

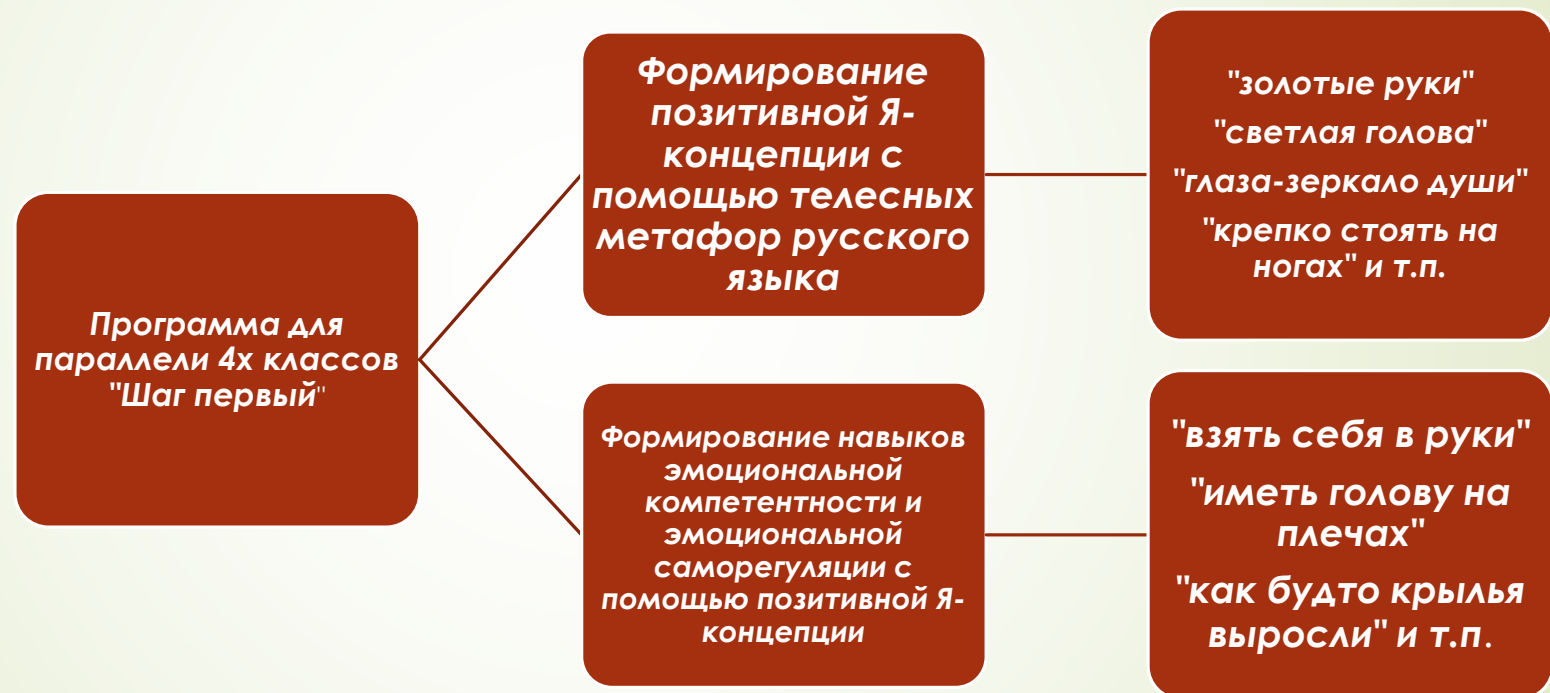
«Создание условий для формирования позитивного образа телесного «Я» как форма первичной профилактики суицидального поведения».

Результаты работы в рамках Муниципальной программы «Развитие жизнеспособности обучающихся в общеобразовательных организациях г. Новосибирска»

Шаг первый (обучающиеся параллели 4х классов МБОУ СОШ»168 с УИПХЭЦ).

