

# Вопросы психологии в проектно- исследовательской деятельности учащихся

Подготовила:

педагог-психолог МОУ-СОШ №1 г.Маркса

Звягина Ольга Николаевна

# «Психолог и Я»







# «Магия цвета»



## Способы использования цвета в психотерапевтических целях

- визуализация ;
- арт - терапия с применением различных средств для рисования, цветной бумаги, ниток и лоскутков;
- трансные методики и использованием цветowych пятен



### • Вариант 2



Сядьте, закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который вам необходим для лечения. Если трудно сразу вспомнить цвет, сначала найдите его среди окружающих предметов, зафиксируйте, а потом закройте глаза и начинайте медитацию. Если это трудно, то можно представить объекты, к цвету которых вы достаточно привыкли. Например, синее море, голубое небо, зеленую траву, оранжевый апельсин, красивые глаза ... Лечебная медитация должна продолжаться от 10-15 минут.





# «Наше восприятие мира»

## СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Участники опроса: ученики 6б класса-10 человек и взрослые – 8 человек.
- Исследование 1. Пятна Роршаха.  

- Исследование 2. Ощупывание предмета.  

- Исследование 3. Прослушивание композиции.

## РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ 3

Образы после прослушивания композиции Эдуарда Артемьева к кинофильму «Солярис»



# «Механизмы человеческого поведения»



## Эмоции и здоровье







## Исследование 2. Опрос «Эмоции в вашей жизни»

3. Как вы справляетесь со злостью и стрессом?



## Исследование 1.



Участники опроса ученики 7 класса и прохожие люди.  
Опрошено: 41 чел.



## Рекомендации, помогающие контролировать негативные эмоции

1. Дайте волю своим чувствам!
2. Не доводите себя до предела, когда на вас кричат или критикуют!
3. Научитесь делать паузу!
4. Избавьтесь от накопившегося беспокойства и внутренних блоков!

# «Гнев: вред или польза?»

## Отрицательное влияние на организм



- Аритмия
- Повреждение печени, а также желчного пузыря
- Мышечные боли
- Диарея
- Гастрит
- Дерматит
- Стресс, приступы паники и бессонницы
- Артрит, диабет, рак
- Депрессия

## Положительные стороны



- УМЕНЬШАЕТ УРОВЕНЬ НАСИЛИЯ
- ДЕЛАЕТ ВАС БОЛЕЕ КРЕАТИВНЫМ
- ПОМОГАЕТ ПРИ ПЕРЕГОВОРАХ
- ПРОДВИГАЕТ ВАС ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ
- ДЕЛАЕТ ВАС БОЛЕЕ ОТКРЫТЫМ К НОВОМУ
- ДЕЛАЕТ ВАС ЧЕСТНЕЕ
- ВНУШАЕТ ОПТИМИЗМ



## ГНЕВ

### И СПОСОБЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ ЕГО

#### УХОДИТЕ ОТ ГНЕВА

Подумайте о чем-то отстраненном («Что купить в магазине на ужин?»)

#### ПРИЗНАЙТЕ ГНЕВ

Осознайте то, что Вы начинаете «вскипать» и заставьте себя просто игнорировать раздражителя («Да, я его ненавижу, но он еще попросит у меня прощения позднее»)



#### НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ

Возможно причина Вашего гнева Вы сами? Признайте это и не сердитесь! («Да, вы накричали на меня, но как бы я поступил на его месте?»)

#### ВЫПЛЕСНИТЕ ГНЕВ

Накаленный гнев выплесните безопасным способом (пробежите с новым рекордом)

#### ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ О ГНЕВЕ

Дайте раздражителю сигнал, что Вы близки к вспышке гнева. Пусть эти сигналы будут мягкими, но всем известными («Ойне кажется, нам лучше будет вернуться к этому разговору немного позже»)



# «Как распознать ложь»



# Темы проектов по психологии:

- o «Фобии и страхи. Как их преодолеть»
- o «Секреты памяти»
- o «Сновидения в нашей жизни» и др.





# Результат проектно-исследовательской деятельности по психологии

- о развитие творческих способностей учащихся;
- о эмоциональное самоутверждение;
- о удовлетворение потребностей подростков и минимизация отрицательных проявлений подросткового кризиса;
- о развитие адекватной самооценки, формирование позитивной Я-концепции, развитие коммуникативной и информационной компетентности, других социальных навыков;
- о Формирование целостного мировоззрения ребенка;
- о **РЕШЕНИЕ КОНКРЕТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ УЧАЩЕГОСЯ**

- Обращение к вопросам психологии в рамках проектно-исследовательской деятельности учащихся необходимо для укрепления не только психического, но и психологического здоровья детей, что имеет отношение к развитию их духовного мира, содержания их личности.





# Спасибо за внимание!

**Желаю Вам крепкого душевного здоровья!**

