**Справка о проведении тренинга для старшеклассников**

**Цель психологического тренинга**: с помощью отдельных психологических упражнений осуществить коррекцию отклонений в индивидуальном психическом развитии учащихся.

Учащиеся 9-11 классов

Ответственный – психолог

Количество – 5 девочек

Дата проведения - 04 ноября в 14:00 ч

На данный тренинг были приглашены учащиеся старших классов, желающих было много, но из-за погодных неурядиц пришли 5 девочек

Каждый человек большую часть своей жизни проводит в общении с другими людьми: в классе или на работе, дома или в магазине ... Поэтому очень важным является вопрос об уровне культуры межличностных отношений, об умении и желании быть толерантными.

Тренинг начинается с правил поведения:

- Сохранять конфиденциальность;

- Быть искренним;

- Говорить за себя и от своего имени;

- Не критиковать, признавать право каждого на выражение своего мнения;

Упражнения для разминки

1. Упражнение «Необычный звук».

2. Упражнение «Пишущая машинка».

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1.Упражнение «Глубокое дыхание».

2. Упражнение «Океан».

Обсуждение:

- Что взяли для себя?

- После проведения этих игр изменилось ли ваше эмоциональное состояние?

- Изменилась ли ваша самооценка?

- Каковы будут ваши пожелания?

Психолог. Наше занятие закончено. А теперь давайте снова станем в круг и пожелаем друг другу что-то хорошее, светлое, приятное.

В конце каждый держал зажженную свечку, и говорили о своих ощущениях и мы все, загадав желание, задули свечку.