**Педагог – психолог высшей категории
Крекнина Наталья Викторовна**

Концепция работы программы с обучающимися 10-11 лет



Структура взаимодействия участников программы:



Интерес



Воображение



Фантазия



Структура



План занятия:

- Приветствие. Знакомство «Я и моё имя». (2 минуты)
- Разговор о воображении (Смотрели ли вы когда-нибудь на облака? Кому было интересно? Как вы думаете, почему? И т.п.) (5 минут)
- Участникам раздаются листы с разными цветными кляксами и предлагается нарисовать картину, используя воображение. (10 минут)
- Участникам предлагается обменяться рисунками, найти среди предложенных пятен исходное. (3 минуты)
- Нарисовать на основе чистого пятна рисунок, максимально непохожий на первый, используя воображение. (10 минут)
- Отдать оба рисунка автору первого. (8 минут)
- Рефлексия (Кому нравится второй рисунок? Кому не нравится? Кому нравится, что все рисунки разные? И т.п.) (2 минуты)

Зона психологической разгрузки в психологическом кабинете. Стена с работами 4х классов «Мы разные и это здорово»»



Создали галерею альбомов: «Золотые руки 4 «а» (б,в) класса»

«Какие они «Золотые руки»? Создание условий для понимания ценности рук, формирования представлений о жизни инвалидов.

