**Мини-тренинг**

**на снятие напряжения и беспокойства**

**у учащихся перед экзаменами.**

Большая часть учащихся перед экзаменом испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или тревоги. Что с ними при этом происходит?

Постоянный стресс ослабляет иммунитет, кровяное давление повышается, большая сердечная мышца сокращается. Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная, ухудшается зрение.

Чтобы «распознать», снизить уровень напряжения, преодолеть стресс, а может уменьшить и свести на нет уже существующий, можно использовать релаксационные упражнения.

Данный тренинг рассчитан на 40-45 минут

**Содержание тренинга**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения и беспокойства у учащихся, перед экзаменами.

Комплекс групповых упражнений предлагаемых в данном тренинге не продолжительный по времени от 5- 10 до 20 минут. Их можно проводить как в назначенное время, так и на переменах.

В содержание мини - тренинга включены:

1. Разогревающие упражнения

2. Игры, которые объединяют

3. Игры для активизации правого полушария мозга.

**Разогревающие упражнения. «Я желаю …»**

Эта игра идеально снимает напряжение, что является необходимым условием для эффективной учебы. Пожелания себе и своим одноклассникам удачи и т.д., поднимает настроение.

Возьмите, пожалуйста, стулья и сядьте в центре комнаты. У меня в руках клубок пряжи, я проговариваю своё желание на данный момент, и передаю этот клубок любому из игроков, не отпуская нить, а тот в свою очередь говорит своё желания и передает следующему и т.д. Когда все дети высказали свои желания, у них в руках должна получиться «паутинка».

**Педагог.** Посмотрите, дети, сколько дорожек желаний от нас протянулось друг к другу.

Скажите, трудно ли было проговаривать ваши желания?

**Игры, которые объединяют. «Найди пару»**

Эта игра развивает фантазию, воображение.

У меня в руках шкатулка, в которой лежат по две одинаковые карточки со словами (фрукты, овощи). Задание: каждый должен взять по одной карточки и без слов не показывая карточки, с помощью мимики, жестов, найти свою пару.

Что было трудно для вас?

Какое было настроение до игры и как изменилось ваше настроение?

**Разогревающие упражнения. «Настроение»**

Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она 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).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

**Игры, которые объединяют. «Ковер самолёт»**

Попробуем применить на практике один из методов объединения.(10 минут)

Ребята перед вами я положила ковер - самолет, встаньте на него, теперь вы должны только с помощью ног и, не сходя с него перевернуть на другую сторону. Если кто – то окажется за переделами ковра, то автоматически выбывает из игры.

Кто как себя чувствовал во время игры?

**Игры для активизации правого полушария мозга. «Это тяжело!»**

Время от времени ведущие чем–то ошеломляют членов группы. Попробуем применить на практике один из подобных методов. (10 минут)

Объясните членам группы, что в данной игре проверяется координация движений.

Участники могут расположиться, где захотят: на стульях, столах или на полу либо стоять.

Предупредите игроков, что выполнить это упражнение одним махом очень трудно. В таком случае они будут не разочарованы, когда потерпят неудачу.Сначала каждый участник правой рукой рисует в воздухе круг, большой или маленький, какой пожелает. Это довольно просто, и все смогут легко выполнить задание.

Затем, каждый участник левой рукой рисует в воздухе крест. Это тоже легко. Все сразу могут это сделать.

И вот настала трудная минута: нужно выполнить оба движения одновременно. Некоторым покажется, что это практически невозможно. Обычно с заданием справляется только один из десяти участников и очень редко двое.

Варианты: Участники сидят либо на стульях, либо на столе и правой ногой приблизительно полминуты описывают круги в воздухе. Продолжая рисовать круги ногой, они пытаются правой рукой написать в воздухе свое имя. Это практически невыполнимо. Задание можно облегчить, если круги рисовать левой ногой, а имя писать правой рукой. С этим вариантом часто, справляются несколько участников.

Обсудите с группой возможные причины таких трудностей. Объясните участникам, что если потренироваться, то можно научиться выполнять эти трюки.

Итог занятия:

1. Что понравилось?
2. Что не понравилось?
3. С каким настроение пришли и с каким уходите?

Оставьте свой отзыв о занятии.

Используемая литература:

1. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. - СПб, 2005 – 42с.
2. Баум Х. Крокодилопопугай. Игры в помещении для развития и отдыха. Москва,2008.-144с.143с.
3. Самоукина Н.Игры в школе и дома. Ярославль.2004.-208с.
4. Фопель К. С головы до пят. Москва,2005.-143с.

 <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie_igry_dlya_detey_tatyana_obrazcova>

**Тренинг «Властелин эмоций»**

**Тренинг "Властелин эмоций"** предназначен для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе, способной к осознанию собственных эмоций.

**Аудитория:** подростки 12-15 лет

**Число участников:** 10 человек

**Цель:** расширение знаний подростков об эмоциях человека, обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

**Задачи:**

1. расширение знаний подростков об эмоциях;
2. способствовать сплочению группы;
3. установление доверительного климата в группе;
4. формирование у подростков коммуникативных навыков.

