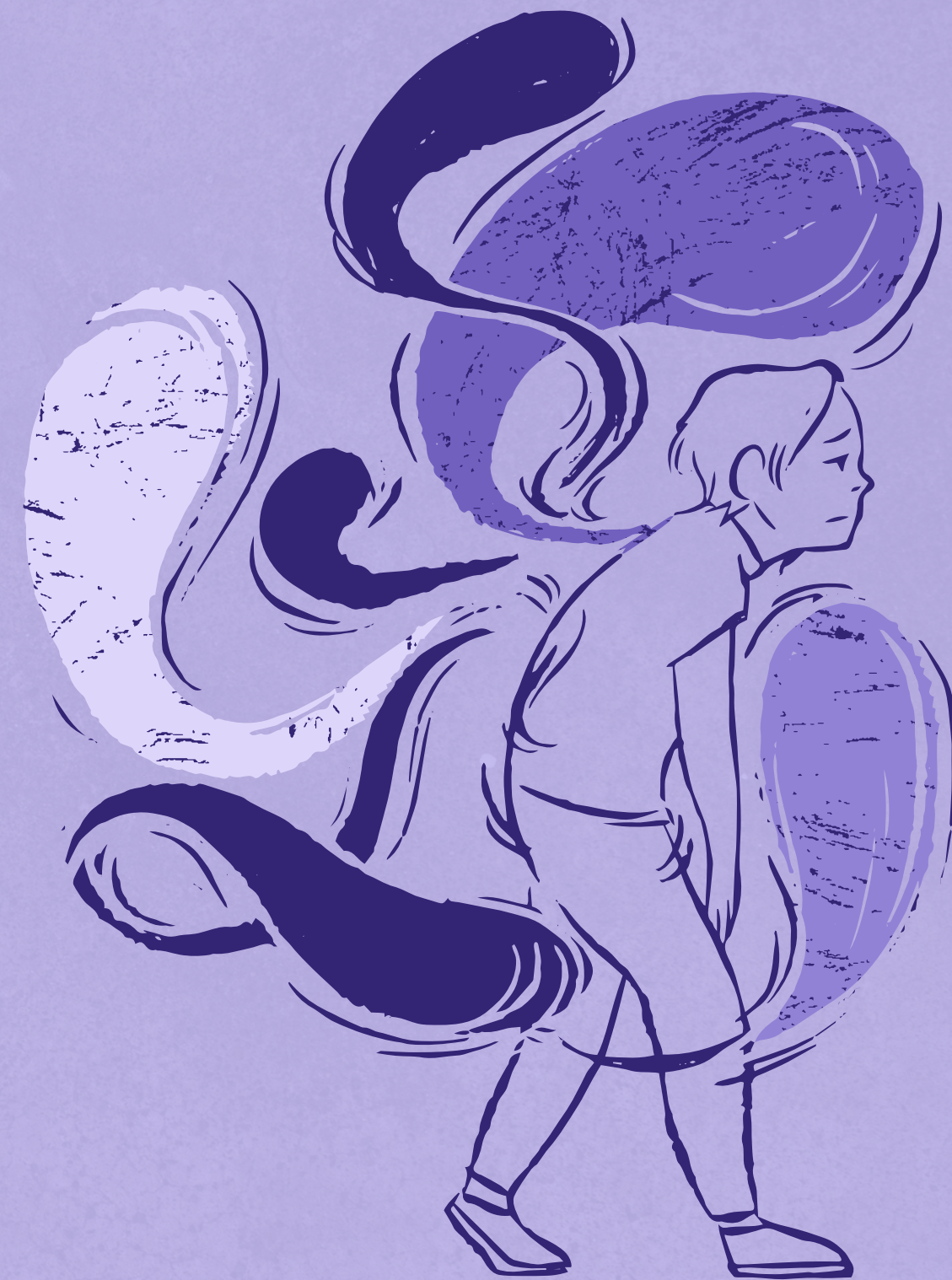


**Современные технологии
профилактики кризисных
состояний у участников
образовательного процесса.
Ресурс интерактивных и
цифровых технологий**



