

План проведения психологического занятия

Составитель: Леонова Елена Руслановна педагог-психолог отделения помощи семье и детям п. Теплое

Общая информация

- **Тема занятия:** «Где их брать, когда села батарейка?»
- **Целевая аудитория:** подростки, взрослые.

Цели и задачи занятия

- **Основная цель:** формирование навыков саморегуляции и восстановления энергетических ресурсов
- **Задачи:**
 - Развитие навыков самопознания
 - Освоение методов борьбы со стрессом
 - Формирование стратегий восстановления энергии

Необходимые материалы

- Бумага
- Карандаши
- Шаблоны батареек (по желанию)
- Ручки
- Листки для записей

Ход занятия

1. **Приветствие и разогрев группы (5–7 минут)**
 - Упражнение «Мыльные пузыри»
 - Участники садятся в круг
 - Каждый посылает «пузырь» с комплиментом следующему участнику
 - Цель: создание доверительной атмосферы
2. **Упражнение «Батарейка» (5 минут)**
 - Участники рисуют две батарейки
 - Анализируют распределение энергии на различные сферы жизни
 - Обсуждают способы подзарядки

Ведущий: Перед вами ваша батарейка, она заряжена на полную, теперь закрасьте то количество заряда, которое израсходуется у вас вследствие занятия учебой (школа, универ и т.д), теперь закрасьте то количество энергии, что занимают домашние дела (домашняя работа по дому, и т.д.), теперь закрасьте, что занимает выполнение д/з, и если осталась энергия, закрасьте ту часть что занимает ваши увлечения и другие занятия. У всех

осталось заряда на увлечения? Если осталось, то достаточно, чтобы чувствовать себя удовлетворенным и довольным?

3. Вводная беседа (5 минут)

- Обсуждение темы занятия
- Постановка проблемных вопросов
- Актуализация темы стресса и восстановления

Ведущий: как вы думаете, что с нами произошло? У нас не осталось сил и энергии, либо осталось недостаточно на наши хотелки. Как вы думаете, что можно с этим сделать? Как нам подзарядить себя?

Ведущий: берем второй лист бумаги, перед нами батарейка, только теперь разряженная. Давайте с вами подумаем, как нам ее зарядить? На время отложим наши листы. Сегодня мы с вами будем говорить о такой теме: «Где их брать, когда села батарейка?». Как вы думаете, о чем эта тема? Что нужно брать? Как вы думаете нужно ли нам уметь понимать свое состояние, когда у нас нет сил и состояние другого человека?

4. Упражнение «Ладонка моего стресса» (10 минут)

- Участники обводят свою ладонь
- Записывают стрессовые ситуации на пальцах
- Обсуждают общие паттерны

Участникам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива.

5. Стратегии восстановления (10 минут)

- Групповая работа
- Разработка способов восстановления энергии
- Презентация результатов

6. Возвращение к «Батарейке» (5 минут)

- Рефлексия текущего состояния
- Оценка уровня энергии
- Корректировка планов

Ведущий: а теперь мы вернемся к нашей батарейке. К той, которая пустая. Как вы чувствуете себя сейчас? Насколько ваша батарейка зарядилась?

7. Упражнение «Мой ответ стрессу» (10 минут)

- Работа с «ладошкой стресса»
- Разработка индивидуальных стратегий преодоления
- Обсуждение результатов

Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Попробуйте дома выполнить те пункты, которые вы выбрали для заряда.

8. Заключительная часть (5 минут)

- Обратная связь
- Домашнее задание
- Завершающие слова

Ожидаемые результаты

- Повышение осознанности в вопросах саморегуляции
- Освоение практических инструментов восстановления
- Формирование навыков управления стрессом
- Развитие групповой поддержки