

Классный час «Психологическая помощь»

(автор-разработчик Шипилова А.С., психолог отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет») Цель: познакомить обучающихся с понятием психологической помощи, предоставить информацию о возможностях получения психологической помощи и поддержки. Форма: классный час. Процедура проведения Классный руководитель: «Здравствуйте, ребята! Тема нашего классного часа – психологическая помощь. Мы с вами поговорим о том, что это за помощь, зачем она нужна, а также кто и где ее может получить. Психологическая помощь – это когда кто-то помогает нам решить наши проблемы, или договориться с кем-то, или научиться справляться со своими эмоциями». Упражнение «Знакомство с эмоциями». 15 Неделя психологии «У каждого из нас есть эмоции – мы радуемся чему-то или сердимся. Предлагаю вам вспомнить, какие бывают эмоции и чувства и как мы можем их выражать. Я буду называть разные эмоции, а вы сразу изображайте их. Вставать с мест не нужно, используем только свое лицо и мимикой показываем, как выглядит каждое чувство. Готовы? Показываем (дети показывают эмоции): радость; удивление; злость; обида; страх; восторг (когда мы получили в подарок что-то, о чем давно мечтали); грусть; отвращение (если что-то ужасно невкусное нам предлагают съесть); удовольствие (а теперь наоборот, мы съели что-то ну очень вкусное); интерес (когда учитель рассказывает что-то очень интересное, или когда читаем книжку и ждем, что же будет дальше с героями)». Классный руководитель: «Отлично! Молодцы! Эмоции и их выражение нужны нам для того, чтобы окружающие лучше понимали, что с нами происходит и могли нам помочь или поддержать. Помощь и поддержка бывают нужны нам, когда мы расстроены или грустим, когда что-то не получается или мы злимся так сильно, что невозможно эту злость держать в себе. В жизни каждого из нас есть люди, к которым мы обращаемся, когда поссорились с другом, когда у нас что-то не получается или нужен совет или поддержка. Что это за люди? К кому вы можете обратиться за помощью?» Возможные ответы детей: родители; братья и сестры; другие родственники (перечислить); друзья; иногда родители друзей; учителя; тренер. Классный руководитель: «А к кому мы не будем обращаться?» Возможные ответы детей: случайные прохожие; пожарные; полиция. Классный руководитель: «Все верно, это люди, которые занимаются совершенно другим. А вот поддержать нас, кроме наших близких, еще может Психолог. Это такой человек, который оказывает психологическую помощь и поддержку. Если у нас что-то болит, например, заболело горло, то мы идем к врачу. А к психологу мы идем, когда, например, поссорились с родителями или друзьями; когда не знаем, как поступить в той или иной ситуации; когда нам очень грустно и нужна поддержка. У нас в школе есть психолог/психологическая служба. И если вам нужна помощь психолога, вы можете просто зайти к нему на перемене. А если не хочется идти одному, можно пойти вдвоем или втроем. Психолог может поговорить с вами, поиграть или попросить что-то нарисовать. И обязательно поможет вам решить проблему, с которой вы столкнулись. Кроме психолога в школе, мы можем позвонить по телефону доверия – там работают психологи, которым можно рассказать о своей проблеме, и они помогут и поддержат прямо по телефону. Сейчас я раздаю вам памятки с номером телефона. Вы можете положить их в дневник или в портфель, чтобы номер всегда был под рукой. Звонок по этому номеру бесплатный, вы можете позвонить с любого телефона. (Подготовить памятки с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122). К психологам за помощью обращаются и дети, и взрослые. Если вы видите, что вашему другу нужна

