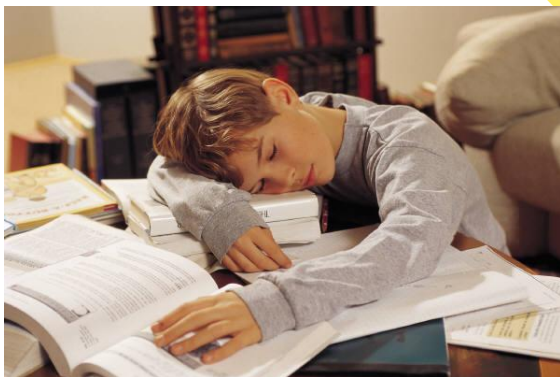




# Тема: «Психологическое сопровождение учителей и учащихся в период подготовки к ЕНТ»

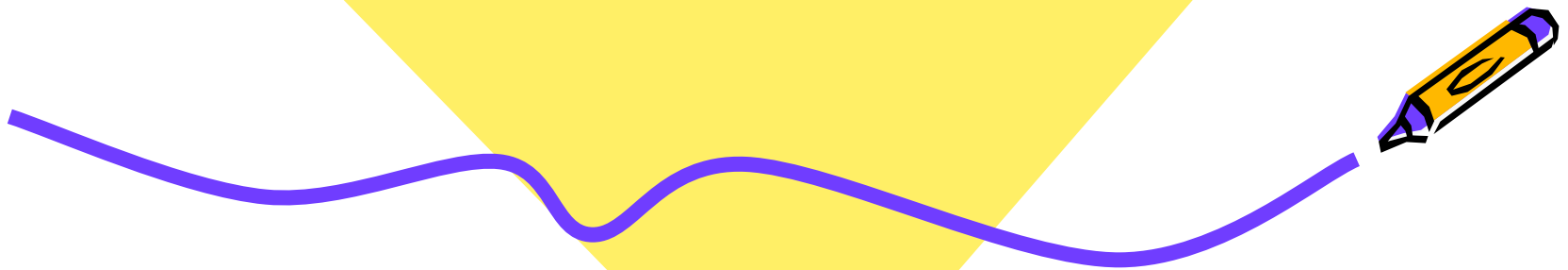


подготовила  
педагог-психолог  
ШГ № 118, г. Алматы, Казахстан  
Соколова Нелли Владимировна

## Цель семинара



Показать методы и формы работы с педагогическим коллективом и учащимися (снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров) в период подготовки к ЕНТ



**Содержание тренинга:**  
**Правила работы в группе”.**

**Принцип “Я”:**

основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточено  
на том, что происходит с нами. Все высказывания должны  
строится с использованием личных местоимений единственного  
числа.

**Здесь и теперь:**

мы говорим только о том, что происходит с нами в данный  
момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент.

**Искренность и открытость:**

чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и  
интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств,  
тем более эффективной будет ваша работа.

**Конфиденциальность:**

все, о чем говорится в группе относительно конкретных  
участников, должно остаться внутри группы.



## Цель занятия можно определить притчей



Две лягушки забрались в погреб и попали в горшок со сметаной. Положение было безнадежным, и одна из лягушек не стала тратить силы, и пошла на дно.

Другая же барахталась и вскоре ощутила что-то твердое: это она сама сбила из жидкой сметаны твердое масло. Оперлась она лапками на твердый масляный ком и выпрыгнула из горшка. Не падай духом, не умирай раньше смерти.



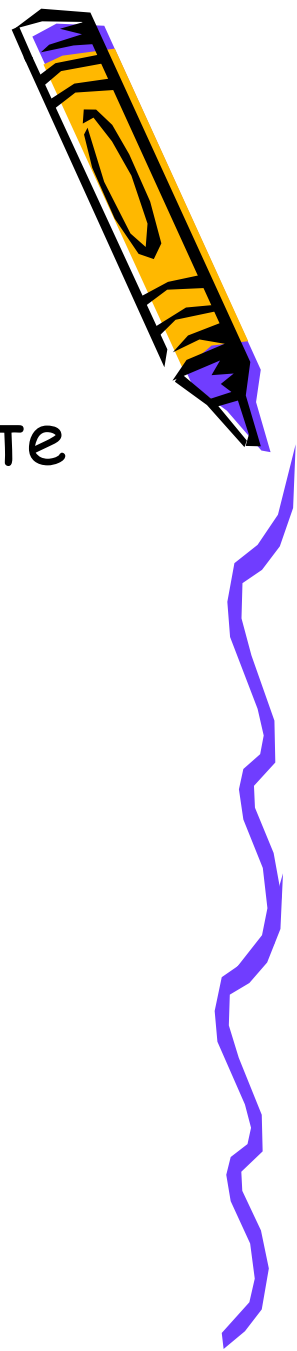
## План работы семинара-тренинга



- Тренинговые задания
- Информация о психологическом здоровье
- Работа в малых группах
- Индивидуальная работа
- Рефлексия занятия



