

Тренінгове заняття для учнів 5-9 класів

"Безпечний простір: Розуміння і підтримка в стресових ситуаціях"

Мета: Підвищити рівень обізнаності учнів про безпечний простір, навчити їх підтримувати один одного в стресових ситуаціях та створювати атмосферу довіри і взаєморозуміння.

Час проведення: 90 хвилин

1. Привітання (5 хвилин)

Привітайте учнів і коротко поясніть тему та мету заняття.

Попросіть учнів сісти в коло для створення атмосфери довіри і відкритості.

2. Вправа на знайомство "Ім'я і жест" (10 хвилин)

Попросіть кожного учня назвати своє ім'я і показати жест, який символізує їхній настрій або стан на даний момент.

Інші учасники повторюють ім'я і жест кожного учасника, що допоможе запам'ятати імена та налаштуватися на роботу в групі.

3. Правила роботи групи (5 хвилин)

Разом з учнями сформулюйте і запишіть правила роботи групи на фліпчарті або дошці. Приклади правил:

Поважати думку інших.

Слухати один одного без перебивання.

Говорити по черзі.

Бути відкритими і чесними.

Конфіденційність – те, що обговорюється в групі, залишається в групі.

4. Інформаційне повідомлення (10 хвилин)

Коротка презентація про те, що таке безпечний простір і чому він важливий.

Обговоріть поняття стресових ситуацій, їхні причини та наслідки.

Поясніть, як створення безпечного простору може допомогти у стресових ситуаціях.

Ведучий: "Сьогодні ми поговоримо про безпечний простір і його важливість у нашому житті. Ми дізнаємося, як створення безпечного простору допомагає нам справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати один одного."

Отже, "Безпечний простір – це середовище, в якому ми відчуваємося захищеними, прийнятими і підтриманими. Це місце, де ми можемо бути собою без страху перед осудом чи критикою."

- Як ви можете назвати приклади безпечного простору?

Вдома, де ми оточені родиною і друзями.

У школі, де вчителі і однокласники підтримують і розуміють нас.

Будь-яке місце, де ми відчуваємо себе комфортно і спокійно.

- Як ви думаєте «Чому безпечний простір важливий?»

Ведучий: "Безпечний простір важливий з кількох причин:

Емоційна підтримка: У безпечному просторі ми можемо висловлювати свої почуття і емоції без страху перед осудом.

Психологічне здоров'я: Відчуття безпеки знижує рівень стресу і тривожності, що позитивно впливає на наше психічне здоров'я.

Соціальні взаємодії: Безпечний простір сприяє відкритій і чесній комунікації, що покращує стосунки з іншими людьми."

- *А що таке стресові ситуації і як вони впливають на нас?*

Ведучий: "Стресові ситуації – це події або обставини, які викликають у нас почуття тривоги, напруги або дискомфорту. Вони можуть бути різними: конфлікти в школі або вдома, проблеми з навчанням, соціальний тиск тощо."

Вплив стресових ситуацій:

Фізичні симптоми: головний біль, втома, проблеми зі сном.

Емоційні симптоми: тривога, дратівливість, депресія.

Поведінкові зміни: ізоляція, агресія, вживання шкідливих речовин.

- Як створення безпечного простору допомагає в стресових ситуаціях?

Ведучий: "Створення безпечного простору допомагає нам ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями:

Підтримка: Ми можемо отримати емоційну підтримку від людей, яким довіряємо.

Ресурси для подолання стресу: В безпечному просторі ми можемо знайти ресурси та інструменти, які допоможуть нам впоратися зі стресом.

Почуття контролю: Відчуття безпеки допомагає нам відновити контроль над ситуацією і приймати більш зважені рішення."

Отже "Створення і підтримка безпечного простору – це важливий крок до покращення нашого психічного і емоційного здоров'я. Давайте працювати разом, щоб зробити наше оточення більш безпечним і підтримуючим."

5. Вправа "Ситуації та рішення" (20 хвилин)

Розділіть учнів на малі групи (по 4-5 учнів).

Роздайте картки з описом стресових ситуацій без рішень. Приклади ситуацій:

"Друг не прийшов на домовлену зустріч, і ви хвилюєтесь за нього."

Можливі рішення:

Зателефонувати другу або його батькам, щоб переконатися, що все гаразд.

Залишити повідомлення і почекати відповіді, намагаючись зберігати спокій.

Обговорити з другом пізніше, чому він не прийшов, і як можна уникнути подібних ситуацій у майбутньому.

"У класі хтось глузує з іншого учня."

Можливі рішення:

Підтримати учня, з якого глузують, висловлюючи йому свою підтримку і дружбу.

Звернутися до вчителя або шкільного психолога за допомогою.

Поговорити з учнями, які глузують, пояснивши, як їхні дії можуть впливати на інших.

"Ви отримали погану оцінку і не знаєте, як розповісти про це батькам."

Можливі рішення:

Підготуватися до розмови з батьками, зібравши всі свої думки і пояснення.

Сказати батькам правду, попросивши їх допомоги у вирішенні проблеми.

Обговорити з вчителем, як можна покращити свої результати, і поділитися планом з батьками.

"Ви новий учень у класі і не знаєте нікого."

Можливі рішення:

Спробувати знайти спільні інтереси з однокласниками, приєднатися до гуртків чи спортивних секцій.

Попросити вчителя або шкільного психолога допомогти познайомитися з однокласниками.

Бути відкритим і доброзичливим, ініціювати розмови з однокласниками.

"Хтось залишає агресивні коментарі в соціальних мережах."

Можливі рішення:

Не відповідати на агресивні коментарі, щоб не погіршувати ситуацію.

Повідомити про проблему батькам, вчителям або адміністраторам соціальних мереж.

Поговорити з людиною, яка залишає коментарі, намагатися зрозуміти причину агресії та запропонувати вирішення конфлікту.

Завдання для груп: обговорити ситуації і знайти можливі рішення, які допоможуть створити безпечний простір у цих умовах.

Попросіть кожну групу представити свої рішення перед класом.

6. Гра "Мій безпечний простір" (20 хвилин)

Роздайте кожному учню аркуш паперу і кольорові олівці.

Попросіть учнів намалювати свій безпечний простір. Це може бути будь-що: кімната, місце на природі, коло друзів тощо.

Після завершення малювання, попросіть учнів по черзі розповісти про свій малюнок і пояснити, чому саме це місце є для них безпечним.

7. Вправа: "Побудуймо коло підтримки" (10 хвилин)

Мета: Розвинути уявлення учнів про важливість підтримки та взаємодопомоги у створенні безпечного простору.

Оскільки підтримка і взаємодопомога є важливими елементами безпечного простору, сьогодні ви створите своє "коло підтримки", яке допоможе вам у стресових ситуаціях.

Індивідуальна робота.

Роздайте кожному учню аркуш паперу і ручку.

Попросіть учнів намалювати коло на аркуші.

Усередині кола напишіть своє ім'я.

Навколо кола попросіть написати імена людей, які можуть надати підтримку у складних ситуаціях (це можуть бути друзі, родичі, вчителі, наставники тощо).

Обговорення в парах

Попросіть учнів об'єднатися в пари і обговорити свої кола підтримки.

Запитайте учнів, як вони можуть звернутися за підтримкою до цих людей і в яких ситуаціях це може бути корисним.

Запросіть кількох учнів поділитися своїми думками з усім класом.

Обговоріть, як важливо мати коло підтримки і як це допомагає створювати безпечний простір.

Підкресліть, що звертання за допомогою до інших є ознакою сили, а не слабкості.

8. Підбиття підсумків (10 хвилин)

Обговоріть з учнями, що нового вони дізналися під час заняття.

Запитайте учнів, які дії вони готові зробити для підтримки безпечного простору у класі.

Підкресліть важливість постійної підтримки і взаєморозуміння у створенні безпечного простору.

Подякуйте учням за активну участь.

Попросіть їх подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання і навички у повсякденному житті.