**Вводная часть**

1. «Здравствуйте»-10 минут
2. Упражнение «Образ моего Я»-10 минут
3. Упражнение-разрядка «Чудо-ключ»-5 минут

**Основная часть**

1. Упражнение «Мохнатое настроение»-10 минут
2. Упражнение «Автопортрет»-20 минут
3. Упражнение «Эмоциональная планета»-20 минут
4. Упражнение «Глухой смайл»-10 минут

**Завершение**

1. Психологическая игра «Домино»-20 минут
2. Общая рефлексия-15 минут

**Ожидаемый результат:** у подростков расширится багаж знаний об эмоциях человека, получат навыки выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

**Содержание тренинга**

**Вводная часть**

**«Здравствуйте»**

Педагог-психолог приветствует подростков, рассказывает о себе. Даёт информацию о понятии «тренинг»: «Тренинг-это особая форма групповой работы со своими эмоциями, способностями, трудностями. По своей сути тренинг представляет собой обучение, получение новых навыков. Каждый участник тренинга занимает активную позицию. **В чём разница между игрой, уроком и тренингом?** В игре всегда есть победитель и проигравший. На уроке происходит изучение и заучивание каких-то теорий и событий, не относящихся к собственным переживаниям. Тренинг предполагает открытость. Человек в процессе тренинговых занятий готов к изменению, развитию, саморазвитию». Далее группой устанавливаются **правила взаимодействия во время тренинга**, которые каждый участник должен соблюдать во время тренинга. Примерный вариант групповых правил: правило «Равенство», правило «Активность», правило «Толерантность», правило «Конфиденциальность», правило «Правило «стоп» и т.д.

**Упражнение-разрядка «Чудо-ключ»**

**Цел**ь: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** педагог-психолог предлагает участникам немного подвигаться. Подростки стоят в кругу, держат друг друга за руки. Между первым и вторым висит веревочка со связанными концами, к одному из них привязан ключ. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим подростком. Третий - повторяет действия второго и так по кругу. Во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Когда упражнение завершено, нужно оставить ключ в зоне видимости в качестве символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что мы одна команда».

**Основная часть**

**Упражнение «Мохнатое настроение»**

**Цель**: отслеживание эмоций, формирование доверительных отношений в группе.

**Педагог-психолог:** «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы».

**Инструкция:** участники сидят в кругу, в центре которого лежит пучок разноцветной синельной (мохнатой) проволоки, атласные ленты. Подросткам необходимо изобразить своё сегодняшнее настроение с помощью материала в центре круга. Количество элементов в образе настроения может быть в неограниченном количестве, любых цветов.

**Рефлексия:** каждый подросток рассказывает про свой образ настроения:

1. Какое твоё настроение сегодня?
2. Каким оно цветом? Что это цвет значит для тебя?
3. В какой части тела находится твоя эмоция настроения?

**Упражнение «Автопортрет»**

**Цель:** развитие навыка чтения эмоций других людей, групповое сплочение.

**Материалы:** игровые листки по количеству участников, которые представляют собой лист А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Инструкция: педагог-психолог выдает игровые листы подросткам, которым в течение 5 минут, нужно нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты педагогу-психологу, который перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее подростки пишут на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по команде педагога-психолога. Подростки, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Когда портреты «обошли» весь круг, педагог-психолог собирает их. Затем, участники разбирают свои автопортреты. Каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

**Рефлексия:** обсуждение в общем кругу.

1. Какая часть упражнения была наиболее интересна?
2. Насколько легко определить эмоцию другого человека?
3. Как можно распознать эмоции других людей?
4. Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

**Упражнение «Эмоциональная планета»**

**Цель:** активизация группового взаимодействия, сплочение группы, расширение эмоционального опыта подростков.

**Инструкция:** участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:

1. Как название планеты связано с её образом жизни?
2. Кто проживает на планете?
3. Как вы встречаете гостей?
4. Каким образом взаимодействуют жители планеты?

**Рефлексия:**

1. Были ли трудности в отделении личных границ на планете?
2. Был ли лидер в группе? Каким образом он был определён?
3. Каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы?
4. Как удалось быть дружной и сплочённой группой?

**Упражнение «Глухой смайл»**

**Цель:** развитие навыка распознавания эмоций человека без слов.

Инструкция: участники сидят с закрытым маской лицом. Первый участник достаёт из мешочка изображение с эмоцией, дотрагивается рукой до плеча соседа справа, тот открывает лицо и смотрит, какую эмоцию ему передаёт первый участник мимикой. Молча, он передает ту же эмоцию своему соседу справа, тот передает далее. Важно чтобы участники сохраняли молчание и не открывали лицо раньше положенного времени. Эмоция проходит по кругу и возвращается к тому, кто ее послал. Важно, каждому участнику предоставить возможность хотя бы раз начать передавать эмоцию первым.

**Рефлексия:**

1. Та же эмоция вернулась или она трансформировалась в другую?
2. Если эмоция изменилась, то в какой момент, почему?
3. Как вам было понимать чужую эмоцию и тут же передавать ее другому?
4. В чем были трудности?

**Завершение**

**Психологическая игра «Домино»**

Цель: закрепление знаний подростков об эмоциях человека, навыков выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

**Инструкция:** каждый подросток выбирает по три карты из метафорической колоды «Зонтики» и три карточки из набора эмоций. Упражнение строится по принципу игры «Домино». По очереди каждый подросток присваивает выбранной карте какую-то свою эмоцию, кратко рассказывает про событие, в котором пережил эту эмоцию. Последовательность карт должна выстраиваться ассоциативным образом. Пример расклада:

**Общая рефлексия:**подростки дают обратную связь о прошедшем тренинге.

1. Что удивило тебя сегодня?
2. Что изученного сегодня, на твой взгляд, самое важное?
3. О чём бы ты хотел узнать больше?
4. В какой момент тренинга тебе удалось лучше всего проявить свои способности?
5. С какой эмоцией уходишь с тренинга