КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «ЗНАКОМСТВО»

Цель тренинга: создание благоприятных условий для работы в группе.

Задачи:

Познакомить обучающихся между собой.

Способствовать формированию мотивации к совместной деятельности и интереса к процессам самопознания и саморазвития.

Способствовать эмоциональному объединению участников тренинга.

Оборудование и материалы:

Доска.

Карточки: правила работы.

Магниты.

Коробка с бэйджами.

Карточки с тренинговыми именами.

Листы.

Фломастеры.

Карточки для жеребьёвки.

Карточки с изображением «класс».

**Ход проведения тренинга**

**1.Вводная часть**

Организационный момент

Перед занятием на доске развешаны правила поведения на тренинговом занятии (Приложение 1.).

Педагог: Здравствуйте! Сегодня у вас состоится занятие с элементами тренинга, целью которого является знакомство участников между собой.

-Но прежде чем приступить к работе предлагаю вам сесть в ровный круг, чтобы мы могли видеть друг друга и чтоб нам было удобно работать дальше.

-Что же такое психологический тренинг? (Ответы обучающихся)

– это форма групповой психологической работы; это совместное творчество группы, где участники получают опыт поддержки и раскрытия жизненного творческого и духовного потенциала человека.

-Чтобы всем было комфортно работать в таком формате, как вы думаете, что должно быть? (Безопасность, конфиденциальность, правила).

-Действительно, для нашей совместной работы необходимо придерживаться некоторых правил, как вы думаете какие они могут быть? (искренность, активность, не осуждать других).

-Вы абсолютно правы, существуют определённые правила групповой работы, которых необходимо придерживаться, чтобы всем участникам можно было эффективно взаимодействовать и получать удовольствие от занятия.

-Предлагаю вам рассмотреть основные правила работы в группе:

Правило конфиденциальности: все что говорится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

Говорить максимально искренне.

Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа «здесь и сейчас». Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.

Использование «Я-высказываний» - в группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

Не опаздываем и не пользуемся телефонами.

**2. Основная часть**

Педагог: Сейчас, каждый из вас возьмёт бэйдж, лист бумаги и любой цвет фломастера; выбираете себе имя (можно своё, можно абстрактное, можно цветок, животное, что угодно). Этим именем вас будут называть на тренингах, вам с ним должно быть комфортно и удобно.

(Для примера на столах выложены карточки (Приложение 2), участники могут выбрать оттуда)

**Упражнение 1. «Снежный ком»**

Продолжительность упражнения: 5-10минут.

Цель упражнения: знакомство участников между собой, снятие психоэмоционального напряжения.

-И так, сейчас мы с вами будем знакомиться. Задача наша очень проста. Мы по очереди будем называть своё тренинговое имя, но не обычно…

-Вы по очереди называете своё имя с каким-нибудь прилагательным начинающимся на первую букву тренингового имени (например, Облачко Обворожительное). Следующий по кругу должен назвать всех предыдущих, затем себя; таким образом, каждый повторит данный ритуал.

**Упражнение 2. «Познакомимся?»**

Продолжительность упражнения: 20-25минут.

Цель упражнения: знакомство участников между собой.

-Сейчас, вы поделитесь по парам путём обычной жеребьёвки (используем цветные карточки, или формы, чтоб в итоге они совпали только у двоих: Приложение 3), тянем из волшебной коробочки (можно использовать шапку или что-нибудь другое) свой жребий. Отлично, теперь садитесь вместе.

-Вашей задачей будет просто поговорить и узнать всё возможное про вашего партнёра, после упражнения вы будете представлять друг друга. На данное упражнение вам даётся 10минут (5минут на каждого партнёра). Хорошо подумайте, что хотите узнать и чем поделиться, и, наслаждайтесь приятной беседой. Время пошло.

(По истечению времени 5минут и 10, даётся любой сигнал)

-Теперь, когда вы узнали много нового о своём партнёре по общению, пришло время его представить! Сейчас вы встаёте за спину своего партнёра и рассказываете нам о нём от его имени, таким образом, мы все познакомимся ближе, и ваш партнёр познакомиться ближе даже с самим с собой! Кто желает?

