

## **Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся**

Цель: повышение информированности и компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах стрессоустойчивости, саморегуляции, коммуникации, развития дружеских взаимоотношений, поведения в конфликте, а также нравственного развития личности.

Форма проведения: тренинговое занятие.

### Разминка

Ведущий: «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

Упражнение 1 «Любопытство»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: сближение участников группы, улучшение навыков коммуникации, укрепление дружеских отношений.

Ведущий: «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему.

Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечающий дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

Ведущий: «Запомните эту игру. Вы можете играть в нее в малознакомой компании или в компании друзей».

Упражнение 2 «Солнце любви»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: формирование ассертивности.

Ведущий: «Пусть каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей». Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Ведущий: «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства»

### Упражнение 3 «Закончи предложение»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: анализ своего поведения в конфликте.

Ведущий: «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «Незаконченных предложений»: «Частыми причинами конфликтов бывают...»; «При возникновении конфликта я пытаюсь...»; «В конфликтной ситуации я испытываю...»; «В конфликте мне необходимо...»; «Конфликт помогает мне понять...»; «Конфликт мешает мне...»; «Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»; «Я разрешаю конфликты с помощью...». Ведущий: «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения? Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

#### Завершение

Ведущий: «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлек из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».

## **Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции**

### **Тренинговое занятие «Моя стабильность – моя сила»**

Цель: обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

#### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как саморегуляция. А также мы сможем на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам».

Разминка Упражнение 1 «Дружная команда»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы всем вместе произнести фразу, соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренингового занятия или использоваться любая довольно длинная фраза (ориентировочно до 5 слов).

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас на деле почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу (например) «Моя стабильность – моя сила» так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом, это нельзя делать по кругу или в какой-либо последовательности. Это должно быть хаотично. Если двое и более человек одновременно произносят букву, все начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? ... Начинаем!».

#### Основная часть

Упражнение 2 «Моя тревога»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инструментарий: декоративная подушка.

Ведущий: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется». После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

Упражнение 3 «Групповое обсуждение»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение способов и техник саморегуляции.

Необходимый инструментарий: доска, мел или маркер для доски.

Ведущий разделяет доску на 2 части.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно будетделиться на две группы и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом, и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, ведущий ищет в записях одинаковые способы и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

Ведущий: «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом.... Скажите, кому подходит вот этот способ.... Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд продемонстрировать определенные способы справиться со стрессом. Также ведущий может предложить дополнительно различные способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение 4 «Весна»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согреть все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.

После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

Упражнение 5 «Мой замок»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью. Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от

вашего спокойствия и уверенности. И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».

Упражнение завершается словами ведущего о том, что: «Вы можете обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда чувствуете напряжение».

### Завершение

Упражнение 6 «Цвета силы»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

Необходимый инструментарий: листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

Ведущий: «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».

Участники занятия выполняют задание.

Ведущий: «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой». Происходит выполнение задания.

Ведущий: «Наше тренинговое занятие постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

В конце тренингового занятия ведущий предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления стрессоустойчивости, и что участники готовы использовать в жизни.

## **Тренинговое занятие «Разные и прекрасные»**

Цель: формирование представления обучающихся об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самооценности; формирование уважения к окружающим.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как уважение к личности. Мы сегодня на практике

попробуем поразмышлять, что такое уважительное отношение к личности для каждого из вас».

Разминка Упражнение 1 «В чем мы похожи» Время: 15 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, определение основной темы тренинга.

Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других подростков из группы по определенным принципам.

Ведущий: «Ребята, каждый из нас чем-нибудь похож на другого человека. Это может касаться, как внешнего вида, так и черт характера или привычек, интересов и прочего. Предлагаю вам сегодня попробовать найти среди друг друга что-то общее. Ваша задача сейчас – каждому по очереди выбрать по одному человеку, с кем вы похожи чем-то внешним, например, по цвету волос, одежде, росту и так далее, и одного человека, с кем вы похожи по внутренним качествам, например, чувством юмора, характером, отношением к учебе, по любимой музыке и так далее. Вы также можете выбрать одного человека, если в нем сочетаются и внешние и внутренние качества, схожие с вами. Давайте начнем с меня, я покажу пример, и далее продолжим по кругу».

