

**Протокол развивающего занятия
«Здоровье и жизненные навыки»**

05.12. 2022 года было проведено развивающее занятие в 11- 12 классах.

Присутствовали: 17

Отсутствовали: 3

Занятие началось с упражнения «Клубочек». Педагог- психолог дала толкования слова «терпимость». Терпимость – это способность принимать себя и окружающих такими, какие они есть. Терпимый человек не делит мир на черное и белое, людей на плохих и хороших. Никто не обязан думать, чувствовать и поступать так, как вы. У всех есть положительные и отрицательные качества. Мы часто замечаем недостатки друг друга. Но умеем ли мы хвалить своих друзей или недругов, находить в них что-то хорошее?».

Упражнение «Горячий стул»: цель упражнения сделать комплимент всем учащимся, которые сядут на стул.

В целях релаксации педагог- психолог организовала расслабляющее упражнение : «Нашему здоровью очень часто угрожает неумение контролировать свои эмоции. Мы часто злимся, кричим, суетимся... Хочется ли вам в такие моменты оказаться где-то далеко-далеко, отдохнуть и забыть про неприятности? (ответы детей). Я предлагаю вам отправиться на необычную прогулку. Но для этого нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабиться». Под тихую музыку учащиеся смогли расслабиться и по итогам занятия рассказали о своих ощущениях.

Выводы: Учащиеся получили информацию о приемах сохранения жизненных навыков.

Педагог - психолог:  Г.Т.Садыханова

**Справка о проведении тренинга
«На пороге самостоятельной жизни»**


Присутствовали: 6

22.12. 2022 года был проведен тренинг для выпускников школы по теме «На пороге самостоятельной жизни». Целью тренинга является:

1. Закрепление позитивного отношения к жизни и здоровью.
2. Формирование и закрепление навыка противостояния вредным привычкам.
3. Воспитание коллективизма, обучение навыкам совместной работы.

В ходе тренинга учащимся были даны задания по решению ситуаций различного характера. Педагог- психолог рассмотрела вместе с учащимися следующие вопросы:

1. Что самое приятное в твоей жизни?
2. Какова цель в жизни?
3. Что ты можешь сделать уже сейчас для того, что бы жить так уже через 10 лет?

Педагог – психолог:  Г.Т.Садыханова

88

Протокол развивающего занятия
«Опасные ситуации. Вежливый отказ»

22.10.2022 года было проведено развивающее занятие в 11 -12 классах.

Присутствовали: 9

Отсутствовали: 3

С учащимися 11-12 классов с целью информирования детей о потенциально опасных ситуациях, формирование способности к распознаванию опасных ситуаций, развитие представлений о способах поведения и ситуациях социальной опасности было проведено развивающее занятие.

Занятие началось с вопросов :

- Какие ситуации называются «опасными»?
- Какие опасные ситуации могут поджидать нас дома и на улице?

Участникам было предложено нарисовать предупреждающий плакат на тему любой социально опасной ситуации.

Педагог – психологом школы была проведена релаксация « Прогулка на теплоходе», после чего ученики отвечали на вопросы:

- Что почувствовали?
- С чем ассоциировали текст?
- Какое стало настроение? Ощущения? Расслабились ли?

На тренинге «Вежливый отказ» была рассмотрена формула Вежливый отказ = уверенный голос + контакт глазами + объяснение причины отказа.

Рефлексия состояла из следующих вопросов:

Я узнал (а) сегодня...

Мне понравилось / не понравилось сегодня...

Мне бы хотелось...

Решение: занятие помогло сформулировать у учащихся способности к распознаванию опасных ситуаций, узнали о правилах вежливого отказа.

Педагог - психолог:

Г.Т.Садыханова

Протокол
проведения тренингового занятия
«Профилактика профессионального выгорания педагогов»

Всего 14

Присутствовали 3

Отсутствовали 2 (по состоянию здоровья)

14 го апреля 2023 года в КГУ «Вечерняя школа города Макинска» было проведено тренинговое занятие «Профилактика профессионального выгорания педагогов».

На занятии педагогом- психологом школы была дана информация о профессиональном выгорании педагогов.

Практическая часть прошла выполнениями упражнениями на снятие усталости и стресса.

Педагог – психолог:  Садыханова Гульмира Гулуевна