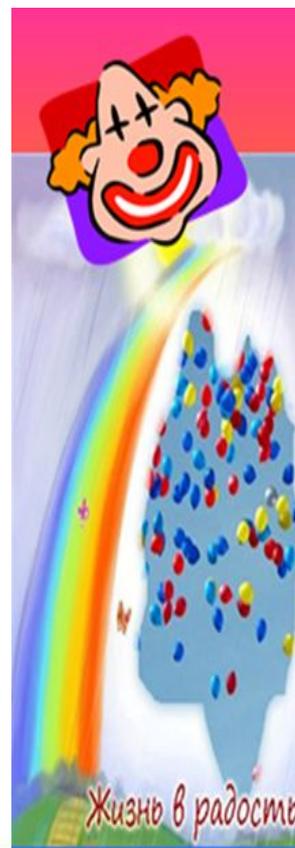
Тема занятия:
«Радость общения – залог психологического здоровья!»

Авторы – составители: творческий коллектив уч-ся 8-х классов и
Киселева Е.Н., учитель технологии (ВУД).



Кемерово, 2018

**Умение общаться и
строить свои отношения с
людьми, отстаивать свои
права конструктивным
способом – основа
психологического здоровья
и успеха гражданина
демократического
общества.**



**Радость общения –
залог здоровья!**



ЗДОРОВЬЕ –
состояние полного физического, психического и
социального благополучия, а не только
отсутствие болезней

(Всемирная организация здравоохранения)

Человек – творец своего здоровья!

Мерой психологического здоровья служит
склонность во всём искать позитивное, мыслить
светлыми категориями, категориями успеха.



Остановитесь на мгновение! Как прекрасен этот мир!
И танец бабочек! И благоухание цветов!



Природа дала нам удивительную способность –
чувствовать прекрасное, жить в гармонии с Природой!



Самопознание себя и познание окружающих людей, осознание своего единства с окружающим миром, может быть условием взаимопонимания, дружного коллектива, счастливой и успешной жизни!

Давайте учиться вместе секретам позитивного общения!



Упражнение «Твой шанс»



Цель: РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Рефлексия на начало занятия

Рефлексия – анализ своего внутреннего состояния: мыслей, чувств, переживаний и формирование соответствующих выводов.



недовольство



равнодушие

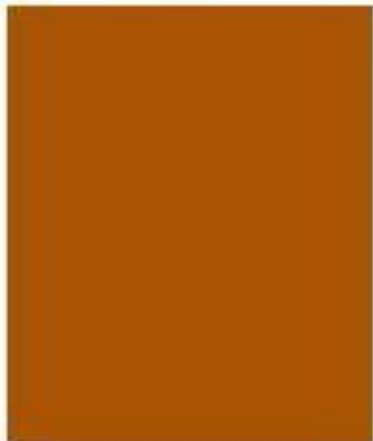
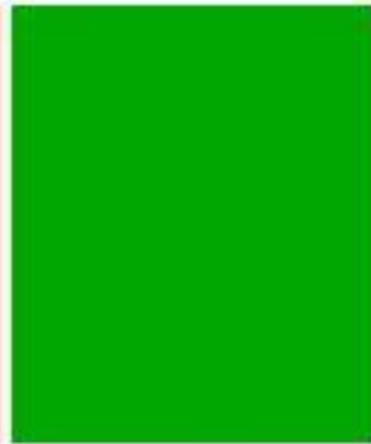
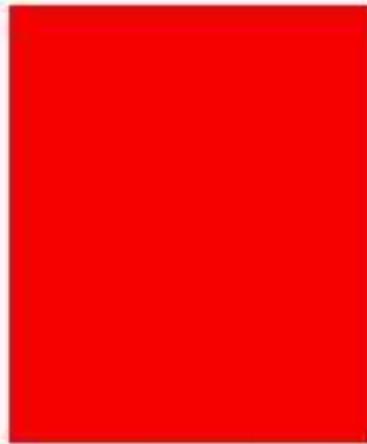
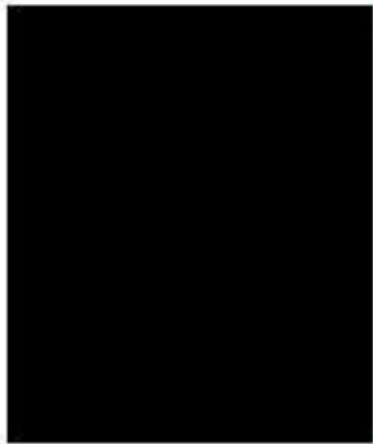


радость



Тест по самопознанию «Мой цвет – мой характер».

