



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
**МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Государственное учреждение образования
«Молодечненская санаторная школ-интернат»*

**Использование эффективных форм и методов работы
с участниками образовательного процесса
по профилактике насилия и жестокого обращения
с детьми**



ИГНАТОВИЧ Татьяна Михайловна,
*педагог-психолог первой квалификационной категории
ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат»*

Упражнение «Кувшин»



С глубоким вдохом поднимаем руки вверх, представляем, что наши руки образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются капли радости, удачи, позитива, улыбок, хорошего настроения и веселья. И вот они доверху наполнили кувшин, после этого он переворачивается (опускаем руки вниз) и весь позитив выливается на ваши голову, тело и разбрызгивается на всех, кто рядом с вами.

Нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность педагогов в вопросах профилактики насилия

1. Алгоритм межведомственного взаимодействия по оказанию помощи жертвам насилия в семье. (Утвержден заместителем председателя Минского облисполкома И.С. Маркевичем. 30.12.2021)
2. Алгоритм межведомственного взаимодействия по оказанию помощи жертвам насилия в семье. (Утвержден заместителем председателя Минского облисполкома И.С. Маркевичем. 09.06.2021)
3. Алгоритм информирования педагогическими работниками родителей, опекунов, попечителей обучающихся и (или) сотрудников органов внутренних дел о наличии признаков насилия в отношении несовершеннолетних (Направлен Министерством образования Республики Беларусь письмо от 07.02.2018 № 05-01-7/1121/де)
4. Алгоритм действий субъектов Молодечненского района, осуществляющих профилактическую работу с несовершеннолетними, по раннему выявлению преступлений против половой неприкосновенности. (Утвержден решением комиссии по делам несовершеннолетних Молодечненского райисполкома 26.03.2020 № 2)
5. **Протокол межведомственного взаимодействия по оказанию помощи пострадавшим от домашнего насилия (И.С.Маркевич 31.01.2023).**
6. **Алгоритм межведомственного взаимодействия по обмену, учету и использованию информации о фактах домашнего насилия(14.06.2023)**

Ознакомление педагогов с нормативными документами по профилактике насилия

АЛГОРИТМЫ, регулирующие деятельность педагогов в рамках образовательного процесса

С алгоритмом межведомственного взаимодействия по оказанию помощи жертвам насилия в семье, утвержденным заместителем председателя Минского облисполкома И.С. Маркевичем, 30.12.2021, и выполнением предписанных мероприятий согласно п.6 по порядку действий специалистов учреждений образования при выявлении насилия в семье с приложением формы информированного согласия ознакомлены:

29.08.2022

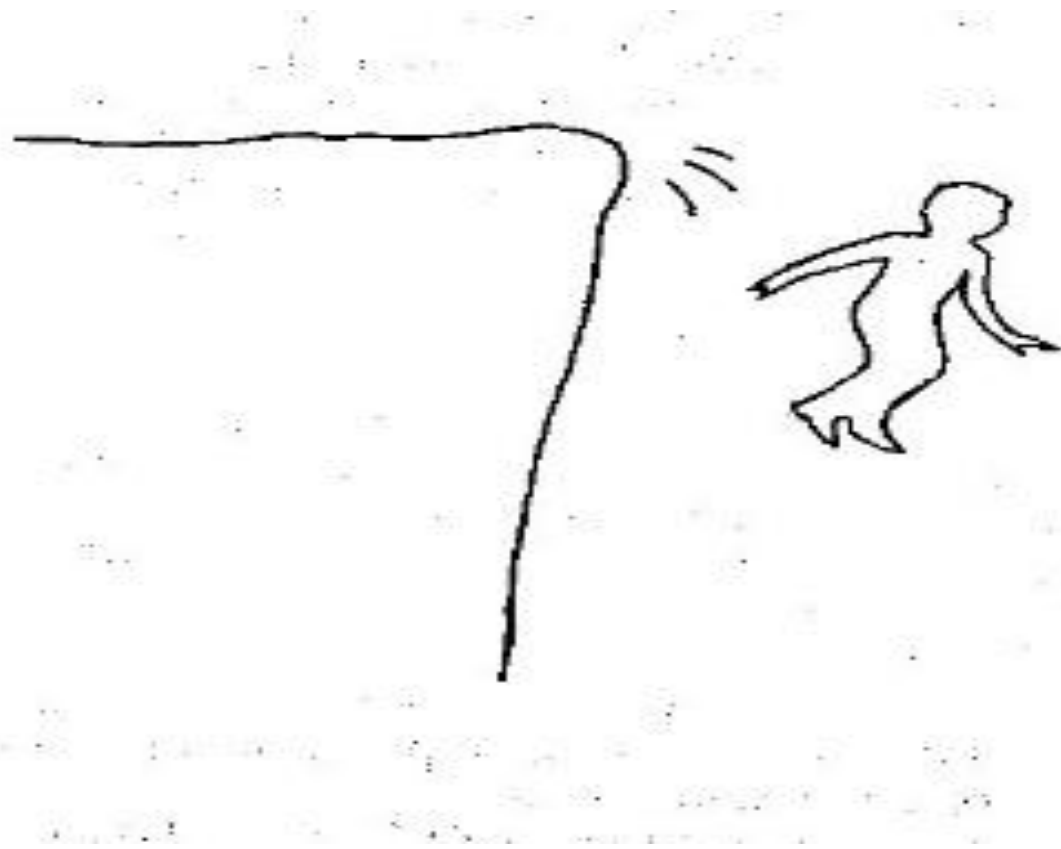
	ФИО	Должность	Подпись
1		Воспитатель	
2		Воспитатель	
3		Воспитатель	
4		Воспитатель	
5		Воспитатель	
6		Воспитатель	
7		Воспитатель	
8		Воспитатель	
9		Воспитатель	
10		Воспитатель	
11		Воспитатель	
12		Воспитатель	
13		Воспитатель	
14		Воспитатель	
15		Воспитатель	
16		Воспитатель	
17		Воспитатель	
18		Воспитатель	
19		Воспитатель	
20		Воспитатель	
21		Педагог доп. образования	
22		Педагог доп. образования	
23		Педагог доп. образования	

