**Тренинг. Оценка своего психологического, ментального здоровья по плану:**

**ментальность** – это призма, сквозь которую человек смотрит на мир. Она содержит в себе духовно-нравственные ценности, набор психологических и поведенческих реакций, особенности адаптации личности в социуме, отношение к религии, уровень культуры личности. Это понятие характеризует внутреннее состояние личности, отражающее эмоциональное и умственное благополучие человека, отсутствие психических расстройств, способность к социальному взаимодействию и смыслообразующие установки жизни и деятельности. То есть, это духовное или душевное здоровье.

Можно выделить следующие признаки ментального здоровья личности:

- целостность ума и тела;

- присутствие здоровой самокритики (я знаю, что такое хорошо и что такое плохо, соблюдаю закон и моральные принципы);

- постоянство собственной идентичности (я знаю, кто я, какой я, зачем я);

- отсутствие внутреннего напряжения (страхов, тревог, длительных психических страданий); гармония с собой и окружающим миром – удовлетворенность от отношений с людьми и внутри себя;

- способность планировать, ставить цели и идти к ним;

- хорошее настроение, оптимизм;

- контроль над своим поведением, способность осознанно менять его;

- спокойствие, уверенность.

1.**Принятие себя** (со всеми недостатками и достоинствами).

|  |  |
| --- | --- |
| Мои недостатки | Мои достоинства |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Принимаю ли я свои недостатки? Как влияют отрицательные черты моей личности на моё психологическое здоровье? Как превратить свои недостатки в достоинства? **Обсуждение.**

2.**Принятие других** (с их особенностями внешности и поведения).

|  |  |
| --- | --- |
| Мои друзья. Какие они? | С каким человеком я дружить не стал бы и почему? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Что больше всего мне не нравится в поведении окружающих людей? Влияет ли поведение других людей на моё психологическое здоровье? Должен ли я относиться к недостаткам других людей с пониманием и терпением? Почему? **(тренинг с салфеткой) Обсуждение полученного результата. Вывод:**инструкция одна-результат у всех разный. Мы все разные, с разными умениями, знаниями, способностями и т.д.

**Упражнение –«Кулак»**

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

- Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

*(педагог выслушает ответы и выписывает их на доску)*

Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

**Памятка «Правила уверенного отказа»:**

*1.* *Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*

*2.* *Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*

*3.* *Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*

*4.* *Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*

*5.* *Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).*

*6.* *Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

 А теперь давайте назовём критерии психологического здоровья человека. Когда мы психологически здоровы:

- мы испытываем душевный комфорт;

- нам легко соблюдать правила, заведённые в обществе;

-мы понимаем себя и других;

-занимаемся любимым делом;

-умеем принимать правильное решение в разных ситуациях.

**Упражнение «Круги воли»**

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростков и взрослых о волевом компоненте образа «Я», на активизацию интереса к волевой сфере личности. Она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами.

Беседа позволяет проговорить те смыслы, которые человек вкладывает в понятия воля, сила воли, волевые качества и получить информацию о волевой сфере данного человека.
В ходе консультационной беседы рекомендуется использовать приемы графического изображения, что позволит легче и быстрее установить контакт с испытуемым и сохранить результаты беседы в лаконичной форме.

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Процедура:

- Я знаю, что любой человек не очень любит отвечать на сложные, незнакомые вопросы. Давайте вместе обсудим такую непростую тему как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера как воля. Воля – это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой – у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже.

Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг – это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у Вас силы воли. Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

- Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это – волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества нам необходимо понять как они проявляются, какие у них признаки.

Признаки решительности:

1. быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
2. выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоционального возбуждения;
3. проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

1. выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т.п.);
2. умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т.п.);
3. умение отстоять свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

1. сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка

- ( соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т.п.);

1. добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
2. соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

1. стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
2. умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
3. умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т.п.)

Признаки выдержки:

1. проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т.п.);
2. умение владеть собой в конфликтных ситуациях ( при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.);
3. умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т.п.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

1. преодоление чувства страха;
2. сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
3. проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

1. проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
2. участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
3. активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

1. умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
2. умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
3. умение осуществлять намеченное.

- А сейчас, я предлагаю на перечисленные волевые качества подобрать определенный, как вы считаете, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получиться восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

1. В каждом круге закрасьте ту часть круга, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас.
2. Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов от наибольшего к наименьшему.
3. Обсудите, насколько представления собеседника о своих волевых качествах соответствуют полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части, сектора кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.
Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах.

1. Методику можно, после коррекционной работы, провести еще раз для анализа изменений в представлениях испытуемого о степени выраженности его волевых качеств.

Вопросы для анализа:

1. Сравните два бланка и расскажите, что изменилось?
2. Почему ….. *(волевое качество)*стало больше, как вы думаете?
3. Почему ….. *(волевое качество)*стало меньше, как вы думаете?

Если в большинстве кругов закрашенные части увеличились или уменьшились, то, можно предположить, что произошли изменения в представлении испытуемого о своих волевых качествах.
В ходе подведения итогов работы обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности о своей волевой сфере.

**Инструкция:**

Нарисуйте круг (это 100 % силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как Вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность 2. Настойчивость



3. Смелость 4. Самостоятельность



5. Целенаправленность 6. Инициативность



7. Выдержка 8.Дисциплинированность



**Упражнение «Художественный фильм».**

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания,  поиск внутреннего ресурса.

Время: 20 мин.

Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь. Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: "Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события". А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам "эпохи бесконфликтности". Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберите для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится. Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя. А что бы Вам было легче, возьмите на память Памятку, в которой содержаться некоторые советы*(Приложение 3)*.