(Каждый обучающийся по очереди встаёт за спину своего собеседника и рассказывает по памяти всё, что удалось узнать. После завершения процесса, педагог благодарит всех участников за активную работу и открытость)

**3. Заключительная часть**

Подведение итогов занятия.

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы.

- Наш тренинг-знакомства подошёл к завершению. Хочу спросить у вас, что на занятии вас удивило, что было неожиданным, как ваше настроение и понравилась ли вам такая форма встречи? (Ответы обучающихся).

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

-Спасибо вам за вашу активность и позитивный настрой!

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Отлично! Складываем бэйджи в коробочку, они нам пригодятся на следующих занятиях! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «БОРЬБА СО СТРЕССОМ»

Цель тренинга: формирование навыков конструктивного выхода из стрессовой ситуации.

Задачи:

Познакомить обучающихся с понятием стресс и его проявлением.

Познакомить обучающихся с методами борьбы и профилактики стресса.

Развивать первоначальные навыки психорегуляции.

Оборудование и материалы:

Карточки: правила работы.

Магниты.

Коробка с бэйджами.

Листы А4 (или альбомные).

Карандаши цветные и простые.

Стирательные резинки.

Карточки с изображением «класс».

**Ход проведения тренинга**

**1.Вводная часть**

Организационный момент

Перед занятием на доске развешаны правила поведения на тренинговом занятии (Приложение 1.).

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог: Добрый день, участникам тренингов! Как ваше настроение?

-Хочется начать сегодняшнее занятие с цитаты канадского физиолога Ганса Селье: «– это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезни».

-Что он имел ввиду? Как думаете, о чём пойдёт сегодня речь? (Ответы обучающихся)

-Вы абсолютно правы, про стресс. Ганс Селье дал ему такое определение «стресс – это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезни». Однако, энциклопедический словарь даёт следующее толкование стресса: «совокупность защитных физиологических реакций возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов». Как вы понимаете это определение? (Ответы обучающихся)

- А как стресс может проявляться у человека? (Ответы обучающихся)

- Действительно, стресс проявляется во многих состояниях, а также в таких как:

Тревога и страх.

Пассивность, беспомощность, депрессия.

Активная защита.

Активная релаксация.

-Хорошо, что такое стресс мы знаем, а от куда он у нас берётся? А как же с ним бороться? Существуют ли какие-либо методы? Какие вы знаете? (Ответы обучающихся)

Произвольное самовнушение.

Аутотренинг.

Йога.

Техники релаксации и концентрации.

-Сейчас мы с вами познакомимся с некоторыми техниками релаксации и концентрации, вам нужно будет слушать, что я говорю и чётко следовать инструкциям, готовы?

**2.Основная часть.**

**Упражнение 1. «Поза кучера»**

Продолжительность упражнения: 2-3 минуты.

Цель упражнения:развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Педагог называет название упражнения и диктует инструкцию тихим и спокойным тоном: Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровне плеч, руки лежат на коленях, кисти свободно свисают между бёдрами. Дышим естественно. Кучер расслабил поводья, лошади бредут сами собой.

-Отлично, молодцы, медленно возвращаемся в исходное состояние.

**Упражнение 2. «Полное дыхание»**

Продолжительность упражнения: 5минут.

Цель упражнения:развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Педагог: Сейчас мы с вами находимся в расслабленном состоянии и сразу переходим ко второму упражнению «Полное дыхание». Слушайте внимательно инструкцию: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Заполните среднюю часть лёгких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Выдох через рот. Давайте повторим с вами ещё 2 раза.

**Упражнение 3. «Маяк»**

Продолжительность упражнения: 20-25минут.

Цель упражнения: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Оборудование: листы А4, карандаши цветные и простые, стирательные резинки.

-Следующее упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым». Сейчас, вы можете расслабиться, закрыть глаза и слушать внимательно мой голос.

Педагог спокойным и уверенным тоном читает: Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите, себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

-Можете открывать глаза. Сейчас вам предстоит нарисовать образ себя в данный момент времени, отразить его в цвете. У вас для этого есть альбомные листы, цветные и простые карандаши, и ластики.

