

Методический материал к занятиям
«Уроки психологического здоровья»

Уважаемые обучающиеся и родители (законные представители)!

Все мы выполняем условия карантина. Время, проведенное в кругу семьи, очень ценно для развития ребенка и оптимизации семейных межличностных отношений. Правильно организованный досуг способствует укреплению психологического здоровья всех членов семьи.

Предлагаемый ниже материал коррекционного курса «Уроки психологического здоровья» адаптирован к его проведению в условиях семье. Психологический материал направлен на развитие положительных качеств личности подростка.

Спасибо, что вы с нами! Мы ждем ваши видеотчеты на школьной почте mscou_115@mail.ru!

Класс	Содержание занятия
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Я люблю свою семью»</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Цель – формирование ценности семьи.</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. <u>Игра «Добрые слова»</u>. Участники игры стоят в кругу и бросают мяч друг другу, называя при этом добрые слова. Например, любовь, спасибо, праздник, солнце, мамочка, подарок и т.д.2. <u>Игра «Хочу – не хочу»</u>. Один из участников игры изображает свои желания: хочу чай, не хочу спать, хочу купаться и т.д., а другие отгадывают: что это. Затем роли меняются.3. <u>Игра «Погодный массаж»</u>. Участники игры на своем теле делают массаж: дождь – короткие постукивания пальцами рук; солнце – нежные плавные поглаживания частей тела; снег – короткие отрывистые поглаживания.4. <u>Упражнение «Я люблю свою семью, потому что...»</u>. Один участник игры показывает без слов, за что он любит

	<p>свою семью, а другое - отгадывают. Затем ведущий меняется.</p> <p>5. <u>Рисование «Нарисуй свою семью»</u>. Каждый участник рисует в цвете свою семью. Презентация рисунка.</p> <p>6. <u>Вопросы по рисункам</u>: 1) Кого ты нарисовал? 2) Почему ты выбрал эти цвета? 3) Расскажи, какое настроение у членов твоей семьи.</p> <p>7. <u>Игра «Пожелание»</u>. Например, я желаю бабушке крепкого здоровья, и чтобы она меня угощала вкусными пирожками. И т.д.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Я и моя семья»</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Цель – оптимизация межличностных отношений в паре «родитель - ребенок».</i></p> <p>1. <u>Игра «Комплимент»</u>. Участники игры стоят в кругу и бросают мяч друг другу. Бросающий мяч говорит комплимент.</p> <p>2. <u>Игра «Погодный массаж»</u>. Участники игры сначала на своем теле делают массаж: дождь – короткие постукивания пальцами рук; солнце – нежные плавные поглаживания частей тела; снег – короткие отрывистые поглаживания. Затем делают массаж на теле других участников игры.</p> <p>3. <u>Упражнение «Я люблю свою семью, потому что...»</u>. Один участник игры показывает без слов, за что он любит свою семью, а другое - отгадывают. Затем ведущий меняется.</p> <p>4. <u>Психологические этюды</u>. Участники игры поочередно изображают: «Веселая мама», «Бабушка сердится», «Папа испугался», «Дедушка пьет соленый чай», «Папа удивился», «Грустная мама», «Смелая бабушка», «Брат хохочет» и т.д.</p> <p>5. <u>Рисование «Нарисуй свою семью в виде цветов»</u>. Инструкция: ты – волшебник. Ты превратил всех членов семьи в цветы. Нарисуй на полянке свою семью в виде цветов. Рисуем цветными карандашами. Презентация рисунка.</p>

	<p>6. <u>Вопросы по рисункам</u>: 1) Кого ты нарисовал? 2) Почему ты превратил маму (отца, бабушку, брата и т.д.) в этот цветок? 3) Расскажи, какое настроение на твое полянке. Почему?</p> <p>7. <u>Игра «Пожелание»</u>.</p>
7	<p><i>Мой герб. Рисование герба</i></p> <p><i>Цель – развитие навыков самоанализа.</i></p> <p>https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/04/13/moy-gerb-psihologicheskiy-chas-v-7-8-klassah</p> <p>https://otvet.mail.ru/question/99513520</p>
8	<p><i>Мой герб. Рисование герба</i></p> <p><i>Цель – развитие навыков самоанализа.</i></p> <p>https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/04/13/moy-gerb-psihologicheskiy-chas-v-7-8-klassah</p> <p>https://otvet.mail.ru/question/99513520</p>
9	<p><i>Профориентационная игра «Правильный выбор профессии».</i></p> <p><i>Цель – помочь старшекласснику правильно выбрать профессию.</i></p> <p>Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю душу, то счастье отыщет вас.</p> <p style="text-align: right;"><i>К.Д. Ушинский</i></p> <p>Что означает правильный выбор профессии? Выбор профессии рассматривается, как взаимодействие 2-х сторон: личность с ее индивидуальными особенностями, которые включают физическое развитие, интересы, способности, характер, темперамент, и профессия с ее требованиями, которые она предъявляет человеку. Отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивает как самого человека, так и все общество. По подсчетам ученых, правильный выбор профессии в 2-2.5 раза снижает текучесть кадров, на 10-15% увеличивает производительность труда и в 1.5-2 раза уменьшает стоимость переподготовки кадров.</p> <p>1. <u>Чтение притчи и беседа по прочитанному</u>.</p>

Притча о возможностях и способностях

Один человек как-то приехал в деревню. И вдруг увидел в курятнике орленка. Он, словно петух или курица, ходил вразвалочку и клевал зерна. Иногда его, будто цыпленка, долбали клювом петухи постарше, ничего не опасаясь.