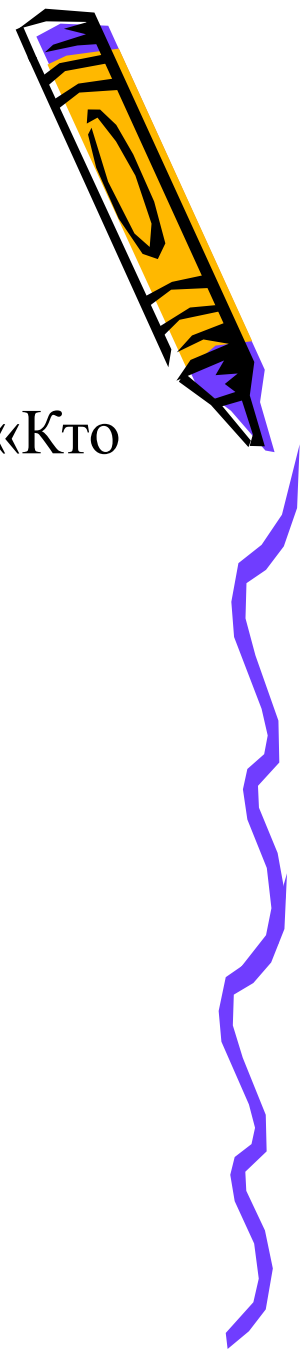
# Упражнение "Кто Я"

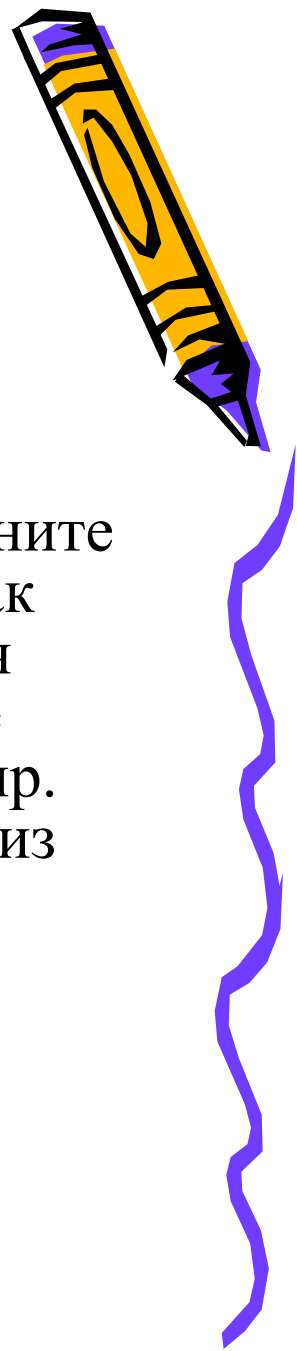


- Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос "Кто я?". Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.
- По окончании работы рассмотрим самопрезентацию:



- не более 8- прячетесь, не открываетесь до конца.
- От 9-10- средний уровень.
- 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя.
- Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра «Кто больше?»





- Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: “Я учитель” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей.
- В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего люди, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит







*Единственная красота ,  
которую я знаю - это  
здоровье.*

*(Генрих Гейне)*

Для детей и подростков тема о здоровье должна быть привлекательной и актуальной. Поэтому специалистам необходимо владеть методическими приемами позволяющими заинтересовать детей проблемой сохранения здоровья.



# Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым.



В детстве здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность не нуждающаяся в размышлении о ней.



Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач.



Для пожилого человека здоровье является целью которой подчинена вся его жизнь.

