**СКО Тайыншинский район г.Тайынша**

**КГУ «СШ № 1 г.Тайынша»**

**Педагог-психолог**

**Алеева Ольга Викторовна**

**Тренинговое занятие для учащихся на снятие напряжения.**

**Цель тренинга:** снятие эмоционального и мышечного напряжения для укрепления психологического здоровья учащихся.

**Задача тренинга:**

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, доверия друг к другу, сотрудничества.

Вводная часть.

Сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся можно определить в качестве основной задачи работы школьного психолога. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Сегодня, в условиях введения новых образовательных стандартов в школах, деятельность педагога-психолога становится неотъемлемой составляющей всего процесса обучения.

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью школьников. Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающие технологии предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Сегодня мы постараемся оставить все наше напряжение, все наши переживания далеко отсюда, там, где им и место.

Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,   
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять…  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!

Начнем мы сегодняшнее занятие со всем известного упражнения на знакомство.

**1. Упражнение «Знакомство»**

Цель: абстрагирование от реальных – социальных ролей.

Материалы: бейджики, ручки.

Ход упражнения.

Участники создают роль (желательно абстрагированную от привычной жизни). Придумывают имена, в соответствии с которыми к ним будут обращаться на протяжении всего тренинга. Пишут их на листочках и по кругу зачитывают.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?

2. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

**2. Упражнение «Комплимент по кругу»**

**Цель:** настрой на занятие, развитие воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Инструкция:** У каждого из вас имеется листочек с вашим абстрагированным именем. Как только я включу музыку, передавайте эти листочки по кругу. На них необходимо написать (подарить) комплимент обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты подаренные ему.

Анализ:

1. Трудно ли было написать (подарить) комплимент?

2. Что лучше дарить или получать?

3. Ваше состояние после выполнения упражнения?

Замечательно, а сейчас я попрошу каждого из вас свой листочек вставить в бейджик и надеть его.

**3. Разогревающее упражнение «Перышко»**

Эта игра идеально снимает напряжение, что является необходимым условием для эффективной учебы. Танец пера – прекрасный символ любознательного  обучения, учения – игры.

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, пальцы, ощутите свои руки, кисти, кончики пальцев, свою голову, подбородок, веки. Теперь представьте себе, что вы превратились в нечто очень – очень легкое – а именно в маленькое перышко, может быть даже в нежную пушинку.

Начните двигаться по комнате так, чтобы все ваше тело выражало эту легкость, изобразите парение и танец перышка, носимого ветром по комнате. Иногда оно, возможно, крутится, иногда летит низко над полом, иногда зависает высоко - все это очень легко, с неожиданными, прекрасными, гармоничными движениями. Подумайте, как  вы можете задействовать свои руки и кисти, чтобы выразить легкость этого перышка.

И в это время, когда вы «летаете» по комнате,  вы можете говорить про себя: «Я легкий, как пух, я могу двигаться  очень легко, я легко могу изобретать новые движения, я могу сделаться совершенно легким и наслаждаться танцем». (1-2 минуты)

А теперь «перышки» должны постепенно успокоится  и замереть.

**4. Разогревающее упражнение «Настроение»**

Эта игра развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. При этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете  как бодрствующие, а какие – как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайте внимание на других членов группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно  счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь - очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь – как тот, у кого  нечистая совесть (15 секунд).

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключении вы можете  сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

– А теперь возьмитесь за руки, встаньте в круг и хором скажите:

**«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»**

Задумайтесь, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь к столам, выразите всем своим телом настроение походкой до своего места.

**5. Пластилинотерапия.** Сейчас мы с вами переходим к практической части нашего занятия. У вас на столах стоят коробочки с пластилином. Пластилинотерапия – это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Этот тренинг для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение. Техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления «синдрома профессионального выгорания», который хорошо знаком специалистам социальных профессий.

**Цель**: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

**Материалы**: пластилин, ватман, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

**Инструкции:**

Вылепите своё эмоциональное состояние.

«Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.

Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.

Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.

Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.

Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

**Ход упражнения**: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

**Вопросы для обсуждения:**

Легко ли было выполнять упражнение?

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?

Возникали ли разногласия в ходе работы?

**6. «Корзина советов»** Для того, чтобы преодолеть стресс, побороть в себе депрессивное настроение существует целый ряд очень простых, но действенных способов. Как преодолеть стресс? Я предлагаю вам обратиться к «Корзине Советов». Сейчас каждый из вас выберет себе один из советов, прочтет его вслух и скажет нам – выполняет ли он его.

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти в те моменты, когда тяжело принять решение или успокоиться.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15.Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

Если вы ответили согласием хотя бы на половину утверждений – это уже очень хорошо, вы на верном пути к гармоничному и стрессоустойчивому состоянию.

**7. Упражнение «До следующей встречи!»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

**Инструкция:** У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Я предлагаю Вам передавать его друг другу и делиться впечатлениями о занятии, дарить свои пожелания участникам группы.

**Анализ:**

Что вам дало сегодняшнее занятие? Что нового узнали? Что будете использовать в дальнейшей жизни?

**8. «Формула успеха»** И в окончании нашего занятия мне бы хотелось вручить вам самый положительный настрой и заряд на весь сегодняшний день! Американский психолог Дейл Карнеги предлагает нам с вами **«Формулу на сегодня».**

На экране появляется видео с фразами. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день сегодня!