Просветительская работа с педагогами



Активация Учительского сообщества
для активной работы

Проективный тест "Ваши действия в критической ситуации»



Расшифровка

Прыгает – вы решительны, активны, предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик.

Падает - вы терпеливы, готовы ждать, пока все утрясется само собой, не любитель активных действий.

Вода под ногами у человека (река, озеро, море) – вы склонны все пускать на самотек

Батут или натянутое одеяло – вы предусмотрительны, редко попадаете в критические ситуации, всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться.

Человек с вытянутыми руками -вы доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться другим.

Обрыв превратили в небольшой холмик - вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Крылья(парашют, воздушный шар) - вы всегда найдете остроумный или творческий выход из сложного положения.

Информационная работа по профилактике насилия



Республиканский центр психологической помощи

КОординАТЫ:
г. Минск)
ул. Чорноска, 3
(1 этаж обьектiа № 8 БТЛУ)
E-mail: terr@brr.by
Телефон: +375173001006

Оказание психологической помощи несовершеннолетним, их законным представителям, педагогическим работникам системы образования в экстренных ситуациях

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

8-017-311-00-99 (городской);
8-029-899-04-01 (МТС) (с возможностью
обращения через мессенджеры Viber, Telegram, WhatsApp)
8-029-101-73-73 (A1)

Республиканская детская телефонная линия
8-901-100-16-11

вспоминай на **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ** детей и мамы в любой день...

Вам грустно или опечалено?
У Вас проблемы в семье или на работе?
Вам трудно общаться с близким человеком?
Вы испытываете боль, обиду, разочарование?
Намму рассказать о своих переживаниях?

Вы встали ближе к человеку? Вас бросили? Вам страшно? В отношении Вас совершено насилие? Вам кажется, что жизнь потеряла смысл?

Помогите, сочувствие и поддержка - совсем рядом!
Помощь оказывается бесплатно и анонимно, без ограничений по возрасту, полу, национальности, месту жительства, состоянию здоровья, круглогодично, без выходных.

ПОМНИТЕ: МЫ С ВАМИ!

romogut.by - информационный ресурс для оказания помощи людям в трудной жизненной ситуации

Также можно получить психологическую помощь по телефону

ROMOGUT.BY

На сайте romogut.by через специальную форму каждый желающий может совершенно бесплатно получить консультацию психолога по вопросам оказания помощи в трудной жизненной ситуации

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в магазин Microsoft Store

+ 375 17 311 00 00

Вам нужен ROMOGUT? Напишите нам обо всем +375 (017) 311 00 00. Мы гарантируем анонимность вашей информации.

Просветительская работа с родителями



Куда обратиться в случае домашнего насилия?!

Организации, оказывающие помощь пострадавшим от домашнего насилия.

