

Сценарий коррекционно-развивающего занятия с обучающимися
педагога-психолога КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»
Симачевой Анны Игоревны

1. ФИО Симачева Анна Игоревна
2. Место работы КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»
3. Категория детей/ обучающихся: обучающиеся 3 курса в возрасте от 17 до 19 лет.
4. Тема коррекционно – развивающего занятия: «Преодоление трудных жизненных ситуаций»
5. Форма организации занятия в соответствии с направленностью программы – форма тренинга

Специальность (код, название)	08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ			
Учебный цикл (в соответствии с ФГОС, учебным планом)	Общепрофессиональный цикл			
УД (в соответствии с ФГОС)	ОП. 10 Психология общения/Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний			
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная	
	Создать условия для формирования у подростков представлений о причинах негативных эмоций и конструктивных способах преодоления трудных жизненных ситуаций.	Способствовать развитию умения отслеживать и управлять негативными эмоциональными состояниями.	Содействовать в ходе занятия формированию стремления преодолевать стресс экологичными способами.	
Требования к результатам освоения УД	метапредметные		предметные	
	М 1	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	П 1	Уметь применять конструктивные способы совладания с негативными эмоциями.
	М 2	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	П 2	Использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.
Наименование и № раздела	Тема 7.1. Стресс и его особенности		кол-во часов	
			<u>4</u> часа	
Наименование темы	<u>Преодоление трудных жизненных ситуаций</u>		<u>2</u> часа	
Тип урока	<i>1. Урок совершенствования знаний, умений, деятельности:</i> - урок усвоение новых знаний и способов деятельности;			

Вид занятия	1. Практическое занятие			
Форма организации учебного занятия	1. Групповая			
Ресурсы учебного занятия	Материально-технические	Основная литература	Дополнительная литература	Электронно-информационные
	Рабочее место преподавателя, парты учащихся (в соответствии с численностью учебной группы), доска, персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран, листы формата А4, фломастеры, ручки.	-	-	Презентация
Формы и методы контроля, оценки результата изучения темы учебного занятия	Тестирование			

Этапы и хронология урока

Для достижения целей поставлены следующие задачи:

- 1) создать условия для эмоционально-психологического сближения участников;
- 2) познакомить с этическими принципами в общении и сформировать уважительное отношение друг к другу в ходе занятия;
- 3) сформировать мотивацию к участию в тренинговом занятии;
- 4) продемонстрировать негативные способы совладания со стрессом;
- 5) познакомить с причинами негативных эмоций и потребностями, которые за ними стоят;
- 6) расширить представления о способах выхода из трудных жизненных ситуаций: продемонстрировать продуктивные способы, создать собственный комплект «кризисного выживания».

Формы организации деятельности обучающихся, методы и средства: тренинговая форма (практические упражнения, групповые дискуссии, послеигровая и итоговая рефлексия опыта), лекция-диалог, психологическая диагностика.

Этапы	Время	Содержание		Методические указания
		Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося	
Подготовительный	5 мин	1. Знакомство Упражнение «Как дела?» Педагог-психолог проводит мониторинг эмоционального настроя участников.	Каждый обучающийся отвечает на вопрос: «Как дела?», необходимо сформулировать одним словом, выполняя условие – нельзя повторяться.	

5 мин	<p>2. Установление правил тренинга в группе Педагог-психолог способствует формированию уважительного отношения друг к другу в ходе занятия. Предлагает ввести несколько правил, которые будут регламентировать поведение каждого участника в процессе тренинга.</p> <p><i>Основные правила поведения на тренинге:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Открытое бесконфликтное общение; • Активность и юмор; • Безоценочное суждение; • Добровольное участие; • Правило «Здесь и сейчас». <p><i>Основные правила педагог-психолог чередует с правилами, которые недопустимы на тренинге:</i> перебивать друг друга, оскорблять, драться, высмеивать слова другого, стоять в стороне, умышленно обижать и пр.</p>	Студенты выполняют упражнение: если согласны принять правила, то аплодируют, если не согласны – громко топают.	
10 мин	<p>3. Разминка <i>Упражнение «Приветствие»</i> Педагог-психолог создает эмоциональный настрой на работу, способствует эмоционально-психологическому сближению участников. Делит участников на 4 группы по дате рождения – зима, весна, лето, осень.</p>	Обучающиеся выполняют в группах задание: придумать и показать движение, как можно более синхронно, остальные участники повторяют движение.	
10 мин	<p>4. Проблемный ввод <i>Упражнение «Капкан»</i> Педагог-психолог создает проблемную ситуацию, вовлекает каждого участника в процесс занятия, актуализирует мотивацию к участию в тренинговом занятии. Педагог-психолог предлагает обучающимся встать в круг. Встает в середину и вызывает добровольца.</p> <p>После выполнения упражнения организует обсуждение: «Что чувствовали себя пойманные люди? О чем думал капкан? Как пришли к верному решению? Какое поведение способствовало расцеплению рук?» <i>Слова ведущего:</i> «Так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить инициативность,</p>	Обучающимся, стоящим в кругу, необходимо представить, что они – капкан (обучающиеся делают круг плотнее и сцепляют руки). Задача добровольца – выбраться из капкана приемлемыми способами, а задача капкана – держать и выпустить только при определенных обстоятельствах. Игра продолжается до тех пор, пока доброволец не окажется за пределами круга. Обучающиеся рефлексиируют полученный опыт, отвечают на вопросы психолога, делятся мнениями.	