После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге.

Ведущий: «Теперь после того, как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет и не столько внешних качеств, сколько внутренних. Скажите, что по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в процессе упражнения? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами есть что-то общее?».

### Основная часть

Упражнение 2 «Побудь на моем месте»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: формирование способности корректно реагировать на неприятные замечания и умения давать адекватную обратную связь окружающим.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ.

Ведущий: «Для следующего упражнения вам необходимо будет объединиться в группы по три человека. Для этого прошу вас начать двигаться хаотично, продолжайте, а теперь объединитесь в группы по семь человек, движемся дальше, а теперь объединитесь в группы по два человека, продолжаем, а теперь объединитесь в группы по пять человек, вновь

двигаемся, а теперь объединитесь в группы по три человека. Отлично! Данные группы по три человека сохраняются до конца этого упражнения, прошу распределиться по помещению так, чтобы вам было комфортно втроем обсуждать поставленные задачи упражнения. Спасибо!».

Далее ведущий сообщает: «Сейчас в ваших мини-группах вам необходимо будет сделать друг другу какое-то неприятное замечание, касающееся внешности или поведения другого. Тот человек, кому делается замечание должен ответить собеседнику достойным образом, не используя оскорбления или обидные фразы. Задача – ответить по существу, не теряя своего достоинства. Например, вам человек говорит: «У тебя несмешные шутки!», а вы отвечаете: «Это дело вкуса». Так, необходимо, чтобы каждый участник дал достойный ответ на неприятное замечание. Важно в процессе этого упражнения, наблюдать какие эмоции вы испытываете и запоминать, что вам помогает найти подходящий ответ. При затруднении в ответах участники группы могут друг другу помогать».

После того, как участники проиграли ситуации в подгруппах, они возвращаются в общий круг, и ведущий предлагает поделиться своими впечатлениями, рассказать, какие эмоции испытывали в процессе упражнения, были ли они в жизни в ситуации, когда им делали замечание. Также ведущий делает акцент на том, как можно давать обратную связь.

Ведущий: «Хочется обратить ваше внимание на то, что в жизни нам так или иначе необходимо давать обратную связь, и здесь важно, что если вы хотите дать другому какую-то обратную связь о его внешности или поведении, это нужно делать осторожно и бережно по отношению к другому; также важно помнить, что, если вас пытаются задеть, всегда есть люди, которые готовы помочь вам поставить обидчика на место».

Упражнение 3 «Что общего между нами?»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: выработка навыков эмпатии и определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов. Необходимый инвентарий: мяч.

Ведущий: «Сейчас я хочу предложить вам узнать, что между нами есть общего. Давайте встанем в круг и начнем наше упражнение. Вам необходимо бросать мяч другому участнику, говоря при этом, что между вами есть общего. Объединять может все, что угодно, начиная с внешних признаков, заканчивая интересами, типом характера, тревогами и реакциями, событиями из жизни. Участник, который ловит мяч, должен поблагодарить и ответить, согласен ли он с утверждением или нет, если нет, то важно ответить, какую эмоцию он испытал в этот момент и далее ему предлагается про себя подумать, насколько это ему подходит.

Давайте я начну. (Называет ИМЯ) нас с тобой объединяет любовь к играм, точным наукам, откладывать все на последний момент».

Дальше участник с мячом бросает его следующему в кругу, повторяя фразу: «(Называет ИМЯ), нас с тобой объединяет...».

Упражнение важно не ограничивать по времени, необходимо, чтобы каждый участник смог с кем-то объединиться хотя бы по одному разу.

После ведущий дает обратную связь, сколько общего есть у участников группы, что ранее могло не быть очевидным, и как важно видеть, сколько может объединять, а не разъединять.

Упражнение 4 «Твои плюсы»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов, повышение самооценки.

Необходимый инструментарий: листы бумаги, ручки.

Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и что, по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника.

Ведущий: «Я прошу вас всех взять по листу бумаги и подписать его своим именем и фамилией. А теперь вам необходимо написать на этом листе один ваш недостаток и далее необходимо передать лист соседу. Задача тех, кому приходит лист с написанным на нем недостатком – написать одно достоинство человека, чей лист оказался в руках, например: ты в секунду можешь поднять настроение другому человеку, у тебя красивые волосы, ты всегда подскажешь, ты очень добрый, у тебя классная одежда и т.д.»

