**Занятие 5**

**Подведение итогов**

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

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

***Упражнение: «Эмоциональный барометр»***

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

**Время:** 5 минут.

**Описание:**

Подготовка: Ведущий объясняет участникам, что они будут оценивать свое текущее эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Шкала: Ведущий предлагает использовать в шкалу (например, от 1 до 10)

Оценка настроения:

Участники по очереди называют свое текущее настроение и оценивают его по 10-балльной шкале. Ведущий может задавать дополнительные вопросы для уточнения: "Что повлияло на ваше настроение сегодня?" или "Что могло бы улучшить ваше состояние?".

Оценка прошедших дней:

Затем участники оценивают, как прошли дни после предыдущего тренинга, также по 10-балльной шкале. Ведущий может предложить участникам поделиться одним положительным моментом и одной трудностью за это время.

***Упражнение: «Комплимент»***

**Цель:** Создание атмосферы поддержки и взаимопомощи.

**Время**: 5 минут.

**Инструменты:** маленькие листочки, ручки.

**Описание:**

Подготовка: участники рассаживаются в круг или за стол, чтобы было удобно писать. Ведущий раздаёт каждому участнику листок и ручку.

Правила упражнения:

Шаг 1: Написание комплиментов

Каждый участник пишет на своём листе бумаги комплимент или положительное качество о своих соседях справа и слева. Важно, чтобы комплименты были искренними и конкретными, например: «Ты всегда поддерживаешь команду своим позитивом» или «Мне нравится твоя способность находить креативные решения».

Шаг 2: Сбор комплиментов

После того как все участники закончат писать, обмениваются комплиментами.

Завершение упражнения:

Участники читают свои комплименты про себя. Ведущий предлагает обсудить:

Какое впечатление произвели полученные комплименты?

Как это упражнение повлияло на общее настроение в группе?

Какие чувства вызвало осознание того, что вас ценят и замечают ваши положительные качества?

1. **Основная часть:**

***Интерактивная лекция «Повторение пройденного»***

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

**Время**: 15 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 «истории успеха» 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 их преодоления. 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 2*), 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.