# Здоровье – это...

**Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**

В данном аспекте важно выделить три составляющих здоровья

# Физическое здоровье

Спорт



Здоровое питание



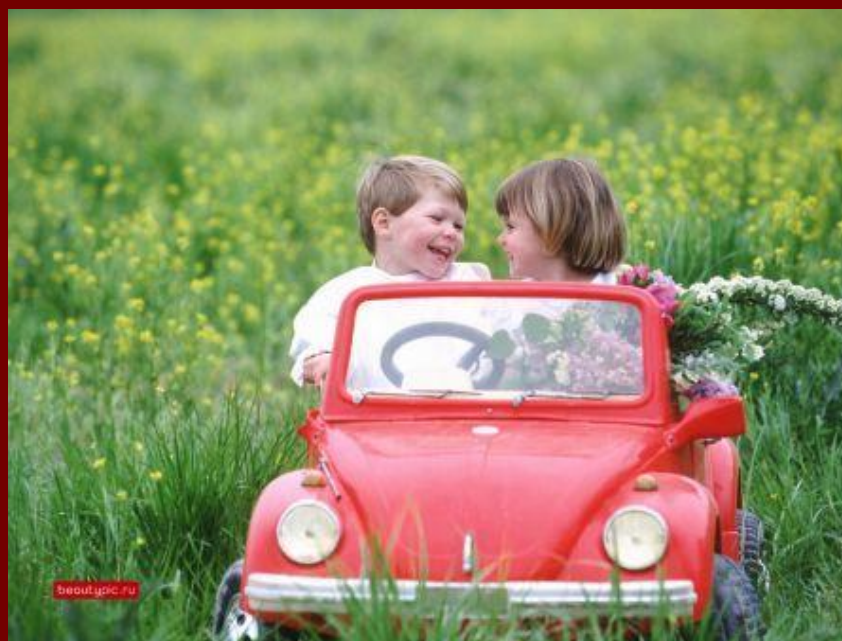
Экология





# Социальное здоровье

**Способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни.**





# **Психологическое здоровье**

**- состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни; максима психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида.**

**"Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам),**

**Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека**

- ✓ состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;**
- ✓ адекватное социальное поведение;**
- ✓ умение понимать себя и других;**
- ✓ более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;**
- ✓ умение делать выбор и нести за него ответственность**



**Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье**

*Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.*

**Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:**

- 1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**
  - ✓ Полное спокойствие
  - ✓ Уверенность в своих силах
  - ✓ Вдохновение
- 2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**



Для того чтобы быть здоровым необходимо **НАУЧИТЬСЯ** поддерживать психическое благополучие своего организма

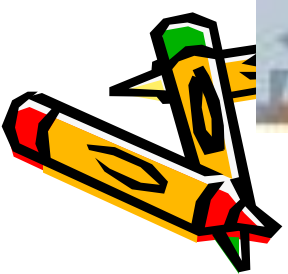
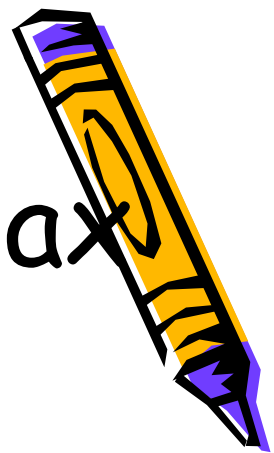
# “Звуковая гимнастика”

*Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.*

- Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, необходимо : спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.
- Припеваем следующие звуки:
- **А** — воздействует благотворно на весь организм;  
**Е** — воздействует на щитовидную железу;  
**И** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;  
**О** — воздействует на сердце, легкие;  
**У** — воздействует на органы, расположенные в области живота;  
**Я** — воздействует на работу всего организма;  
**М** — воздействует на работу всего организма;  
**Х** — помогает очищению организма;  
**ХА** — помогает повысить настроение.



# Работа в малых группах



# Позитивный взгляд учащихся 11 «А» класса на ЕНТ

- ◆ Дружба и счастье, радость, любовь!  
Гармония в жизни сияет и вновь!  
Поддержка, успех нас ждут на экзамене,  
А катастрофа горела бы в пламени.  
Пройдем мы экзамен, пройдем мы на ГРАНТ!  
ЕНТ это в жизни ГАРАНТ!!!

- ◆ В любви бывает много катастроф. Но надежда есть всегда! Respect в математике- это наша мечта и целеустремленность к хорошему результату. А вера- это Успех в ЕНТ!

- ◆ Любовь-это мир! Катастрофа-война!  
Respect-математике, это -мечта!  
Целеустремленность - уже результат!  
Лишь Вера в себя на ЕГЭ не предаст!

