**Тренинг для подростков «Пойми себя»**

**Лисай Анна Ивановна**, методист спортивно-туристического отдела

государственного учреждения образования

«Мостовский районный центр творчества детей и молодёжи»,

г. Мосты

**Цель:** познакомить подростков с чувствами и эмоциями, научить приемам регуляции своего психического состояния.

**Оборудование:** ручки, листы бумаги, заготовленные задания.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Педагог:** Эмоции – психические состояния, отражающиеся непосредственно в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настроиться на совместную деятельность и общение.

Замечательным является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

**Педагог:** Предлагаю каждому из вас в течение одной минуты придумать дополнительную характеристику к своему имени на ту же букву, с которой начинается имя.

(*Проводится интерактивная игра «Аллитерация имени» с целью создания благоприятной атмосферы, включения в деятельность ребят).*

**Педагог:** Давайте продолжим знакомиться друг с другом. Каждому участнику необходимо придумать город и любимое блюдо на ту же букву, с которой начинается имя. Каждый участник по очереди называет свое имя, затем город и блюдо. Второй повторяет за первым и называет свое. И так все участники.

*(Проводится Интерактивная игра «Полина-Прага-Пицца»).*

**Педагог:** Вот мы с вами и познакомились. Теперь я буду задавать вам вопросы. На них будут предложены 4 варианта ответа (*соответственно четырем углам, но есть еще и 5 позиция – в центре кабинета, если участник сомневается и не может выбрать из предложенных ответов*). Каждый из вас должен выбрать тот угол, которому соответствует его ответ. Потом вы совещаетесь и аргументируете свой выбор, почему именно такой вариант ответа выбрали.

Вопросы:

1.Ваш любимый цвет?

* Красный
* Зеленый
* Желтый
* синий

2.Ваша любимая пора года?

* Весна
* Лето
* Осень
* Зима

3.Лучший праздник в году?

* Новый год
* День рождения
* 8 марта
* 23 февраля

4.Любимый предмет в школе?

* Математика
* Русский, белорусский зык
* Биология
* Астрономия

5.Представьте, что у вас сломался компьютер, планшета нету, ноутбука тоже. Какие эмоции вы испытываете?

* Радость
* Гнев
* Печаль
* Безразличие

6.Ты попал в трудную ситуацию. К кому ты обратишься в первую очередь?

* Родители
* Сестра, брат
* Друзья
* Педагог (психолог)

7.Ваш друг приглашает вас на день рождения, который он будет отмечать дома. Также он пригласил человека, который вам неприятен. Ваши действия:

* Я не пойду на день рождения
* Пойду, меня это не смущает
* Попрошу не приглашать его
* Пойду, но буду чувствовать себя некомфортно

8.Представьте, что вы стоите в очереди, которой нет ни конца, ни края. А тут еще щемится мужчина, которому нужно рассчитаться по-быстрому за спиртное. Ваши действия:

* Буду спокойно ждать своей очереди
* Начну нервничать и сделаю замечание мужчине
* Верну товар на место и уйду из магазина без покупки
* Тоже пойду к кассе вне очереди

*(Проходит интерактивная игра «4 угла». Участники выбирают вариант ответа и совещаются).*

**Педагог:** Ребята, вам предлагается вспомнить все эмоциональные состояния, которые приходилось испытывать в жизни: радость, восторг, огорчение, стыд, гнев, благодарность и т.д. Каждый из вас получает лист, на котором в строчку перечислены буквы алфавита. Необходимо записать в каждую строку слова, начинающиеся с соответствующей буквы алфавита. Затем подчеркнуть одной чертой те из них, которые испытывали хоть раз в жизни, двумя чертами те эмоциональные состояния, в которых пребывали чаще всего, и зачеркнуть те, которые не хотели бы испытывать никогда.

*(После этого каждый из ребят по очереди зачитывает свои положительные эмоциональные состояния, а педагог записывает их на доске).*

**Педагог:** В экстремальной ситуации человек испытывает стресс. Величина стресса зависит от силы стрессора – фактора, вызвавшего это состояние. При стрессе основной удар приходится на нервную систему. В результате возникает истощение сил и психические расстройства. Большой опасности подвергается сердечно-сосудистая система. Могут возникать нарушения в пищеварительном аппарате, в половой системе, а также ослабеть иммунитет, наконец. Чаще чем у других, формируются всякого рода вредные привычки.

**Педагог:** Теперь вам необходимо разделится на 3 группы по 5-6 человек. Каждая группа получает листик и ручку. Вам необходимо выбрать секретаря, который будет вести запись ваших ответов.

Задание: перечислить 5 способов, которые помогают справляться со стрессом. Когда задание выполните, передайте свой листик другой группе (1-я передает второй, вторая передает третьей, а третья - первой). Теперь вы должны просмотреть способы, какие указали ваши коллеги и отметить каждый знаком «+» (*если согласны*), знаком «–» (*если не согласны*), знаком «?» – если сомневаетесь или не поняли. После этого дописать снизу те, которых нет у них, но есть у вас. После этого ребята снова меняются листиками.

Задача: проранжировать способы борьбы со стрессом по степени важности. И снова передать лист. Теперь он возвращается к своему владельцу.

*(Когда лист вернется владельцам, каждая группа зачитывает свои способы борьбы со стрессом, и ведется коллективное обсуждение).*

**Педагог:** Для того чтобы быть психически здоровым человеком, надо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма. И сейчас мы с вами выполним пару упражнений, которые помогают справляться с эмоциональным напряжением.

Глубокое дыхание для снятия стресса

* Примите удобную позу, закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
* Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно
* Медленно и полностью выдохните через рот
* Во время дыхания на каждом медленном вдохе говорите «я», на выдохе «расслабляюсь»
* Повторите упражнение несколько раз
* В течение нескольких минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления

**Педагог:** Выполним с вами еще одно упражнение. Называется оно «Вверх по радуге»

Учащиеся встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения – для регуляции своего эмоционального состояния.

**Педагог**: В завершение нашего занятияпредлагаю вам продолжить ряд фраз:

«Я чувствую себя счастливым, когда…»

«Стресс вреден, потому что…»

«Для того чтобы справиться со своим плохим настроением, я обычно…»

«Мне необходимо держать себя в руках для того, чтобы…»

*(Педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает завершить ее).*

**Список литературы:**

1.Майлычко, С.Н. Педагогическая поддержка детства средствами сюжетно-ролевого моделирования / С.Н. Майлычко // Навукова-метадычны часопіс / Установа “Выдавецтва “Адукацыя і выхаванне” – Мінск, 2005.- Вып. 45.- № 4.- Праблемы выхавання. – С.31-32.

2.Малиновский, А.В. Давайте поиграем. – Минск, 1997.

3.Прутченков, А.С. Школа жизни: методические разработки социально-психологических тренингов / А.С. Прутченков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: МООДиМ «Новая цивилизация», 2000. – 192 с.