помощь, то можно предложить ему обратиться к психологу или сходить вместе. Давайте на примере сказочных героев подумаем, нужно ли ему 16 Неделя психологии обращаться к психологу/к кому еще он может обратиться за помощью (подготовить картинки сказочных героев в трудных ситуациях): Винни-Пух застрял – стоит обратиться к психологу? (Нет, ему стоит немного подождать или обратиться к спасателям, чтобы вытащили его) Ослик Иа, который грустит (Иа все время грустит, и ему можно и нужно предложить сходить к психологу)». Классный руководитель: «Совершенно верно! Ребята, какие вы молодцы! Вы верно определяете, кому нужна помощь, и можете и сами за ней обратиться. Давайте вспомним, к кому мы можем обратиться, если нам грустно или нужна помощь в решении проблемы? (к психологу, родителям, учителям, друзьям). А где можно найти психолога? (в кабинете / по телефону). Отлично! Теперь вы знаете, куда обратиться. И перед тем, как закончить наш классный час, я попрошу вас всех дружно показать ту эмоцию, которую вызвал у вас наш урок. Показываем – вам было радостно, грустно, интересно, а может, вы заскучали? Молодцы!» Как справиться со стрессом и сильными переживаниями Акция «Шкатулка пожеланий» (автор-разработчик Никифорова Е.А., ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет») Цель: создание условий для развития лично-доверительных отношений между участниками образовательных отношений. Форма проведения: акция. Процедура проведения Реализация акции «Шкатулка пожеланий» осуществляется согласно следующим мероприятиям: 1. Информирование участников образовательных отношений об акции, этапах ее проведения с помощью доступных каналов информации. 2. Размещение в общедоступном месте образовательной организации изготовленной «Шкатулки пожеланий» с возможностью погружения в нее писем. 3. В течение одного дня обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники погружают в шкатулку пожелания, адресованные конкретному участнику образовательных отношений. 4. Организаторы акции из числа педагогических работников или волонтеров □ старшеклассников на следующий день организуют работу по доставке позитивных пожеланий

Классный час «Детский телефон доверия»

Классный руководитель: «Ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия, о том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне, а также немного поиграем. Ребята, как вы понимаете слово «доверие»?» Возможный вариант ответа детей: доверие – открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех 11Гелетина О.В. «Классный час «Телефон доверия», 5 - 7 класс [Электронный ресурс] https://infourok.ru/klassnyj-chas-telefon_doveriya-kuda-i-kak-obrashatsya-za-pomoshyu-5073008.html Дата обращения: 28.03.2022 г. 21 Неделя психологии или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определенными особыми действиями. Классный руководитель: Телефон доверия – это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Сначала появились взрослые телефоны

доверия, а вслед за ними стали организовывать телефоны доверия для детей. Вопросы для детей: – всегда ли у вас бывает хорошее настроение? – что делаете, когда у вас плохое настроение? – кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение? – труднее переживать неприятности одному или с кем-нибудь поделиться? – кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации? Классный руководитель: Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда ему понадобится помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия – это служба, в которую можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер 8–800–2000–122 в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети и их родители (законные представители) могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб. Классный руководитель: «Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи?» Возможные ответы детей: педагоги, психологи, социальные педагоги, специалисты по работе с молодежью, полицейские и иные. Классный руководитель. Главная задача всех детских телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки детям, предоставление им возможности обсудить свои проблемы. Классный руководитель: «Дети, как вы думаете, в каких случаях ребенок вашего возраста может обратиться в службу телефона доверия?» Ответы обучающихся. Классный руководитель: «На телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в конкретной ситуации. Важно не бояться звонить на телефон доверия. Если вам стало известно, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в данной ситуации». Классный руководитель: «Как вы думаете, по каким вопросам можно обращаться на детский телефон доверия?» Возможные ответы обучающихся: – когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации; – в школе проблема с учителем или обучающимися; – произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе; 22 Неделя психологии – когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться; – как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости. Классный руководитель: «Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью, используя карточки». Обучающиеся выбирают карточки из предложенных, на которых изображены надписи: «родители», «друзья», «психолог», «социальный педагог», «родственники», «сам решаю проблемы», «служба детского телефона доверия». Выбранные карточки крепят на доску. Упражнение «Принятие решения» Классный руководитель: «На столе карточки с надписями, из которых вам необходимо выбрать положительные стороны обращения в детскую службу доверия». Возможные варианты надписей на карточках: «анонимный звонок», «трудности в общении», «недоверие незнакомому человеку», «психологическая помощь, поддержка», «подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации», «выслушает человек с опытом», «конфиденциальность», «незнание номеров человека», «слушают столько, сколько будешь говорить» и иное. Игра «Эмпатия» Классный руководитель: «Эмпатия – это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого». Инструкция: из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь. Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке. Возможные варианты надписей на карточках: «гнев», «радость», «задумчивость», «интерес», «испуг», «печаль», «страх», «удивление», «скука»,