# Что такое мандала ?





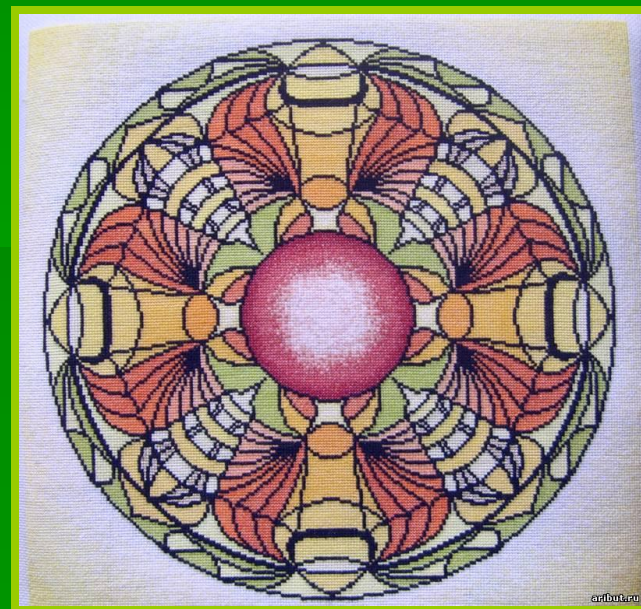
# Понятие мандала

- **Мандала** известна в традициях восточных религий, особенно в буддизме, это сакральный символ, используемый при медитациях.
- **Мандала** ( в переводе с древнеиндийского «круговой», «круг», «диск») – понимается в широком смысле этого слова, как рисунок в круге. Это универсальная символическая модель мироздания и человеческого сознания, источника космической и внутренней энергии.

- Составляющими мандалы являются геометрические фигуры, подчиненные принципам симметричного и строго центрированного изображения. Основные фигуры, задействованные в построении мандалы, — **круг, квадрат, треугольник.**

