

**Отчёт  
проведения тренингового занятия  
«Я спокоен!».**

24 декабря 2022 учебного года с учащимися 10-х классов был проведен тренинг на тему «Я спокоен!»

**Цель:** научить методам саморегуляции и самоконтроля

**Задачи:**

1. тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;
2. обучение приемам расслабления;
3. создание позитивного эмоционального фона в группе.

**Ход занятия**

Разминка

**1. «Какого я цвета?»**

— Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

**2. «Антоним»**

— Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

Основная часть

**3. «Война и мир»**

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги.

- Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем бы вы находились в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Я начинаю счет: один... Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и т.д. Обычно по счету "десять!" все действия по уничтожению противника уже исчерпаны, может быть, только самые изобретательные попросят дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически.

Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые "герои битвы" испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество? Может быть, есть ощущение освобождения – камень с души упал?

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через четверть часа каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

#### **4. «Копилка обид»**

Психолог вместе с участниками обсуждает вопрос: Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Подросткам предлагается нарисовать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это в знак новой жизни – жизни без обид.

#### **5. Расслабляемся**

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение или раздражение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

##### **А. МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

— Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

— Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну? Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

#### **Б. «Волшебное слово».**

— Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

#### **В. «Я СПОКОЕН»**

— Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен», не «Я не волнуюсь» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

#### **Г. «Вверх по радуге»**

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

#### **6. «Хлопки».**

Задача ребят хлопать в ладоши ориентируясь на психолога, который выступает в роли регулятора силы хлопков.

#### **Рефлексия «Здесь и сейчас»**

**Педагог – психолог**

**Нетиева М.А.**