

ГБУ ЦППМСП Московского района г.Санкт-Петербург

**«Техники работы педагога-психолога  
с несовершеннолетними по профилактике  
отклоняющегося поведения»**

**Педагоги-психологи:**  
Татьяна Ивановна Кочнева  
Наталья Александровна Соломина

г.Санкт-Петербург 2024 г.

## *«Дневник чувств и эмоций», «Прекер настроения»*

### Цель:

- ✓ Выявить и проследить закономерности, которые влияют на эмоциональный фон
- ✓ Определить негативные факторы влияния, которые необходимо избегать для поддержания оптимального психологического здоровья.
- ✓ Планирование жизни

# ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ

МЕСЯЦ: \_\_\_\_\_ год: \_\_\_\_\_



# Mood Tracker



# Упражнения

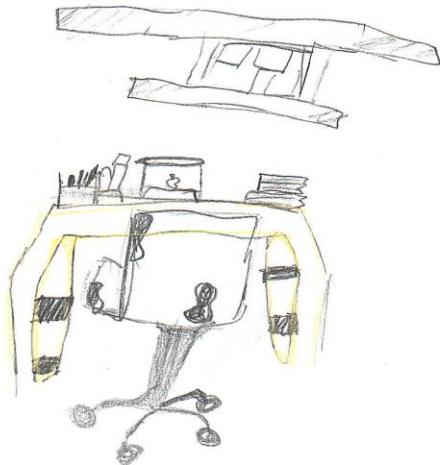
## «Моё безопасное место», «Зонт спасения»

### Цель:

- ✓ Помощь (самопомощь) в ситуациях дистресса
- ✓ Восстановление ощущение комфорта и безопасности
- ✓ Нахождение ресурса

## «Моё безопасное место»

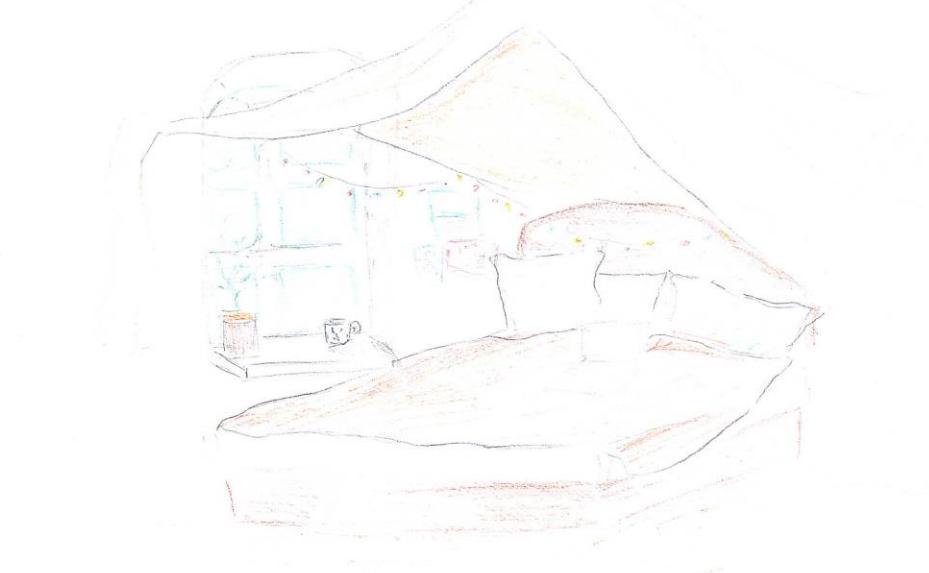
Каждому человеку время от времени нужно возвращаться в комфортное и спокойное место, где можно закрыться от всего мира и побыть наедине со своими мыслями. У тебя есть такое место? Если да, то нарисуй его. Если нет, представь, каким бы оно могло быть?



Потребность в личном пространстве есть у каждого человека. Если у тебя нет этого комфортного места, ты постоянно будешь жить в тревогах и с опаской смотреть на мир. Ведь это базовая потребность любой личности – быть в безопасности.

## «Моё безопасное место»

Каждому человеку время от времени нужно возвращаться в комфортное и спокойное место, где можно закрыться от всего мира и побыть наедине со своими мыслями. У тебя есть такое место? Если да, то нарисуй его. Если нет, представь, каким бы оно могло быть?



Потребность в личном пространстве есть у каждого человека. Если у тебя нет этого комфортного места, ты постоянно будешь жить в тревогах и с опаской смотреть на мир. Ведь это базовая потребность любой личности – быть в безопасности.

## «Моё безопасное место»

Каждому человеку время от времени нужно возвращаться в комфортное и спокойное место, где можно закрыться от всего мира и побывать наедине со своими мыслями. У тебя есть такое место? Если да, то нарисуй его. Если нет, представь, каким бы оно могло быть?



Потребность в личном пространстве есть у каждого человека. Если у тебя нет этого комфортного места, ты постоянно будешь жить в тревогах и с опаской смотреть на мир. Ведь это базовая потребность любой личности – быть в безопасности.

## «Зонт спасения»

Представь, что у тебя есть волшебный зонт.  
Он помогает спрятаться от всех проблем.

Нарисуй свой зонт спасения.  
Какой он формы? Какого цвета?



Как ты думаешь, от каких проблем может спасти этот зонт?  
*от падежек, испачканых садачек,*

А сейчас тебе он нужен?

*дождь*

В каких случаях тебе бы хотелось достать этот зонт?  
*Скорее скам-шеб, или в конце дождя,*  
*брюхо.*

## «Зонт спасения»

Представь, что у тебя есть волшебный зонт.  
Он помогает спрятаться от всех проблем.

Нарисуй свой зонт спасения.  
Какой он формы? Какого цвета?



Как ты думаешь, от каких проблем может спасти этот зонт?

*Нет - дождь, или - скам - краиний - дождь*

А сейчас тебе он нужен?

*дождь*

В каких случаях тебе бы хотелось достать этот зонт?

Борис б.  
25. 01. 23

## «Зонт спасения»

Представь, что у тебя есть волшебный зонт.  
Он помогает спрятаться от всех проблем.

Нарисуй свой зонт спасения.  
Какой он формы? Какого цвета?



Как ты думаешь, от каких проблем может спасти этот зонт?

от проблем с учебой; от трудных вещей; от физич. проблем

А сейчас тебе он нужен?

да

В каких случаях тебе бы хотелось достать этот зонт?

Когда я испачкался, когда я болею, когда мне не нравится когда я устал

## «Зонт спасения»

Представь, что у тебя есть волшебный зонт.  
Он помогает спрятаться от всех проблем.

Нарисуй свой зонт спасения.  
Какой он формы? Какого цвета?



Как ты думаешь, от каких проблем может спасти этот зонт?

от внешних угроз (трудные слова, неприятные люди)

А сейчас тебе он нужен?

да

В каких случаях тебе бы хотелось достать этот зонт?

Почти всегда.

Процесс проживания	Неблагоприятный, негативный	Благоприятный, позитивный
Эмоции		
Мысли		
Действия		

**Первая ситуация:** В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Представьте себе, что вы переехали в другой район нашего города, перешли в новую школу и вам предстоит учиться в новом классном коллективе. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

**Вторая ситуация:** В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Представьте себе, что ваш самый близкий друг (самая близкая подруга) ушел (ушла) из школы и вы остались без него (нее). Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ*