Психологичесий тренинг для выпускников

**Цель:**

-Снижение уровня тревожности

-Снижение уровня напряжения

-Повышение уровня уверенности в себе, силы воли

На доске оформлены высказывания:

-«Стресс-это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»

( Г.Селье )

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее ,мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать правильный выход»(Д.Карнеги)

Чтобы начать наш тренинг, я хочу ознакомить вас с правилами поведения в группе, которые распространяются на участников группы.

**Правило «здесь и теперь**» *Важно ,чтобы разбирались мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент, таким образом, приучают участников сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время.*

***Правило искренности и открытости****. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лгали и не лицемерили. Признак сильной и здоровой личности - это определенная открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия.*

***Правило «Я»*** *в группе запрещается использовать рассуждения типа »У всех такое мнение..», »Мы так считаем..». Все высказывания должны строиться с использованием »Я». Тем самым , мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.*

***Правило активности****.В группе не должно быть пассивных наблюдателей.*

***Правило конфиденциальности****.Все,что говорится в группе относительно участников,должно оставаться внутри группы.*

*Психолог: Сейчас я прошу вас нарисовать то чувство, которое мешает вам во время общения, которое вам не приятно,из-за которого вы чувствуете себя неуверенно.Сверху напишите название этого чувства. (5минут)*

*А теперь нарисуйте то чувство,с помощью которого вы спаравляетесь с тем чувством,которое вы написали на первом рисунке, с помошью которого вам приятно и интересно общаться.Сверху напишите название этого чувства.(5 минут)*

***Упражнение на физическое и эмоциональное раскрепощение.»Найди******пару****» Участники ,разбившись на пары , молча рассматривают и запоминают друг друга.Затем расходятся и с закрытыми глазами передвигаются по комнате.По сигналу психолога они ищут каждый своего партнера,не говоря ни слова.Участники дотрагиваются друг до друга,стараясь отыскать партнера.*

***Упражнение «Я люблю..Я могу…Я хочу..»***

***Цель:*** *положительный настрой,развитие чувства эмпатии,повышение самооценки.Инструкция: Передавая по кругу мягкую игрушку,закончите фразу»Я люблю..», затем «Я могу..» и наконец «Я хочу..»*

***Игра «Шарик»*** *Представим, что мы надуваем воздушный шарик.Положите руку на живот так,будто это воздушный шар.Мышцы живота напрягаются,плечи не поднимаются.Выдохнули воздух-будто шар лопнул.Живот расслабился.Слушайте и делайте, как я –Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.Шарик лопнул,выдыхаем, наши мышцы расслабляем. Дышите легко и просто*

***Упражнение «Дорисуй и передай»***

***Цель:****снятие психофизического напряжения,сплочение группы.*

***Инструкция****:возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша.Как только я хлопну в ладоши,вы начинаете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева,тот дорисовывает.Затем я опять хлопаю в ладоши и лист передается дальше по кругу до тех пор,пока не вернется назад к хозяину.*

***Анализ****:понравилось ли вам то,что получилось?трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?*

***Упражнение»Стряхни»***

***Цель****:избавиться от негативного,ненужного,мешающего и неприятного.*

***Инструкция****:я хочу показать вам ,как легко и просто привести себя в порядок и избавиться от негативных чувств.Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести ,что отнимает у нас много сил.Например,кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня ничего не получилось,я не смогу хорошо подготовиться к экзаменам.»Кто-то настраивает себя на то,что не сдаст экзамен,наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку.Встаньте так,чтобы вокруг было достаточно места и начните отряхивать ладони,локти,плечи.При этом представляйте ,как все неприятное-плохие чувства,тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе-слетает с вас как с гуся вода.Теперь отряхните лицо и прислушайтесь как смешно меняется ваш голос когда трясется рот.Представьте ,что весь неприятный груз с вас падает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.*

*Анализ:Ваше самочувствие после выполнения упражнения?*

*Рефлексия*

*Выскажите ,пожалуйста,ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии,удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.*

**

**

*-*