

Тренинг для учащихся 9 класса

Тема: «Упражнения для снижения нервного стресса»

Цель: снижение эмоционального напряжения у подростков, обучение способам саморегуляции и снятия стресса.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием стресса;
- научить простым способам снятия напряжения;
- развивать навыки самоконтроля;
- создать благоприятную психологическую атмосферу в коллективе.

Участники: учащиеся 9 класса

Продолжительность:

40–45 минут

Ход тренинга

1. Вступление (5 минут)

Педагог-психолог приветствует учащихся, объясняет цель занятия.

Беседа:

- Что такое стресс?
- Когда вы испытываете напряжение?
- Как обычно справляетесь с волнением?

2. Упражнение «Моё настроение» (5 минут)

Учащимся предлагается описать своё настроение одним словом или показать его жестом.

Цель:

снятие напряжения, развитие эмоциональной открытости.

3. Дыхательное упражнение «4–4–4» (5 минут)

Инструкция:

- вдох — 4 секунды;
- задержка дыхания — 4 секунды;
- выдох — 4 секунды.

Повторить 5–6 раз.

Эффект:

снижение тревожности и стабилизация эмоционального состояния.

4. Упражнение «Лимон» (5 минут)

Инструкция:

Представьте, что в руке находится лимон. Сильно сожмите кулак, затем резко расслабьте руку.

Повторить несколько раз обеими руками.

Цель:

снятие мышечного напряжения.

5. Упражнение «Позитивная мысль» (7 минут)

Каждому участнику предлагается закончить фразы:

- «Я могу...»
- «У меня получается...»
- «Я справлюсь с...»

Цель:

повышение уверенности в себе.

6. Упражнение «Аплодисменты по кругу» (5 минут)

Участники по очереди говорят соседу что-то приятное или поддерживающее.

Цель:

создание позитивной атмосферы и эмоциональной поддержки.

7. Рефлексия (3–5 минут)

Вопросы:

- Что понравилось больше всего?
- Какие упражнения помогут вам справляться со стрессом?
- Какое сейчас настроение?