

## Тренинги «Формула хорошего настроения»

### Интерактивное занятие для учащихся 9 класса

**О. И. Главницкая,**  
педагог- психолог,  
**Е. Н. Шидловская,**  
классный руководитель 9 класса  
СШ № 5 г. Мосты

**Цель:** развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и использование молодежью адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением.

**Задачи:**

- Создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в группе.
- Закрепление навыков самоанализа, содействие самораскрытию, активизация процесса рефлексии.
- Организация обсуждения в молодежных группах применяемых приемов и способов, помогающих справляться с плохим настроением, и выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов.
- Проведение упражнений, игр, творческих заданий, способствующих сосредоточению внимания, активизации мыследеятельности участников.
- Презентация формулы хорошего настроения, обозначение и визуализация составляющих хорошего настроения на коллаже.

**Целевая группа:** старшеклассники (от 15 до 30 человек).

**Условие для занятий:** просторное помещение 24–30 кв. м, стулья по количеству участников, расположенные по кругу, а также стулья по количеству участников.

**Техническое обеспечение:** музыкальный центр, диск с песней «Хорошее настроение», проектор, экран, скотч – 3 шт., ножницы – 3 шт., бумага формата А3, А4, ватманы, маркеры – 3 упаковки, фломастеры – 3 упаковки.

**Ход занятия**

- *Музыкальное сопровождение (песня «Хорошее настроение»).*
- *Оформление доски, соответственно тематике занятия.*

**I. Организационно-мотивационный этап** (в общем круге).

*Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.*

**1. Оргмомент.** Приветствие участников тренинга.

**2. Упражнение «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый...» [4].**

**Цель:** Знакомство, повышение и активизация настроения участников группы, создание условий для повышения самооценки молодежи.

**Инструкция:** Я – ведущий, начинаю, а вы продолжите по кругу:

«Я – Таня – умная», следующий участник повторяет имя предыдущего и называет свое имя и качество «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый» и так далее по кругу.

*Вывод:* Каждый человек уникален, и поэтому надо учиться говорить о себе положительно. Это в свою очередь придает уверенности. Надо любить себя и уважать, и тогда людям уважать тебя будет легче. Чем меньше комплексов, тем ты проще, и, как известно, будь проще и люди к тебе потянутся.

-Как вы думаете, с какой целью мы выполняли это упражнение?

- Мы прослушали песню, выполнили упражнение, как вы думаете, о чем пойдет речь на занятии?

### **3. Сообщение темы и целей занятия.**

Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на тренинговое занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о составляющих хорошего настроения.

### **4. Принятие правил работы группы.**

**Правило говорящего.** Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

**Правило поднятой руки.** Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли пришедшие в голову во время работы.

**Право ведущего.** Я как ведущий буду следить за соблюдением принятых группой правил.

### **5. Беседа «Мое настроение»**

*Цель:* Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

– Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного

человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

### **6. Упражнение «Ассоциации».**

*Цель:* Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыслительности участников.

– Что для вас хорошее настроение вашего друга (подруги)? Одним словом продолжите предложение:

- Хорошее настроение друга – это... (*Улыбки, смех, радость, ...*).
- Если настроение – это цвет, то какого цвета хорошее настроение? А плохое?
- Хорошее настроение родителей – это... (*Улыбки, смех, радость, ...*).

*Мозговой штурм.* Обсуждение.

– Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов. Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.

*Вывод.* Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой»

## **II. Реализующий этап (в общем круге).**

### **1. Разделение группы на команды.**

*Участники из общего круга путем деления на команды размещаются за столами.*

*Необходимые материалы:* 3 отдельно стоящих стола для каждой команды, указатели с названиями столов «Капуста», «Перец», «Огурец», вокруг столов соответствующее числу участников количество стульев.

*Инструкция:* Рассчитайтесь, пожалуйста, на «Капуста», «Перец», «Огурец», запомнив название овощей, которые сказали. Команда «Капуста», вы размещаетесь за столом, где изображен соответствующий указатель – «Капуста». Команда «Огурцов» и «Перцев» также размещается за соответствующими столами.

### **2. Творческое задание «Девиз команды» (работа в подгруппах).**

*Цель:* Повышение активности участников и содействие сплочению группы.

