

МБОУ «Подгороднепокровская СОШ»  
**Психотерапевтическое занятие с элементами тренинга**  
**«Всё будет хорошо!»**

**Дата проведения:**

**Ведущий:** педагог-психолог Синельникова А.М.

**Участники:** 8-11 класс

**Цель:** изучение психоэмоционального состояния в предэкзаменационный период; создание условий для нахождения ресурсного источника для преодоления напряжения на экзамене.

**Материалы:** колода спектро-карт У. Халкола, листы бумаги формата А4, цветные карточки, ручки, стол, стулья.

**Ход занятия:**

Организационный момент – 1 мин.

**Знакомство участников с правилами работы в группе:**

- ✓ Искренность в общении.
- ✓ Неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы.
- ✓ Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблемы.
- ✓ Каждый участник говорит за себя, от своего имени («Я-высказывания»).
- ✓ Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени.
- ✓ Общение между участниками и ведущим на «ты» (по согласованию).
- ✓ Отключать звук сотового телефона на время занятия.
- ✓ Рефлексия в начале занятия и в конце.
- ✓ Спросить у участников разрешение запечатлеть работу ведущего на фотоаппарат.

**Согласование целей занятия.** Участники высказывают свои ожидания от занятия. Ведущий записывает ожидания участников.

**Упражнение «Цвет настроения»**

Участники тренинга выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

1.1. В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

- Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?
- Или Вы чувствуете усталость?
- Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

1.2. Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета.

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворённых окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силах 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.

### Упражнение «Это Я!»

Каждый по кругу продолжает фразу: «Я — та (тот), которая (который)...»

**Упражнение «Я смотрю на ресурс...»** учащимся дает колода спектро-карт. Предлагается сосредоточиться на источнике сил, ресурсе, который необходим для успешной сдачи ЕГЭ. В закрытом виде каждый учащийся вытаскивает по одной карте. Обсуждение.

### Упражнение «Мои ресурсы»

«Мои положительные стороны»	«мои отрицательные стороны»
«Как это мне может помешать на экзамене»	«Чем это может мне помочь на экзамене»

Ученики делят лист бумаги на 4 части. Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которые считают своими сильными или отрицательными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

### Беседа «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

### «Кинезиологические упражнения»

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

### Согласование ожиданий участников.

**Заключительный этап:** Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!