Телефоны областной круглосуточной бесплатной «горячей линии» по оказанию помощи пострадавшим от домашнего насилия:

+375 (17) 311-00-99 (стационарный телефон)
+375 (29) 101-73-73(A1)

+375(29) 899-04-01(МТС) (с возможностью обращения через мессенджеры [Viber](#), [Telegram](#), [WhatsApp](#))

Республиканский центр психологической помощи:
Телефон: +375(17) 300-10-06

POMOGUT.BY - информационный ресурс для людей, столкнувшихся с проблемой насилия.

На сайте [pomogut.by](#) через специальную форму каждый желающий может бесплатно получить консультативную экспертизу по вопросам оказания помощи в ситуации насилия, а также позвонив по телефону [375\(17\) 311-00-99](tel:+375173110099)

РОВД по месту жительства **Телефон: 102**

граховая и информационная поддержка: круглосуточная помощь в доставке заявления, пострадавшим от домашнего насилия в «размешенную комнату» (в случае необходимости)

Правила трёх шагов



- ПРАВИЛА**
- 1 Скажи "НЕТ!"
 - 2 Уйди
 - 3 Расскажи взрослому

Если действия кого-то из близких, знакомых тебя беспокоят, неприятно, странно, печально или что-то тебя пугает, - расскажи об этом тому, кому ты доверяешь



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!
с 3 по 7 апреля 2023 года
проходит
республиканская
профилактическая акция
«ДОМ БЕЗ НАСИЛИЯ»

ЦЕЛЬ АКЦИИ — вовлечение широких слоев населения в создание условий и содействия государственными органами в решении проблем бытового насилия и семейного неблагополучия.

Домашнее насилие является преступлением и серьезной социальной проблемой, оказывающей влияние на здоровье семьи. В 50% известных случаев домашнего насилия дети находились в момент совершения насилия либо в той же, либо в соседней комнате. В подражающем большинстве случаев насилие совершается мужчиной, а жертвами становятся женщины и дети.

Основная родительская функция – это представить детям мир таким образом, чтобы в будущем они могли достичь поставленных целей, стали самостоятельными и заботливыми. Когда ребенка бьют, унижают, подвергают угрозам, сексуально используют (или он является свидетелем), он приобретает уверенность в том, что лучшего не заслуживает. Постепенно он убеждает в том, что и сам может издеваться, колотить, оскорблять, унижать другого. Принимая как норму в семье, ребенок считает его нормой. В будущем он точно таким же методом сможет воспитывать своих детей, а впоследствии - и своих родителей (в возрасте их глубокой старости).

Если Вы или Ваш ребенок подвергались насилию - помните, что Вы не одни. В Беларуси существуют организации и специалисты, которые помогут Вам помочь.

Где получить помощь в ситуации домашнего насилия

1. **Центры профилактики насилия.** Если Вы подвергаетесь семейной жестокости, Вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону 102.
2. **Территориальные центры социального обслуживания населения (ТСОСН),** где работают психологи, специалисты по социальной работе, которые могут помочь разобраться в сложившейся ситуации.
3. **Медицинские учреждения.** Если Вы пострадали от физического насилия, Вы можете обратиться в медицинские учреждения по месту жительства и получить

ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОСТИ

1. **Понимание безопасности** – процесс длительный и непрерывный. Чтобы он стал успешным необходимо соблюдение некоторых принципов:

1. Последовательность.
2. Воспитание собственным примером.
3. Соответствие формы обучения возрасту ребенка.
4. Включенность обучения в контекст повседневной жизни.
5. Поощрение ребенка к принятию ответственности за свою безопасность и безопасность окружающих.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ: В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЧЕМУ УЧИТЬ

Фундамент культуры безопасности нужно закладывать с малых лет.

Возрастности ребенка до 3 лет — это полностью зона ответственности его родителей и взрослых, находящихся рядом с ним.

В дошкольном возрасте нужно прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм, формировать у них представления о наиболее типичных, часто встречающихся ситуациях. Ребенок должен понимать, что есть вещи, которые и

разделять свое поведение с близкими и посторонними взрослыми.

В разговорах с ребенком **до 7 лет** стоит останавливаться на взаимодействии с другими детьми. Часто, особенно и особенно со старшими детьми, происходят ситуации, когда ребенок подражает и различным действиям животных, прыгает с высоты ладони, вскакивает на стулья, перебегают дорогу прямо перед машиной и т.д. Важно заранее объяснить с ребенком возможность такой ситуации. Объяснить, что старший ребенок – это не взрослый и нельзя доверять ему, когда он говорит, что это безопасно.

