



Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»



Коррекционно – развивающее занятие:
«Преодоление трудных жизненных
ситуаций»

участницы отборочного и регионального этапов
Всероссийского конкурса «Мастер года» в 2025 году
педагога-психолога, кандидата психологических наук

Симачевой Анны Игоревны

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	
Наименование и № раздела		Тема 7.1. Стресс и его особенности	
Наименование темы		Преодоление трудных жизненных ситуаций	
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.
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

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 и хронология урока

- 1) Подготовительный (30 мин):
 - Эмоциональный настрой;
 - Установление правил тренинга в группе;
 - Разминка;
 - Проблемный ввод.
- 1) Основной (55 мин):
 - Дискуссия;
 - Динамическая пауза;
 - Лекция-диалог.
- 1) Заключительный (10 мин)
 - Подведение итогов и завершение тренинга.



Подготовительный этап

Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося
<p>1. Создание эмоционального настроения</p> <p><i>Упражнение «Как дела?»</i></p> <p>Педагог-психолог проводит мониторинг эмоционального настроения участников.</p>	<p>Каждый обучающийся отвечает на вопрос: «Как дела?», необходимо сформулировать одним словом, выполняя условие – нельзя повторяться.</p>
<p>2. Установление правил тренинга в группе</p> <p>Педагог-психолог способствует формированию уважительного отношения друг к другу в ходе занятия.</p> <p>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>	<p>Студенты выполняют упражнение: если согласны принять правила, то аплодируют, если не согласны – громко топают.</p>

Подготовительный этап

Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося
<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>	<p>Обучающиеся выполняют в группах задание: придумать и показать движение, как можно более синхронно, остальные участники повторяют движение.</p>
<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. 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, 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?» 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>	<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 рефлексуют полученный опыт, отвечают на вопросы психолога, делятся мнениями.</p>

Основной этап

Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося
<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 презентации (Слайд 9) 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 (Слайд 10).</p>	<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>2. Динамическая пауза «Постой так, как стоит...»</p> <p>Педагог-психолог предлагает участникам выполнить упражнение.</p> <p>Объявляет паузу для проветривания кабинета.</p>	<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.</p>

Надежда Лапшина (фильм «Лед»)



Хью Гласс (фильм «Выживший»)



Роман Костомаров, фигурист



Жители Сталинграда



Елена Вяльбе, лыжница



Анна Герман, певица



Ирина Леонова, актриса



Ксения Петина, 37 лет, 21 год в статусе



Продуктивные способы выхода из трудных жизненных ситуаций

- + Обращение к группе поддержки (близким или компетентным людям, которые помогут решить ситуацию): члены семьи, друзья, педагог, тренер, психолог...
- + Принятие на себя ответственности и принятие своей способности влиять на ситуацию
- + Решение задачи
- + Способность видеть в ситуации возможности
- + Оптимизм
- + Поиск духовной опоры



Основной этап

Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося
<p>3. Лекция-диалог «Обсуждение вредных способов выхода из трудных жизненных ситуаций»</p> <p><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».</p> <p>Психолог инициирует свободную беседу с участниками: «Какие вредные способы выхода из трудностей вы знаете?», «Что используете?», «Как это влияет на ситуацию?».</p> <p>Психолог актуализирует стремление преодолевать стресс экологичными способами.</p>	<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 (Слайд 12).</p>
<p>4. Упражнение «Причины эмоций»</p> <p>Педагог-психолог создает условия для формирования у обучающихся представлений о причинах негативных эмоций.</p> <p>Педагог-психолог вызывает 4 человек-добровольцев. Каждый получает карточку с названием негативной эмоции: страх, гнев, грусть, ревность.</p> <p>В конце упражнения психолог инициирует обсуждение ситуаций, которые разыгрывали участники.</p>	<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.</p> <p>Обучающиеся определяют причины негативных эмоций и потребности, которые за ними стоят (Слайд 13).</p>