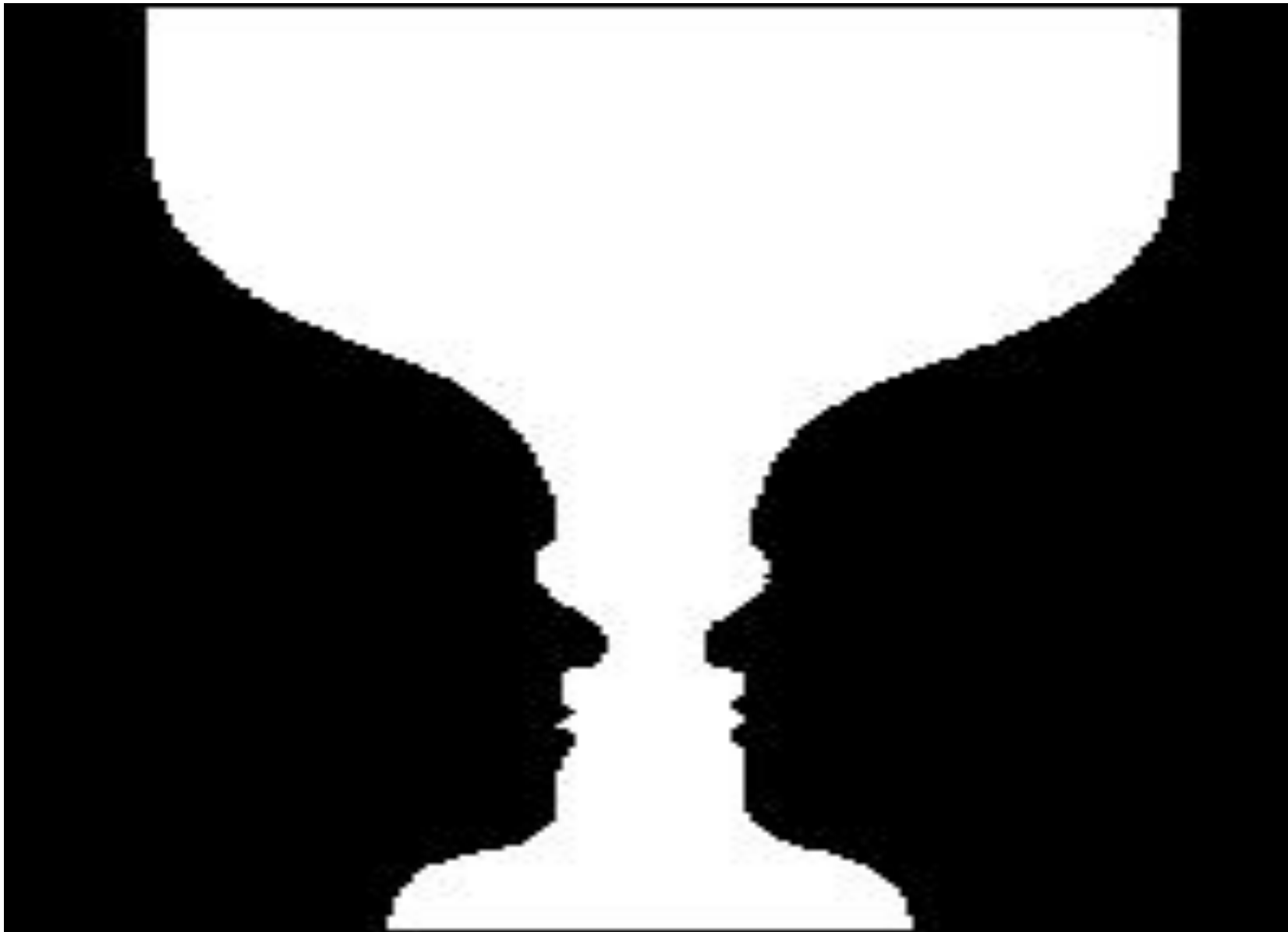


- Мандалы могут быть как двумерными, изображенными на плоскости, так и объёмными, рельефными. Их вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева.



