**Тренинг с психологом-педагогом на тему: «Формула хорошего настроения»**

**МБОУ «Гудермесская СШ №7»**
**Цель:** развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и
использование молодежью адекватных, не вредящих здоровью способов и
приемов, помогающих справляться с плохим настроением.
**Задачи:**
•Создать благоприятные условия для эффективного межличностного
общения в группе.
•Закрепление навыков самоанализа, содействие самораскрытию,
активизация процесса рефлексии.
•Организация обсуждения в молодежных группах применяемых приемов и
способов, помогающих справляться с плохим настроением, и выбор
адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов.
•Проведение упражнений, игр, творческих заданий, способствующих
сосредоточению внимания, активизации мыследеятельности участников.
•Презентация формулы хорошего настроения, обозначение и визуализация
составляющих хорошего настроения на коллаже.
**Целевая группа:** старшеклассники (от 15 до 30 человек).
**Условие для занятий:** просторное помещение 24–30 кв. м, стулья по
количеству участников, расположенные по кругу, а также стулья по количеству
участников.
**Техническое обеспечение:** музыкальный центр, диск с песней «Хорошее
настроение», проектор, экран, скотч – 3 шт., ножницы – 3 шт., бумага формата
А3, А4, ватманы, маркеры – 3 упаковки, фломастеры – 3 упаковки.
****

**Ход занятия**
•*Музыкальное сопровождение (песня «Хорошее настроение»).*
•*Оформление доски, соответственно тематике занятия.*
**I. Организационно-мотивационный этап** (в общем круге).
*Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.*
**1. Оргмомент.** Приветствие участников тренинга.
**2. Упражнение «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый…».**
*Цель:* Знакомство, повышение и активизация настроения участников
группы, создание условий для повышения самооценки молодежи.
*Инструкция:* Я – ведущий, начинаю, а вы продолжите по кругу:
«Я – Таня – умная», следующий участник повторяет имя предыдущего и
называет свое имя и качество «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый» и так далее
по кругу. 2
*Вывод:* Каждый человек уникален, и поэтому надо учиться говорить о себе
положительно. Это в свою очередь придает уверенности. Надо любить себя и
уважать, и тогда людям уважать тебя будет легче. Чем меньше комплексов, тем
ты проще, и, как известно, будь проще и люди к тебе потянутся.
-Как вы думаете, с какой целью мы выполняли это упражнение?
- Мы прослушали песню, выполнили упражнение, как вы думаете, о чем
пойдет речь на занятии?
**3. Сообщение темы и целей занятия.**
Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на тренинговое занятие, где
каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому,
чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о составляющих
хорошего настроения.
**4. Принятие правил работы группы.**
**Правило говорящего**. Любой, кто высказывается, имеет право на то,
чтобы его дослушали до конца.
**Правило поднятой руки**. Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не
перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли пришедшие в
голову во время работы.
**Право ведущего**. Я как ведущий буду следить за соблюдением принятых
группой правил.
**5. Беседа «Мое настроение»**
*Цель:* Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.
– Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы
находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном или грустном,
печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого
человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим:
«жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и
печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного,
недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое
интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд,
слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и
все становится ясно. Есть ли у вас свое настроение, такое, в котором вы
находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья,
одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо
будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями.
Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым
мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с
которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее
подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни
обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не
жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны,
вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная
жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже
положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет
их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного 3
человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем
обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной
конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными
словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.
**6. Упражнение «Ассоциации».**
*Цель:* Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее»
настроение, активизация мыследеятельности участников.
– Что для вас хорошее настроение вашего друга (подруги)? Одним словом
продолжите предложение:
•Хорошее настроение друга – это… (*Улыбки, смех, радость, …* ).
•Если настроение – это цвет, то какого цвета хорошее настроение? А
плохое?
•Хорошее настроение родителей – это… (*Улыбки, смех, радость, …* ).
***Мозговой штурм.*** Обсуждение.
– Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних
факторов. Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во
многом настроение зависит от себя самого.
*Вывод.* Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим
настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый
Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой»
**II. Реализующий этап** (в общем круге).
**1. Разделение группы на команды.**
*Участники из общего круга путем деления на команды размещаются за*
*столами.*
*Необходимые материалы:* 3 отдельно стоящих стола для каждой команды,
указатели с названиями столов «Капуста», «Перец», «Огурец», вокруг столов
соответствующее числу участников количество стульев.
*Инструкция:* Рассчитайтесь, пожалуйста, на «Капуста», «Перец»,
«Огурец», запомнив название овощей, которые сказали. Команда «Капуста», вы
размещаетесь за столом, где изображен соответствующий указатель –
«Капуста». Команда «Огурцов» и «Перцев» также размещается за
соответствующими столами.
**2. Творческое задание «Девиз команды»** (работа в подгруппах).
*Цель:* Повышение активности участников и содействие сплочению группы.
*Необходимые материалы:* Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду),
фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой
команды).
*Инструкция:* Выберите капитана команды и придумайте девиз команды,
который бы отражал Ваше хорошее настроение. Например: «Солнце светит для
меня, лучше нету сего дня!»
*Выступления команд.*
*Театрализация.*
**3. Упражнение «Как справиться с плохим настроением».** 4
*Цель:* Обозначение способов, помогающих справляться с плохим
настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов
поднятия настроения.
*Необходимые материалы:* Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду),
фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой
команды).
*Инструкция:* В командах обозначить способы, помогающие справляться с
плохим настроением, а затем по истечении времени озвучить их.
*Вывод:* Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей
является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справляться с
плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое
настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться
выбрать другой способ.
**4. Творческое задание «Эскиз хорошего настроения»**
*Цель*: Развитие позитивной коммуникации, сплочение коллектива.
*Необходимые материалы:* Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду),
фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой
команды).
*Инструкция:* Каждый задумайте эскиз хорошего настроения. Не
ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы,
отражающие именно ваше хорошее настроение. Задание – нарисовать общий
рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает
лист другому.
*Рефлексия.* Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте,
получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы. Ваш
эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.
*Презентация эскиза.*
**5. Игра «Пишущая машинка»**
*Цель:* Выработка положительных эмоций, слаженности работы в группе,
сплочение коллектива.
*Необходимые материалы:* Проектор, экран. Фраза, выведенная на
проекторе «Хочешь быть счастливым – будь им!»
*Инструкция:* Итак, мы – буквы алфавита. Будем печатать предложение
«Хочешь быть счастливым – будь им!»
Просьба запомнить свою букву, которую произнесете, когда будем
рассчитываться плюс «Пробел», «Точка», «Восклицательный знак». Печатать
будем так: встает нужная буква и произносит свое название. Точка – хлопнет в
ладоши, пробел – топнет ногой, восклицательный знак – крикнет «Ура!».
**6. Презентация «Формула хорошего настроения»**
*Цель:* Обозначение формулы хорошего настроения, повышение мотивации
к самоанализу, рефлексии.
*Необходимые материалы:* Проектор, экран. Презентация «Формула
хорошего настроения».
*Демонстрация презентации.* 5
Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и
положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и
очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это
лекарство от многих болезней. Дело в том, что смех вызывает в организме
комплексный биохимический процесс. Ученые рекомендуют вместо 40 минут
расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.
**7. Упражнение «Пожелание другу»** .
*Цель:* Создание позитивного эмоционального фона.
*Необходимые материалы:* Заготовки листочков в форме сердечка и ручки
– по количеству участников. Декоративный мешочек.
*Инструкция:* На сердечке напишите приятную фразу другу. Можете
начать так: «От всей души желаю тебе…»

**Психолог-педагог:Сакаева Л.Ш.**