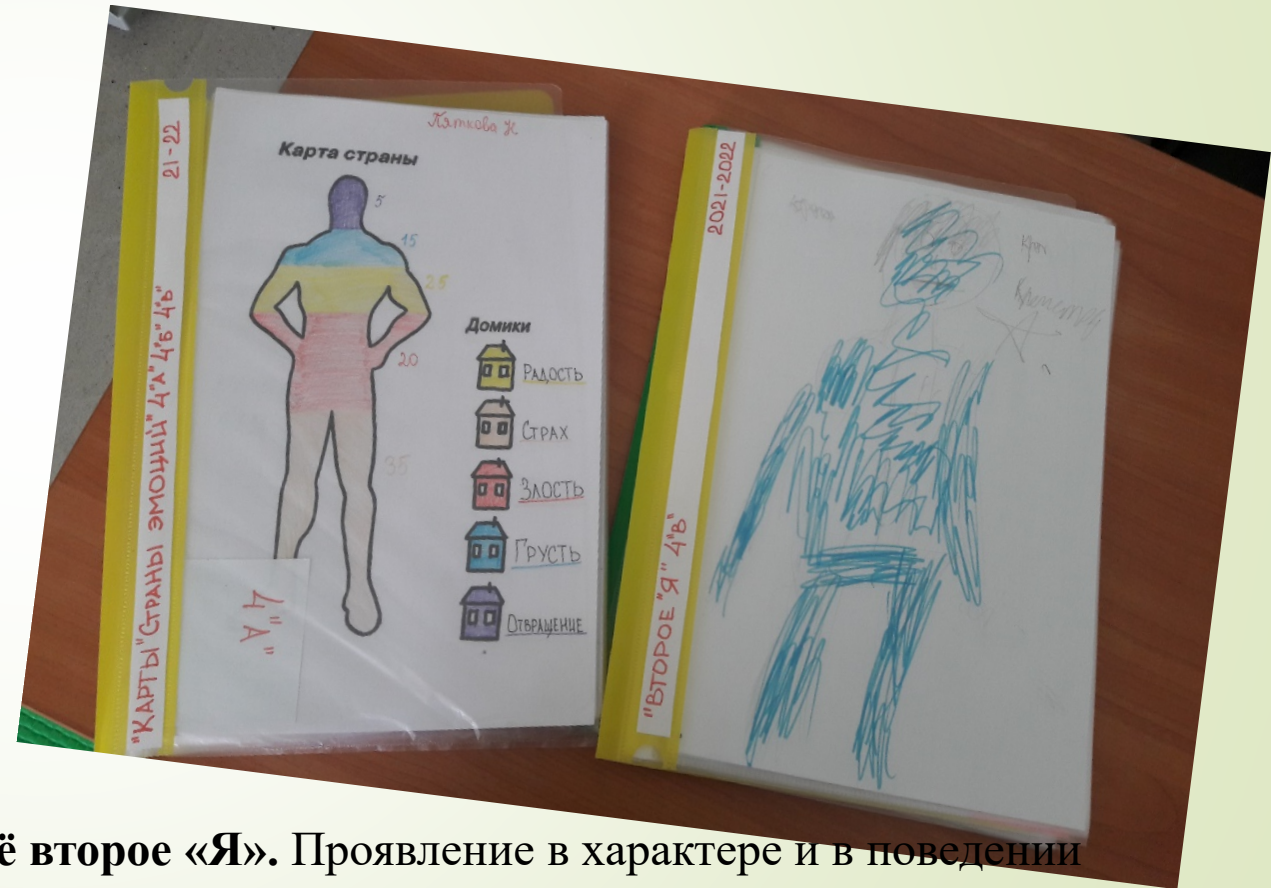


«Светлые головы 4 «б» (а,в) класса», «Второе «Я» 4 «б» (а,в) класса» и другие.

Наши «Светлые головы» или что значит «Иметь голову на плечах?» Создание условий для понимания ценности жизни с «ясной головой». Создание портретной галереи класса.



«Страна эмоций». Создание индивидуального портрета, проявления эмоций в теле.



«Моё второе «Я». Проявление в характере и в поведении доминирующего эмоционального состояния. Создание условий для развития повышения уровня самопонимания и развития эмпатии.

Примеры занятий из раздела: Формирование эмоциональной компетентности через телесную метафору

Страх, как с ним жить? Создание условий для понимания роли страха в деятельности человека (освоение норм и правил, инстинкт самосохранения, концентрация и т.п.)

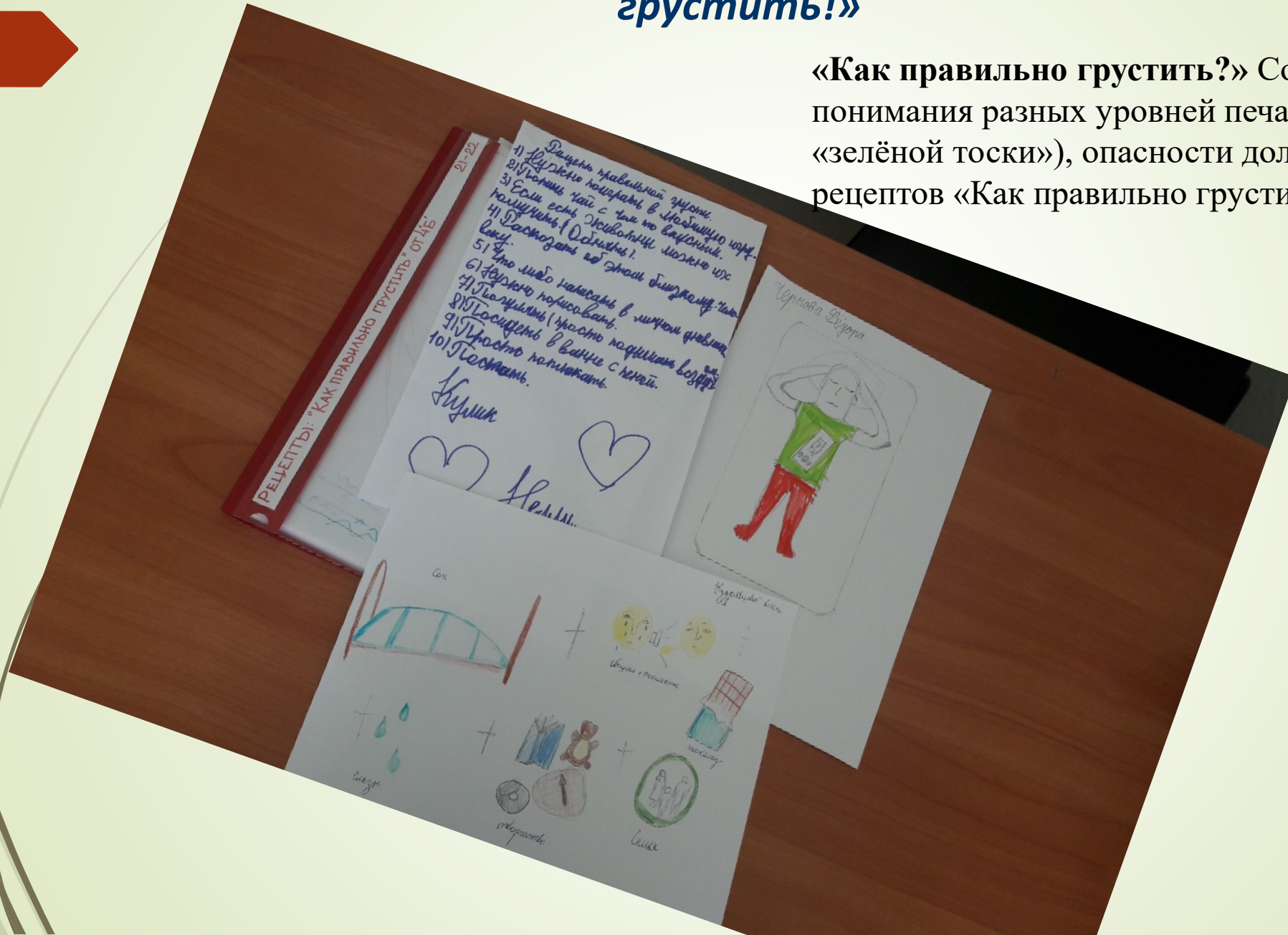
«Ах, как я зол!». Создание условий для понимания разницы между «неконтролируемым гневом» и «спортивной злостью». Знакомство с конструктивными техниками совладания с гневом.

