

Тренинг «Моё состояние»

Цель: помочь учащимся осознать своё эмоциональное состояние, научиться его распознавать и регулировать.

Задачи:

- развить навыки саморефлексии
 - познакомить с базовыми эмоциями
 - обучить простым техникам саморегуляции
- Продолжительность: 40–45 минут

1. Вступление (5 минут)

Педагог говорит:

«Сегодня мы поговорим о вашем внутреннем состоянии — о том, что вы чувствуете, как это влияет на вас и как этим можно управлять».

Мини-разогрев:

- Вопрос: «С каким настроением вы пришли сегодня?»
(ответ одним словом)

2. Упражнение «Моё состояние сейчас» (10 минут)

Раздать листы и предложить ответить:

- Я сейчас чувствую...
 - Моё настроение похоже на... (погода, цвет, образ)
 - В теле я ощущаю...
- Обсуждение (по желанию):
- Кто хочет поделиться?

3. Упражнение «Шкала состояния» (10 минут)

Нарисовать шкалу от 1 до 10:

- 1 — очень плохо
 - 10 — отлично
- Вопросы:
- Где вы сейчас на шкале?
 - Что повлияло на это?
 - Что может улучшить состояние хотя бы на 1 пункт?

4. Мини-лекция + обсуждение (5–7 минут)

Коротко объяснить:

- Эмоции — это нормально
- Важно не подавлять, а понимать
- Состояние можно менять

Примеры техник:

- глубокое дыхание
- переключение внимания
- разговор с кем-то

5. Практика «Ресурс» (5–7 минут)

Задание:

- Вспомнить момент, когда было хорошо
- Закрыть глаза и «прожить» его заново

Вопрос:

- Что вы чувствовали?
- Можно ли это состояние «вернуть»?

6. Завершение (3–5 минут)

Круг:

- «С каким состоянием вы уходите?»

СПРАВКА

Дана учащимся класса о том, что с ними был проведён психологический тренинг на тему:
«Моё состояние»

Дата проведения: 22 апреля 2026 г.

Количество участников: 14 человек

Цель тренинга: развитие навыков осознания и регулирования эмоционального состояния.

В ходе тренинга были рассмотрены:

- понятие эмоционального состояния
- способы его определения
- методы саморегуляции

Использованные методы:

- групповая дискуссия
- практические упражнения
- элементы арт-рефлексии

Результаты:

Учащиеся проявили интерес к теме, активно участвовали в обсуждении, смогли определить своё текущее состояние и познакомились с базовыми техниками его улучшения.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.