Илльяна Матвиенко
педагог-психолог РЦПП

Из практического опыта

01 **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ**

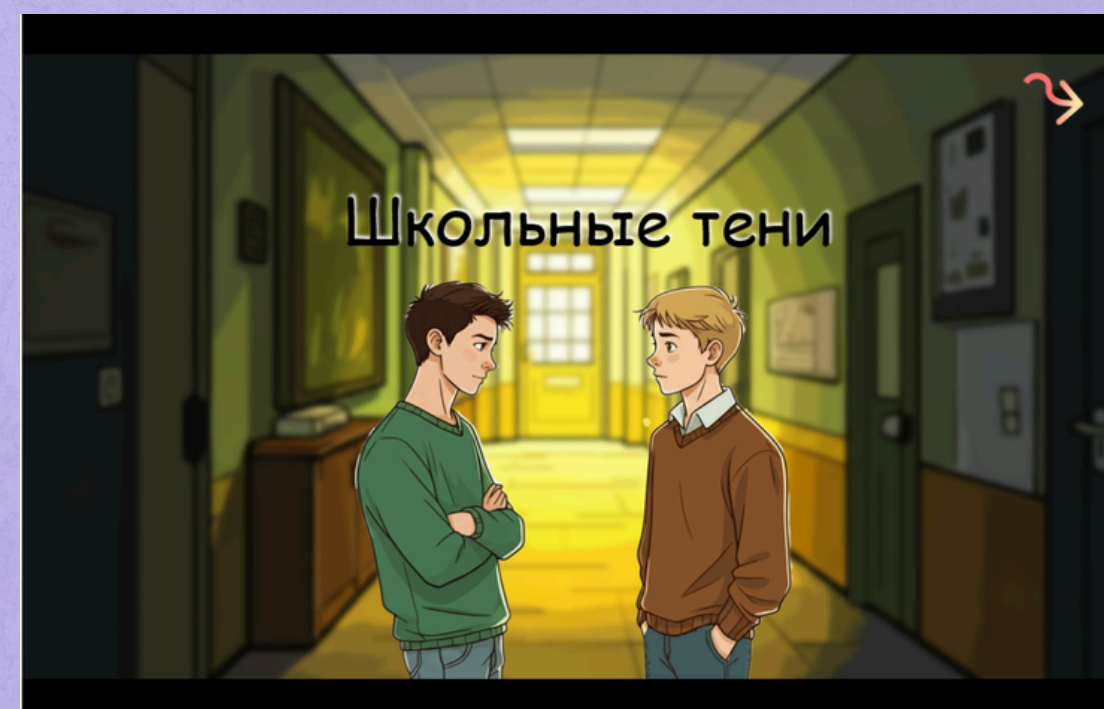
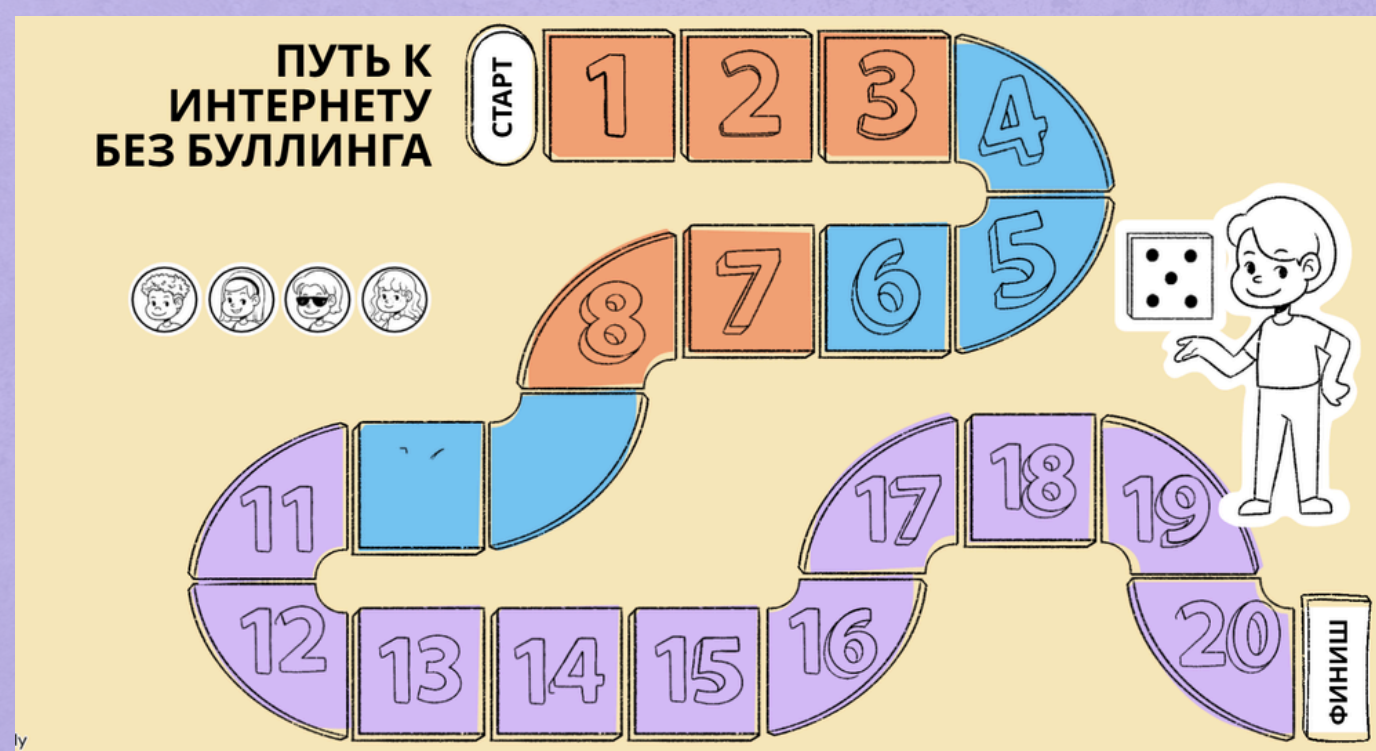
02 **БАСКЕТ-МЕТОД ДЛЯ РАБОТЫ
СО ВЗРОСЛЫМИ**

