

**Отчет  
о проведении тренинга «Избавляемся от гнева правильно»**

Цели	- профилактика и предупреждение агрессивного, конфликтного поведения обучающихся; - развитие коммуникативной культуры поведения подростков; - формирование навыков саморегуляции.
Задачи	- формировать способность к осознанию собственного эмоционального мира, к пониманию чувств других людей; - развивать эмпатию; - обучать подростков навыкам самоконтроля и работы с собственным гневом (навыкам саморегуляции); - обучать подростков приемлемым способам выражения гнева; - обучать подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации; - формировать позитивную самооценку; - формировать мотивацию к социальному взаимодействию и сотрудничеству.
Дата	10-14 октября 2022 г.
Участники	Обучающиеся 5- 6 классов – 12 человек Обучающиеся 7-8 классов – 14 человек
Методы и формы работы	<b><u>5-6 классы:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа в группах;</li> <li>• психологическая игра;</li> <li>• визуализация;</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>
	<b><u>7-9 классы:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дискуссия;</li> <li>• работа в группах;</li> <li>• работа в парах;</li> <li>• ролевое проигрывание ситуаций;</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>
Ожидаемые результаты	- повышение самооценки обучающихся; - повышение уровня самоконтроля; - выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
Выводы	Задачи, поставленные перед проведением тренингов, выполнены, но работа в данном направлении будет продолжена для формирования у обучающихся устойчивых навыков саморегуляции.

Директор школы \_\_\_\_\_ Г.Д.Вишнякова



