ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ЗАПАДНЫЙ МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЕНТР «СЕМЬЯ» ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРИЮТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В БАКАЛИНСКОМ РАЙОНЕ

Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Сухой бассейн

Провела:

педагог-психолог

Сидорова С.П.

Дети: 8-12 лет

с.Бакалы

**Цель**: развитие эмоциональной сферы.

**Задачи:**

Закрепление знаний об эмоциях, развитие умения передавать заданные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Коррекция воображения, речемыслительной деятельности.

Формирование групповых норм (умение работать в группе, в паре, создание благоприятного климата в классном коллективе, формирование потребности поддержания с окружающими доброжелательных взаимоотношений).

**Методическое обеспечение:**

Картинки с изображением цветных узоров, цветовых пятен.

Картинки с изображением улыбающихся и грустных облаков.

Цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**Организационный этап**.

**Цель:** установление контакта с детьми, психологический настрой на работу.
Упражнение «Подари улыбку».

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Прежде чем начать наше занятие давайте настроимся на хороший заряд энергии, настроимся на успех, посмотрите друг на друга, улыбнитесь для успешной работы на занятии. Для чего мы это сделали? *(ответы учащихся).* Правильно для того чтобы наши головы хорошо работали, и для того чтобы быть успешными на занятии.

**Определение темы, цели и задач занятия. Цель:** озвучить тему и цель занятия, уточнить понимание учащимися поставленных целей занятия, выдвинуть проблему, создать эмоциональный настрой на работу, напомнить детям, как нужно работать на занятии.

**-** Дети, давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии? *(ответы учащихся).* Правильно мы говорили об эмоциях. А тема сегодняшнего занятия **«Учимся управлять своими эмоциями**». Посмотрите на тему занятия и скажите, как вы думаете, о чем мы будем говорить?*(ответы учащихся).*Сегодня на занятии мы повторим эмоции, научимся понимать эмоциональное состояние другого человека и будем учиться ими управлять или контролировать, узнаем о способах избавления от негативных эмоций.

На занятии мы будем помогать друг другу, делать все с хорошим настроением. А чтобы у вас все получилось и вы все запомнили как вы должны поработать на уроке? *(ответы учащихся).*

Так же в течение занятия каждый будет оценивать работу друг друга, свою работу при помощи оценочного листа по балльной системе 0 - ничего не выполнил, 1- выполнил с затруднением, не поняли инструкцию, 2 – выполнил все сам без труда *(таблица оценок помещена на доску)*. Я тоже буду оценивать вашу активность, полноту ответа, умение высказываться. В конце занятия мы вместе подведем итог, подсчитав ваши набранные баллы. *(Учащимся раздаются оценочные листы).*

Итак, давайте вспомним - на прошлом занятии мы говорили об эмоциях. Что же такое эмоции? Какие бывают эмоции? Как можно передать эмоцию? *(ответы учащихся.)* Правильно, ребята. И сейчас мы переходим к новой теме занятия «Учимся управлять своими эмоциями».

**Основная часть. Практикум.**

***Упражнение «Тренируем эмоции».*** **Цель:** развитие воображения, мимики и пантомимики.

А сейчас мы с вами будем учиться тренировать свои эмоции, т.е. передавать эмоциональное состояние. Я буду вам давать задания, а вы его выполнять, смотрясь в зеркальце *(учащимся раздаются зеркальца).*

Нахмурьтесь, как осенняя грозовая туча; как рассерженный человек; как злая волшебница.

Улыбнитесь, как кот на солнце; как самый счастливый человек на свете; как летний солнечный денек.

Удивитесь так, как будто вы увидели чудо.

Разозлитесь, как ребенок, у которого отняли любимую игрушку.

Испугайтесь, как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака.

Устаньте, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, притащивший большую соломинку.

Отдохните, как путник, прошедший длинный путь; как человек, который много потрудился.

Засмейтесь самым счастливым смехом.

Оцените себя *(учащиеся выставляют соответствующий балл в оценочный лист).*

***Упражнение «Облака»* Цель:** развитие воображения, мимики и пантомимики.

А теперь давайте поиграем в игру, которая называется «Облака». Я буду читать вам стихотворение, а вы будете смотреть в зеркало и изображать облака. *Чтение стихотворения Н. Екимовой «Облака».*

|  |  |
| --- | --- |
| По небу плыли облака,А я на них смотрел.И два похожих облакаНайти я захотел.Я долго всматривался ввысьИ даже щурил глаз,А что увидел я, то вамВсе расскажу сейчас.Вот облачко веселоеСмеется надо мной:- Зачем ты щуришь глазки так?Какой же ты смешной!Я тоже посмеялся с ним:- Мне весело с тобой!И долго-долго облачкуМахал я вслед рукой.А вот другое облачкоРасстроилось всерьез:Его от мамы ветерок Вдруг далеко унес.И каплями-дождинками Расплакалось оно…И стало грустно-грустно так, | А вовсе не смешно. И вдруг по небу грозноеСтрашилище летитИ кулаком громаднымСердито мне грозит.Ох, испугался я, друзья, Но ветер мне помог:Так дунул, что страшилищеПустилось наутек.А маленькое облачкоНад озером плывет,И удивленно облачкоПриоткрывает рот:-Ой, кто там в гляди озераПриоткрывает рот :-Ой, кто там в глади озераПушистенький такой, Такой мохнатый, мягонький?Летим, летим со мной!Так очень долго я игралИ вам хочу сказать,Что два похожих облачкаНе смог я отыскать. |
|  |

Какие облака вы увидели? Какое облако вам показалось красивее всех остальных? А безобразнее всех? Какое облако было изобразить труднее всего? *(ответы учащихся)*Оцените друг друга. И себя. *(Учащиеся выставляют соответствующие баллы в оценочный лист).*

***Игра «Волшебные картинки»* Цель:** развитие творческого мышления, воображения, наблюдательности, выразительности речи (выражение эмоций в интонации, тембре, ритме голоса).