 **Рефлексия.**Что нового вы сегодня узнали на занятии? Помогут ли вам полученные сегодня знания для сохранения и укрепления вашего психологического здоровья? Для его укрепления необходимо выполнять определённые правила (вручение памяток). На следующем занятии мы обсудим более подробно пункты, указанные в памятке. Желаю всем здоровья!)

**ПАМЯТКА** **«Как сохранить и укрепить психологическое здоровье»**

Отстранение от происходящего

Самовнушение

Своевременная пауза

 упражнений «День без ….», которые помогут поддерживать психологическое здоровье в хорошей форме

|  |
| --- |
| Психологическое здоровье, как и физическое следует поддерживать в хорошей форме. И методы поддержания схожи. Для поддержания физического здоровья в хорошей форме следует выполнять физические упражнения. Для здоровья, перезагрузки психики, тоже есть полезные упражнения. |

Только в отличии от физкультуры вам не потребуются спортивная форма, тренажеры или абонемент в фитнес клуб. Вам потребуетесь только вы и ваша готовность выполнить эти упражнения правильно.

Вашему вниманию предлагаются 5 простых упражнений из серии «День без». Т е один день в месяц (а кому понравится и 2) выполняйте любое из этих упражнений.

«День без» — это день, когда вам нужно отказаться от чего-то и попробовать жить по-другому. Наблюдать, что происходит с вашим эмоциональным настроением в течении дня и проанализировать какие изменения и инсайты с вами случились.

1. День без экранов. В этот день вам нужно отказаться от всех экранов.Т.е телевизор, монитор, смартфон, планшет и даже осциллограф под запретом. Предупредите заранее своих близких, если они привыкли быть с вами на связи, что все в порядке, просто вы решили дать отдых себе и своей нервной системе, перегруженной излишней информацией. Вечером, перед сном пошлите последние смайлики и напишите последние комменты и радостно выключайте мониторы. Только один день побыть без них. Вас ждут ощущения интересные... Когда я первый раз прожила без экранов, то первую половину дня скучала и даже подозревала у себя ломку. Мне очень хотелось узнать, что там в мире творится. Как этот мир без меня. Но сила воли победила и вторую половину дня я провела очень продуктивна. Давно я не успевала за пол дня сделать столько приятного и полезного. На следующий день с утра мне даже не хотелось включать смартфон. Так без него было классно. Но клиенты ждут и как честная женщина я пошла на онлайн консультации.

2. День без слов. Этот день тоже требует определённой подготовки. День молчания. Не разговорить ни устно и ни письменно. Экраны не запрещены, но желательно их убрать. Смысл этого упражнения не просто помолчать, а научиться слышать себя. Отслеживать эмоции и чувства, думать о том, что с вами происходит. Разрешить мыслям и эмоциям приходить к вам и наблюдать за ними. Не заглушая их словами. Просто принимая как данность то, что в нас есть. Ощущения просто прекрасные. Побыть с самим собой любимым наедине.
3. День без дел. По-другому это называется день Барыни. День, когда вы никому ничего не обязаны и делаете только то что хотите. Хотите пряник ешьте, хотите спите до полудня, хотите смотрите сериалы весь день или просто гуляйте под дождем… В этот день важно понять и услышать свои желания и реализовать их.
4. День без слова «Нет». День когда вы говорите тотальное «Да». Конечно, за исключением критических ситуаций. Если вам предложат отдать ключи от дома, где деньги лежат и нечто подобное-вежливо откажитесь. В остальных случаях не используйте от слово «Нет». Не начинайте свой ответ со слова «Нет» и других отрицательных аналогов. Цель- услышать в информации, которую пытается донести до вас другой человек, то, с чем вы готовы согласиться. Чужое мнение тоже имеет право на существование. Выслушайте другого. И скажите: «Да» тому с чем вы согласны. Очень много конфликтов происходит из-за того, что люди считают свое мнение самым важным, а мнение других людей глупым и неправильным. И вместо того, чтобы найти схожесть мы ищем различие и сразу говорим: «Нет». Тут и конфликту место. Проведите эксперимент -проживите день без «Нет».

5. День контроля времени. Его можно назвать День без пустоты. Вы точно будете знать, чем занимались каждую минуту этого дня. Для этого вы каждые полчаса (или час) останавливаетесь и записываете, что вы делали за истекшие полчаса или час в минутах.. Вечером перед вами будет табличка с данными. Теперь вооружившись цветными маркерами, вы можете провести анализ, чем вы занимались. Подсчитать минутки. Анализ может быть по любым параметрам.

Например:
Полезное время, время в пустую, отдых.
Приятное время. Неприятное время.
Интересные дела-скучные дела. И т д.
Просто посмотрите на что вы тратите время. Куда вы сливаете свою жизнь. Это упражнении для размышления. Может что-то нужно поменять. А может и не нужно.

**Упражнение «Остров здоровья и безопасности»**

Участникам предлагается представить себя после катастрофы на необитаемом острове. Каждый пишет на листочке, чем он готов помочь другим, чтобы выжили все. Игроки складывают листочки и кладут в центр круга. Берут не свой листок, читают и рассказывают, насколько это важное действие на острове.

**Упражнение «Рецепт здоровья»**

Участники садятся в круг. Всем участникам выдаются бланки медицинских рецептов, на которых они пишут рецепт здоровья своему соседу справа (можно оставлять свои контакты, чтобы давать консультации по здоровью).

Надеюсь, что вам эти упражнения понравятся и вы начнете регулярно использовать их, чтобы сделать свою жизнь лучше. Здоровья вам как душевного так и физического! Берегите себя!

**психолог подводит итог:** «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: “Он наполовину полон, и я благодарен за это”. Другой сказал: “Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым”. Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем “обманутые” люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

И только вам выбирать, каков ваш стакан с водой!»