Вредные и неэффективные способы выхода из трудных жизненных ситуаций

✘ Всевозможные отвлечения от проблемы (многочасовые просиживания перед экранами гаджетов, компьютеров, телевизоров, курение, алкоголь)

✘ Социальная изоляция

✘ Подавление эмоций

✘ Самообвинение

✘ Агрессия

✘ Переедание или недоедание

✘ Слишком длительный или короткий сон

✘ Лежание на диване



**Все эти способы
ухудшают
проблему и
создают новые!**



Страх



Гнев



Грусть



Ревность

Основной этап

Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося
<p>5. Лекция-диалог «Обсуждение способов влияния на интенсивность негативных эмоций»</p> <p>Педагог-психолог создает условия для формирования у обучающихся представлений о конструктивных способах работы с негативными эмоциями.</p> <p>Психолог организует лекцию-диалог, как научиться работать с негативными эмоциями (Слайд 15).</p>	<p>Обучающиеся анализируют, комментируют, дополняют, приводят примеры.</p>

Навык ТРУД

ТРУД — это аббревиатура. В ней зашифрованы действия, которые помогают изменить физиологическое состояние тела так, чтобы снизить интенсивность эмоций



Температура

Измени температуру лица, чтобы быстро успокоиться. Задержи дыхание и окуни лицо в емкость с холодной водой. Другой вариант — намочи тряпку холодной водой и приложи к лицу



Релаксация

Используй прогрессивную мышечную релаксацию: по очереди напрягай мышцы всего тела на 10 секунд, а затем расслабляй



Упражнения

Займись физической нагрузкой, чтобы успокоить перевозбужденный ум. В течение 20—30 минут делай интенсивные физические упражнения: бег, прыжки, быстрая ходьба, игра с мячом и другие

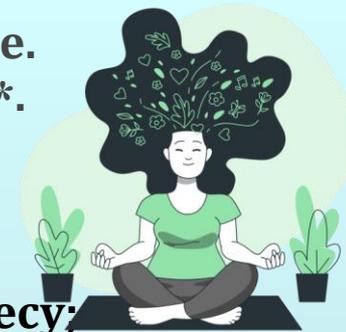


Дыхание

Сделай дыхание более глубоким и медленным, а выдох — более долгим, чем вдох. Дыши животом и диафрагмой, а не грудью

Очень важно пробовать влиять на свое эмоциональное состояние. Перед вами несколько способов снизить болезненность эмоций*.

Вспомните, что еще вам помогает, и создайте свой комплект «кризисного выживания».



- **Покричать в воду/в подушку, побить подушку, покричать в лесу;**
- **Принять душ (если есть время);**
- **Выполнить планку, позу стула или любое другое статическое упражнение;**
- **Помочь любому человеку, кому нужна помощь и поддержка;**
- **Сконцентрироваться на ощущениях в теле – где напряжение, дискомфорт, и попытаться расслабить каждую часть тела по очереди;**
- **Заботиться о себе (умыться, причесаться, поесть, отдохнуть);**
- **Отделять разрушительные мысли от здоровых, наблюдать за ними со стороны и не воспринимать всерьез – будто это радиоволна или телевизионный канал с неприятными фильмами;**
- **Послушать чью-то историю по преодолению схожей проблемы (будь то расставание, ссора и т.д.) – например, интервью на YouTube по такому запросу;**
- **Приготовить и поесть любимое блюдо (или обладающее особым вкусом: очень острое, сладкое, горькое или соленое).**

**из лекций М.А. Малиновской*

Заключительный этап

Деятельность преподавателя

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 организует рефлексию, вопросы для обсуждения: «Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали? Что вы возьмете себе на вооружение?».

Деятельность обучающегося

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 копинг-стратегий» Э. Хайма для оценки эффективности коррекционно-развивающей работы в соответствии с запланированными результатами.

