

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества и методического обеспечения»**

**Методическая разработка  
мастер – класса по теме: «Психологическое здоровье  
(эмоциональное здоровье подростка в период профессионального  
самоопределения)»  
(для 8-10 классов)**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Цветкова Марина Юрьевна

**Череповец  
2020 г**

## **Аннотация**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен, а в XXI веке она становится первостепенной. Тем большую актуальность приобретает данная тема, когда речь заходит о сохранении здоровья детей на разных возрастных этапах. Рассматривая уникальный период формирования личности — подростковый возраст, специалисты отмечают, что это период перехода от детства к взрослой жизни, время мучительных сомнений в себе и своих возможностях.

Для физического развития в данный возрастной период характерна активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов, которые вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Наряду с физическим здоровьем необходимо обратить внимание на психологическое здоровье подростков, которое обусловлено наличием у него позитивного самоотношения, которое во многом определяется отношением к нему со стороны других людей, тем, какое отношение к своей личности он ждет.

**Психологическое здоровье** - гармоничное развитие психических процессов соответственно возрастным нормам: развитое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидающей деятельности, а также комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Психологическое здоровье человека связано с особенностями личности, интегрирующей все аспекты внутреннего мира человека и способы его внешних проявлений в единое целое. Психологическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой.

Особенно важно уделять внимание психологическому здоровью ребенка в подростковый период – период новых открытий, сложных ситуаций выбора, один из которых профессиональное самоопределение. Тем более, если учитывать, что значительная часть подростков в возрасте 14-17 лет, испытывает страх перед необходимостью принятия решения.

Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. Выбор профессии - важный и ответственный шаг в жизни каждого человека, так как часто определяет в дальнейшем весь его жизненный путь. Это процесс длительный, непрерывный, многоступенчатый, протекающий с разной интенсивностью на разных этапах жизни, а для подростков окрашен сильным эмоциональным напряжением и может повлечь за собой нарушение его психологического здоровья.

Для сохранения и укрепления психологического здоровья необходимо создание на занятиях здоровьесберегающей среды обучения, способствующей более эффективному обучению и развитию, созданной с учетом определенных здоровьесберегающих условий:

- создание комфортных условий обучения и развития подростка;
- знание и применение на занятиях здоровьесберегающих методов и приемов.

Дополнительное образование детей имеет возможности к созданию такой среды обучения, а значит и способствует сохранению и укреплению психологического здоровья учащихся, особенно это прослеживается в объединениях социально-психологического направления, в частности в работе объединения «Жизнь в общении». Форма проведения занятий в данных объединениях групповая, так же занятие может идти в тренинговом режиме. Именно в контексте тренинга можно научить подростка достигать личных целей, научить управлять своими эмоциями и использовать релаксационные методики в процессе профессионального самоопределения, направленные на снижение влияния травмирующих факторов.

При проведении данного тренинга создается атмосфера, которая способствует постановке детей в активную позицию, предоставление каждому ребенку возможности высказать свое мнение. В процессе взаимодействия отсутствует давление со стороны взрослых. Педагог в зависимости от формы проведения занятия выступает или как информатор, или как эксперт, или как равноправный участник, или наблюдатель.

Представленный мастер-класс является частью тренинга в рамках раздела дополнительной общеразвивающей программы «Жизнь в общении» «Эмоциональные состояния личности», в котором акцент ставится на формирование представления о важности эмоциональной сферы в профессиональном и межличностном взаимодействии. Учащиеся изучают теоретическую составляющую: понятие эмоции, чувства, их различие, проявление эмоции в профессиональной деятельности, основные формы эмоциональных переживаний, как бороться со стрессом. Данная тема направлена на изучение учащимися своих эмоций и способов их управления, влияние эмоционального состояния на продуктивность профессиональной деятельности и межличностного общения.

**Цель тренинга:** освоение учащимися техник самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения (сохранения психологического здоровья) в условиях профессионального самоопределения.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить навыкам психологической саморегуляции в процессе профессионального самоопределения;
- формировать умение работать с информацией, находить источники, из которых ее можно почерпнуть.

**Воспитательные:**

- трансформировать негативные переживания в положительные эмоциональные состояния;
- формировать представление о роли нравственности, ответственности в процессе профессионального выбора.

### **Развивающие:**

- развивать способность самостоятельно и осознанно определять свои жизненные и профессиональные планы в условиях стрессовой ситуации;
- развивать у учащихся устойчивую мотивацию к профессиональному самоопределению.