03 **РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ**

Интерактивные игры для подростков

Формы: Викторины и Квесты (цифровые и настольные)

Цель: Профилактика кризисных состояний через развитие эмоционального интеллекта, навыков эмпатии, критического мышления и поиска выхода из конфликтных ситуаций.



Достоинства метода

01 ВЫСОКАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

02 БЕЗОПАСНАЯ ПРАКТИКА

03 ИНТЕРАКТИВНОСТЬ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

04 РАЗВИТИЕ "МЯГКИХ" НАВЫКОВ (SOFT SKILLS)

- ЭМПАТИЯ
- КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ
- КОМАНДНАЯ РАБОТА
- ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

05 ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Ресурсы для использования

01 В ШКОЛЕ

02 В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

03 В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

04 В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

05 ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ограничения и сложности для психолога

Требует
серьезной
подготовки

Риск
триггерного
эффекта

Технические
и ресурсные
барьеры

Сопротивление
аудитории

Сложность
оценки
эффективности

Время

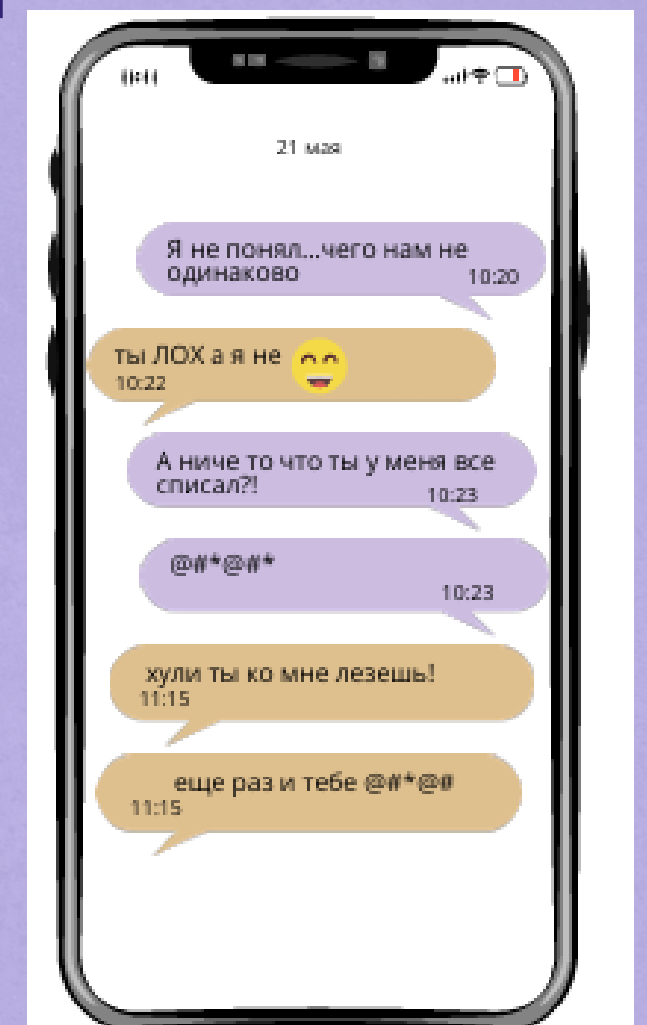
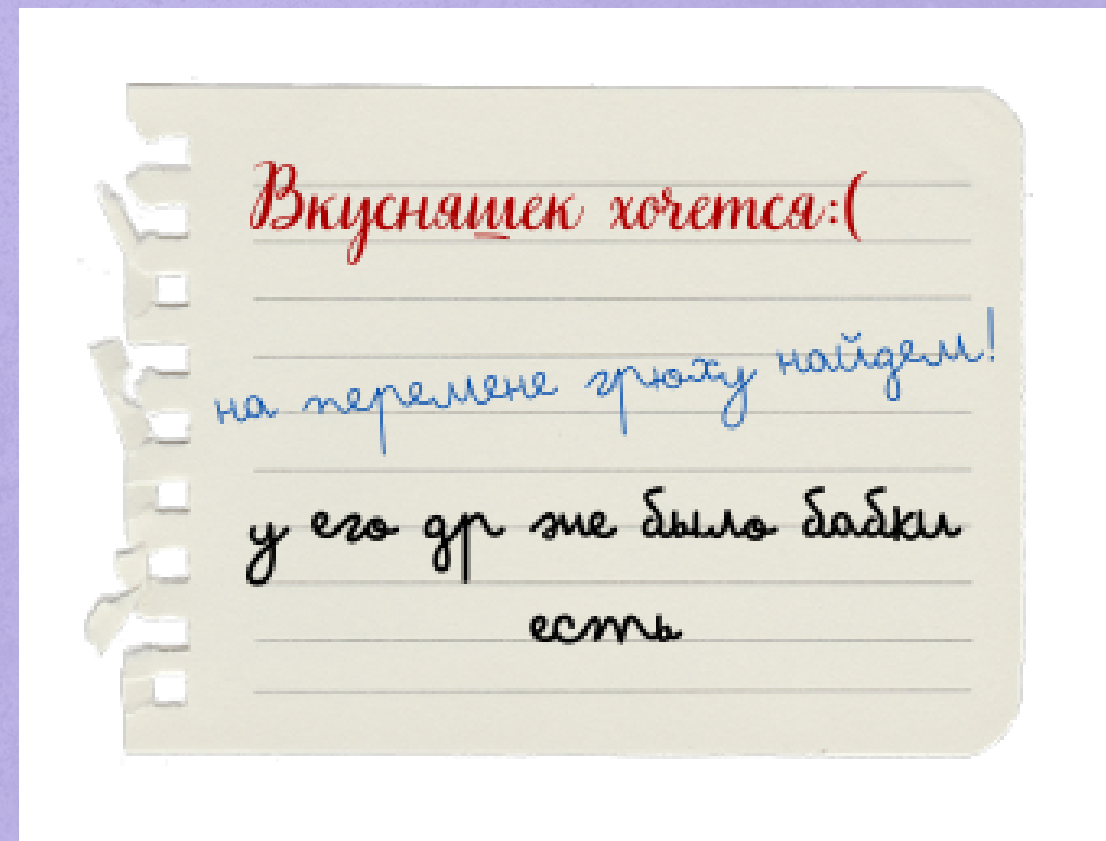
БАСКЕТ-МЕТОД ДЛЯ РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ



метод обучения, основанный на имитации ситуаций, часто встречающихся в практической деятельности - развивает навык работы с информацией и умение принимать решения на основании имеющейся информации

СИТУАЦИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ
МАТЕРИАЛОВ

*имитирует разбор бумаг



КАК?