**Заключительная часть**

Подведение итогов занятия.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Опишите.

-Пригодятся ли вам в жизни эти техники?

-Например, для какой ситуации?

-Расскажите про свой рисунок, чувства и эмоции, связанные с ним.

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

- Хочу поделиться с вами буклетами о борьбе со стрессом, если у вас возникнут вопросы, я с удовольствием на них отвечу (Приложение 6).

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «НАШИ ЭМОЦИИ»

Цель тренинга: формирование навыков снятия внутренней эмоциональной напряженности.

Задачи:

Познакомить обучающихся с понятием эмоциональная напряжённость.

Познакомить обучающихся с способами снятия эмоциональной напряжённости.

Развивать первоначальные навыки само- и психорегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Оборудование и материалы:

Карточки: правила работы.

Магниты.

Коробка с бэйджами.

Листы А4 (или тетрадные).

Ручки.

Карточки с изображением «класс».

**Ход проведения тренинга**

**1.Вводная часть**

Организационный момент

Перед занятием на доске развешаны правила поведения на тренинговом занятии (Приложение 1.).

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог, делая грустный вид, и ожидая вопроса от участников, говорит: Добрый день, дорогие друзья… (Предполагаемый вопрос от обучающихся: Что случилось?)

-Сегодня на меня нахлынули негативные эмоции, и я совсем не знаю, что мне с ними сделать, как мне развеселиться. А вы знаете? Поможете? Какие методы борьбы с негативными эмоциями вы знаете? (Ответы обучающихся)

Педагог встряхивается и говорит:

-Фух, спасибо большое, что помогли! Как это, оказывается, неприятно переживать негативные эмоции. А какие эмоции у нас существуют? (грусть, злость, отвращение, страх, радость и удивление). А вы умеете ими управлять? В каких случаях это необходимо? (Ответы обучающихся)

-Действительно, есть такое понятие, как «эмоциональное напряжение». Эмоциональное напряжение представляет собой совокупность психологических переживаний, снижающих эмоциональный фон, а происходит это из-за того, что мы не даём выход своим эмоциям.

**Основная часть**

**Упражнение 1. «Моё настроение»**

Продолжительность упражнения: 5минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, активизация на активную работу.

Педагог: -Ну что, пришло время сказать друг другу привет! Раз речь у нас зашла об эмоциях, предлагаю поделиться своим настроением!

-Сейчас каждый называет свое тренинговое имя и при помощи выражения лица, позы, жестов показывает свое настроение.

**Упражнение 2. «Замороженные»**

Продолжительность упражнения: 5-10минут.

Цель упражнения: формирование навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

-Сейчас, предлагаю вам заморозить свои эмоции! Для этого сыграем в игру. Правила просты, послушайте внимательно.

-Все неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг, при этом закрывать или отводить глаза нельзя, вы должны смотреть вперед. Водящий (выбираем первого желающего) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из вас – своими жестами, мимикой, высказываниями. Постарается вызвать у вас ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Водящему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, и они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

-Правила ясны? Правила просты? Кто продержится в кругу дольше всех? Начали! (Играем 2 раза, последний продержавшийся становится водящим)

**Упражнение 3. «Письмо»**

Продолжительность упражнения:15-20минут.

Цель упражнения: формирование первоначальных навыков психорегуляции.

Педагог: -Попробуйте написать письмо тому, кто/что вас разозлил(о) или обидел(о). Не нужно сосредотачиваться на том, чтобы написать связный, красивый текст: пишите все, что думаете и чувствуете.

- Так как письмо у нас с вами бумажное — мы с вами выберем один из вариантов: либо вы его разрываете в мелкие клочья, или забираете домой, редактируете и отправляете адресату.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов занятия.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Опишите.

-Расскажите про своё письмо, чувства и эмоции, связанные с ним.

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

- Хочу поделиться с вами буклетами об эмоциональном напряжении и что нужно делать дабы его избежать, если у вас возникнут вопросы, я с удовольствием на них отвечу (Приложение 7).