*Необходимые материалы:* Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

*Инструкция:* Выберите капитана команды и придумайте девиз команды, который бы отражал Ваше хорошее настроение. Например: «Солнце светит для меня, лучше нету сего дня!»

*Выступления команд.*

*Театрализация.*

### **3. Упражнение «Как справиться с плохим настроением».**

*Цель:* Обозначение способов, помогающих справляться с плохим настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов поднятия настроения.

*Необходимые материалы:* Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

*Инструкция:* В командах обозначить способы, помогающие справляться с плохим настроением, а затем по истечении времени озвучить их.

*Вывод:* Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справляться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой способ.

#### **4. Творческое задание «Эскиз хорошего настроения»**

*Цель:* Развитие позитивной коммуникации, сплочение коллектива.

*Необходимые материалы:* Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

*Инструкция:* Каждый задумайте эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение. Задание – нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

*Рефлексия.* Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы. Ваш эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.

*Презентация эскиза.*

#### **5. Игра «Пишущая машинка»**

*Цель:* Выработка положительных эмоций, слаженности работы в группе, сплочение коллектива.

*Необходимые материалы:* Проектор, экран. Фраза, выведенная на проекторе «Хочешь быть счастливым – будь им!»

*Инструкция:* Итак, мы – буквы алфавита. Будем печатать предложение «Хочешь быть счастливым – будь им!»

Просьба запомнить свою букву, которую произнесете, когда будем рассчитывать плюс «Пробел», «Точка», «Восклицательный знак». Печатать будем так: встает нужная буква и произносит свое название. Точка – хлопнет в ладоши, пробел – топнет ногой, восклицательный знак – крикнет «Ура!».

#### **6. Презентация «Формула хорошего настроения»**

*Цель:* Обозначение формулы хорошего настроения, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

*Необходимые материалы:* Проектор, экран. Презентация «Формула хорошего настроения».

*Демонстрация презентации.*

Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это лекарство от многих болезней. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.

### **7. Упражнение «Пожелание другу» [2].**

*Цель:* Создание позитивного эмоционального фона.

*Необходимые материалы:* Заготовки листочков в форме сердечка и ручки – по количеству участников. Декоративный мешочек.

*Инструкция:* На сердечке напишите приятную фразу другу. Можете начать так: «От всей души желаю тебе...»

*Ведущий собирает в декоративный мешочек сердечки с пожеланиями. Сердечки перемешиваются. Затем в конце занятия каждый участник вынимает из мешочка пожелание.*

### **8. Упражнение «Формула хорошего настроения».**

*Необходимые материалы:* Заготовки, вырезки из журналов по темам: «Здоровое тело», «Ясный ум», «Положительные эмоции и чувства». Ватманы, скотч, ножницы, клей – 3 штуки; маркеры, фломастеры – 3 упаковки, флип-чарт для оформления общего коллажа. Оформленные командами: девиз команды, способы, помогающие справляться с плохим настроением, эскиз хорошего настроения.

*Инструкция:* У вас на столах имеется одно из составляющих хорошего настроения. Задача группы – использовать все подручные средства и создать коллаж или другими словами – стенгазету. У команды «Капуста» стенгазета на тему «Здоровое тело», у «Огурцов» – «Ясный ум», у «Перцев» – «Положительные эмоции и чувства». В итоге мы создадим одну большую газету и еще раз выведем «Формулу хорошего настроения».

### **9. Презентация коллажей.**

*Цель:* Визуализация совместного коллективно-творческого дела, позитивное взаимодействие участников.

### **III. Заключительный этап.**

*Ведущий приглашает участников в общий круг. В общем круге вытягиваются листочки с пожеланиями.*

#### **1. Упражнение «Принимаю пожелание».**

*Цель:* Создание позитивного эмоционального фона, завершение на позитивной ноте.

*Необходимые материалы:* декоративный мешочек с пожеланиями (сердечками).

Каждый получил пожелание. Говорите чаще друг другу приятные слова, учитесь жить с позитивным умом и со здоровым телом и хорошее настроение не покинет больше вас! До свидания!

*Звучит фонограмма песни «Хорошее настроение».*