

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ



Дыхательная гимнастика

- *проветрить классную комнату.*
- *просто максимально глубоко подышите свежим воздухом в течение 1-2 минут;*
- *подышите с задержкой дыхания - спокойно вдыхайте, а выдыхайте в два раза дольше, медленнее;*

подышите с паузами: вдохнули - пауза, задержка дыхания; выдохнули - пауза, задержка дыхания.



Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

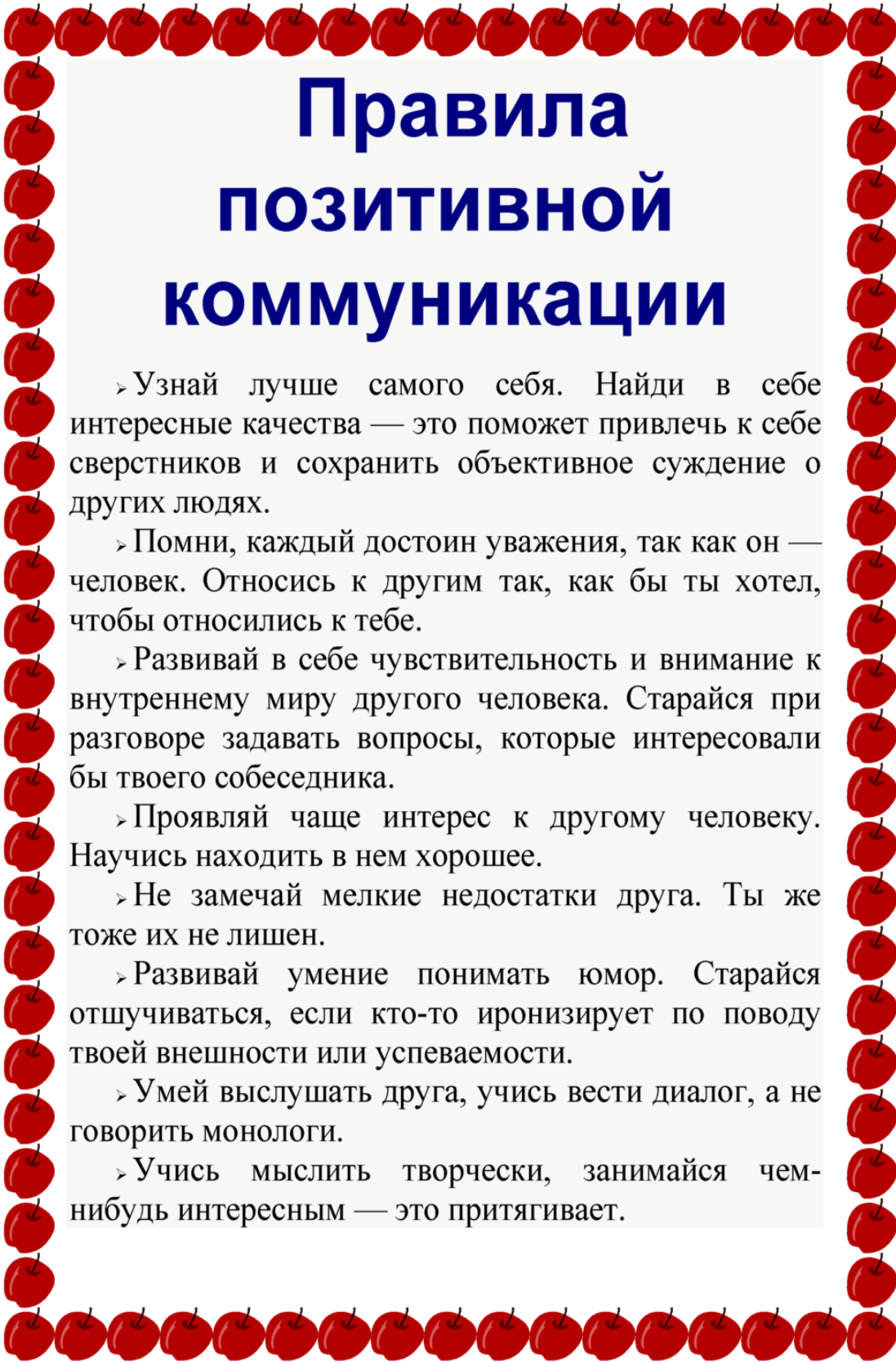
- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание подростку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.



10 экспресс способов справиться с тревогой



1. Позевать
2. Умыть лицо холодной водой
3. Самомассаж кистей рук или лица
4. Сидя, вытянуть ноги и рисовать круги
5. Встать, размять мышцы, потянуться
6. Глядя в зеркало, сказать все свои паспортные данные или номера телефонов родственников
7. Назвать, что видишь, слышишь, ощущаешь кожей, чувствуешь из запахов
8. Задуть свечу (длинный выдох), понюхать цветок (длинный вдох). Повторить 2-4 вдоха и выдоха
9. Найти 10 цветowych пятен: На какой цвет приятно смотреть?
10. Произнести позитивные убеждения: Ты справляешься! Ты стараешься!



Правила ПОЗИТИВНОЙ коммуникации

➤ Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

➤ Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

➤ Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

➤ Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.

➤ Не замечай мелкие недостатки друга. Ты же тоже их не лишен.

➤ Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

➤ Умей выслушать друга, учись вести диалог, а не говорить монологи.

➤ Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

ЗАМЕТКИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

№1 Положительная сторона учёбы в школе – ты начинаешь видеть свои сильные и слабые стороны.

№2 Тот, кто при написании контрольной, сдачи экзаменов, рассчитывает на случай, шпаргалки или просто зазубривает материал, никогда не научится думать.

№3 Твоя успеваемость в большей мере зависит не от посторонних причин, а от самого себя, от твоего желания учиться, и добросовестного отношения к занятиям.

№4 Не обескураживайся, когда тебе указывают на твои недостатки, отнесись к этому спокойно и постарайся извлечь для себя урок.

№5 Немаловажно следить за своим внешним видом, однако не стоит это делать главным в жизни.

№6 Не стоит расстраиваться, если ты не выглядишь как фотомодель или супермен, у тебя есть прекрасные качества и достоинства, которыми можно привлечь к себе внимание.

№7 Думай хорошо, и тогда твои мысли созреют в добрые поступки.

№8 Нет ничего выше и прекраснее, чем давать счастье многим людям.

№9 Никто не знает предела своим возможностям. Не расстраивайся, если тебя по достоинству не оценили в настоящем. Преимущество мудрости в том, что ей принадлежит будущее.

№10 Не «разбрасывай» время. Это самое ценное, что у тебя есть!

№11 Самая дурная привычка у человека – оценивать, после того как потерял.

№12 Общение с теми, у кого за плечами богатый жизненный опыт, предохранит тебя от однобокого взгляда на жизнь.

№13 Не живи, как хочется, а живи, как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.

