Урок по психологической безопасности

«МОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Волонтеры медики

Всероссийское общественное движение

Психологическая безопасность....

это состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз

Угроза есть если:

ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени

у тебя случаются ночные кошмары и бессонница

ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами

тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились

Наличие этих переживаний приводит к тому, что вы находитесь в **НЕБЕЗОПАСНОЙ СРЕДЕ**

Эмоции

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
бешенство	ужас	горечь	счастье	нежность
ярость	отчаяние	тоска	восторг	теплота
ненависть	испуг	скорбь	ликование	сочувствие
истерия	оцепенение	лень	приподнятость	блаженство
злость	подозрение	жалость	оживление	доверие
раздражение	тревога	отрешенность	умиротворение	безопасность
презрение	ошарашенность	отчаяние	увлечение	благодарность
негодование	беспокойство	беспомощность	интерес	спокойствие
обида	боязнь	душевная боль	забота	симпатия
ревность	унижение	безнадежность	ожидание	идентичность
уязвленность	замешательство	отчужденность	возбуждение	гордость
досада	растерянность	разочарование	предвкушение	восхищение
зависть	вина, стыд	потрясение	надежда	уважение
неприязнь	сомнение	сожаление	любопытство	сомоценность
возмущение	застенчивость	скука	освобождение	влюбленность
отвращение	опасение	безысходность	принятие	любовь к себе
	смущение	печаль	нетерпение	очарованность
	сломленность	загнаность	вера	смирение
	подвох		изумление	искренность
	надменность			дружелюбие
	ошеломленность			доброта
				взаимовыручка

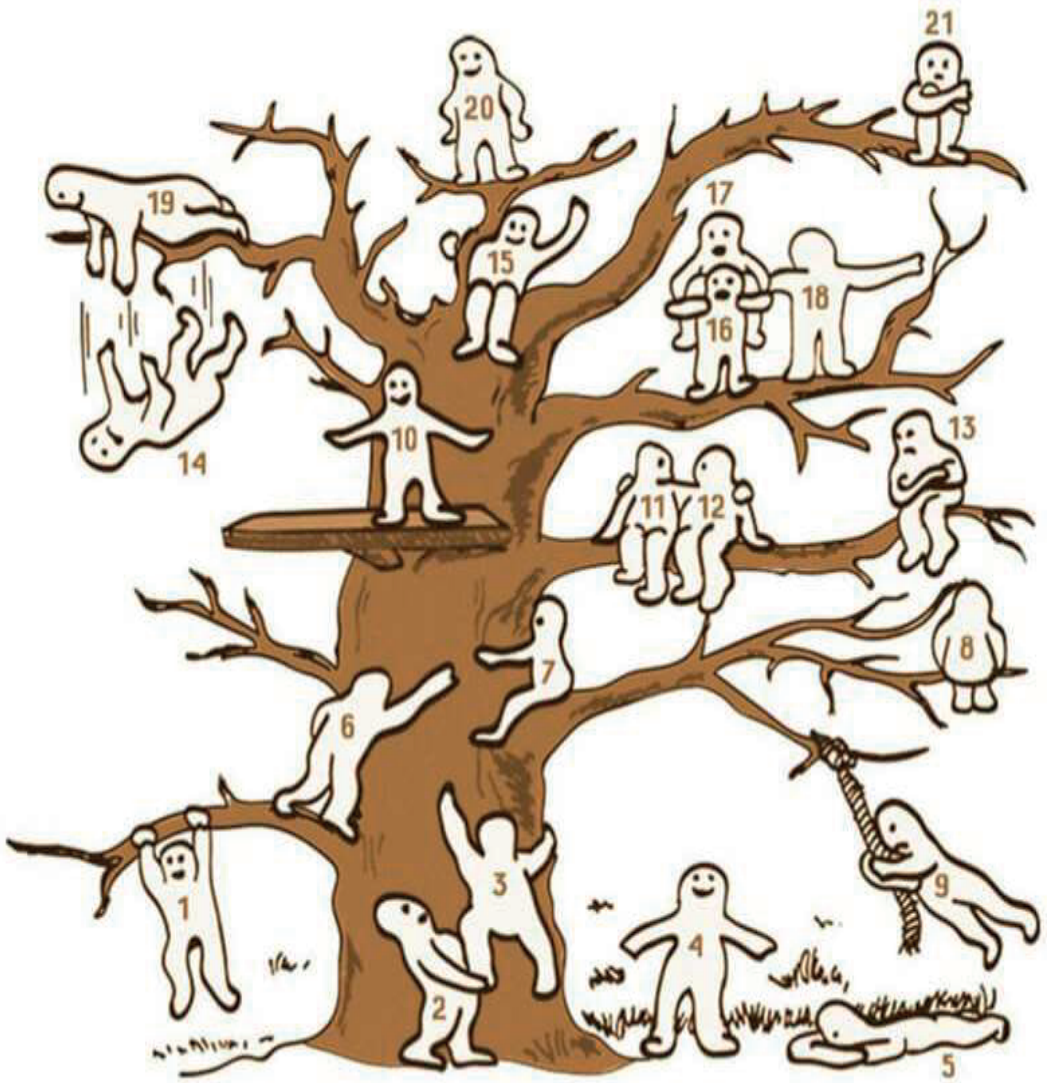
Риски, способные навредить вашей психологической безопасности:

Интернет – риски (КИБЕРБУЛЛИНГ)

Риски в образовательной среде и семейной среде (БУЛЛИНГ, ГАЗЛАЙТИНГ)

Асоциальные риски
(УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ, ПРАВОНАРУШЕНИЯ)

Тест-игра «Дерево»



Интерпретация результатов:

№ 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий;

№ 2, 11, 12, 18, 19 — настрой на общительность, дружескую поддержку;

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудностей);

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость;

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя;

№ 9 — мотивация на развлечения;

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация;

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность;

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть»;

№ 16 — дети не всегда понимают как позицию человечка, который несет на себе человечка

№ 17 — неспособность самостоятельно справиться с возникающими проблемами;

№ 20 — завышенная самооценка и установка на лидерство.

Учись отслеживать свое эмоциональное состояние

что я чувствую в данный момент?

с чем связаны мои те или иные эмоции?

какие мысли у меня вызывают эти эмоции?

кем я вижу себя со стороны?

и как мне себе помочь?

Будь внимателен к окружающим

Что нужно делать, если привычное поведение вашего друга вдруг изменилось?

во-первых, сообщить родителям

во-вторых, сообщить школьному психологу

или обратиться за помощью к юристу центра социальной помощи семье

5 способов самопомощи:

- спорт
- дистанцирование
- визуализация приятных воспоминаний
- просмотр кино/сериалов
- дневник эмоций

Тест

Каков ваш уровень психологической самозащиты?

Спасибо за внимание!