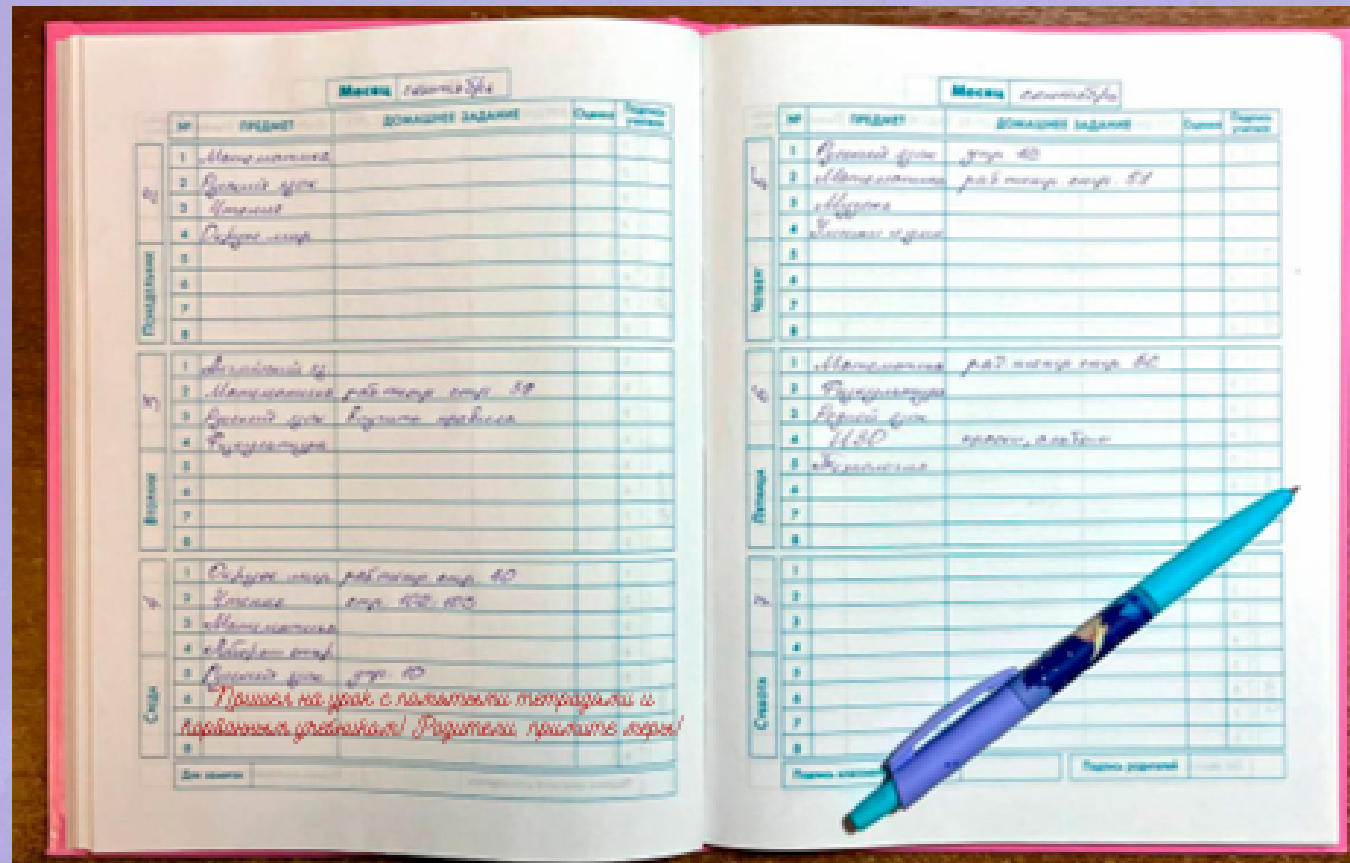
**описываем
роль,
которую
нужно
сыграть**

**предоставляем
материалы,
по итогам
анализа
которых нужно
принять
решения**

**анализируем
результаты
работы**

ПРИ СОЗДАНИИ КОРЗИНЫ ВАЖНО!

