

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 65» муниципального образования города Чебоксары –  
столицы Чувашской Республики

*Тренинг с учащимися старших классов  
"Позитивное отношение к жизни. Релаксация и снятие напряжения"*

Педагог-психолог : Шевчук С.В.

Чебоксары, 2023 г.

## I. Приветствие:

**1. Упражнение «Пересядем»** (учащиеся по взаимному желанию выбирают себе пару, встают рядом с партой).

**2. Упражнение «Давайте поздороваемся»** (*звучит музыка*)

Один хлопок – рукопожатие;

Два хлопка – помахать рукой;

Три хлопка – подмигнуть.

**3. Упражнение «Сядьте те, кто...»**

- любит суши;

- увлекается спортом;

- у кого есть собака;

- кто любит петь;

- кто любит танцевать;

- у кого есть старшая сестра;

- кто любит море и т.д.

## II. Разминка:

**1. Оздоровительная минутка «Любовь, Добро, Мир».**

Сядьте в удобное положение. Закройте глаза, направляйте мысленно во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, проникаясь этим состоянием. Так вы творите вокруг себя поле любви, мира и добра.

Эти минуты вернутся к вам. Откройте глаза.

Пусть у вас сохранится хорошее настроение на весь день. Мы начинаем наш тренинг.

**2. Упражнение «Мир тебе».**

Это внутренняя фраза, установка. При встрече с человеком он должен искренне сказать про себя «мир тебе». Эту фразу надо подарить другому человеку всей душой, всем сердцем.

**3. Упражнение «Говорящие очки».**

Дети в парах друг другу говорят фразу «Мир тебе» и в ответ спрашивают «На яву, а не во сне, что прекрасного во мне». Таким образом, каждый участник получает мирное напутствие и комплимент.

**4. Упражнение «Имя, как аббревиатура».**

Детям получают сердечко, на котором пишут свое имя и к нему краткую характеристику.

*Пример:* «Таня – таинственная, активная, надежная, яркая».

## III. Основная часть:

Продолжаем наш тренинг.

**1. Беседа.**

Существует два типа мышления: патогенное (пессимист) и саногенное (оптимист). В себе необходимо развивать второй тип мышления.

Пример. Вы проснулись. Ваши первые слова и мысли обязательно должны быть положительно окрашены. Позитивные утверждения программируют сознание и подсознание на достижение наилучших результатов, в том числе в самочувствии. Чтобы опробовать это на себе, нужно научиться негативные мысли перестраивать в позитивные.

**2. Упражнение «Идет дождь»** (*шум дождя – муз. сопровождение*) 1-й участник говорит о том, что плохого в том, что идет дождь. 2-й участник – что хорошего.

То есть, думаем об отрицательном – получаем отрицательное, думаем о положительном – получаем положительное.

Установки должны быть короткими и позитивными, например: «Я здорова и счастлива. Я хочу и готова ежедневно быть активной, чтобы укреплять свое здоровье и свой внутренний мир».

- Откуда берутся позитивные эмоции?

Позитивные эмоции – это радость, любовь, прощение, благодарность, сочувствие, милосердие.

- Откуда берутся разрушающие эмоции?

Разрушающие эмоции – обида, месть, зависть – работают не на здоровье.

Важно, чтобы позитивное мышление вошло в повседневную привычку, тогда оно будет работать на здоровье и успех.

### **Шесть аспектов психологического здоровья человека:**

1. Позитивное отношение к себе.
2. Самореализация (постоянный личностный рост).
3. Автономность (самодостаточность).
4. Психическая интеграция (умение находить общий язык с разными людьми).
5. Реалистическое восприятие мира.
6. Адекватная реакция на внешнее окружение.

Человек психологически здоров, если знает ответы на два вопроса: что я делаю? Зачем я это делаю? И осознает это.

## **IV. Снятие напряжения. Релаксация:**

**1. Упражнение «Танец отдельных частей тела»** (*музыкальное сопровождение*) – снятие напряжения.

Психолог по очереди называет части тела, танец которых будет исполнен под ритмичную музыку (танец головы, танец плеч, танец рук, танец живота, танец ног).

**2. Релаксация “Водопад”** (*музыкальное сопровождение*).

“Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза”. После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

## **V. Итог:**

### **1. Притча Монаха.**

Ведущий. Наш сегодняшний тренинг подошел к концу. Закончить его я хочу притчей.

«Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он по лучше – у каждого в руках ложка с длинню-ю-ющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к Монаху местный служащий (судя по всему, черт) и кричит: - Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай. Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими ложками кормят друг друга».

Психолог: - Я желаю Вам, чтобы в вашем классе все были друг за друга, помогали, выручали, поддерживали, а не были каждый сам за себя.

### **2. Упражнение «Подари улыбку другу».**

### **3. «Аплодисменты по кругу».**

**Занятие окончено.**