### **Универсальные учебные действия:**

- **познавательные:** умение воспринимать, анализировать и воспроизводить по памяти информацию, умение владеть собой;
- **коммуникативные:** умение слушать и слышать собеседника, находить общее решение поставленных вопросов; умение работать в группе, контролировать свое эмоциональное состояние;
- **регулятивные:** принимать практическую задачу и цель на занятии, планировать свою работу, оценивать свою деятельность, исправлять ошибки.

**Личностные результаты:** умение проявлять активность в совместной деятельности; умение проявлять доброжелательное отношение к педагогу и сверстникам; стремиться к профессиональному самоопределению, к регуляции своего психо-эмоционального состояния.

**Методы и приёмы:** беседа, рассказ, демонстрация с использованием ИКТ, приемы здоровьесберегающей технологии, приемы развития критического мышления, метод создания ситуации успеха: похвала, пояснение, одобрение.

**Оборудование и материалы:** компьютер, проектор, наглядные материалы, листы бумаги размер А4.

**Возраст учащихся:** 15 – 17 лет.

## **Ход тренинга:**

### **1. Организационный этап.**

Добрый день, уважаемые участники нашей встречи. Я рада Вас видеть.

- Давайте поприветствуем, друг друга, и настроимся на продуктивную работу.

### **Ритуал начала встречи:**

Учащиеся по кругу передают ресурсную игрушку и называют три своих сильных качества.

*Комментарий: ритуал начала занятия «Мои сильные качества» способствует эмоциональному настрою на предстоящую работу, способствует сплочению коллектива группы, развитию уверенности в себе, терпимому отношению к мнению другого человека. Время: 2 минуты*

- Начать работу сегодня я хотела бы с притчи. Послушайте ее.

«Когда-то давно один мудрый пилигрим, странствовавший по разным землям, шел мимо чистого поля по направлению к храму. В поле он увидел трех работающих людей. В этой земле пилигрим еще ни с кем не встречался, и ему захотелось поговорить с этими людьми. Пилигрим приблизился к трем работникам и, желая предложить свою помощь, обратился к тому, который выглядел самым уставшим и, как показалось пилигриму, недовольным и даже озлобленным.

- Что вы тут делаете? - задал вопрос пилигрим.

Первый работник, весь перепачканный и уставший, с нескрываемой злобой в голосе ответил:

- Что, не видишь, камни ворочаю.

Такой ответ удивил и расстроил пилигрима, и тогда он обратился ко второму работнику с тем же вопросом. Второй работник на мгновение отвлекся от своей работы и безуспешно сказал:

- Не видишь разве? Деньги зарабатываю!

Пилигрим почему-то был не удовлетворен и таким ответом, а ведь он, напомню, был мудрым человеком. Тогда он подошел к третьему работнику, чтобы задать все тот же вопрос. Третий работник остановился, отложил в сторону свой незамысловатый инструмент, отряхнул руки, поклонился страннику и, подняв глаза к небу, тихо сказал:

- Я здесь строю дорогу к храму».

*Комментарий: притча позволяет подвести учащихся к мысли, что профессиональное самоопределение важный шаг в жизни и влияет на психо-эмоциональное состояние человека, в свою очередь, которое является составляющей психологического здоровья человека. Время 3 минуты.*

- Ребята, как Вы думаете, о чем идет речь в данной притче?

**Примерные ответы учащихся:-** Притча об отношении к профессии, об отношении к делу.- О влиянии выбранной профессии на человека. – О том, как трудно побороть свои эмоции.

- Действительно, речь пойдет о тех эмоциональных переживаниях и способах нормализации своего эмоционального состояния в период профессионального самоопределения.

### **Основная часть тренинга:**

- Любой выбор сопровождается всплеском эмоций, выбор профессии не исключение, чаще всего он сопровождается сильным эмоциональным потрясением, где положительные и отрицательные эмоции перемешиваются, представляя собой «взрывоопасную» смесь.

### **Упражнение «Откровенно говоря»**

«Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними».

Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз (Приложение 1).

