**План-конспект тренинга социальной адаптации**

**Занятие «Как справиться с плохим настроением?»**

**ФИО** - Тоскина Ирина Евгеньевна, социальный педагог

**Категория и количество** – молодые люди с интеллектуальными нарушениями в возрасте 18-31 год, групповое занятие 8-10 человек.

**Цель** – развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие навыков саморегуляции.

Данное занятие является частью курса, направленного развитие развитие адаптивных возможностей молодых людей с нарушением интеллекта. Занятие строится на основе программ по развитию самосознания и социальной активности взрослых людей с нарушениями интеллектуального развития. В ходе проведения тренинга используются методы, направленные на установления взаимопонимания; работу в парах, мозговой штурм, обратная связь - подведение итогов тренинга, когда участники рассаживаются в круг и обмениваются впечатлениями, мнениями. В заключении проводится ритуал прощания, способствующий сохранению положительных эмоций и формирующий желание участников прийти на следующее занятие.

**Оборудование** – стулья, флипчарт, маркеры, бумага.

**Продолжительность** занятия – 25 мин.

**Ожидаемый результат** – развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния; развитие способности осознавать свое состояние и находить слова для его обозначения.

**План занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Задачи** | **Время** | **Описание** | **Примечание** |
| 1 | «Приветствие»  (активизация процесса рефлексии) | Настрой на работу.  Создание положительных эмоций. | 2 мин. | Садимся в круг.  Приветствуем друг друга вслух, а затем соприкасаясь кулачком своей руки с кулачком сидящего рядом.  Социальный педагог информирует участников о порядке, содержании и последовательности занятия. | Желающие могут пройти по кругу и коснуться каждого сидящего. |
| 2 | «Мое настроение» (упражнение на развитие умения выражать эмоциональное состояние) | Умение распознавать различные эмоциональные состояния | 4 мин. | Каждый участник рассказывает о том, в каком эмоциональном состоянии он находится чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, подавленном, мрачном и т.д | Осознание участниками личностных особенностей, привычек и представлений о себе. |
| 3 | «Почему бывает плохое и хорошее настроение?» (беседа) | Определение причин плохого и хорошего настроения | 4 мин. | Мини-лекция о человеческих эмоциях, об их проявлении в жизни человека, как это влияет на наше соматическое состояние, как происходит формирование чувств. | Ответы участников на вопросы ведущего. Когда ваше настроение бывает грустным, а когда веселым? Как можно улучшить настроение своих близких? |
| 4 | «Как же справиться с плохим настроением?» (мозговой штурм) | Умение коллективно продуцировать новые идеи | 4 мин. | Участники группы предлагают правила для того, чтобы избавиться от плохого настроения. Обучение участников приемам регулирования эмоционального состояния. | Обсуждение в группе предложенных правил. |
| 5 | «Я - как природное явление» (упражнение на осознание своего состояния) | Развитие способности находить слова для обозначения своего состояния | 4 мин. | Каждый участник группы рассказывает о своем настроении, сравнивая свое состояние с природными явлениями, например: дождливое утро, солнечный закат и т.д. | Участник группы может изобразить маркером на флипчарте свое настроение. |
| 6 | Обсуждение занятия (рефлексия) | Умение слушать и слышать другого человека, подведение итогов. | 4 мин. | Каждый участник рассказывает, что понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали. | Участники делятся своими впечатлениями о занятии. |
| 7 | «Штанга»  (упражнение на релаксацию) | Снятие напряжения, усталости; развитие чувства собственного тела. | 2 мин. | И.п. – стоя.  Инструкция: «Встанем в круг. Представим, что мы поднимаем тяжелую штангу. Наклоняемся, берем ее. Сжимаем кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Штанга очень тяжелая. Руки устали. Бросаем штангу. Руки расслаблены, отдыхают. Дышится легко» | После фразы «бросаем штангу»резко опускаем руки вниз. Можно повторить упражнение несколько раз. |
| 8 | Ритуал прощания | Поддержание дисциплины в тренинге | 1 мин. | Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!». |  |

При составление конспекта была использована следующая ***литература***:

1.Зверева Н. Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. - СПб.: Речь, 2008

2. Моисеева Л.Г. Методика и технология работы социального педагога:Учеб. Пособие – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2008

3. Немов Р.С. Психология. Ч I. Гл. «Эмоции»

4. Социальная работа: теория и практика: Учеб. пособие/Отв.ред. д.и.н., проф. Е.И.Холостова, д.и.н., проф. А.С. Сорвина. – М.: ИНФРА-М, 2002. С.427