

## **Анализ проведенной тренинговой работы обучающимися**

На протяжении всего 2020-2021 учебного года во всех общеобразовательных организациях проводились психологические тренинговые работы.

Целью тренингов являлось умение справляться с переживаниями, которые препятствуют нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками,

развитие стрессоустойчивости, укрепление психологического здоровья подростков

В рамках тренинга были поставлены следующие задачи: снизить эмоциональное напряжение и уменьшить страх; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого; воспитать уверенность в себе и принимать верные решения; обучить приемам ауторелаксации.

Тренинг был построен с соблюдением основных этапов и включал различные упражнения:

введение;

приветствие

разминка

основная часть

заключительная часть

Каждое упражнение сопровождалось рефлексией. Ребята активно выражали свою точку зрения, открыто делились чувствами, эмоциями совместно обсуждали групповые и индивидуальные успехи и трудности.

Устойчивость доверительной и доброжелательной атмосферы благоприятно способствовала достижению цели тренинга и получению позитивных эмоций среди участников.

Психологом и педагогами отмечена высокая результативность и эффективность данной формы взаимодействия для обучающихся так как, подростки, узнают информацию, прорабатывают её, проигрывают, в виде ролевых упражнений. Занимаясь совместно, в группе, учатся взаимодействовать сообща, находя нужные и правильные решения проблемы. Дети учатся высказывать свое мнение, отстаивать свою позицию, за счет всего этого - повышается уровень самооценки. Благодаря таким профилактическим мероприятиям, также занятий с элементами тренинговых упражнений, подростки учатся: высказывать свою точку зрения, не боясь осуждений и насмешек отстаивать и аргументировать свои ответы

Методист-психолог

Л.Р.Фазулзянова