Ребята, мы с вами передавали эмоции своей мимикой, а теперь давайте попробуем передать свои эмоции словами, потренируемся в умении высказываться, правильно строить свою речь, составляя рассказ. Сейчас для каждого из вас я буду показывать картинку. А вы должны будете придумать рассказ по этой картинке. Расскажите, что вы видите на этой картинке? Какие эмоции она у вас вызывает? Что вы себе представляете, глядя на картинку?
Я начну свой рассказ первая: « Глядя на эту картинку, я представляю себе солнечное лето, цветочную полянку. Вот откуда-то прилетела пчелка и села на ромашку. Вот в хороводе закружились прекрасные бабочки. Ярко светит солнышко. И всем очень радостно!»

*Учащимся предлагаются картинки с изображением цветных узоров, цветовых пятен. Каждый ученик придумывает свой рассказ по «волшебной» картинке». После выполнения задания дети оценивают себя и друг друга.*

**Релаксационное упражнение «Облака»**

*Звучит спокойная музыка.*

***-*** Представьте себе теплый летний вечер. Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие мимо облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы медленно начинаете подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие, мягкие, ваши ножки легкие-легкие, все ваше тело становиться легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку в небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на поляну, улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке?

Оцените себя. *(Учащиеся выставляют соответствующие баллы в оценочный лист).*

**Упражнение «Какое у меня настроение?» Цель:** самооценка своего эмоционального состояния.

- Сейчас я вам раздам картинки. Я их нарисовала, но не успела раскрасить. Посмотрите на облака. У них разное настроение. Раскрасьте облачко, у которого такое же настроение, как и у тебя.

- А по каким признакам вы определили, что одни облака веселые, а другие грустные*(ответы учащихся).*

**Беседа о настроении. Цель:**обращение к опыту детей.

- Ребята, расскажите, что вы делаете, если вам грустно? А если вы злитесь?

-А если вы на кого-то обижены? Как вы поступите? А если вы кого-то обидите?
- А если у вас хорошее настроение, хочется ли вам поделиться своей радостью, улыбкой с другими людьми? Как вы это делаете?*(ответы учащихся).*Оцените себя.

**Упражнение «Точечный массаж»**

**Цель:**научить детей снимать негативное напряжение и восстанавливать силы.

- Ребята, я сегодня тоже хочу научить вас как можно справляться с негативными (неприятными) эмоциями. Этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

*Учащиеся выполняют упражнения.*

- Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

И есть еще один способ.

 Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Оцените себя, как вам удалось справиться с заданием. *(Учащиеся выставляют соответствующие баллы в оценочный лист).*

**Упражнение «Мешочек с обидами» Цель:**научить детей справляться с отрицательными эмоциями, не подавляя их, а направляя в новое, рациональное русло.

- Ребята, у меня есть мешочек, но этот мешочек не простой, а волшебный. Все свои обиды, злость, плохое настроение можно положить в него. Затем нужно мешочек крепко завязать, и все ваши отрицательные эмоции останутся в нем. Давайте попробуем. *Учащиеся выполняют упражнение.*

- Ребята как вы думаете, для чего нам нужны все эти способы? *(ответы учащихся).* Ребята эти способы помогут вам снять негативные, отрицательные эмоции.. Когда в группе или классе вы почувствуете, что вас что-то раздражает или вы начинаете злиться, то мысленно представьте точечный массаж или мешочек с обидами и избавьтесь от своих отрицательных эмоций.

**Заключительный этап. Рефлексия. Подведение итогов. Цель:** сохранение положительного эмоционального настроения. Коллективное подведение итогов.

- Ребята, что нового вы сегодня узнали? Чему научились? *(ответы учащихся)*

Давайте подведем итог нашей работы, давайте вспомним цель занятия (научиться контролировать свои эмоции)? Узнали как можно контролировать свои эмоции? Развивали навыки самооценки и взаимооценки (учились работать с листами самооценки), научились способам избавления от негативных эмоций, воспитывали взаимоуважение? (учились слушать друг друга, не перебивать, не смеяться).

А сейчас пусть каждый посчитает свои набранные баллы и запишет их в оценочный лист. Я тоже оценю вас (добавляю баллы). *Учащиеся считают баллы, педагог добавляет свои баллы и помогает вывести общий балл. Далее оглашаются результаты. Оценивается работа каждого учащегося и класса в целом.*

- А сейчас давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и пожелаем всего хорошего! Пусть у вас всегда будут хорошее настроение, и только положительные эмоции!