- **взгляд на ситуацию с разных сторон**
- **“хлебные крошки” в каждом материале**
- **учет особенностей ЦА**
- **быть готовым обсуждать кто и как может быть задействован в решении**



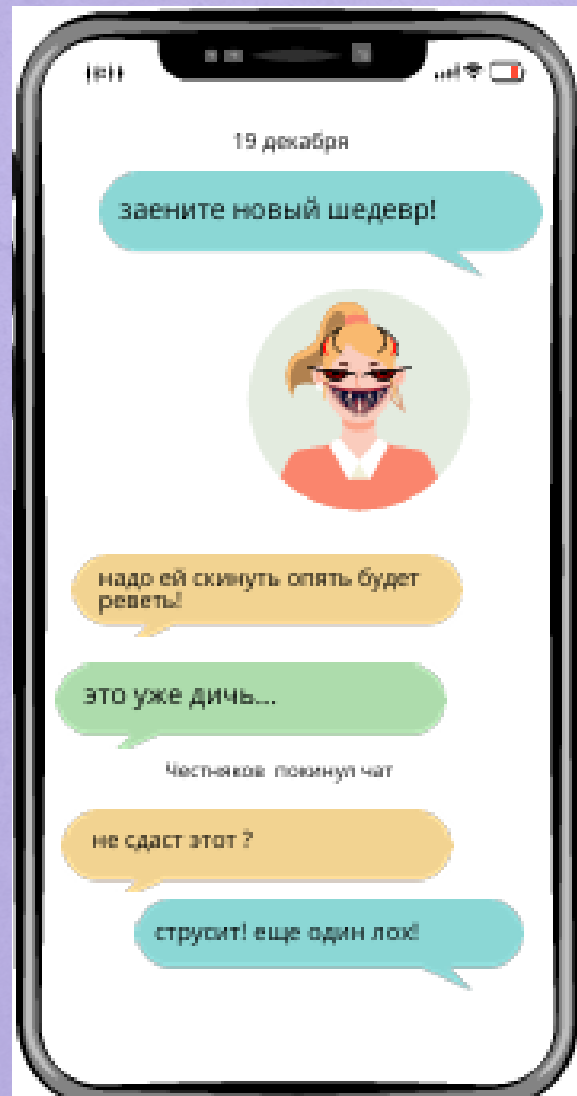
Директору школы

Докладная

Мы, Пострадашкины, просим принять меры для того, чтобы оградить нашу дочь от оскорблений со стороны одноклассников Злобникова, Тролина, Виноватого, которые продолжаются уже несколько месяцев! Дочь постоянно получает странные сообщения, ее удалили из общего чата! Классный руководитель Неверкина бездействует! При отсутствии результатов будем вынуждены обратиться в вышестоящие органы!

Родители Пострадашкиной

Пострадашкины



ПЛАН ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ГИПОТЕЗА:

НУЖНОЕ ПОДЧЕРКНУТЬ

КИБЕРБУЛЛИНГ

КОНФЛИКТ

БУЛЛИНГ

ФАКТЫ ИЗ МАТЕРИАЛОВ

План действий

ЧТО ДЕЛАТЬ?

КОМУ ДЕЛАТЬ?

ЧТО ДАСТ?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ



Войти

Записаться к психологу

О нас

Почитать

FaQ

Поиграть

Бесплатная консультация психологов для подростков онлайн (14-19 лет)

Ты на платформе о психологическом здоровье. Здесь тебе рады и готовы помочь конфиденциально