Так, каждый участник передает свой лист с написанным на нем недостатком, а группа пишет о достоинствах того, чей недостаток написан. В конце, когда все по кругу заполнят листы, ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.

Ведущий: «Назовите 1-2 качества, которые вас удивили, и попробуйте ощутить эти качества в себе».

Ведущий и группа дает обратную связь о том, что это качество люди видят в участнике со стороны, и он может попробовать принять это и знать, что в нем это качество есть, и это видно со стороны.

Завершение

Упражнение 5 «Сила притяжения»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: повышение самооценки, прощение.

Ведущий: «Размышляя о человеке в целом, хочется заметить, что в каждом из нас есть свои плюсы и минусы, достоинства и недостатки и часто бывает так, что человек, по сути, каждый из нас, может замечать свои недостатки и концентрироваться на них больше, чем на достоинствах. Вспомните, бывало ли у вас так?».

Далее ведущий предлагает сосредоточиться на достоинствах следующим образом: ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения.



Ведущий: «Предлагаю вам встать в круг и кому-то из вас выйти в центр. Сейчас задача всех тех, кто остался в кругу, подойти к человеку в центре, дотронуться до него и произнести, чем он для вас притягателен, что вас притягивает в нем, например: твоя сила притяжения в том, что ты классно шутишь, меня притягивает к тебе твоя доброта и отзывчивость, ты притягательна своим всегда веселым настроением и т.д.».

После того, как участники дотронутся до человека в кругу, он выбирает следующего участника в центр круга. Когда все участники упражнения побывают в центре круга, ведущий подводит итог.

Ведущий: «Я хочу обратить ваше внимание на то, как много притягательного есть в каждом из нас и как, порой, мы этого не замечаем и важно такие положительные качества в себе отмечать и опираться на них. Скажите, что сегодня важного и значимого для себя вы выносите из этого тренинга?».

### **Тренинговое занятие «Конфликтом дружбу не испортить»**

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских отношений, бесконфликтного отстаивания своего мнения, повышение умения обучающихся определять и вербализировать свои переживания.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба и конфликт в дружбе. Мы сможем на практике попробовать разрешать конфликты различными способами и учиться общаться так, чтобы конфликтную ситуацию делать решаемой для вас и безопасной для дружеских взаимоотношений».

Разминка

Упражнение 1 «На счет три!»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам сосчитать до «33», соблюдая ряд условий.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас в кругу сосчитать до «33», но не все так просто, как кажется. Вам необходимо будет вслух по очереди говорить все числа, кроме тех, где встречается три, и где число делится на три, а вместо озвучивания тройки вы должны хлопнуть в ладоши. При каждой ошибке в счете круг начинается заново». Ведущий может ситуативно решать вести счет до «33» или делать промежутки короче (например, до 23, 13).

Основная часть Упражнение 2 «Азбука дружбы»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие эмоционального интеллекта, развитие способности определять свои эмоции.

Необходимый инструментарий: для каждого участника тренингового занятия – листы бумаги, на которых написаны эмоции, возникающие во время взаимоотношения с другими людьми (в процессе дружбы, в конфликтах).

Ведущий: «Сейчас я раздам вам листочки, на которых написаны различные эмоции. Ваша задача, никому не показывая их, посмотреть, какая у вас эмоция и далее без слов изобразить ее так, чтобы другие участники поняли, про что идет речь... Кто готов первым показать эмоцию?».

После того, как все участники показали свои эмоции, ведущий дает следующую инструкцию.

Ведущий: «Теперь, как все показали эмоции, вам необходимо, не разговаривая и не озвучивая свою эмоцию, выстроиться по алфавиту, например: агрессия, безразличие, возмущение, умиротворение и так далее. Вы можете повторно показывать свою эмоцию, но вслух ее называть нельзя. Начинаем!».