О готовности ребенка понять школой учителя или воспитателя неискренности можно начинать говорить лет с 8-9. Нужно дать ребенку возможность пообщаться на примере сказки и мультфильмов с персонажами, кто совершает плохие поступки. Подбирать ситуации, когда человек кажется хорошим, а на самом деле совершает плохие поступки. Дать ребенку понять вывод о необходимости взаимодействия с другими людьми.

С **8-9 лет**, как только ребенок получает доступ к интернету, нужно рассказывать о безопасности в сети. Обязательно, прочитав новости виртуальных злодеяний, показать и показать следствия и ответственности даже и пережить с друзьями, взрослыми и виртуальными друзьями (или и реальными родственниками).

Ребёнку **с 10-14-летними подростками** следует направлять на развитие у них

Родители, помните!

- Вы несёте ответственность за воспитание и развитие несовершеннолетних детей
- Вы несёте ответственность за их материальное содержание
- Вы не вправе причинять вред своему ребёнку.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

- ✓ 40% жестоких обращений с детьми происходит в семье
- ✓ Одной из глобальных проблем в области защиты прав детей является проблема жестокого обращения с ними
- ✓ Преступления, совершённые в виде домашнего насилия и конфликтов, нередко по количеству и тяжести последствий превосходят любые правонарушения, хорошо подготовленные профилактические занятия

Скажи



ЗНАЙТЕ!

- ✓ Любое действие или бездействие взрослого по отношению к ребёнку, в результате которого причиняется вред его физическому или психическому здоровью, создаёт условия, мешающие его оптимальному развитию
- ✓ Насилие - это преступление! Каждое преступление влечёт наказание в соответствии с законом.

насилию!

Бывают секунды, превращающие человека в преступника!
Всегда есть выбор.
Сделайте верный шаг в критической ситуации!

Отказавшись от насилия!

интуиции и внимательности, формирование умения держаться вместе с друзьями и хорошо ориентироваться в своей среде (к примеру, зная безопасные места, где можно укрыться и позвать на помощь).

С **10-12 лет** с целью профилактики различных сексуальных преступлений ребенку важно внушить мысль о том, что незваным гостем не должно вестись с ним длительных бесед, когда рядом нет родителей, и не имеют права договариваться до детей. Мамам, что другосетельно – это умение критично принимать, обдумывая поступки. Все, что выслушан за рамки злого, должно вызывать ребенка подозрительность. Важно, чтобы дети не считались реализовать взаимодействие, даже если к ним кто-то подходит в переоблаченном виде или просто выходящая поворотом, подкалывая, кричащая куда-то. Абсолютное большинство жертв насилия просто боятся матерей, воспитателей, мамы и мамы знают о том, как эффективно взаимодействовать с ребенком, используя свои способности и способности взрослых, и подкалывая ребенка, до такой степени, чтобы ребенок был связан.

С **12-14 лет** нужно прививать детям к самозащите от романтических отношений, реальных пастарей, грабителей. Они должны знать, что если и общение с мальчиками, женщинами, их друзьями и знакомыми, не ходить в гости, не есть и не пить ничего от друзей, знакомых.

Упражнение «Стаканчик»»

- ▶ “Представьте, что этот стаканчик – душа вашего ребенка, сосуд для самых сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), то, что вы любите и чем очень дорожите, чем хотите наполнить своего ребенка”.



Упражнение «Кокон»

демонстрация
чувств ребёнка,
пострадавшего от
насилия



Упражнение «Травмы прошлого»

► **Первому:** «У тебя в кулаках зажато нечто очень важное, очень ценное, а может, наоборот, постыдное, что ты никому и никогда не хочешь показывать. Что бы ни происходило, не разжимай кулаков. Для тебя это важнее всего остального».

Второму: «Когда-то в твоей жизни случилось что-то страшное, ужасное, что связано для тебя со словом "три". Если услышишь это слово — значит, тебе грозит опасность, нужно скорее сесть на пол и закрыть голову руками».

Третьему: «Не позволяй никому прикасаться к тебе и даже протягивать руки. Ты знаешь, что ничем хорошим это не кончится, поэтому при первой же попытке отбей охоту продолжать: оттолкни, обругай».

1. «Попросите ребенка похлопать в ладоши, покажите ему, как это делать, похлопайте вместе!».

Дать участникам некоторое время на развитие событий и остановить игру в тот момент, когда недоумение или раздражение будет максимальным.

2. «Научите ребенка считать до пяти».

Дать участникам некоторое время на развитие событий и остановить игру в тот момент, когда недоумение или раздражение станет максимальным.

