**Тема тренинга:** "Как справляться с эмоциями и конфликты в подростковом возрасте"

**Цель занятия:**  
Развить у учащихся навыки саморегуляции, помочь научиться контролировать свои эмоции и конструктивно решать конфликты.

**I. Введение (5-10 минут)**

1. **Приветствие и знакомство:**  
   Начать с небольшого круга знакомства, чтобы создать атмосферу доверия. Попросить ребят назвать своё имя и, если хотят, поделиться чем-то интересным о себе (например, любимое занятие или книга).
2. **Постановка цели занятия:**  
   Объясните учащимся, что сегодня они научатся распознавать свои эмоции, разберутся, как можно управлять ими и как конструктивно решать конфликты, которые возникают в их жизни.
3. **Вопрос для вовлечения:**  
   «Как вы думаете, что такое эмоции? Как они влияют на наш день?» (Попросите ребят немного подумать и поделиться своими мыслями).

**II. Активизация внимания (10-15 минут)**

**Игра "Эмоции на лице"**

1. Раздайте каждому учащемуся карточку с изображением лица, отражающего одну из эмоций (счастье, злость, грусть, удивление и т.д.).
2. Попросите детей показать на своём лице эмоцию, которая изображена на карточке, не говоря ничего.
3. После того как все покажут эмоции, обсудите, как они определяли, какую эмоцию показывают другие, и какие особенности поведения или мимики могут помочь распознать разные чувства.

**III. Основная часть (20-25 минут)**

1. **Теория "Что такое эмоции?" (5-7 минут):**  
   Объясните ребятам, что эмоции — это сигналы, которые наш организм посылает нам, чтобы мы могли понять, как мы себя чувствуем. Например, если мы злые — это сигнал о том, что что-то нарушает наши границы, если мы счастливы — то ситуация соответствует нашим ожиданиям.
2. **Групповая работа "Как я справляюсь с эмоциями?" (10 минут):**  
   Разделите класс на 4 группы. Каждая группа должна обсудить и представить на бумаге, как они обычно реагируют на разные эмоции:
   * Злость
   * Страх
   * Радость

3.**Презентация результатов:**  
Каждая группа представляет свои идеи. Обсудите вместе, какие способы могут быть наиболее полезными и безопасными.

**IV. Конфликтные ситуации и способы их решения (15-20 минут)**

**Игра "Решение конфликтов"**

1. Раздайте учащимся карточки с различными конфликтными ситуациями, например:
   * Друг поссорился с другом из-за спора о спорте.
   * Ты чувствуешь, что твой одноклассник несправедливо тебя обвиняет.
   * Ты не согласен с решением учителя, но не хочешь его обижать.
2. Попросите учащихся поработать в парах или небольших группах. Их задача — выбрать одну ситуацию и предложить несколько способов решения конфликта, основываясь на принципах уважения и взаимопонимания.
3. Каждая группа представляет свой вариант решения, и все вместе обсуждают, какой подход был бы самым конструктивным.

**V. Рефлексия и подведение итогов (10 минут)**

1. **Обсуждение:**  
   Попросите ребят поделиться своими впечатлениями о занятии. Какие новые знания они получили? Какие способы управления эмоциями они могут применить в своей жизни?
2. **Заключительная игра "Подарок хорошего настроения"**  
   Каждому учащемуся дается маленький листочек бумаги, на котором они пишут одно хорошее качество своего одноклассника или что-то приятное для него. Все записки складываются в коробку. В конце занятия каждый ребенок вытягивает один листочек и читает его вслух, создавая атмосферу позитива и поддержки.

**VI. Домашнее задание**

1. **Саморефлексия:**  
   Попросите учеников в течение недели вести дневник эмоций. Каждый день записывать, какие чувства они переживали, как реагировали на различные ситуации и какие способы саморегуляции использовали.  
   **Ресурсы:**

* Карточки с изображением эмоций.
* Бумага и маркеры для групповой работы.
* Листочки бумаги для заключительной игры.