

Презентация

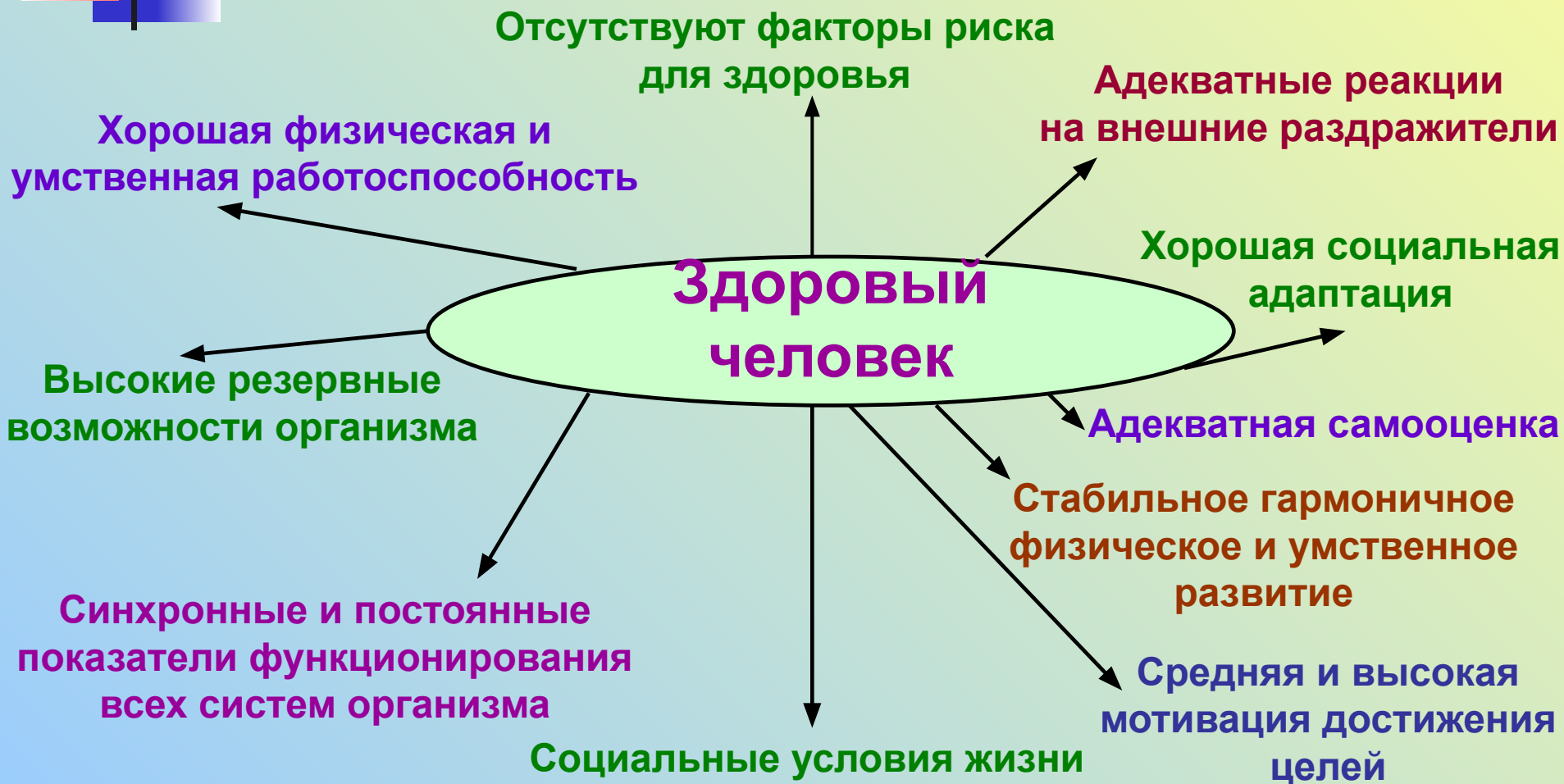
Тема 8. Психология здоровья личности

** понятие о здоровье*

** взаимосвязь и взаимовлияние психики и психологические факторы возникновения болезней, укрепление здоровья*

Психология здоровья личности

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом



Причины и профилактика эмоциональных срывов

Причины

Острая психическая травма

Затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация

Нарушения привычного ритма жизни

Беспорядочная смена деятельности в течение дня

Испуг, частые огорчения, болезнь близких, неприятные известия

Длительное перенапряжение

Необходимость сдерживать себя, свои желания, чувства, противоречия между «должен» и «хочу»

Проявления

эмоциональных срывов

По типу
депрессии:



Расстраивается сон,
повышается рассеянность,
появляется усталость,
уныние, слезливость.

По типу
агрессии:



Раздражительность,
несдержанность,
легкая возбудимость,
страхи, тревожность,
агрессивность, злость.

Анализ занятия с позиции здоровьесбережения.

Норма	Что наблюдается
1. Количество видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, разглядывание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практической работы... <u>Норма: 4 – 7 видов.</u>	<u>Норма:</u> 89 % опрошенных педагогов. <u>Ниже нормы:</u> 11 % опрошенных педагогов.
2. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный ... <u>Норма: не менее трех.</u>	<u>Выше нормы:</u> 11 % опрошенных педагогов. <u>Норма:</u> 89 % опрошенных педагогов.
3. Наличие на занятии работ, в которых обучающиеся имеют возможность выразить свое мнение, проявить самостоятельность: самостоятельная работа, работа в группах, в парах, ролевые игры... <u>Норма: не менее 7 – 10 минут.</u>	<u>Выше нормы:</u> 8 % опрошенных педагогов. <u>Норма:</u> 92 % опрошенных педагогов.
4. Наличие на занятии оздоровительных моментов. <u>Норма: не менее трех.</u>	<u>Выше нормы:</u> 11 % опрошенных педагогов. <u>Норма:</u> 81 % опрошенных педагогов. <u>Ниже нормы:</u> 8 % опрошенных педагогов.



Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя.

Сложите руки в «замок» за спиной.

Так как «-» эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки в «замок» перед собой.

Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните руки и кисти (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

Улыбнитесь!

Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходуется по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Если хочется скандала, широко откройте рот.

При этом мускулы лица расслабляются, и агрессия уменьшается.

Дыхание по системе 4 + 4 + 4.

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание. Оно спокойное, ровное, 4 сек. Вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие.

Игры-релаксации или методы "психологического душа"

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Для стабилизации состояния необходимо перевести внимание человека на другие объекты или распределить на множество объектов окружающего мира.



Упражнение «Дерево»

В свободную минутку попробуйте представить себя деревом. Каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять. Детально прорисуйте образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, корни, прочно вросшие в землю. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение «Очищение»

После занятий сядьте расслабленно на стул, свесьте руки и мысленно представьте, что из вашего тела через руки и ноги стекает темная жижа неприятностей и проблем. После того, как вытечет последняя капля, Вдохните полной грудью и скажите себе: «У меня все получится!»

Спасибо за внимание!