		<p>смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. Сегодня я хочу обсудить с вами важную тему: «Преодоление трудных жизненных ситуаций». Скажите, когда вы слышите словосочетание «трудные жизненные ситуации», какие ассоциации приходят вам в голову? Какие ситуации можно считать трудными? Вы сталкивались с ними?».</p> <p>Педагог-психолог инициирует беседу, поощряет высказывания обучающихся, анализирует их высказывания и подводит к выводу о том, что трудные жизненные ситуации для каждого воспринимаются по-разному. То, что кажется одному человеку невыносимым, для другого может быть пустяком, и каждый выбирает свой способ справиться с трудностями.</p>		
Основной	20 мин	<p>1. Обсуждение жизнеутверждающих примеров</p> <p>Педагог-психолог делит группу на подгруппы (4-5 групп по 4-5 человек). Каждая группа получает листы бумаги (или ватман) и цветные карандаши. Ведущий предлагает участникам посмотреть на представленных на слайде персонажей фильмов («Лед», «Выживший») и реальных людей (Роман Костомаров, Елена Вяльбе, Анна Герман, Ирина Леонова). Психолог кратко рассказывает о каждом человеке.</p> <p>После презентации обучающихся «банк» стратегий пополняется продуктивными способами, которые выделяют психологи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. обращение к группе поддержки (близким или компетентным людям, которые помогут решить ситуацию): члены семьи, друзья, педагог, тренер, психолог; 2. принятие на себя ответственности и принятие своей способности влиять на ситуацию; 3. решение задачи; 4. способность видеть в ситуации возможности; 5. оптимизм; 	<p>Обучающимся предлагается выбрать персонажа или реального человека, проанализировать трудную жизненную ситуацию, в которую попали эти люди. Необходимо выделить, по мнению обучающихся, те эффективные способы, которые помогли этим людям и персонажам преодолеть трудности и зафиксировать их на бумаге (можно использовать информацию из автобиографии и сюжеты фильмов из сети Интернет). Каждая группа делает презентацию способов.</p>	<p>На слайде презентации фотографии персонажей фильмов и реальных людей.</p>

		б. поиск духовной опоры.		
5 мин		<p>2. Динамическая пауза «Постой так, как стоит...» Педагог-психолог предлагает участникам выполнить упражнение. Объявляет паузу для проветривания кабинета.</p>	Обучающимся необходимо постоять так, как стоял бы: король, курица на насесте, супергерой, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка... Затем обучающимся предлагается встать так, как удобно.	
10 мин		<p>3. Лекция-диалог «Обсуждение вредных способов выхода из трудных жизненных ситуаций» <i>Слова педагога-психолога:</i> «Когда мы сталкиваемся с трудной жизненной ситуацией, мы испытываем негативные эмоции: тревогу, страх, грусть, тоску, гнев, разочарование и многое другое. Эти эмоции могут быть очень интенсивными и буквально поглощать нас, мешая адекватно мыслить, учиться, работать. Не понимая своих эмоций и не умея влиять на них, мы склонны обращаться к неэффективным попыткам преодолеть негативное состояние». Психолог инициирует свободную беседу с участниками: «Какие вредные способы выхода из трудностей вы знаете?», «Что используете?», «Как это влияет на ситуацию?». Психолог актуализирует стремление преодолевать стресс экологичными способами.</p>	Обучающиеся высказывают свои предположения и приводят примеры негативных способов преодоления стрессовых ситуаций: например, отвлечение от проблемы, социальная изоляция, подавление эмоций, самообвинение, агрессия, переедание, недоедание, длительный или короткий сон, лежание на диване.	
10 мин		<p>4. Упражнение «Причины эмоций» Педагог-психолог создает условия для формирования у обучающихся представлений о причинах негативных эмоций. Педагог-психолог вызывает 4 человек-добровольцев. Каждый получает карточку с названием негативной эмоции: страх, гнев, грусть, ревность. В конце упражнения психолог инициирует обсуждение ситуаций, которые разыгрывали участники.</p>	Добровольцам предлагается продемонстрировать эмоцию без слов, чтобы остальные участники занятия догадались, что это за эмоция. При этом для демонстрации эмоции можно взять других обучающихся в помощь, если это необходимо. Обучающиеся определяют причины негативных эмоций и потребности, которые за ними стоят.	
10 мин		<p>5. Лекция-диалог «Обсуждение способов влияния на интенсивность негативных эмоций» Педагог-психолог создает условия для формирования у обучающихся представлений о конструктивных способах</p>	Обучающиеся анализируют, комментируют, дополняют, приводят примеры.	

