



ГБОУ СОШ №385
Красносельского района
Санкт-Петербурга

198206, пр. Ветеранов, д.173 к. 4.
(812) 417-63-62; school385@mail.ru
Директор ГБОУ СОШ №385
Архипова Татьяна Владимировна

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ «ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Профилактическая беседа с элементами игрового тренинга «РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ»

Подготовила педагог-психолог Емельянова М.Н.

Работа в образовательном учреждении по профилактике дезадаптивного поведения безусловно очень важна. Психолог в одиночку, конечно с ней не справится. Я предлагаю вниманию педагогов, классных руководителей следующий мастер класс, который может стать хорошим «инструментом» в методической копилке педагогов, психологов в работе по профилактике дезадаптивного поведения детей и подростков.

Такая интерактивная профилактическая беседа поможет:

- прояснить потребности обучающихся;
- снять излишнюю тревожность, если ребята увидят и почувствуют интерес к своим чувствам, переживаниям и трудностям;
- найти внутренние и внешние ресурсы и опоры;
- получить практичную информацию, задействуя эмоции и ощущения, что в свою очередь способствует лучшему ее усвоению.

Профилактическая беседа с элементами игрового тренинга «Реальная жизнь»

Цель мероприятия: предупреждение дезадаптивного поведения несовершеннолетних.

Задачи:

1. Познакомить с понятием дезадаптация.
2. Познакомить с понятиями «внешние и внутренние ресурсы».
3. Развивать умение преодолевать жизненные трудности, находить выход из проблемных ситуаций, находить ресурсы и опоры.
4. Формировать у учащихся навык замечать свое актуальное эмоциональное состояние.
5. Развивать умение сочувствовать, сопереживать, оказывать и принимать поддержку.

Ход беседы:

1. Трудности, с которыми сталкиваются подростки (может чего-то сильно не хватать, чего-то быть слишком много).
2. Игровой элемент (эксперимент).
3. Поиск ресурсов и опор.

Описание игрового элемента:

Ведущий предлагает провести эксперимент. Ждет согласия и только после этого приступает к эксперименту.

1. Ребятам предлагается быть внимательными к своим внутренним ощущениям и назвать трудности, с которыми им приходится сталкиваться (проясняем, чего ребенку слишком много, чего не хватает).
2. Ведущий выкладывает на стол цветные камешки по одному на каждую трудность.
3. Ведущий просит кого-либо из обучающихся подготовить секундомер и просит его при начале эксперимента начать отсчет времени, желающего поучаствовать в эксперименте просит выйти к ведущему.
4. Ребенок должен вытянуть руку, и ему на ладошку ведущий кладет по одному камешку – трудности (если ладошка маленькая, то можно на ладонь поставить пиалу, а в нее класть камешки), заранее предупредив, что как только он начнет уставать, необходимо сообщить об этом ведущему. Когда это происходит, ведущий обращается к классу и спрашивает: «Кто готов оказать поддержку?»
5. Желающий выходит и поддерживает руку, тем самым дает возможность расслабиться уставшей руке. Когда ребенок отдохнул, помощник руку убирает.
6. Ребенок продолжает держать камешки, ведущий повторяет: «Когда почувствуешь, что рука начала уставать, попроси о поддержке».
7. Ребенок просит о поддержке, а ведущий, наоборот, начинает докладывать камешки в руку. Несколько секунд ребенок продолжает держать камешки, потом ведущий подставляет ладошки, благодарит за эксперимент и просит камешки высыпать в ладони ведущего.
8. Обсуждение с классом:
 - Понравился ли вам эксперимент? Удалось ли заметить свои чувства, ощущения, переживания?
 - Заметили, что ладошка взрослого и ребенка вмещает разное количество камешков? Заметили, что ресурсы и возможности взрослого человека больше?
 - Бывает ли такое в их жизни, что вы терпите, когда устали? Как долго?
 - Тяжело или легко просить о помощи? Что останавливает?
 - Бывает ли так, что просите о поддержке, а вам отказывают и еще больше добавляют трудностей те, от кого вы ожидали поддержки?
 - Что или кто лично вас поддерживает в эмоционально сложной ситуации, является ресурсами и опорами?

Ресурсы и опоры:

-внешние ресурсы (поддержка близких, друзей, специалистов, отдых на природе, творчество, музыка, хобби...)

-внутренние ресурсы (навыки саморегуляции, прежний опыт, эмоциональный интеллект, здоровье, полезные привычки...)

Результат:

- обучающиеся познакомились с понятием дезадаптивное поведение, ресурсы, опоры;
- познакомились с источниками внешних и внутренних ресурсов;
- потренировались разделять свои переживания с другими, запрашивать и принимать поддержку от окружения.