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «МОИ РЕСУРСЫ»

Цель тренинга: создание условий для актуализации личностных ресурсов и получения опыта поддержки.

Задачи:

Познакомить обучающихся с понятием ресурс личности.

Способствовать эмоциональному объединению участников тренинга.

Способствовать повышению собственной значимости, ценности.

Активизировать процессы самопознания.

Оборудование и материалы:

Доска.

Карточки: правила работы.

Магниты.

Коробка с бэйджами.

Листы А4 (или тетрадные)

Ручки.

15 резиновых шаров.

Карточки с изображением «класс».

**Ход проведения тренинга**

**1.Вводная часть**

Организационный момент

Перед занятием на доске развешаны правила поведения на тренинговом занятии (Приложение.).

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог: Добрый день, мальчики и девочки. У нас с вами продолжается серия тренингов, но для того, чтобы продолжить нам с вами нужно вспомнить правила работы в группе. Кто может их назвать? (Спрашивает всех поочерёдно, на доске есть подсказки).

-Отлично! Спасибо вам за ответы, вы правы, у нас существуют следующие правила:

Правило конфиденциальности

Искренность

Правило «здесь и сейчас»

Активность

Использование «Я высказываний»

Мы не опаздываем на занятие и не пользуемся телефонами, чтобы тренинг был интересным, безопасным и комфортным для всех.

- Перед тем, как мы перейдём к упражнениям, хотелось бы вам зачитать следующую цитату Махатма Ганди «Найди цель, ресурсы найдутся», что это за такие волшебные ресурсы?

-Действительно, вы правы, Ресурс – это некая возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости, запас или источник чего-либо (силы, энергии, любви, поддержки, общество, семья и тд.), средство, к которому обращаются в случае необходимости; это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными.

-Как вы думаете, ресурс есть у каждого человека? Каждый человек умеет пользоваться своими ресурсами? (Ответы обучающихся)

**Упражнение 1. «Пересядьте все те, кто…»**

Продолжительность упражнения: 5-7минут.

Цель упражнения: снятие психоэмоционального напряжения, настраивание обучающихся на активную работу в группе.

Педагог: Несомненно, у каждого человека всё индивидуально. Мне бы хотелось сыграть с вами в одну игру, чтоб вы убедились, что есть в нас что-то, что нас объединяет. Её правила просты:

-Участники садятся в круг, один выходит в центр, он ведущий (выбираем первого желающего). Задача ведущего – закончить фразу «Пересядьте все те, кто...сегодня завтракал». Те участники, которые завтракали, должны быстро поменяться местами. Задача ведущего – занять место одного из участников. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

-Если всем понятны правила игры – начнём!

(Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли ведущего, или до тех пор, пока вы не почувствуете, что группа уже готова для того, чтобы приступит к основной работе.)

-Здорово! Мы все такие разные! Но всех нас что-либо объединяет и это может вам помочь в понимании друг друга и поддержке.

-Давайте теперь также дружно сыграем в следующую игру.

**Упражнение 2. «Шарики в воздухе»**

Продолжительность упражнения: 15минут.

Цель упражнения: ресурсная поддержка членов группы.

-Мне понадобятся команды по 3-4 человека. Каждая команда получает по 5 резиновых шариков, которые следует надуть. Вставайте в круг, взявшись за руки. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

-Есть вопросы? Поехали, время пошло!

-Невероятная поддержка друг друга! Действовали слажено и все вместе!

-Поделитесь, пожалуйста, что вы чувствовали во время упражнения?

**Упражнение 3. «Уровень счастья»**

Продолжительность упражнения: 10минут.

Цель упражнения: повышение уверенности в себе, активизация личностных ресурсов.

Педагог: Я попрошу вас взять листочки и написать список (перечень) всего того, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент (солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, учиться и т.п.).

**3.Заключительная часть**

Подведение итогов занятия.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Какие формы ресурсов были задействованы? Опишите.

-Расскажите про свой перечень благодарности, какие чувства и эмоции он вызывает у вас?

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

-Спасибо вам за вашу искренность, активность и честность!

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ»

Цель тренинга: формирование позитивного мышления.