*Комментарий: данное упражнение позволяет учащимся задуматься, какие эмоции у них возникают в ситуации выбора профессии. Важной составляющей упражнения, является возможность внутреннего диалога с самим собой, в процессе ответа на каждый вопрос, вне зависимости, от того кто из группы отвечает на поставленный вопрос. Время 5 минут.*

- Итак, мы посмотрели, какие эмоции у нас с вами встречаются, и как мы на них реагируем. Важно понимать, что нельзя все держать в себе и необходимо научиться управлять собой и своим психо-эмоциональным состоянием. Наша задача видеть в ситуации как негативные, так и позитивные стороны. В этом нам поможет следующее упражнение:

### **Упражнение «Домики»**

*Цель: осознание эмоций, способность саморегуляции в стрессовой ситуации.*

Медитация. Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Эмоции: злость, гнев, возмущение, обида, раздражение, сопротивление, зависть, подавленность, увлеченность, интерес, удивление, уверенность, радость, гордость. Живут они в маленьких цветных домиках. Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – из 8 домиков остались только 4, попробуйте поселить свои эмоциональные состояния так, чтобы они могли гармонировать друг с другом, при всплеске эмоций или

стрессе нейтрализовать друг друга. Пожалуйста, помогите жителям и впишите эмоции в домики.



**Комментарий:** данное упражнение показывает насколько эмоционально подходят учащиеся к своему профессиональному самоопределению. Позволяет показать подросткам варианты развития ситуаций, что в каждом выборе есть как положительная составляющая, так и отрицательная. Важно контролировать свое эмоциональное состояние и уметь нейтрализовать эмоциональные всплески. Время: 3 минуты.

- Мы посмотрели, какие эмоции вы испытываете, когда речь идет о выборе профессии в целом, не останавливаясь на конкретных случаях. Теперь мы переходим к самой важной части нашей встречи, к практике, а как же нам управлять своими эмоциями, чтобы они не нанесли нам вред.

Сейчас нам предстоит разделиться на три команды, у вас на стульях прикреплены цветные листочки, прошу посмотреть и объединиться в команды по цветам.

Сейчас мы познакомимся с «**Кратковременными эффективными средствами борьбы со стрессом и эмоциями**». Вам в группах необходимо изучить и попробовать данные техники. В бланках отметьте те техники, которые Вы знаете - плюсиком, которые для Вас новые - галочкой, которые для Вас совершенно не приемлемы в использовании - минусом.

1. Противостressовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

### 3. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

#### Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

#### Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”

4. ***Техники самовнушения.*** Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

### 5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен — лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены

*Комментарий: важной составляющей продуктивной профилактики психологического здоровья, является саморегуляция эмоциональных состояний. Данные методики направлены на нормализацию психо-эмоциональной сферы подростков. Они позволяют критично подходить к выбору техники для себя, выбрать наиболее приемлемую. Предложенные упражнения в ходе тренинга могут быть отреагированы в разных модификациях (проигрывание в группах, представление публике одной-двух техник, предложены как памятка).*

### **Рефлексия:**

*Рефлексия по теме тренинга. Педагог предлагает ребятам поделиться мнениями.*

- Важно ли знать техники самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний?
- Что нового каждый из вас получил на нашей встрече?
- Какие эмоции вызывает у вас выполненная работа?
- Определите, по вашему мнению, насколько вы готовы к саморегуляции во время выбора профессии? Для этого на доске поставьте любой знак на линии, которая изображена.

*Комментарий: рефлексия необходима для подведения эмоционального и логического итога деятельности учащихся в процессе выполнения поставленных задач, осмыслиения и интериоризации полученных знаний и нового опыта.*

### **Заключительный этап:**

### ***Ритуал окончания занятия.***

Каждый участник встречи пишет на листочке, позитивное пожелание, далее листочки собираются в коробочку и перемешиваются. Участники тренинга вытягивают листочек с пожеланием, которое будет сопутствовать, и помогать им в сложных ситуациях.

***Комментарий:*** ритуал «Пожелание группе» способствует эмоциональному настрою, сплочению группы и положительному эмоциональному фону окончания занятия.

***Примечание:*** при проведении мастер-класса с педагогической общественностью необходимо уточнить, насколько представленные методы, приемы, упражнения могут быть полезны, и реализованы в их профессиональной деятельности.

### ***Библиографический список:***

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2010, – с. 216 – 222.
2. Овчинников Б.В., Костюк Г.П., Дьяконов И.Ф. Технология сохранения и укрепления психического здоровья.- СПб.: Спец- Лист 2009. – с.
3. <https://psycabi.net/pritchi/227-doroga-k-mechte-pritcha-o-soznatelnom-vybere>

## Приложение 1

### **Содержание карточек:**

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем выборе профессии...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем профессиональном самоопределении ...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно моего будущего...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я злюсь...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда нервничаю...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...