Человек решил провести эксперимент. Взял орленка на руки и сказал:

- Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!

Но орленок спрыгнул с его рук и заковылял обратно в курятник клевать зерна.

На следующий день человек вновь взял орленка, отнес его на чердак и вновь произнес:

- Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!

А потом толкнул орленка вниз. Тот пролетел пару метров, но, оказавшись во дворе, опять потрусил в курятник.

На третий день человек взял орленка с собой в горы. Поднялся на самую высокую вершину и сказал:

- Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!

На этот раз он постарался подкинуть орленка повыше. Тот испугался, ведь внизу была пропасть. Пришлось молодому орлу расправить крылья и полететь. Он поднимался все выше и выше. Далеко внизу остался и человек, и гора, и деревня, и курятник, и жившие там петухи с курами. Всего на секунду пожалел орел, что он все-таки научился летать, и вновь ему захотелось назад, в уютный курятник. Но тут его пронзила мысль, что его место - действительно в небе. И тогда он понял, что всегда будет вспоминать и свой курятник, и деревню, и этого человека. Но назад к ним не вернется уже никогда...

Обсуждение притчи.

- 1) Почему человек решил провести эксперимент?
- 2) Как ты думаешь, почему два первых эксперимента человек посчитал неудачными?
- 3) Чем закончился третий эксперимент?

- 4) Какая мысль пронзила орла?
- 5) Ты согласен с мыслью орла или нет? Объясни свой ответ.
- 6) Как бы ты поступил на месте орла? Почему?
2. Игра “Угадай профессию”. Участникам раздаются карточки с указанной там профессией. Задание: при помощи жестов и мимики изобразить профессию, указанную в карточке. Примерный список профессий: Плотник, пилот, жонглер, штукатур, швея, врач, пекарь и т.д.
3. Игра «Самая-самая». Ведущий называет первую характеристику профессии, а участники по кругу предлагают свои варианты профессий. Характеристики профессий:
 - ✓ самая зеленая (садовод, лесник, цветовод-декоратор ...);
 - ✓ самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...);
 - ✓ самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...);
 - ✓ самая детская (воспитатель, педиатр, учитель...);
 - ✓ самая смешная (клоун, пародист...);
 - ✓ самая общительная (журналист, экскурсовод, учитель, массовик-затейник...);
 - ✓ самая опасная (сапер, космонавт, разведчик, пожарник...).

4. Упражнение «Ошибки в выборе профессии».

1. Не обязательно работать по специальности.

Еще недавно профессию выбирали один раз и на всю жизнь. Сейчас профессиональную деятельность меняют каждые 5–8 лет, переходя из одной сферы в другую. Важно помнить, что образование, которое ты получишь первым, наложит сильный отпечаток на твое мировоззрение. Выбирая специальность, колледж или техникум, подумай о том, чем ты планируешь заниматься после получения диплома.

2.Престижная профессия – это круто.

Некоторые подходят к выбору профессии только с точки зрения престижности, забывая о таком критерии, как «важность для общества». В наше время профессии экономиста, слесаря-водопроводчика и социального работника наделены одинаковым коэффициентом той самой важности. Принимай во внимание престижность профессии с учетом собственных интересов и способностей. Иначе можно овладеть «модной», но не приносящей удовольствия специальностью.

3.Уступлю желанию родителей.

Часто родители, действуя из лучших побуждений, настаивают на выборе профессии, которой успешно занимаются несколько поколений родственников. Иногда они предлагают специальность, о которой мечтали сами. Подумай, хочешь ли ты этим заниматься в будущем.

4.«За компанию».

Профессия, которая подходит твоему другу, тебе может быть противопоказана. Необходимо разобраться, что действительно интересно тебе, а не друзьям.

5.Нравится человек – нравится профессия.

Иногда значимые для нас люди заражают своей «влюбленностью» в профессию, и мы начинаем ее видеть их глазами. Необходимо абстрагироваться от личности рассказчика и изучить профессию самостоятельно.

6.Есть легкие профессии.

Красивая внешняя сторона профессии не дает представления об огромных затратах труда. За легкостью, с которой актер создает образ, стоит напряженный, будничным труд. Цветовод прикладывает много усилий, чтобы выращенные цветы представить в букете.

7.Любимый школьный предмет = профессия.

Например, ты любишь географию. Профессий, где требуется знание географии много (геолог, картограф, почвовед, логист, маркетолог), но не всегда географическая подготовка является в них ключевой составляющей. Всегда учитывай, какие реальные занятия и профессии стоят за предметом, который тебе нравится.

5. Рефлексия профориентационной игры.

1. Ты определился с выбором профессии? Обосную ее выбор?
2. Ты знаешь, где ее получить?

В завершении притча. *У людей, занятых одним делом спрашивают, что они делают. Один говорит: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на пропитание». Третий: «Строю храм».*

- Желая вам всегда относиться к третьей категории людей и построить свой храм. Выбор профессии - это, прежде всего, ваш выбор. Выбирая профессию, вы выбираете не только способ, каким вы будете зарабатывать на жизнь, но и образ жизни. Легкомысленный выбор профессии - это эксперимент, который может обойтись очень дорого вам и окружающим. Если вы задаете себе вопрос о выборе профессии - значит, этот вопрос для вас актуален. Любое серьезное решение должно строиться обдуманно на объективной информации.

Хочется пожелать вам удачи!

**Консультирование по вопросам выполнения психологических игр и упражнений осуществляется
в понедельник и пятницу с 13.00 по 14.00 по телефону +79061260221.**

С уважением, Галина Витальевна Трифонова, педагог-психолог