

Дорогие ребята! 20 ноября в нашей школе проходит День психологического здоровья!

Главная составляющая психологического здоровья – умение не поддаваться плохому настроению и уметь преодолевать стресс! Вот вам несколько советов:

1. ЕСЛИ ТЫ ЗАПАНИКОВАЛ -Резко поверни голову вправо;

этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

2. В СЛУЧАЕ ВОЛНЕНИЯ -Прием «переключения внимания».

Отложи дела в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе (или там, где находишься). Мысленно назови его и ответь на такие вопросы о нем:

-что это?

- зачем он нужен?

- нравится ли он тебе?

Назови как минимум 5 его полезных качеств (железный, твердый, старый, красивый и т.п.).

3. ПОМОЖЕТ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА!

→Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Медленно считая про себя «1, 2, 3, 4» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду, на «5, 6, 7, 8» – долгий выдох; на «9, 10, 11, 12» – задержи дыхание. Сделай так хотя бы 3-4 раза.

→Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

4. И самое главное – ЮМОР!



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его



Если кто-то на вас ругается, злится или обижается - задавите его своим позитивом.

— А КАК ВЫ ЛЕЧИТЕ ДЕПРЕССИЮ?

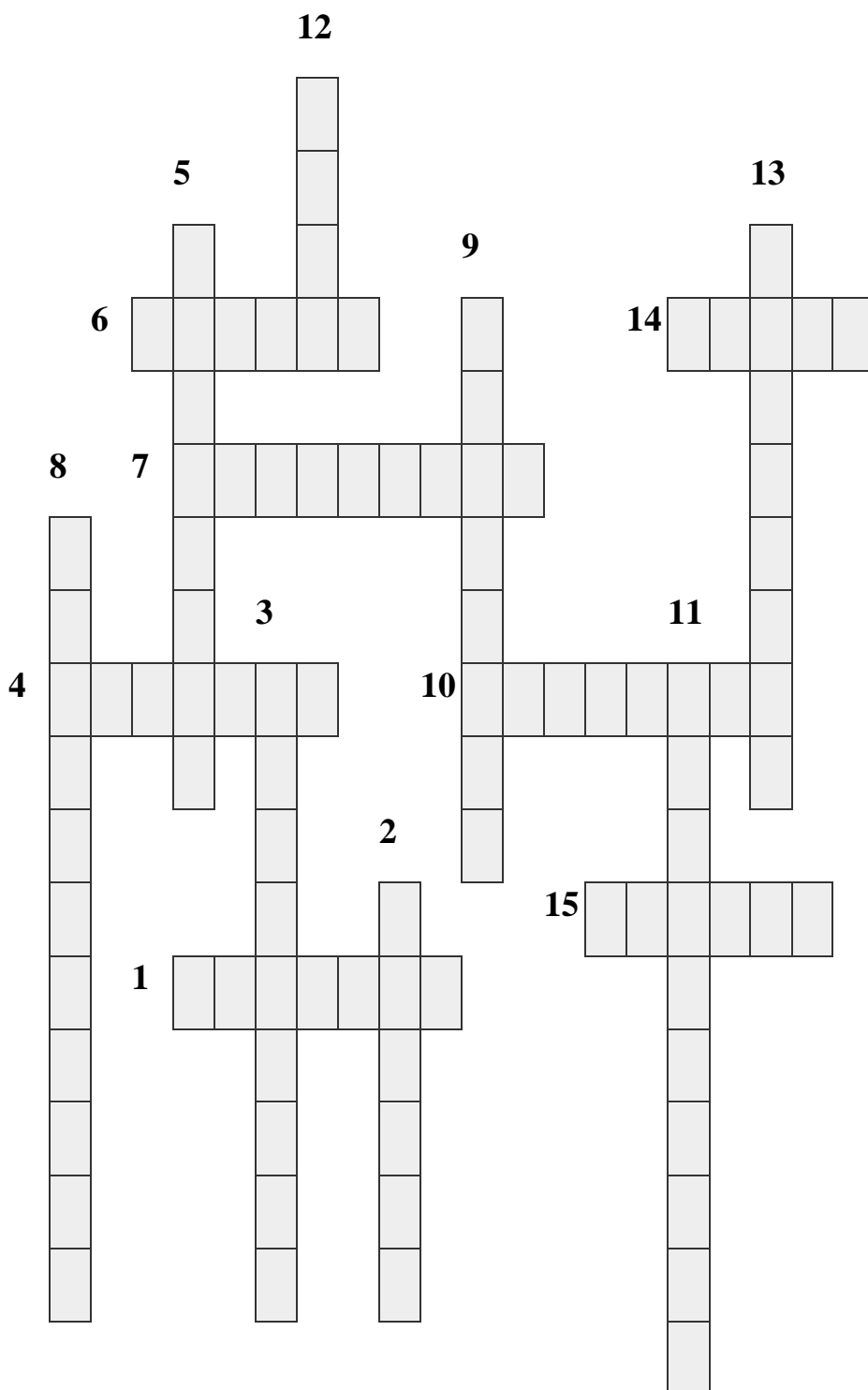
— А ОНА У МЕНЯ НЕ БОЛЕЕТ.



Если у вас есть свои уникальные идеи – снимите короткий ролик и отправьте мне на почту. Я буду рада всем советам и включу их в свои рекомендации!

Кроссворд «Психологический квест»

Выполните и отправьте результаты на мне почту.



1. Ситуация, когда все (или несколько) ребят в классе обижают, обзывают или игнорируют кого-то.
2. Опросный лист с перечнем вопросов, просуммированные и обработанные ответы на которые дают возможность провести психологическое обследование.

3. Способности личности к познанию, осмыслению и разрешению.
4. Взаимодействие между людьми, во время которого они обмениваются информацией, понимают и сопереживают друг – другу.
5. Набор качеств личности, которые влияют на поведение человека.
6. Процесс получения, хранения и воспроизведения знаний.
7. Привыкание, приспособление организма к новым условиям.
8. Задаток, который дается человеку для достижения цели.
9. Специалист, помогающий решить личностные проблемы.
10. Индивид, человек со своей системой ценностей.
11. Способность человека оценить себя.
12. Задание, с помощью которого определяется уровень знаний.
13. Состояние организма, при котором отсутствуют болезни.
14. Человек, способный повести коллектив за собой.
15. Состояние человека, показывающее его отношение к происходящему (грусть, радость и т.д.).