



МКОУ "Хохольская СОШ"

Тренируем Эмоции

разработал педагог-психолог:
Гудкова Ирина Владимировна

С. Хохол
2017 г

Цель: работа с эмоциями, достижение взаимопонимания и сплочённости, работа с «Я», осознание эмоционального состояния.

Оборудование: листы бумаги и разноцветные карандаши,

Участники: 5-6 классы

Время проведения: 40 минут

Форма проведения: тематический урок

Ход урока **Вводная часть.**

«Добрый день! Я рада видеть вас на нашем занятии. На сегодняшнем занятии вы сможете узнать о себе, что-то новое, попытаемся развить в себе хорошие качества.

Автопортрет

Участники хаотично раскладывают свои автопортреты, выполненные на прошлом занятии. Ведущий предлагает детям сказать что -нибудь хорошее о каждом из рисунков. Если подростки испытывают затруднения или высказывают негативную оценку, ведущий помогает исправить положение.

Рисование самого себя.

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Психолог предлагает подросткам нарисовать самого себя в трёх зеркалах:

- в зеленом - такими, какими они представляются себе сами;
- в голубом - такими, какими они хотят быть;
- в красном - такими, какими их видят друзья.

Игра «Пойми меня и передай»

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Подростки встают в круг и, смотря друг другу в глаза, мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку. Начинает ведущий, всё происходит по принципу телеигры «Пойми меня».

Этюд «Бархатные ручки»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умения его выразить.

Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Посмотрите на свои руки, потрите ладошку о ладошку. Закройте глаза. Представьте себе, что ваши руки стали мягкими, пушистыми, бархатными. Погладьте себя по лицу, по щёкам, потрите свои уши ладошками, погладьте плечи, живот, колени. Ваши ручки очень мягкие, они любят вас. Улыбнитесь им.

Рисование на тему «Моё настроение»

Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить.

Ведущий приготавливает заранее мокрые альбомные листы и краски. После выполнения рисунков участники рассказывают, какое настроение они изобразили.

Упражнение «Тренируем эмоции».

Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает подросткам:

а) нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;

б) позлиться, как:

- два барана на мосту;
- при ссоре с другом;

в) испугаться, как:

- в милиции;
- птенец, упавший из гнезда;
- при встрече с злой собакой;

г) улыбнуться, как:

- кот на солнышке;
- само солнце;
- будто ты увидел чудо.

Игра «Ассоциации»

Ведущий называет какую-либо эмоцию или чувство, участники по кругу называют ассоциации вызванные этой эмоцией или чувством.

Беседа

Цель: помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый кинофильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркало, подарить улыбку другу.

Игра «На что похоже настроение?»

Цель: эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение.

Ритуал завершения занятия

Закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».