*Социальный педагог*

*Глебочева Т.В.*

**Тренинг, как один из методов поддержания психологического здоровья.**

Часто мы задумываемся лишь о физическом здоровье учащихся: одет, обут, накормлен, учится, прямая осанка, правильное положение за партой и вроде бы здоров. А вот о психологическом здоровье, о духовном благополучии подрастающего поколения взрослые вспоминают в последнюю очередь.

Психологическое здоровье человека в XXI веке становится задачей государственной политики. В условиях, когда СМИ ежедневно демонстрируют акты терроризма и насилия над людьми, психика человека испытывает постоянный прессинг.

Следует помнить о прямой зависимости психологического здоровья и здоровья физического. Если у ребёнка будут нарушения в психическом здоровье, следовательно, может ухудшиться и его физическое состояние, так как в стрессогенных условиях ребёнок наиболее подвержен воздействию неблагоприятных условий извне, именно поэтому на уроках необходимо давать «разгрузку» для учащихся, а в качестве метода можно использовать психологический тренинг. Так как наш педсовет сегодня очень насыщенный и продолжительный, вы, наверное тоже устали, а поэтому сейчас я проведу небольшой тренинг на поддержку психофизиологического здоровья.

А начну я с краткого описания понятия «тренинг» и его назначения.

**Тренинг** – это один из методов интерактивного воспитания, так как он основан на взаимодействии с учащимися и пед.коллективом.

**Цель тренинга:** создать положительную эмоциональную атмосферу, снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные эмоциональные состояния, формировать позитивное принятие себя.

**I «Релаксационный тренинг с элементами самомассажа»**

**Инструкция.**

Разотрём пальцы рук, ладони, энергично похлопаем по рукам, ногам, чтобы почувствовать тепло.

Теперь вытянем правую руку вперёд и сожмём пальцы в кулак максимально сильно, так как наша цель почувствовать напряжение, через 5-10 секунд разожмите пальцы и почувствуйте, как напряжение уходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта.

Сосредоточьтесь на напряжении и расслаблении.

* Медленно наклоните шею, пока подбородок не коснётся груди;
* Теперь крепко зажмурьте глаза, через 5 секунд расслабляем;
* Поднимаем брови как можно выше, через 5 секунд расслабляем;
* Теперь медленно прогинаем спину, максимально выпрямив грудь;
* Живот максимально втягиваем к позвоночнику, через 5 секунд расслабляем;
* Теперь упражнение «спокойное дыхание», вдох через нос, выдох через рот.

Почувствуйте, как тепло разливается по всему вашему телу от кистей рук до плеч и далее к груди, туловищу, ногам.

Итак, заканчивая упражнение, делаем глубокий вдох, выдох и улыбаемся.

**II «Маяк»**

**Инструкция.**

Закройте глаза. Представьте маленький скалистый остров далеко в океане. На вершине – маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие крепкие и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не способны покачнуть вас.

Из окон верхнего этажа маяка вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный поток света, служащий ориентиром для судов. Постарайтесь ощутить в себе мощный источник света, который никогда не гаснет.

А теперь, можно открыть глаза.

На листе бумаги нарисуйте солнце (кружок и лучики от него).

В центре круга напишите своё имя, а около каждого лучика напишите свои положительные качества, черты характера, умения.

Если станет плохо на душе, покинет вера в собственные силы, уверенность в себе, достаньте солнышко и вспомните свои чувства, когда вы выполняли это задание.