**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

***«Я И ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ»***

**Цель**занятия – актуализация и обобщение знаний у обучающихся с умственной отсталостью об экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение, угроза терроризма), а также тренировка уверенности в себе.

Задачи:

- повторять правила поведения в экстремальных ситуациях;

- определять способы выживания в экстремальных ситуациях;

- развивать заинтересованность учащихся в пред­отвращении возможных

  экстремальных ситу­аций;

- развивать умение работать в коллективе;

- обучать способам преодоления тревоги и страхов;

- воспитывать чувство самосохранения и ответственности за   личную

  безопасность, ценностное отношение к своему здоровью и жизни,

  осторожность, наблюдательность.

Оборудование: видеоролик «Как выжить во время теракта», мультимедийное оборудование, простые и цветные карандаши, фломастеры, листы А3, клей, фотографии и иллюстрации пожара, землетрясения, людей в различных эмоциональных состояниях, карточки красного, желтого и зеленого цвета.

**Ход занятия:**

1. ***Орг. момент***

Заместитель директора по ВР: Здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие будет посвящено серьезной теме: мы вспомним, что такое чрезвычайная ситуация, какие они бывают, как правильно себя вести в ЧС.

     Психолог: Узнаем, как можно бороться с тревогой и страхами, а в заключении выполним творческую работу. Ребята, я хочу, чтобы вы во время занятия:

1) внимательно слушали все задания;

2) не отвлекались;

3) помогали друг другу.

* ***Разминка****(*проводит*п*едагог-психолог).

*Упражнение «Сказать «ДА» или сказать «НЕТ»*(модификация*).* [2]

Учащимся задаются вопросы, связанные с темой занятия. Если дети считают, что нужно ответить «ДА», то они собираются у стола с данной табличкой, если ответ отрицательный – у стола с табличкой «НЕТ». Дети могут давать пояснения к своему выбору. Нужно выслушать и коллективно определить, верен ли ответ.

Вопросы:

- ты – ученик 7 класса?

- ты будешь помогать другим людям?

- если пожар случился в одной комнате, то надо спрятаться в другой?

- если ты увидел возле школы чужую сумку или коробку, то нужно ее брать?

- если человек попал в беду (начал тонуть, др.), нужно ему помогать?

- здание дрожит, бьются стекла, ты останешься дома?

- ты увидел в соседнем здании людей с оружием, будешь ли ты куда-нибудь сообщать?

***3.     Обсуждение.***

     Заместитель директора по ВР: Во-первых, давайте вспомним, какую ситуацию считают ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ.

Обсуждение.

ВЫВОД: Выходящая за рамки обычного, необычная по сложности, трудности и опасности обстановка. Всегда есть угроза жизни человека. Значит, главное в экстремальной ситуации – **ВЫЖИТЬ**, не погибнуть не только физически, но и непотерпеть психологическое поражение!!!

      Заместитель директора по ВР: Во-вторых, давайте определим, какие причины могут привести к экстремальной ситуации?

    Есть две причины, которые приводят к экстремальной ситуации:

Одна из них искусственная, и вызвана она деятельностью человека, а другая природная, т.е.  не зависящая от деятельности человека.

     К каким группам относятся пожар, землетрясение, терроризм?

Ребята отвечают, педагог помогает.

* ***Работа в группах. Упражнение «Мозговой штурм».***

     Психолог: Ребята, сейчас я вас разделю на группы (1-3), затем каждая группа будет работать над своей проблемой. Вам необходимо всем вместе решить, как себя вести и что делать, чтобы выжить при:

1 – возникновении пожара;

2 – в зоне землетрясения;

3 – в случае угрозы террористической атаки.

     Каждая группа озвучивает свое решение, другие учащиеся дополняют их ответ. По каждой теме делается вывод.

* ***Просмотр видеоролика «Как выжить во время теракта».*** [1]

     Заместитель директора по ВР: Ребята, вы знаете, что в современном мире велика угроза террористических актов, террористы угрожают людям любой страны. Давайте посмотрим и узнаем, что советуют нам специалисты для того, чтобы выжить в случае теракта.

Просмотр. Беседа:

- какие ошибки вы заметили?

- что нового и важного узнали?

* ***Обучение способам преодоления тревоги и страхов.***

    Психолог: Друзья, в любой чрезвычайной ситуации, а особенно при террористической угрозе, важно справиться с тревогой и страхом. Вам уже рассказали в фильме, что люди в состоянии страха реагируют на ситуацию по-разному. Давайте мы с вами потренируемся, каким образом можно успокоиться, справиться со страхом. Расскажите, как вы успокаиваетесь, если сильнорасстроились или напугались.

      Спасибо, но в ситуации террористической атаки нужно это делать как можно менее заметно. Поэтому  мы поучимся:

- напрягать и расслаблять мышцы (кулаки, шея, ноги);

- использовать дыхательные техники. *Обучение диафрагмальному дыханию.*

* ***Творческая работа*** (с элементами арт-терапии).

    Психолог: Ребята, в завершении нашего занятия предлагаю вам выполнить такое интересное задание. Разделитесь на три группы (в случае необходимости разделите сами): «Художники» (кто хорошо рисует), «Мастера» (кто любит делать поделки) и «Помощники» (кто любит помогать).

     Каждая группа получает листы бумаги, карандаши, фломастеры, по необходимости – клей.

    «Художники» выполняют рисунок на тему «Жизнь и терроризм», можно придумать и подписать иначе.

    «Мастера» и «Помощники» создают коллажи на темы «Человек и пожар», «Человек и землетрясение». Среди приготовленных фотографий и иллюстраций выбираете те, что подходят к вашей теме и вашему замыслу, приклеиваете, дорисовываете при необходимости, подписываете ваш коллаж.

* ***Выставка детских работ.***
* ***Рефлексия занятия.***

     Психолог: Ребята, вы видите перед собой карточки красного, желтого и зеленого цвета. Кто из вас вспомнил то, что уже знал, пожалуйста, поднимите красную карточку. Друзья, кто узнал что-то новое, поднимите, пожалуйста, желтую карточку. Но если вы чему-то на занятии научились и сможете этому научить других, пожалуйста, поднимите зеленую карточку. [4]

* ***Итог занятия.***

     Психолог: Мы желаем вам, ребята, никогда не попадать в экстремальные ситуации! Но если такое случится, помните все, чему вас научили!

    Заместитель директора по ВР: Основой успеха в любой экстремальной ситуации ради спасения своей жизни и здоровья является умение действовать! Тогда страх и паника покинут вас и победит тот, кто уверен в себе, знает, что нужно делать, и борется за свою жизнь до конца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Как выжить во время теракта. Видеоролик. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https:// m.yotube.com.
2. Макартычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения [Текст] / Г.И.Макартычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
3. Психолого-педагогическое сопровождение подростков, склонных к аутодеструктивному поведению [Текст] / учебно-методическое пособие / сост. А. Б. Трофимов. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – 87 с.
4. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей [Текст] / учебно-методическое пособие / авт.-сост. Л.В.Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 79 с.
5. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: психо-технические упражнения, коррекционные программы [Текст] / Н. В. Самоукина. - Ярославль: Академия развития, 2004. – 208 с.

Сунцова, А. А. Психологический тренинг «Я и экстремальная ситуация». [Электронный ресурс] / А. А. Сунцова – Режим доступа: https://ap47.ru