Выбрать специалиста

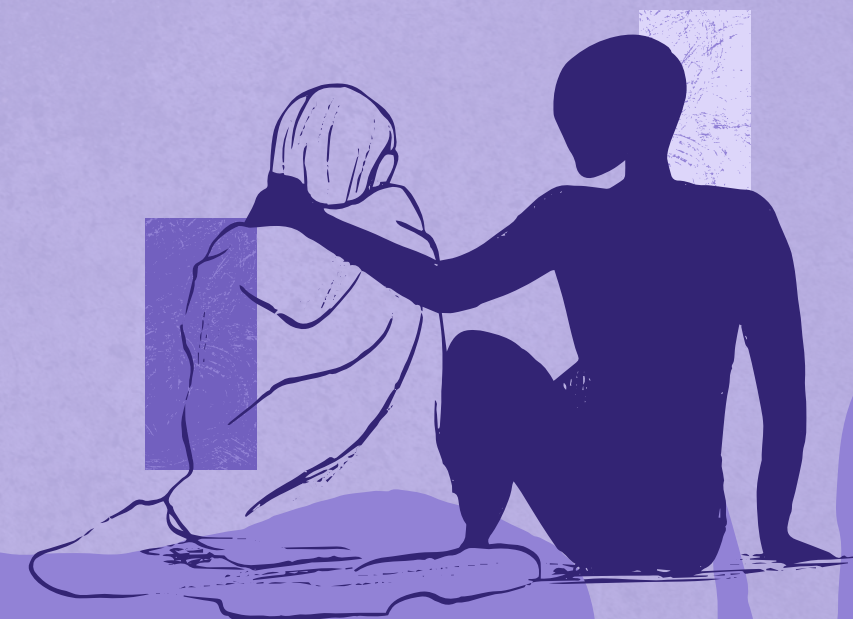
Написать равному консультанту



Экстренная психологическая помощь для детей и подростков:

8-801-100-16-11 +375 17 263 03 03

*работают круглосуточно *звонки со стационарных телефонов бесплатные





Татьяна Агурьянова

Дополнительная информация о себе:

Привет. Меня зовут Татьяна. Я психолог.

Если ты ищешь место, где тебя смогут услышать, понять и поддержать, где твоя жизнь станет важной для тебя, где можно быть разным, исследовать свои желания и сложности в общении, лучше понять себя и отношения с окружающими, а также найти ресурсы, чтобы справляться с трудностями – буду рада помочь.

Приходи на консультацию и вместе мы разберёмся. Я рядом, чтобы поддержать.

Как будет проходить сессия?

Специальной подготовки для обращения за консультацией не нужно. Приходи, мы познакомимся и вместе найдем выход из сложившейся ситуации. Ты можешь задавать любые вопросы. Все что происходит на сессии строго конфиденциально. Сессия длится 50 минут.

Причины обращения

- Проблемы с учебой
- Конфликт с учителем
- Конфликт с одноклассниками
- Отношения в семье
- Буллинг
- Трудности в общении
- Суицидальные мысли
- Self-harm (самоповреждение)
- Тревожное состояние
- Эмоциональная нестабильность
- Принятие решения
- Утрата близкого человека
- Развод родителей
- Проблемы с самооценкой
- Выбор профессии
- Моя внешность
- Проблемы адаптации
- Одиночество, взаимоотношения
- Страх неудачи
- Боязнь выступлений
- Предэкзаменационный стресс
- Проблемы со здоровьем
- Зависимое поведение
- Насилие (физическое, эмоциональное)

Минск

Хочу online сессию

Равные консультанты

2 из 3 < >

Женщина Мужчина

Общение в чате с равным консультантом (твоим сверстником) доступно с 8 до 22

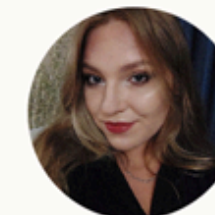
Город



Ксюша



Арина



Элина

Начать чат

равные консультанты доступны с 8:00 до 22:00.



Артём



Рита



Елизавета



Почитать

Главная > Статьи

Почитать

Тревожное расстройство у ребенка. Что Вам следует знать

Подросткам

Родителям



Страни у детей

Паническая атака у взрослых и детей

Не спится? Как помочь ребенку справиться с нарушениями сна

Как помочь ребенку пережить смерть близкого человека

Забота о себе и детях в период чрезвычайной ситуации



Если мне нужна помощь психолога?

Если мне нужна помощь психолога?

Вопросы и ответы

Бывает, что в жизни случаются непростые ситуации, в которых люди задумываются о походе к психологу. В этой памятке ты найдешь ответы на вопросы, которые могут появиться перед первой консультацией.



Что может сделать родитель, если подросток тревожится

Тревожность в подростковом возрасте может быть нормальной реакцией на стресс. Она позволяет собраться и справиться с трудной ситуацией. Но если тревога становится постоянной компаньонкой подростка, она может сильно влиять на его жизнь.

Повышенная тревожность — это склонность к постоянному переживанию тревоги, обеспокоенность чем-либо. Тревожному ребёнку сложнее учиться и общаться, могут появиться нарушения пищевого поведения, самоповреждение и суицидальные мысли.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

+375 17 300 1006

**НАШ E-MAIL:
RCPP@BSPU.BY**