

# ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКУ АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Отдел кризисной психологии

Педагог-психолог – Романина Инна Ивановна

Педагог-психолог – Щербенко Мария  
Сергеевна

### **1 занятие с элементами тренинга «Стратегии и ресурсы»**

Цель: диагностика стратегий реакции на фрустрацию.

Задачи:

1. Диагностика и знакомство участников со своими ведущими стратегиями преодоления препятствий;
2. Знакомство с разнообразием ресурсов, помощь участникам в нахождение своего ресурса.

### **2 занятие с элементами тренинга «Эмоциональная осознанность»**

Цель: эмоциональное отреагирование.

Задачи:

1. Развитие умения распознавать эмоции;
2. Развитие умение их вербализовать;
3. Снятие нервно-мышечного напряжения.

### **3 занятие с элементами тренинга «Поддержка»**

Цель: знакомство с видами психологической поддержки.

Задачи:

1. Рассмотреть разнообразие способов психологической поддержки;
2. Помочь участникам осознать свою форму поддержки.

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ НА  
РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И  
ПРОФИЛАКТИКУ АНТИВИТАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ.**

## План занятия:

- ▶ Знакомство
- ▶ Правила
- ▶ Упражнение Е. В. Мурашовой «Стратегии поведения при столкновении с преградой»
- ▶ Упражнение с МАК «Ресурсы»
- ▶ Упражнение «Электрическая цепочка»

# 1 ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «СТРАТЕГИИ И РЕСУРСЫ»

## План занятия:

- ▶ Разминка «Счет до 40»
- ▶ Упражнение «Кто родился в мае...»
- ▶ Теоретический блок об эмоциях
- ▶ Упражнение «Эмоциональный словарь»
- ▶ Упражнение «Угадай эмоцию»
- ▶ Упражнение «Электрическая цепочка»

# 2 ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ»

## План занятия:

- ▶ Разминка «Мое настроение»
- ▶ Теоретический блок о видах поддержки
- ▶ Упражнение с мак «Какая поддержка бывает?»
- ▶ Завершаем упражнением «Электрическая цепочка»
- ▶ Анкеты обратной связи

# 3 ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ПОДДЕРЖКА»