Задачи:

Способствовать формированию позитивного настроя.

Способствовать осознанию уникальности своего «Я».

Способствовать формированию позитивного настроя «о будующем».

Оборудование и материалы:

Карточки: правила работы.

Магниты.

Коробка с бэйджами.

Листы А4 (или тетрадные).

Ручки.

Карточки с изображением «класс».

**Ход проведения тренинга**

**Вводная часть**

Организационный момент

Перед занятием на доске развешаны правила поведения на тренинговом занятии (Приложение 1.).

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог: Добрый день ребята! Сегодня состоится наше последнее тренинговое занятие! Хотелось бы начать его с приветствия!

**Упражнение 1. «Поздороваемся»**

Продолжительность упражнения: 5мин.

Цель упражнения: обеспечение возможности контакта и взаимодействия, создание рабочего настроения.

Педагог: Но оно будет необычным. Слушайте внимательно инструкцию, всё необходимо будет делать очень быстро:

-Сейчас вы произвольно расположитесь по комнате. Ваша задача молча ходить по комнате, а по сигналу-хлопку ведущего (меня) нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз нужно будет находить нового партнёра.

(Давать инструкцию нужно в быстром темпе, постоянно её меняя. Здороваться можно: глазами, руками, коленями, плечами, носами, пятками, ушами, локтями, спинами.)

-Вот мы все поздоровались и настроились с вами на активную работу!

**2. Основная часть.**

-Мне хотелось бы рассказать вам одну притчу:

Три мудреца сидели в тени большого дерева и наслаждались беседой.

Они спорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее.

Один из них сказал:

- Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.

- С этим невозможно согласиться, – сказал другой, – человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и что умею сейчас, – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше.

- Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существует только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего ещё нет, и независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

-Как вы думаете о чём эта притча? (Ответы обучающхся)

**Упражнение 2. «Автопилот»**

Продолжительность упражнения:15-20минут.

Цель упражнения: осознание собственной уникальности, настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Педагог: Вы должны записать не менее десяти фраз-установок такого типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

-Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

-Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки.

-Замечательно! Вот у вас и появилась своя оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях. Как только вы почувствуете себя разочарованным, никчёмным, беззащитным, скорее берите свою программу! Вы можете каждый день её дополнять чем-то новым и позитивным.

**Упражнение 3. «Письмо в будущее»**

Продолжительность упражнения: 10-15минут.

Цель упражнения: настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Педагог: предлагаю вам написать себе письмо в будущее. Что же нужно там написать? Всё что пожелаете, для вас на листочках есть подсказки (Приложение 5).

-Замечательно, каждый написал письмо в будущее. Но как же сделать так, чтобы наши письма дошли до нас в будущем? Придётся самим создавать волшебство. Ваша задача будет проста, по приходу домой спрячьте ваше письмо в место невидное, скрытое от глаз. А когда придёт ваше время – уверяю, вы сразу найдёте его и прочитаете.

**3. Заключительная часть.**

Подведение итогов занятия.

- В каком настроении вы сейчас пребываете?

-Расскажите про своё письмо, какие чувства и эмоции оно у вас вызывает?

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх!

-Спасибо вам за вашу искренность, активность и честность на всех занятиях! Желаю вам успехов!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении важно отметить, что такая форма работы с подростками имеет широкий отклик среди родителей и педагогов. В данный период времени социально-психологический тренинг набирает популярность в использовании их в образовательных учреждениях разного типа. Занятия тренингового типа предназначены для обучающихся, которые хотели бы приобрести навыки ориентации в сложных жизненных ситуациях, преодоления возникающих препятствий в учебной деятельности.

Социально-психологический тренинг обусловлен одним из основных принципов, разработанных в отечественной социальной психологии, - принципом взаимосвязи и органического единства общения с деятельностью, основанного на понимании формировании личности через систему человеческих отношений. Благодаря тому, что занятия строятся на сочетании теоретического материала и отработки его в упражнениях и заданиях, с помощью игровых технологий, подростки получают дополнительный опыт общения и поддержки среди сверстников и педагогов, а также повышают мотивацию к обучению.