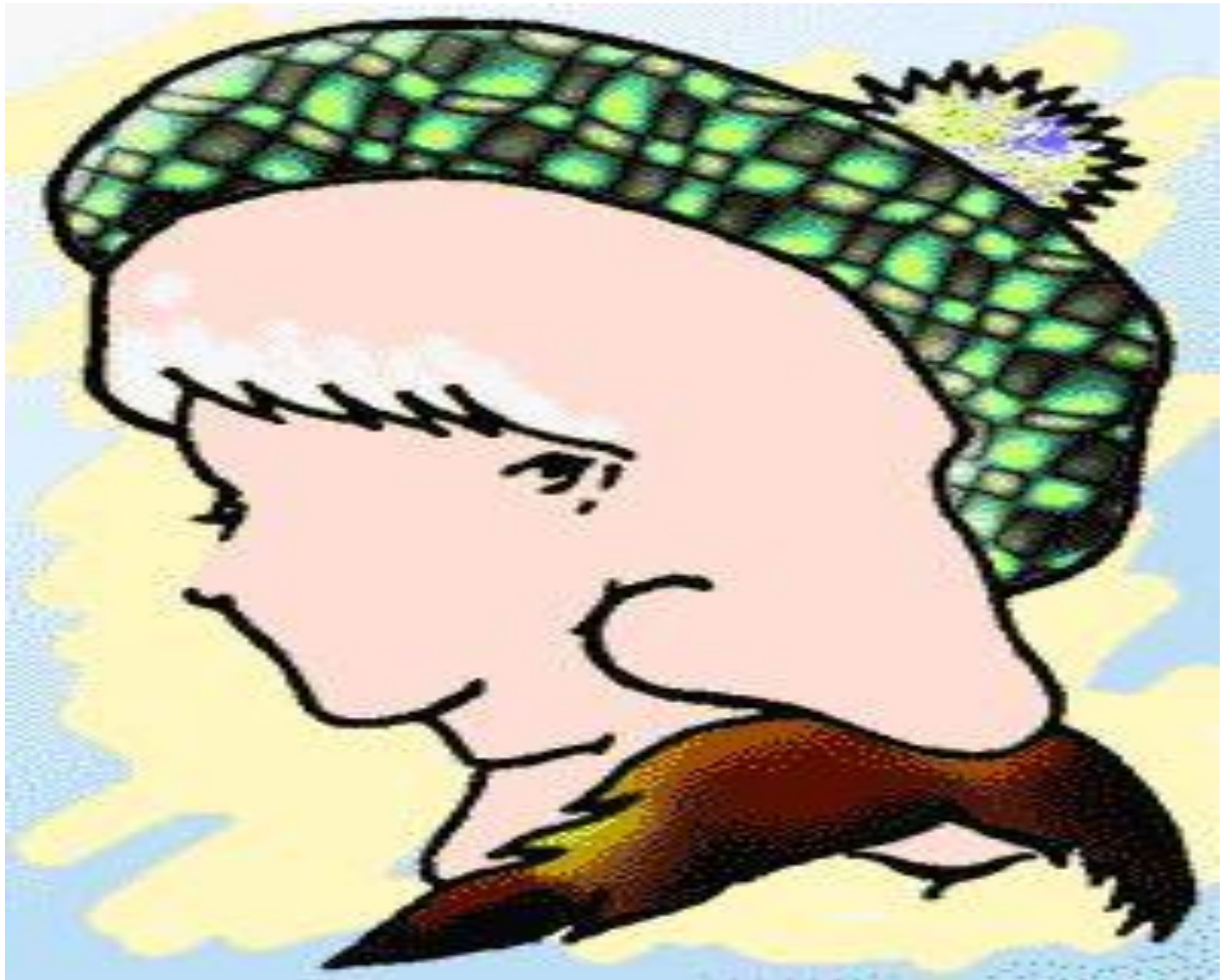




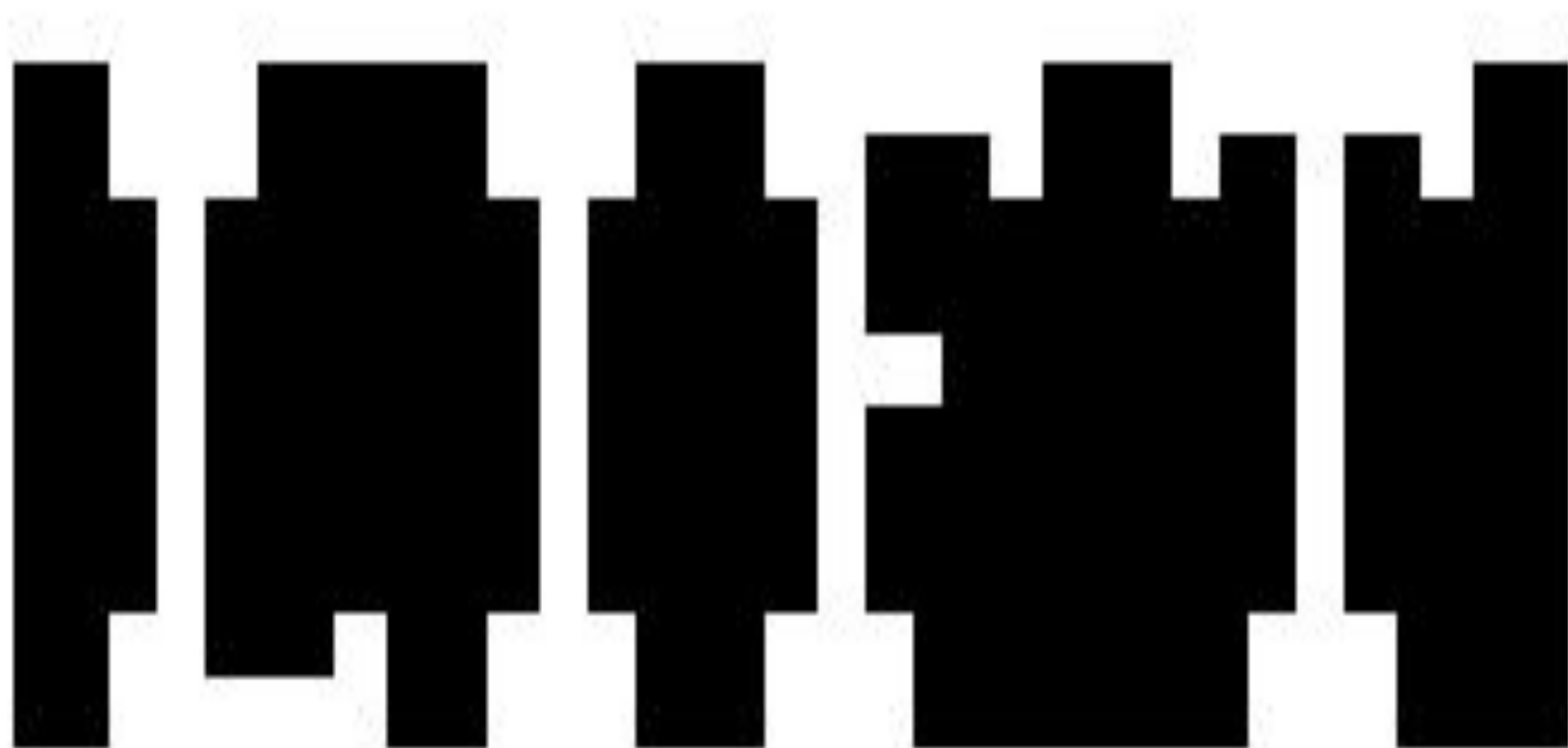