3. «Вы собираетесь на прогулку, вы мирно о чем-то беседуете с детьми и вдруг заметили, что один ребенок неаккуратно повязал шарф, все горло открыто. Поправьте шарф».

Игра «Письмо»



Профилактическая и информационная работа с учащимися



Я знаю, что нельзя

Разговаривать с незнакомыми, называть свои имя и адрес.

Разрешать чужим прикасаться ко мне.

Брать у случайных людей игрушки и угощения.

Открывать дверь посторонним.

Садиться в машины к незнакомцам.

Ходить смотреть котят, щенков и «интересное».



ОСТОРОЖНО: ВНЕШНИЕ И ДРУГИЕ ВРЕДИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЛЕКАТЕЛИ

В Интернете не только интересно, но и опасно. Многие вредители пытаются заманить детей в свои сети. Чтобы избежать неприятностей, нужно быть осторожным.

- Не сообщать никому свои фамилию, имя, отчество, адрес, телефон, номер школы.
- Не сообщать никому свои фотографии, видео, аудиозаписи.
- Не сообщать никому свои пароли.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.

ВИРТУАЛЬНЫЕ МОЩНИКИ И ДРУГИЕ ПРЕСТУПНИКИ ИНТЕРНЕТА

В Интернете не только интересно, но и опасно. Многие вредители пытаются заманить детей в свои сети. Чтобы избежать неприятностей, нужно быть осторожным.

- Не сообщать никому свои фамилию, имя, отчество, адрес, телефон, номер школы.
- Не сообщать никому свои фотографии, видео, аудиозаписи.
- Не сообщать никому свои пароли.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.

ГРУМЫ И КОЗЫНЬСКИ В ИНТЕРНЕТЕ: КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

В Интернете не только интересно, но и опасно. Многие вредители пытаются заманить детей в свои сети. Чтобы избежать неприятностей, нужно быть осторожным.

- Не сообщать никому свои фамилию, имя, отчество, адрес, телефон, номер школы.
- Не сообщать никому свои фотографии, видео, аудиозаписи.
- Не сообщать никому свои пароли.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.
- Не сообщать никому свои данные, особенно номер телефона.

КАК РЕАГИРОВАТЬ, ЕСЛИ С ТОБОЙ ПЫТАЮТСЯ ЗАГОВОРИТЬ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК И КУДА-ТО ТЕБЯ УВЕСТИ?

Если незнакомец пытается заговорить с тобой, нужно быть осторожным. Не сообщать ему свои данные, особенно адрес и телефон. Не идти с ним куда-либо.

- ШАГ 1: СПОКОЙНО СИТУАЦИЮ УМЯКОМЫЕ ИЛИ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК?** Спокойно сказать: «Мне нужно идти» и уйти.
- ШАГ 2: НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК ПЫТАЕТСЯ ЗАГОВОРИТЬ С ТОБОЙ НА ДРУГОМ УГОЛУ?** Уйти и сообщить родителям.
- ШАГ 3: НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК ПЫТАЕТСЯ ЗАГОВОРИТЬ С ТОБОЙ НА ДРУГОМ УГОЛУ?** Уйти и сообщить родителям.
- ШАГ 4: НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК ПЫТАЕТСЯ ЗАГОВОРИТЬ С ТОБОЙ НА ДРУГОМ УГОЛУ?** Уйти и сообщить родителям.

Если незнакомец пытается заговорить с тобой, нужно быть осторожным. Не сообщать ему свои данные, особенно адрес и телефон. Не идти с ним куда-либо.

Информационная работа с учащимися

Уважаемые ребята!

Каждый из вас встречается со сложными жизненными ситуациями, конфликтами и негативными эмоциями. Но не всегда удается решить проблему самостоятельно, возникает потребность в помощи и поддержке.

В этом случае Вы можете воспользоваться «Почтой доверия»

Задать вопрос на актуальные и волнующие темы, сообщить о проблеме, трудной жизненной ситуации, а также о случаях жестокого обращения и насилия Вы можете в письменной форме через «Почту доверия»

Правила пользования «Почтой доверия»

- свое обращение (записку, письмо) Вы можете написать на листе бумаги, свернуть его и опустить в ящик. Конверт не нужен;
- Вы можете подписать свое обращение, а можете и не подписывать (оставить анонимным);
- ответы, раскрывающие заявленную тему или вопрос



Санаторная

С новым учебным годом!

Дорогие ребята!

Обращение — это важный шаг к решению проблемы. Почтой доверия вы можете написать на листе бумаги, свернуть его и опустить в ящик. Конверт не нужен.

