

**Рефлексивный отчет**  
**по результатам реализации профилактического занятия**  
**с элементами тренинга**  
**«Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде»**

Актуальность выбранной темы обусловлена важными преобразованиями в современной школе и запросом государства и общества на здоровое подрастающее поколение.

В Самарской области на основании распоряжения Министерства образования и науки Самарской области от 09.01.2022 года №48-р «О проведении мониторинга социальной дезадаптации обучающихся» проводится ежегодный мониторинг с целью профилактики ассоциального поведения обучающихся в образовательных организациях Самарской области.

На основании проведенного мониторинга выделяется «группа риска» подростков с низкими адаптационными способностями в стрессовых ситуациях. Перед психологами и социальными педагогами была поставлена задача оказать социально-психологическое сопровождение обучающихся попавших в «группы риска».

Для решения поставленной задачи социальным педагогом, педагогом-психологом разработан цикл групповых и индивидуальных занятий «Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде», темы которых являются актуальными для всех образовательных учреждений Самарской области. Профилактическое занятие разрабатывались, учитывая индивидуальные особенности подросткового возраста.

Занятие «Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде» было реализовано на базе ГБОУ СОШ с. Пестровка в период с 01.02.2023 – 13.03. 2023 года в 7 А, Б, В классах. Охвачено 55 обучающихся.

Пути решения:

- 1) этап составления профилактического занятия;
- 2) консультирование педагогов, родителей по вопросам реализации занятия;
- 3) этап внедрения и реализации профилактического занятия;
- 4) обобщающий этап – оценка эффективности занятия, его корректировка (по необходимости).

**Цель:** создание условий для отработки навыков уверенного поведения в стрессовых ситуациях.

**Задачи.**

1. Сформировать навыки уверенного поведения в стрессовых ситуациях.
2. Сформировать личную ответственность за свое поведение в стрессовых ситуациях.
3. Научить приемам диафрагмально-релаксационного дыхания и работе на биотренажере.

**Ожидаемый результат:**

- овладение навыками уверенного поведения в стрессовых ситуациях;
- осознание личной ответственности за собственное поведение
- овладение навыком диафрагмального дыхания.

**Методы и средства оценки эффективности:**

1) метод наблюдения.

Анализируются значимые показатели:

- эмоциональное состояние;
- взаимоотношения с ведущим;
- взаимоотношения со сверстниками.

2) метод рефлексии с обучающимися, педагогом.

После окончания занятия, во время ритуала прощания проговорить свое настроение. Отследить изменения.

Таким образом, специалист получает более емкую информацию об эмоциональном состоянии классного коллектива.

**Выводы:**

1. Обучающиеся отметили произошедшие положительные изменения в взаимоотношениях одноклассников. Они стали более доверительными.

2. Педагоги отмечают, во время занятий обучающимся был представлен опыт межличностного взаимодействия в необычной ситуации мозгового штурма, шло обучение навыкам самопознания и самовосстановления. Таким образом, развитие стрессоустойчивости, улучшение социально - психологического климата, уверенности в себе важны не только для развития группы, но и успешной учебной деятельности.

5. По мнению администрации, профилактическое занятие соответствует поставленной проблеме и может быть использовано в системе работы с обучающимися по проблеме профилактики стрессовых ситуаций в подростковой среде. Наблюдается положительная динамика в межличностных отношениях.

Исполнители:

социальный педагог \_\_\_\_\_/Денисова И.А./

педагог- психолог \_\_\_\_\_/Савина Н.Н./

13.03.2023г.