**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.**