Краснодарский край, город-курорт Геленджик

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №8 имени Ц.Л.Куникова

муниципального образования город-курорт Геленджик

**Тренинговое занятие с элементами игры**

**«Будь собой»**

**Выполнила:** Баязиткина В.М.

педагог-психолог

2021г.

**Занятие с элементами игры «Будь собой»**

**Актуальность:** Во всём мире на протяжении последних лет происходит неуклонный рост суицидального поведения. Во всём мире в год совершается 16 мл. попыток и большую долю этих попыток совершают подростки в возрасте от 10 до 14 лет.

По статистике самоубийство чаще всего совершают подростки. Ошибочно думать, что суицид среди подростков – удел выходцев из неблагополучных семей. Чаще всего к такому деструктивному поведению склонны и дети из внешне благополучных семей. Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является важным звеном в сохранении психологического здоровья детей.

У детей и подростков суицидальное поведение имеет ряд особенностей. Это связано с несформированной до конца эмоционально-волевой сферой, и не всегда.

Одной из причин такого поведения является нахождение подростка в зоне конфликта с одноклассниками, учителями или с родителями.

По своему содержанию и организации профилактическая работа в образовательной организации, должна быть непрерывной, последовательной и включать в себя: чёткую организацию повседневной жизни обучающихся; предупреждение и устранение конфликтов между детьми; выявление подростков с повышенным риском суицидальности; своевременное оказание адекватной помощи ребенку, находящемуся в состоянии психологического кризиса; активную эмоциональную поддержку; поощрение его положительных устремлений для облегчения ситуации.

Отдельным блоком работы в профилактике являются выпускники, так как ситуация сдачи экзамена является сильным стрессом для ребенка, работа включает в себя занятия, направленные на снятие психо-эмоционального напряжения, формирования стрессоустойчивости, развитие умения находить выход из сложных жизненных ситуаций.

**Цель:** снятие психо-эмоционального напряжения, формирования стрессоустойчивости.

**Задачи:**

1. Способствовать формирования позитивного образа «Я»;
2. Способствовать формированию стремления к самопознанию, возможности распознавать свои личностные качества;
3. Способствовать улучшению эмоционального состояния подростков.

**Условия проведения:**

Приглашаются подростки группа - не более 10 человек. Продолжительность занятия: 1-1,5 ч.

**Оборудование:** листы чистой бумаги; ручки, картинки, карандаши, заготовленные бланки, скатерть, стол, музыка;

Сценарный ход

**Педагог-психолог:** Добрый день! Меня зовут Венера Маратовна. Я рада приветствовать вас на нашем занятии!

Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и своих одноклассниках что-то новое и, выразить друг другу радость встречи.

**Педагог-психолог:** Мы с вами неоднократно встречаемся и перед началом предлагаю вам вспомнить основные правила работы в группе. Давайте вместе вспомним правила, которые помогут нам сегодня на занятии. (участники вспоминают правила)

***Правила работы в группе***

***Педагог-психолог:*** *Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю в процессе тренинга соблюдать следующие правила:*

*- Доверительный стиль общения (одно из его отличий - называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).*

*- Общение по принципу «здесь и сейчас» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).*

*- Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).*

*- Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, в противном случае ничего не говорить; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).*

*- Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).*

*- Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).*

*- Недопустимость непосредственных оценок человека.*

**Педагог-психолог:** Как ваше настроение? Что сегодня порадовала вас?

Участники поочерёдно делятся тем, что сегодня порадовало их.

***Игра «Здравствуй»***

***Цель:*** приветствие участников друг друга, создание условий для снятия эмоционального напряжения;

**Описание упражнения:** Участники движутся хаотично. По команде участники прикасаются разными частями тела (локти, ладонь, мезинец и.т.д.) и приветствуют друг друга.

***Игра «Рекламное агенство»***

***Цель:*** Способствовать формирования позитивного образа «Я».

**Описание упражнения.** Каждому участнику достаётся бланк с именем [Приложение 1] одного из членов группы, его задача придумать любой продукт, который ассоциируется с этим участником и в течении 5 мин. придумать рекламу этого продукта. Далее участники поочерёдно презентуют продукт. Задача участников состоит в том, чтобы догадаться кого из одноклассников представляют и ответь по каким характеристикам они догадались. В конце упражнения участники обмениваются бланками.

Анализ упражнения: Какие черты вам знакомы, какие из них были для вас неожиданными, новыми. Участники поочерёдно делятся своим мнением.

**Педагог-психолог:** Каждый из вас уникален. И я очень рада, что каждый что-то новое открыл для себя. Давайте поаплодируем. Спасибо вам за активное участие, соблюдение правил и хорошее настроение.

***Приложение 1***

***Здравствуйте уважаемые участники!***

***Рада приветствовать Вас на занятии «Будь собой»***

***Упражнение «Рекламное агентство»***

Название продукты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные характеристики продукта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные преимущества продукта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кому он подходит и необходим больше всего\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Приложение***

**Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Твои сильные стороны**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Твои приемущества**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Твоя уникальность**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**