Посмотрите на рисунок. Какой цвет вы выберете?



Цель: ЛИЧНОСТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



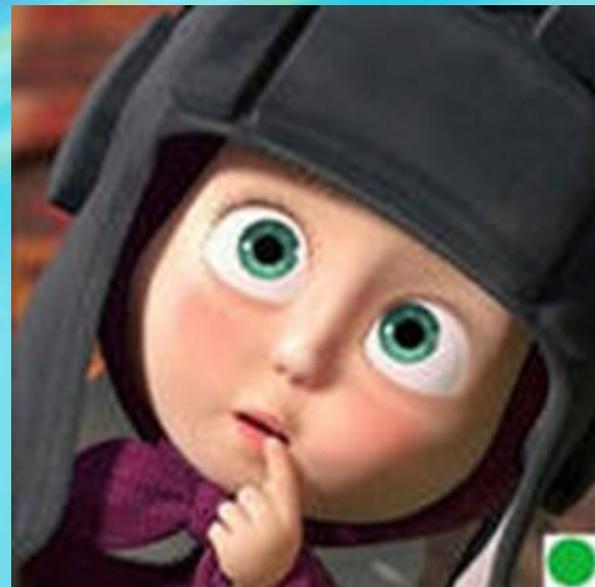
Проективное упражнение «Мягкой посадки»

1. Луг, заросший травами и цветами.
2. Неровный скалистый ландшафт.
3. Жадно облизывающихся хищников.
4. Плавно текущую реку.



Проективное упражнение «Судя по обложке»

1. Успокаивающий пейзаж экзотических мест.
2. Веселый рисунок, забавная картинка.
3. Абстрактный рисунок, который заставляет задуматься.
4. Свое собственное фото.





Проективное упражнение «Шепот в темноте»

1. «Я знаю, где выход».



2. «Давай я покажу тебе дорогу отсюда».

3. «Продолжай искать».



4. «Ты никогда не выберешься отсюда»!

Цель: ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



НАРАСТАНИЕ

РАЗРЕШЕНИЕ



- А) Стресс. Б) Денежный оборот.
В) Экология. Г) Конфликт.

А) руководство
В) манипулирование

Б) содружество
Г) лидерство



Основные способы поведения в конфликтной ситуации (метафорический вариант):

Соревнование



Приспособление



Избегание



Компромисс



Сотрудничество





Цель: КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Упражнения на развитие коммуникативных способностей



**Выбирая круг
своего общения,
мы выбираем
свое будущее.**

**ТЕБЕ ОДИНОКО?
ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ ДОМА И В ШКОЛЕ?
ТЫ ИЩЕШЬ ПОДДЕРЖКУ?**

ВЫХОД ЕСТЬ !

**ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122

**БЕСПЛАТНО
АНОНИМНО
КРУГЛОСУТОЧНО**



Выход есть всегда!





ВСЕ
БУДЕТ
ХОРОШО!!!



Одноклассники.УИ

Упражнение «Радуга оптимизма»

Закончите в оптимистической ноте следующие предложения:

1. Для меня очень важно, чтобы ...
2. Каждый день я становлюсь...
3. Я чувствую себя...
4. Я способен (способна)...
5. Мне повезло в жизни в том, что я
6. Я рад (а) тому, что...
7. Будущее кажется мне.....



«Напутствие»

Умей прощать!
Будь приветлив!
Помогай другим!
Будьте весёлым!
Чаще улыбайся!
Цени дружбу!



Относись к людям так, как хотелось бы, чтобы они
относились к тебе!

Выбирай сторону сил Добра и взаимопонимания!

Пусть общение приносит радость тебе!



Аффирмации

Я люблю Жизнь!

Мои мысли позитивны и созидательны.

Я верю в себя и свои возможности.

Я твердо знаю, чего хочу.

Я шаг за шагом воплощаю в жизнь мои жизненные ценности и свои желания.

Я нахожу в себе способности для успешной жизни, для психологического роста и самовыражения.

Я знаю, что в трудной жизненной ситуации меня поддержат и помогут!

Я излучаю оптимизм и дружелюбие.

Я вдохновляю окружающих жить достойно и счастливо, вести здоровый образ жизни!



Рефлексия на конец занятия



недовольство



равнодушие



радость



Пусть общение
приносит Вам
только радость

и позитив!





Спасибо за внимание!