Вы можете подписать свое обращение, а можете и не подписывать (оставить анонимным);

ответы, раскрывающие заявленную тему или вопрос

Воздаем победителям I этапа республиканской олимпиады по учебным предметам!

Великолепные результаты продемонстрировали участники олимпиады I этапа по учебным предметам: Паша Умаров, ученик 10-го класса, средняя школа №10 г. Бишкек; Динара Дурдыева, ученица 10-го класса, средняя школа №10 г. Бишкек; Арина Шаймуратова, ученица 10-го класса, средняя школа №10 г. Бишкек; Арина Шаймуратова, ученица 10-го класса, средняя школа №10 г. Бишкек.

Санаторная

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ВНЕЗАПНО В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Ученые предупреждают, что дети и подростки проводят много времени в интернете. Это может быть опасно, если они не знают, как себя вести в сети.

ДУХИ В РЕБКАХ

Ученые предупреждают, что дети и подростки могут испытывать страх перед духами. Это может быть связано с их воображением.

Светлана Михайловна

Д.М. Михайлова

Санаторная

БЕЗОПАСНОСТИ НА КАНИКУЛАХ

СЕТЬКА ЗАСТРЕПАННОЙ АНОНИМНОЙ ПОЧТЫ ДОВЕРИЯ

Ваше обращение будет рассмотрено в кратчайшие сроки.

Ваше обращение будет рассмотрено в кратчайшие сроки.

Ваше обращение будет рассмотрено в кратчайшие сроки.

Ваше обращение будет рассмотрено в кратчайшие сроки.

Профилактическая работа с учащимися



Профилактическая работа с учащимися



Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите на [страницу](#) Параметры.

Профилактическая работа с учащимися



Сказочная викторина

1. В какой сказке обижают, неволят, применяют физическое наказание?

2. В какой сказке похищают ребёнка?

3. В какой сказке к главной героине применяют жестокое обращение, нарушают право на досуг и отдых, уровень жизни, необходимый для поддержания здоровья?

4. В какой сказке мама учит детей правилам поведения с незнакомцем, а дети его нарушают?

Индивидуальная работа с учащимися

Тест «Какую эмоцию вы видите»

Какие эмоции вы видите на картинке?



- а) Страх
- б) Злость
- в) Счастье
- г) Не вижу эмоций

R

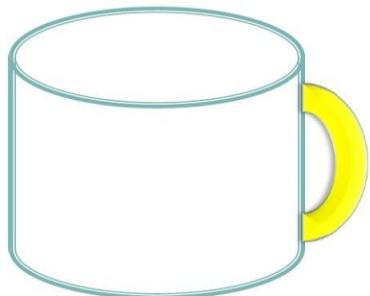
- ▶ **Злость.** Те люди, которые увидели на картинке такую эмоцию, как злость, на самом деле имеют ее в душе. Для того чтобы хоть как то ее искоренить, эксперты советуют пересмотреть свое поведение, а так же, определить, что же на самом деле они хотят получить от жизни. Ведь именно эта неопределённость вызывает у них приступы злости. Более того, психологи уверяют, что такая эмоция как злость не является плохой, но все же, может привести к разрушению не только психической системы, но и сказаться на здоровье организма в целом.
- ▶ **Счастье.** В отличном психологическом состоянии находятся те люди, которые увидели на картинке такую эмоцию как счастье. Это означает, что человек излучает только позитив, поэтому он видит его во всем. Именно поэтому, того человека можно поистине назвать счастливым.
- ▶ **Страх.** Сложное психологическое состояние имеют те, которые увидели на данной картинке страх, ведь в жизни они имеют много страхов, которые их постоянно терзают. Единственным выходом из данной ситуации будет борьба со страхами, и наиболее действенным методом будет посмотреть страху в глаза. Только пройдя весь путь страха, можно его преодолеть.
- ▶ **Нет эмоций.** Самым сложным эмоциональным фоном обладают те люди, которые не видят на данной картинке, никаких эмоций. Это говорит о том, что у такого человека наступил эмоциональный кризис и поэтому они нуждаются в психологической поддержке.

Индивидуальная работа с учащимися

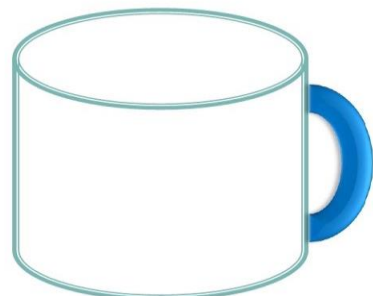
ЧАШКА ЭМОЦИЙ

В течение дня мы испытываем много разных эмоций. Заполни каждую чашку эмоций настолько, насколько ты их ощущаешь в себе сегодня.

