

Государственное учреждение образования  
«Гродненский районный социально-педагогический центр»

# **ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**



ГРОДНО 2017

# ЗАНЯТИЕ «В МОРЕ ЭМОЦИЙ»

## Цель тренинга:

Профилактика кризисного состояния у несовершеннолетних

## Задачи тренинга:

1. Развить позитивное самосознание.
2. Сформировать отношение к жизни как к высшей ценности.
3. Научить относиться с уважением к чужой индивидуальности.

## Целевая аудитория:

Тренинг для подростков 14-17 лет.

## Продолжительность:

45 минут

## Необходимые материалы:

Бумага, двухсторонний скотч, расслабляющая музыка.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### "Знакомство" (3 мин.)

**Инструкция:** Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В этом занятии нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы, в том числе и я, в течение всего занятия будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый одевает бейдж и говорит свое имя, группа повторяет за ним его имя.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### «Ступеньки настроения» (4 мин.)

Участникам раздается бланк (Приложение 1) с нарисованной на ней лесенкой из 5 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке настроения, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### «Розовый куст» (25 мин.)

**Инструкция:** Введение - С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому служат «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза»,

так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, его визуализация служит хорошим стимулом и пробуждает силу. Но стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — развитие от бутона до раскрывшейся розы.

### **Порядок выполнения**

1. Сядьте, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте розовый куст с цветами и бутонами... переведите внимание на один из бутонов. Он еще закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на его верху уже заметен розовый кончик. Сосредоточьте внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь и лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваясь, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Спросите о том, что сейчас волнует. Это могут быть жизненные проблемы, вопросы выбора. Используйте это время, чтобы выяснить все, что необходимо.

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами.

9. Откройте глаза.

Поговорите с детьми понравился ли им их цветок, как они себя чувствуют.

## **УПРАЖНЕНИЕ 4**

### **«Ступеньки настроения» (13 мин.)**

Участникам раздается бланк (Приложение 1) с нарисованной на ней лесенкой из 5 ступеней. Дается инструкция: " Давайте еще раз нарисуем себя на той ступеньке настроения, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь после проведенного занятия".

Попросить сравнить свое настроение до проведения занятия и после. Постарайтесь обсудить с детьми, что им понравилось и не понравилось.

# ЗАНЯТИЕ «ПРЕОДОЛЕЙ ПРЕПЯТСТВИЕ»

## Цель тренинга:

Профилактика кризисного состояния у несовершеннолетних

## Задачи тренинга:

1. Развить позитивное самосознание.
2. Сформировать отношение к жизни как к высшей ценности.
3. Развитие нестандартного подхода к решению проблемных ситуаций.

## Целевая аудитория:

Тренинг для подростков 10-13 лет.

## Продолжительность:

45 минут

## Необходимые материалы:

Карточки с цветами, фломастеры, карандаши.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### «Цветочное настроение» (7 мин.)

Ребята вы знаете, что наше настроение бывает разным. Давайте, сравним наше настроение с цветками. У каждого из вас на партах лежат цветы – настроения (Приложение 2), посмотрите на них внимательно и выберете тот цветок, который соответствует Вашему настроению, обведите его.

Учащиеся рассматривают пиктограммы (цветов - настроения), определяют изображённые на них эмоции. А затем каждый из учащихся выбирает один из цветков настроения, который соответствует его настроению на данный момент, и объясняют свой выбор.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### «Преодоление препятствий» (15 мин.)

Участники выстраиваются в линейку. Представьте, что стоите на краю пропасти и надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим».

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### «Стряхни» (15 мин.)

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в

голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

## **УПРАЖНЕНИЕ 4**

### **«Цветочное настроение» (8 мин.)**

Ребята давайте вновь, сравним наше настроение с цветками. У каждого из вас на партах лежат цветы – настроения (Приложение 2), посмотрите на них внимательно и выберите тот цветок, который соответствует Вашему настроению после проведенного занятия, обведите его.

Учащиеся рассматривают пиктограммы (цветов - настроения), определяют изображённые на них эмоции. А затем каждый из учащихся выбирает один из цветков настроения, который соответствует его настроению после проведенного занятия, и объясняют свой выбор, а также, что ему понравилось на проведенном занятии.