«восхищение», «уныние», «подозрение». Игра «Слоган» Классный руководитель: «Придумайте слоган (рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи) про детский телефон доверия». Возможные варианты обучающихся: – «Всегда есть выход! набери 8-800-2000-122»; – «Вариантов всегда больше двух, как не крути»; – «Тут вам всегда помогут»; – «Ты не один». Игра «Ассоциации» Классный руководитель: «Какие у вас возникают ассоциации при фразе «детский телефон доверия?» 23 Неделя психологии Возможные варианты обучающихся: помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое. Игра «Прогноз» Инструкция: дети делятся на две команды. Каждая команда получает по 4 листка бумаги с надписями: «дружба», «ссора», «грусть» и «счастье». На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, ассоциирующийся со словом на обороте. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено. Классный руководитель: «Наши друзья из службы детского телефона доверия подготовили полезные советы». Полезные советы: – телефон доверия – это настоящая палочка-выручалочка! – позвонить можно совершенно бесплатно! – на телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут! – имя свое можно не называть! – всегда здоровайся со своими одноклассниками! – не дерись, любой вопрос можно решить мирным путем! Классный руководитель: «Как вы поняли, что такое детский телефон доверия? (ответы детей). Кому вы можете рассказать об этом? (ответы детей). Знайте, что в службе детского телефона доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все дружно назовем номер телефона доверия: 8 – 800 – 2000 – 122. Дети хором называют номер детского телефона доверия.

«Чтобы я делал, если бы не было сети интернет»

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке для обучающихся по образовательным программам основного общего образования (5-8 классы). 26 Неделя психологии Информационно-тренинговое занятие «Перспектива» (автор-разработчик Банников Г.С., к.м.н, с.н.с. отделения суицидологии Отдела клинико-патогенетических исследований в психиатрии МНИИП – филиала «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России») Цели: развитие позитивной Я-концепции у подростков; формирование активной позиции подростка, интереса к себе и своим ресурсам; формирование ощущения ценности собственной личности, осознание своих возможностей в построении временной перспективы жизни. Форма проведения: информационно-тренинговое занятие Процедура проведения Вводная часть. Знакомство. Обозначение темы занятия. Информационная часть Спросите участников тренинга, что они понимают под словом «перспектива». Если они не знают значения слова, предложите два выражения и попросите объяснить, в каком значении употреблено слово «перспектива»: «Картина отличалась хорошей перспективой: глядя на картину, можно было почувствовать устремленность художника вдаль». «Этот спортсмен имеет хорошие перспективы в будущем чемпионате». Перспектива – это все те стремления, желания и цели, которые продвигают человека по жизни. Наша жизненная перспектива состоит из множества промежуточных целей, причем основное отличие цели от мечтаний – это понимание того, каким путем мы можем добиться их достижения. Перспектива может быть сильной и делать самого человека сильным, и слабой – не располагать человека к достижениям. Как и в картинах, у человека перспектива может быть короткой (на 2–3 месяца, а то и недели)