Используй разные цвета для каждой эмоции. Объясни, что заставило тебя так себя чувствовать, написав это на крышке



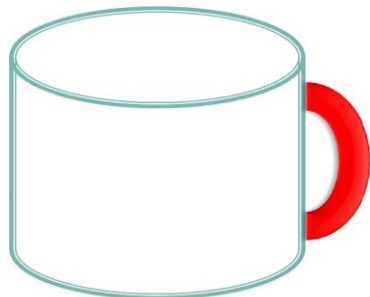
ЧАШКА СЧАСТЬЯ



ЧАШКА ГРУСТИ

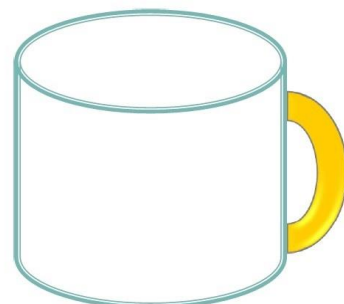


ЧАШКА ОДИНОЧЕСТВА

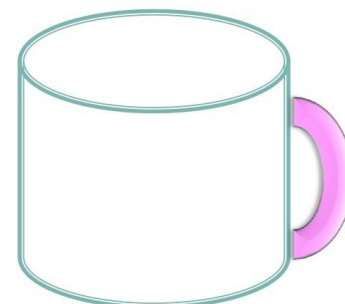


ЧАШКА ЗЛОСТИ

Copyright©2019 RGS Resilience LLC. All rights reserved.



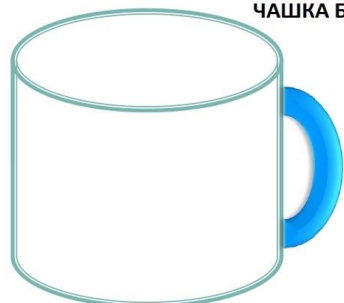
ЧАШКА ДРУЖЕЛЮБИЯ



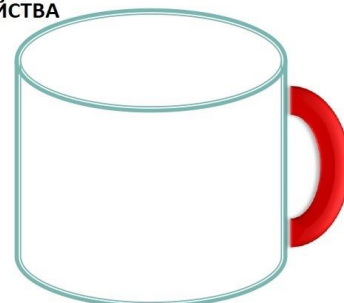
ЧАШКА ТРЕВОГИ



ЧАШКА БЕСПОКОЙСТВА



ЧАШКА ОБИДЫ



ЧАШКА СТРАХА

Copyright©2019 RGS Resilience LLC. All rights reserved.



Индивидуальная работа с учащимися

Содержание	
Часть I. Обо мне	5
Занятие 1. Я – это Я.....	6
Занятие 2. Мои ценности.....	11
Занятие 3. Мои жизненные цели.....	15
Занятие 4. Мои возможности.....	18
Занятие 5. Мой жизненный опыт.....	24
Часть II. О моей семье	29
Раздел 1. Трудности в моей семье	30
Занятие 6. Мои родители.....	30
Занятие 7. Мои родные.....	36
Занятие 8. Общение в семье.....	39
Занятие 9. Зависимость в семье.....	44
Занятие 10. Алкогольная зависимость – это болезнь.....	48
Занятие 11. Алкоголизм – болезнь чувств.....	56
Раздел 2. Семейные роли	62
Занятие 12. Встреча масок.....	62
Занятие 13. Герой семьи.....	70
Занятие 14. Злой клоун.....	75
Занятие 15. Невидимка.....	78
Раздел 3. Мои чувства и действия	83
Занятие 16. Страх.....	83
Занятие 17. Гнев.....	92
Занятие 18. Чувство стыда.....	101
Занятие 19. Чувство вины.....	106
Занятие 20. Издёвки.....	111
Занятие 21. Ответственность.....	117
Занятие 22. Выбор.....	120
Занятие 23. Обида.....	124
Занятие 24. Любовь и сочувствие.....	130
Часть III. Я живу	137
Занятие 25. Я чувствую.....	138
Занятие 26. Я говорю.....	143
Занятие 27. Я доверяю.....	147
Занятие 28. Я расту.....	150
Занятие 29. Я благодарю.....	154



ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР»

А.В. Ковалевская

Чувствуй! Говори! Доверяй!

Арт-альбом

Задание 2. Расскажи о себе подробнее.

