**Занятие 5.**

**Подведение итогов**

**Цель занятия**: подведение итогов, закрепление пройденного материала.

1. **Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.**

***Упражнение «Круг приветствия»***

**Цель**: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

**Время**: 2 минуты

**Описание упражнения**: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

* Настроение сейчас
* Как прошли дни после предыдущего тренинга

***Игра «Встреча с героем»***

**Цель**: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников, а также возможность потренировать умение убеждать.

**Время:** 15 минут

**Описание игры:**

Ведущий просит группу представить себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность встретиться с любым человеком. Это может быть популярный человек наш современник, или историческая личность прошлого, а может быть обыкновенный человек, который произвел впечатление на участника в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться и почему.

После того, как каждый участник записал свой вариант, вся группа делится на пары, которым нужно решить, с кем из двоих героев участники будут встречаться. Парам дается 3 минуты на дискуссию.

После того, как каждая пара выбрала героя, пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя.

Далее четверки объединяются между собой и так далее, пока не останется только один герой всей команды.

**Рефлексия.** Если это актуально для конкретного класса, можно провести дискуссию о ценностях класса, о том, почему были выбраны определенные люди, что важно для нас, кто является нашими ролевыми моделями, людьми, которые нам интересны.

1. **Основная часть**

***Интерактивная лекция “Повторение пройденного”***

**Цель**: закрепление и актуализация пройденного материала.

**Время**: 10 минут

**Краткое описание лекции:**

Наша сегодняшняя встреча посвящена повторению того, что мы обсуждали на предыдущих занятиях.

Ведущие совместно с участниками вспоминают все прошедшие темы занятий:

1) Первое занятие было посвящено знакомству участников группы. Мы делали упражнение «Жизненные ситуации» и знакомились с ресурсами, куда можно обратиться за помощью в трудных ситуациях. Ведущий показывает слайд с ресурсами анонимной психологической помощи.

2) Второе занятие было посвящено теме эмоций, эмоциональной саморегуляции. Обсуждались разные способы эмоционального реагирования. Давайте вспомним те способы саморегуляции и переключения внимания, которые вам запомнились?

3) На третьем занятии мы говорили про критическое мышление и навык осознанности. Выполняли упражнения. Давайте вспомним, что вам запомнилось.

4) Четвертая встреча была посвящена – кризисным ситуациям и навыкам эффективного общения. Мы говори о том, как можно распознать кризисные ситуации и о важности коммуникации. Давайте вспомним, чем отличаются трудные ситуации, в которых лучше обратиться за помощью к взрослым от ситуаций, которые можно «обсудить с друзьями», «перетерпеть», справиться самому.

***Опросник по итогам проведения занятий***

Далее ведущий предлагает участникам тренинга пройти тест № 1 (*Приложение 1*), для оценки уровня освоения пройденного материла.

**Время**: 8 минут

1. **Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения: 10 минут

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

* Что больше всего запомнилось от наших занятий?
* Какое занятие показалось самым полезным?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.