**Тренинговое занятие для подростков 8-11-х классов.**

**Тема тренинга:** Обучение основам саморегуляции психологических состояний через самопознание, самоконтроль, саморазвитие.

**Цель:** Знакомство с методами саморегуляции психических состояний. Освоение навыков саморегуляции, через самопознание, самоконтроль.

**Задачи:**1.Активизировать процессы самопознания.

2.Формирование адекватной самооценки.

3.Развитие способности к самоанализу.

4.Познание себя при помощи группы.

5.Прояснение «Я-концепции»

Методы: Мини-лекция, ролевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексию.

**Ход занятия:**

**1.**Организационное начало занятия. Озвучить тему, что мы будем делать.5мин

**2.**Правило работы в группе: 15мин

1.Говорить только от своего лица: не «Все думают», а «я думаю»

2.Все не приятное и злое оставить за дверью, но если принес с собой, то обсудить со всеми.

3.Не оценивать (не давать ни положительную не отрицательную оценку всем высказываниям)

4.Стоп.

3.Правило «поднятой руки».

5.Слушать друг друга внимательно, не перебивать.

6.работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях.

7.Не бояться ошибок, не ругаться, не кусаться.

8.Не обсуждать то, что происходит на занятиях, за пределами группы.

**3.**Знакомство, работа с ожиданиями

**4.**Упражнение 1 «Имя и эпитет» (Имя превведущего человека с эпитетом, затем своё с эпитетом) или (имя и качество которым ты гордишься)10мин.

**5.**Обсуждение упражнения.7мин.

**6.**Мини-лекция на тему «Связь между дыханием и психологическим состоянием человека».5 мин

**7.**Упражнение 2 «Дыхание животом» или «Выдохнуть стресс» 5 мин

**8.**Обсуждение упражнения.5 мин.

**9.**Упражнение 3 «Абажур» 5мин.

**10.**Обсуждение упражнения.7мин.

**11.**Техника 4 «Ощущение уверенности место силы ».10мин

**12.**Обсуждение в кругу 6 мин.

**13.**Упражнение «Чувства эмоции с которыми сложно справляться, способы формы саморегуляции» разбиться на пары (листы бумаги)10мин

**14**.Обсуждение в парах 5мин.

**13.**Завершающий шеринг 10мин.Прощание.