МОЕ ЛЮБИМОЕ ВРЕМЯ ГОДА



МОИ ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ



Занятие 1. Я – это Я.

Задание 1. Подумай о себе. Посмотри на себя в зеркало. Какие у тебя волосы? Какие у тебя глаза? Какой нос? Какие уши? Подчеркни подходящий вариант или напиши свой.

Нос у меня:
 курносый, длинный, с горбинкой...

Уши:
 маленькие, торчащие, большие...

Глаза:
 голубые, зеленые, карие, серые...

Волосы:
 рыжие, светлые, темные, черные...

Я часто бываю



злой спокойный счастливый грустный веселый плаксивый

Я часто бываю



злая спокойная счастливая грустная веселая плаксивая



Индивидуальная работа с учащимися

Рабочая тетрадь для подростков
Построй свою жизнь!



Александр Паламарчук
2021

Метафора «построить свой собственный дом» является, символом того, кто размышляет о себе и о том, что ему нужно, чтобы быть счастливым.

Различные элементы дома, позволяют исследовать:

Фундамент – ценности и убеждения;

Дверь – общественное и личное Я;

Окна – модели поведения;

Кирпичная кладка – эмоции, мысли и чувства;

Крыша – защита и поддержка;

Дымоход – способы саморегуляции;

Забор – мечты и цели.

Твои окна
Модели поведения



Ты замечаешь за собой, что, когда смотришь на дом в первую очередь ты смотришь на окна в доме. Окна, похожи на твоё поведение. Эти модели поведения ты демонстрируешь другим людям. Запиши ниже модели поведения, которые ты используешь чтобы обрести контроль над собой и теми, с которыми ты борешься.



Твоя кирпичная кладка
Эмоции, мысли и чувства



Эмоции управляют нами. Эмоции, мысли и чувства – это кирпичная кладка твоего дома. Давай немного потратим время и исследуем твои ключевые эмоции, мысли и чувства.



Запиши пожалуйста в каждом облаке ниже, несколько полезных и не очень полезных мыслей, чувств и эмоций.
Бесполезные эмоции – это эмоции, которые не всегда полезны для тебя. Это может быть ревность, злость или зависть.
Полезные эмоции, наоборот помогают тебе чувствовать себя лучше.

Индивидуальная работа с учащимися

И. Чеснова

Психологический ТРЕНИНГ ДНЕВНИК для ШКОЛЬНИКОВ

Это Я!



Аванта

Автор этого дневника
Нарисуй себя или приклей свою любимую фотографию

Меня зовут

Мой жизненный девиз
можешь придумать его позже или написать фразу, которая помогает тебе в жизни

Мое пожелание себе

Мои секреты (и только для меня)

Это я!

Возраст _____
 День рождения _____
 Какие подарки я люблю получать _____

Цвет волос _____
 Цвет глаз _____
 Знак зодиака _____
 Я родился/родилась в год (какого животного) _____
 Какие качества этого животного мне нравятся _____

Суперсила, которой я хотел/а бы обладать _____

Каждый из нас неповторим и неповторим.

А что обо мне могут сказать мои близкие

Попроси их **назвать три** твоих самых ярких **качества**.
 Запиши их здесь:

- _____
- _____
- _____

Если какие-то слова повторятся обведи их обведен карандашом.

Хи, придется рассказать...

Любить других и себя мы можем тогда, когда испытываем, что значит быть любимыми.

Мои сильные стороны

Загляни в себя — как искатель приключений в поисках клада — и опиши черты своего характера и свои достоинства. Что можно назвать твоей сильной стороной? В чем ты хорош/а? Может, с тобой никогда не бывает скучно или ты всегда выполняешь свои обещания?

В чем моя личная сила:

Я ценю себя за

ВСЁ ЭТО делает **ТЕБЯ ТОБОЙ** — уникальным человеком.

Я умею!

Опиши здесь свои способности, то, что у тебя хорошо (здорово, классно) получается. Например, рисовать скетчи, снимать видео, танцевать хип-хоп, сочинять интересные истории, играть в хоккей, разговаривать смешными голосами, прикольно шутить или даже пускать огромные мыльные пузыри...

Я очень собой доволен/довольна, когда

Когда ты видишь свои сильные стороны, свои умения и таланты, ты понимаешь, на что ты способен/способна. Ты можешь на это опираться.

Когда ты себя понимаешь, ты чувствуешь себя сильнее и увереннее.

Индивидуальная работа с учащимися

Упражнение «Теплое одеяло»





Активация Умозрения
Чтобы активировать умозрение, необходимо...



Благодарю за внимание!