		<p>работы с негативными эмоциями. Психолог организует лекцию-диалог, как научиться работать с негативными эмоциями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Принятие своих чувств без осуждения. 2) Поиск причины интенсивности эмоций. 3) Понимание потребности, которая стоит за эмоцией. 4) Навык «ТРУД». 5) Покричать в воду/в подушку, побить подушку, покричать в лесу; 6) Принять душ (если есть время); 7) Выполнить планку, позу стула или любое другое статическое упражнение; 8) Помочь любому человеку, кому нужна помощь и поддержка; 9) Сконцентрироваться на ощущениях в теле – где напряжение, дискомфорт, и попытаться расслабить каждую часть тела по очереди; 10) Заботиться о себе (умыться, причесаться, поесть, отдохнуть); 11) Отделять разрушительные мысли от здоровых, наблюдать за ними со стороны и не воспринимать всерьез – будто это радиоволна или телевизионный канал с неприятными фильмами; 12) Послушать чью-то историю по преодолению схожей проблемы (будь то расставание, ссора и т.д.) – например, интервью на YouTube по такому запросу; 13) Приготовить и поесть любимое блюдо (или обладающее особым вкусом: очень острое, сладкое, горькое или соленое). 		
Заключительный	10 мин	<p>Подведение итогов и завершение тренинга Педагог-психолог осуществляет закрепление полученных в ходе занятия знаний. Каждому обучающемуся психолог раздает листы бумаги А4 и предлагает написать свой комплект «кризисного выживания», то есть вспомнить, что каждому помогает в трудной жизненной ситуации. Ведущий организывает рефлексия, вопросы для</p>	<p>Обучающиеся разрабатывают «комплект «кризисного выживания» с учетом способов, которые уже обсуждались на занятии. Обязательное условие – комплект должен быть экологичным (без вредных способов). Обсуждение, рефлексия. В заключении обучающиеся заполняют «Методику определения индивидуальных</p>	

		обсуждения: «Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали? Что вы возьмете себе на вооружение?».	копинг-стратегий» Э. Хайма для оценки эффективности коррекционно-развивающей работы в соответствии с запланированными результатами.	
--	--	---	---	--

Рефлексия проведенного занятия

Современная обстановка во внешней политике, массовые информационные потоки, несущие негативные новости, ситуация неопределенности диктуют актуальность формирования у молодежи навыков совладания со стрессовыми ситуациями. Данная методическая разработка может использоваться как часть цикла тренинговых занятий, направленных на профилактику самоповреждающего и суицидального поведения. Данная методическая разработка направлена на формирование умения у обучающихся оказать самому себе первичную помощь, снизить интенсивность негативных эмоций и найти в себе энергетический ресурс справиться с возникшими проблемами. К тому же, обсуждение жизнеутверждающих примеров может способствовать актуализации оптимизма и понимания, что выход есть из любой трудной ситуации.

На проведенном занятии я работала с группой численностью 18 человек. Удалось вовлечь обучающихся в работу и сформировать мотивацию к участию в тренинге. Упражнения, направленные на эмоциональное сближение, позволили установить доброжелательную атмосферу. Студенты заинтересовались беседой о трудных жизненных ситуациях. Примеры персонажей кино и реальных людей, которые нашли в себе силы преодолевать препятствия, вдохновили обучающихся. Они преодолели стеснение и делились мнениями. В подгруппах разработали «банки» продуктивных способов совладания со стрессом и успешно презентовали их. На основе своего жизненного опыта обучающиеся предложили свои способы борьбы, такие как поиск поддержки в ближайшем окружении, отвлечение на любимое дело, сила воли и вера, что из любой тяжелой жизненной ситуации есть выход.

После динамической паузы студенты проявили заинтересованность при обсуждении «вредных» стратегий, многие признались, что используют их в жизни. В ходе обсуждения удалось подвести обучающихся к главному выводу, что «вредные» стратегии приводят к серьезным негативным последствиям. При демонстрации негативных эмоций была активизирована рефлексия их причин. Обучающиеся расширили репертуар альтернативных действий при работе с негативными эмоциями. По окончании занятия каждый из участников создал свой комплект «кризисного выживания», несколько человек проявили инициативу поделиться с другими полученным результатом. В конце занятия обучающиеся дали положительную обратную связь: высказались о чувствах и эмоциях, а также навыках, полученных на занятии.

Большинство обучающихся проявили инициативу, личную заинтересованность, познавательную активность, творчество при выполнении упражнений.

Я считаю:

- цели достигнуты;
- план реализован;
- структура отвечает методическим требованиям;
- каждый этап выдержан по временной характеристике и дидактической составляющей;
- формы, методы и средства обучения выбраны с учетом образовательных потребностей студентов;
- обеспечена благоприятная психологическая атмосфера в ходе всего учебного занятия;
- были учтены режим проветривания и динамическая пауза.

