**Анализ проведенного тренинга**

**«Я запрещаю себя обижать»**

 Цель данного мероприятия: формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях. Профилактика подросткового суицида, формирование жизнеустойчивых позиций у подростков, побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной, выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Задачи:

1) Получит информацию об агрессии и агрессивном поведении;

2) Расширить представление детей о своих психологических особенностях;

3) Освоить « безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.

 На нелегком пути взросления каждого могут подстерегать трудности и опасности. Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. От ошибок никто не застрахован. Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, по сути дела, отказаться от самой жизни.

Закончилась встреча словами: « Пусть у вас всегда все будет хорошо! Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг. А сегодняшний урок, может, стал для кого-то из вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь».