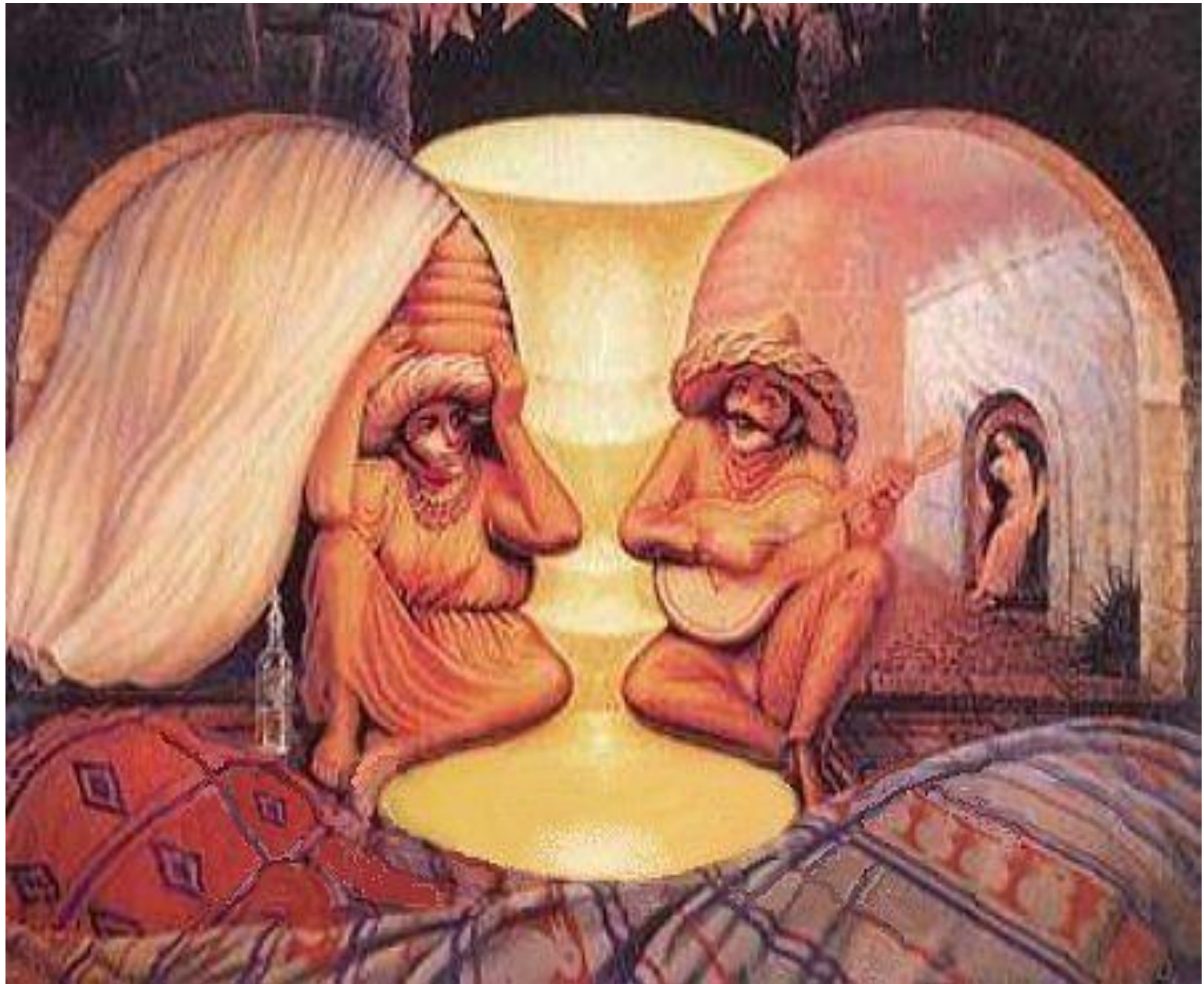












Спасибо за внимание!



Успехов в работе и отличного настроения!