После расстановки, ведущий просит участников, начиная с первой буквы, озвучить, какая у них эмоция и далее, если эмоция стоит не в алфавитном порядке, то участник должен занять необходимое место, молча, невербально, прося участников показать эмоцию и расположиться там, где, предположительно, должна стоять эта эмоция. Упражнение заканчивается после того, как все показали эмоции и правильно расположились. В конце ведущий может спросить у группы, что было самым сложным в данном упражнении, что помогало и что мешало.

Ведущий: «Вот, вы смогли расставить эмоции в алфавитном порядке. Это было непросто! Вы молодцы! Скажите, что вам помогало выполнить это задание? А что было самым сложным? А что вам мешало?».

Упражнение 3 «Нарисуй и угадай»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Необходимый инструментарий: листы бумаги, простые и цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий дает участникам задание нарисовать рисунок, который отражает их эмоции в конфликтной ситуации, которые они испытывают.

Ведущий: «Возьмите по листу бумаги и карандаши. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, которая была у вас в жизни и изобразите эмоции, которые вы испытывали на листе бумаги. Это может быть любое изображение, способ изображения не оценивается, главное, отобразить основную мысль – испытываемые эмоции в конфликтной ситуации. Рисунки подписывать не нужно. На рисование вам дается 10 – 15 минут, качество рисунка не важно, главное выразить идею».

После того, как все нарисуют, ведущий показывает участникам все рисунки по одному, предварительно перемешав их, и спрашивает: «Как вы думаете, какая здесь изображена эмоция? Скажите, как вы думаете, что может помочь изменить эту эмоцию на позитивную, в конфликтной ситуации? Если автор рисунка готов рассказать о своей ситуации и тех эмоциях, которые он испытал, будет здорово, и мы сможем вместе обсудить, что делать в подобных ситуациях и как справляться со своими эмоциями».

В завершение ведущий может провести групповое обсуждение переживания участников как в процессе рисования, так и в процессе обсуждения получившихся рисунков.

Упражнение 4 «Как ты себя поведешь?»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Необходимый инструментарий: карточки с заданиями по количеству пар.

Ведущий: «Сейчас вам необходимо найти себе пару, и далее я раздам вам карточки, в которых будут представлены конфликтные ситуации. Ваша задача придумать и разыграть сценку, в которой вы покажите правильный и неправильный способ поведения в конфликтной ситуации, по вашему мнению».

Варианты заданий могут быть следующими:

- друг критикует твою любимую одежду;
- родители не отпускают тебя на вечеринку с друзьями, на которую ты очень хочешь пойти;
- учитель поставил тебе оценку, которая кажется тебе несправедливой;
- друзья обидно высказываются о твоих увлечениях;
- родители не дают тебе отдохнуть и заставляют убираться в комнате;
- бывший друг/подруга распускают о тебе слухи;
- и т.д.

После того, как пары продумали сценки, происходит их разыгрывание для группы, а группа, в свою очередь, может предложить свои способы решения разыгрываемого конфликта. Когда все пары представили свои ситуации группе, ведущий предлагает обсудить упражнение.

Ведущий: «Как вы себя чувствовали в процессе предъявления сценок группе, какие испытывали эмоции в разных ролях и при разных способах разрешения конфликта, легко ли вам было найти конструктивный способ решения ситуации?».

Завершение

В конце тренингового занятия ведущий подводит итоги и предлагает участникам поделиться тем, что важного было для них на занятии, и что они готовы использовать в жизни.

Ведущий: «Итак, наш тренинг подходит к концу. Мне хотелось бы услышать, что сегодня для вас было важным в тех упражнениях, в которых

вы участвовали, и какие способы решения конфликтных ситуаций вы готовы использовать в жизни?»).

Упражнение 5 «Овации»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Давайте встанем в круг. А теперь хочу сказать вам, что у нас есть возможность поблагодарить друг друга за сегодняшнее занятие и за то, как хорошо мы все сегодня поработали. Сейчас я подойду к одному из участников и буду ему аплодировать, далее мы вдвоем подойдем к следующему и будем аплодировать уже ему, и так далее по возрастающей». После того, как группа поаплодировала последнему участнику, все встают в круг и аплодируют вместе.

### ***Упражнение для саморегуляции эмоционального состояния. «Мысли на бумаге»***

(составитель Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Инструкция для участников: «Мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете выполнять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние».

Примечание.

Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.