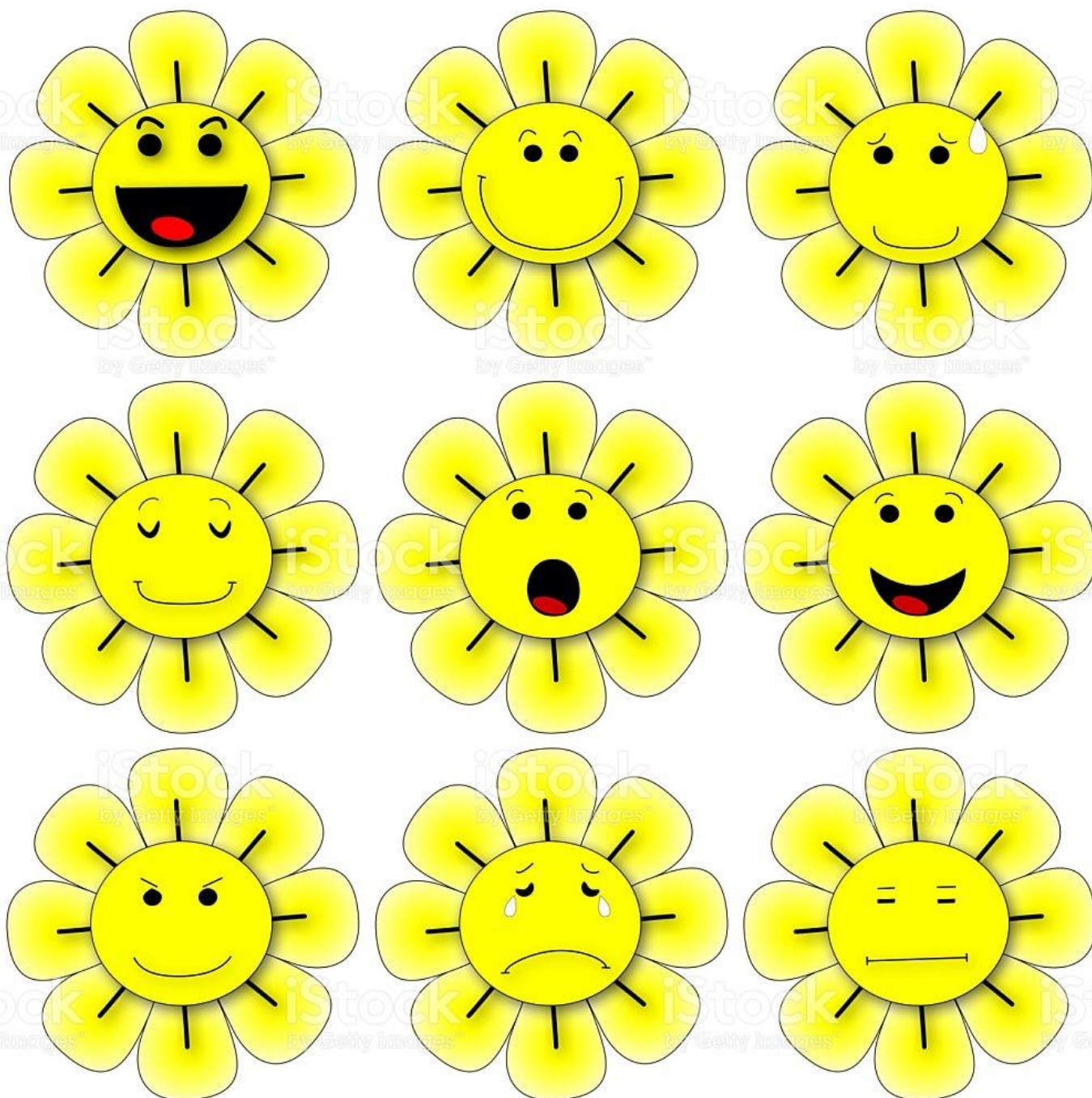
Используемая литература:

<http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/psichologicheskie-igri-dlya-detey-dlya-dostizheniya-uspecha-v-zhizni.html>  
<http://azps.ru/training/96.html>



Лесенка настроения







**Адрес:**

Информационно-правовая служба:

230005, г. Гродно,

ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507

Контактный телефон:

**8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30**

Электронный адрес:

[lojkigrodno\\_dsp@mail.ru](mailto:lojkigrodno_dsp@mail.ru)

**«Телефон доверия»:**

**48-51-28**

Онлайн-консультирование  
посредством программы Skype

Логин: [lojkigrodno\\_dsp](#)