и продленной – вперед на несколько лет. Одним из самых сильных источников мотивации становится образ своего будущего или перспектива своей жизни. Ради ближайшего, близкого и даже отдаленного будущего человек может совершать невероятные вещи – отказываться от чего-то в данный момент, выполнять мало приятную работу, предпринимать значительные волевые усилия и иное. Образ желаемого будущего дает человеку силы двигаться вперед даже тогда, когда силы на исходе. Но представление о своей будущей жизни становится сильным мотивом не всегда и не для всех. Исследования психологов показали, что существует несколько признаков «слабой» перспективы: – представления о будущем чересчур оторваны от реальности – вместо желаний и намерений есть мечты; – в образе будущего нет явных приоритетов жизни, то есть самых значимых для человека событий; 27 Неделя психологии – желания по преимуществу связаны с приобретением вещей, досугом, но не профессиональным ростом, самореализацией, выстраиванием своих семейных отношений, стремлением понять происходящее; – недостаток связи между ближайшим, близким и отдаленным будущим; – нет связи между планами на ближайшие месяцы и 2–3 года, например, человек все время отдает предпочтения своим сиюминутным желаниям (сейчас купить модные джинсы, сейчас сходить в кино, сейчас получить хорошую отметку) или, наоборот, отдаленным (потом купить квартиру, потом создать семью, потом получить второе высшее образование); – разные аспекты и события будущего мало связаны между собой: обычно в планах человека так много событий, что непонятно, когда он все собирается успеть; – желаемые события по преимуществу связываются с везением, какими-то внешними и не зависящими от человека явлениями: человек не очень хорошо представляет, что от него потребуется для реализации желаний (например, выиграть в лотерею, встретить человека, который поймет и поможет, получить наследство). «Слабая» перспектива – отличительная черта многих людей, которые ведут асоциальный образ жизни; тех, которые считают себя неудачниками; тех, кто с трудом добивается результатов, лишь отдаленно похожих на поставленные когда-то цели. Жизненная перспектива – это то, что человек строит сам, с учетом своих желаний, потребностей и с опорой на свои ресурсы. Тренинговая часть

Упражнение «Волшебное зеркало» Цель – актуализация жизненных целей. Содержание: Ведущий (педагог-психолог) предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании упражнения обучающиеся делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

Упражнение «Мои цели» Цель – развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения. Содержание: обучающимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и достижение ее зависит в большей степени от вас. После выполнения задания обучающимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

28 Неделя психологии По окончании упражнения педагог-психолог спрашивает обучающихся, сложно ли было выполнять упражнение, предлагает проанализировать наиболее общие способы достижения поставленных целей.

Упражнение «События моей жизни» Инструкция участникам: 1. Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены: – в природе и обществе; – в ваших мыслях и чувствах; – в

семейной; – учебной; – деловой; – личной жизни. 2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги: – событие А; – событие Б; – событие В; – событие Г; – событие Д. 3. Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать): Кто больше других помогал (помогает или поможет) нам в этом? Кто больше других мешал (мешает или помешает)? Кого вы этим сильнее всего порадовали (радуете или порадуete)? Кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчаете или огорчите)? 4. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть: – родственники; – друзья; – соседи; – коллеги по учебе и работе; – герои художественных произведений; – исторические личности; – представители предшествующих и последующих поколений. Упражнение «Преграды и канавы» Инструкция участникам: Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей какой-либо цели, включенной в перспективу. Цель может быть вымышленной, но приближенной к реальной жизни. 29 Неделя психологии Например: – поступление в конкретный вуз; – окончание конкретного учебного заведения и получение специальности; – трудоустройство на конкретное место работы; – конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего. Доброволец садится напротив остальной части группы. Задание для всех. Сейчас каждый должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к достижению цели. Обратите внимание на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности □ препятствию, а наш главный герой должен будет сказать, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. А я, как ведущий, буду записывать все называемые здесь трудности. В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и иное. Педагогу-психологу следует поощрить такой обмен опытом, но одновременно необходимо следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не «увязала» в несущественных деталях. Если отдельные участники затрудняются обнаружить препятствие на пути к цели у «героя», то следует просто предложить им подумать еще и двигаться дальше по кругу. Можно устроить несколько повторных раундов, если в процессе упражнения будут появляться еще желающие «испытать себя». При этом обязательным условием ставится изменение цели, которая будет анализироваться группой. Обсуждение результатов. После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели, можно предложить обучающимся выявить самое большое и опасное препятствие из списка и сделать акцент на возможных путях ее преодоления. Подведение итогов: Прделанная нами сегодня работа в первую очередь направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к проблеме планирования своей жизни, как можно теснее связать настоящее с будущим. Большинство успешных людей говорят о том, что они имеют свою «путеводную звезду», то есть устремления, которые ведут их по жизни. Но эти устремления формируются самим человеком и зависят от умения строить свою перспективу, быть честным с самим собой, но и не бояться желать того, что пока недоступно. В подростковом и юношеском возрасте вы приобретаете первый опыт

решения этой задачи. Ответственность и самостоятельность превращают виденье будущего в перспективы – реальные ресурсы и способности человека