Отвращение. Предназначение и роль в работе иммунной системы. Еда. Вредные привычки. Характер. Создание условий для профилактики нарушений пищевого поведения и употребления ПАВ. Осознание ценности здоровья.

Радость. Поводы и место радости в жизни человека. Осознание творческого ресурса радости. Понимание ценности умения радоваться успехам других.

Книга рецептов 4 «а», («б», «в») класса «Как правильно грустить!»

«Как правильно грустить?» Создание условий для понимания разных уровней печали (от «светлой грусти» до «зелёной тоски»), опасности долгой грусти. Создание книги рецептов «Как правильно грустить».



В процессе работы мы использовали медитацию:

«Какие они «Золотые руки»? Создание условий для понимания ценности рук, формирования представлений о жизни инвалидов.



И даже считали пульс:

«Я крепко стою на ногах» или что значит «Иметь почву под ногами». Создание условий для понимания ценности здоровья ног, их важной роли в процессе саморегуляции в ситуации, когда «Почва из-под ног уходит».



Делились друг с другом информацией о себе и искали общее и различия:

«Что я люблю?» Создание условий для формирования самопонимания через поиск общего и различий во вкусах и предпочтениях.



И находили (общее и различия во вкусах и предпочтениях девочек и мальчиков)



Смотрели хорошее кино и позволяли себе менять правила:



Провели настоящий, психологический, телесно-двигательный тренинг:



А однажды нам повезло! (студенты-практиканты НГПУ принимают участие в занятии)

«Дурная голова ногам покоя не даёт»

«Потерять голову»

«Принимать решение с холодной головой»

«Иметь голову на плечах»

«Не бери в голову!»

«Вбрось из головы!»

«Пустоголовый человек»

«Ветер в голове»

«Схватиться за голову»



Что помогает справиться с волнением при ответе у доски?

«Мой талисман». Создание условий для осознания личностных качеств и групповых ресурсов, помогающих справиться с волнением в школе.







Спасибо за
внимание!! 😊

