

**Психологическое занятие
с обучающимися 5 класса в рамках «Недели психологии»:
«Умей управлять собой»
(автор-составитель Шевлякова Л.И., педагог – психолог
МБОУ «СШ № 16» г. Майкоп)**

Цель:

- ✓ развитие психологической компетентности учащихся и сохранение их психологического здоровья;
- ✓ формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

- ✓ раскрыть взаимосвязь психического здоровья с другими компонентами здоровья (физическим и социальным);
- ✓ развитие представлений об эмоциях (их многообразии, функциях и значении), о стрессе;
- ✓ формировать умение выразить словами свои настроение и эмоции;
- ✓ привить навыки самостоятельно выполнять дыхательные упражнения
- ✓ привить умения регулировать свои эмоции;
- ✓ профилактика психологической усталости, эмоционального выгорания учащихся.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Приветствие - разминка: «Давайте поздороваемся».

Давайте с вами поздороваемся разными способами:

- ✓ если я хлопну в ладоши один раз – вы здороваетесь друг с другом «по-европейски», то есть за руку,



- ✓ если я хлопну два раза – «по - японски», поклонившись, и сложив руки перед грудью ладонями друг к другу.
- ✓ если три раза – «по - русски», обнявшись.



2. Основная часть:

2.1 «Мир эмоций»: ведущий кладет на стол маски.
(Приложение №1 «Маски эмоций»)

И спрашивает участников, что общего у этих масок (*Ответ: они изображают эмоции*).

Ведущий предлагает детям дать определение понятию «эмоции». После того, как все желающие выскажутся, ведущий обобщает их высказывания: эмоции – это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно нам нравится.

? Какие именно эмоции здесь показаны? (ученики перечисляют).

Далее ведущий спрашивает участников, по каким признакам человек узнает, что испытывает определенную эмоцию.

Желающие высказываются, а ведущий обобщает высказывания: под влиянием эмоций меняется наше самочувствие и настроение.

2.2. Беседа: «Путешествие в себя».

Сейчас мы с вами отправимся в необычное путешествие. А что надо путешественнику, чтобы знать куда направляться? Правильно, карта. *На доске вывешивается «Карта человеческого тела (Приложение № 2)*. Смотрите, каждого из нас можно представить в виде карты. Мы можем видеть, что человек – очень сложная страна. *Обсуждается рисунок: головной мозг- «дом мыслей», сердце-замок, легкие – лес страны, дороги-артерии, пищевод-река.*

Всё в организме слаженно работает, всё спокойно и размеренно.

2.3. Релаксация: «Место покоя».

Прислушайтесь к себе, попробуйте заглянуть внутрь себя. (*Звучит спокойная музыка*). *Приложение № 3 (текст-сопровождение «Место покоя»).*

2.4. «Палитра моих чувств». После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия.

? Скажите, а как вы чувствуете себя сейчас? (*ответы детей*)

? Какие эмоции вы сейчас испытываете?

Детям раздаются листки с силуэтом человека (Приложение № 4). Возьмите карандаши и разукрасьте, какими цветами вы сейчас наполнены? Разукрасьте свой силуэт.

2.5. «Стресс в нашей жизни».

А теперь вспомните, как вы волновались перед ответственной контрольной работой? Особенно когда нужна хорошая оценка, а вы совершенно не готовы? А если ещё какие-нибудь неприятности дома, поссорились с лучшим другом? Кажется, весь мир против вас, впереди темный тоннель, и в нем не видно просвета... (*слова сопровождаются «тревожной» музыкой*). В такие минуты вы испытываете стресс – чрезмерное напряжение. Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. *Можно попросить участников привести примеры из своего опыта.*

? Скажите, где в своем теле вы почувствовали какие-то изменения (*дети перечисляют*).

А какие цвета появились у вас, а какие исчезли? Нарисуйте, на силуэте изменения. *Школьники рисуют.*

2.6. «Мое тело и эмоции».

Вы увидели, сопоставив свои рисунки, что ваше тело реагирует в ответ на полученную информацию.

? В каких частях тела происходят изменения (дети отмечают, что чаще всего это учащенное сердцебиение, тяжело дышать, «как, будто воздуха не хватает»).

Народная мудрость часто сопровождает нас точными высказываниями. И сейчас можно вспомнить пословицы и поговорки, подчеркивающие неприятные состояния человека: «Сердце в пятки ушло», «Затаив дыхание», «Камень на сердце», «Стал как вкопанный».

2.7. «Дыхательные упражнения».

Часто бывает так, что нам надо собраться, успокоиться, но не всегда это у нас получается.

Существует большое количество способов изменения эмоционального состояния человека, и каждый из нас должен владеть хотя бы несколькими из них, чтобы в трудную минуту помочь себе и другим.

Я хочу сегодня вас познакомить со специальными дыхательными упражнениями, которые помогут вам в такие минуты совладать со своими эмоциями и переживаниями, но эффективны они будут, если их правильно выполнять и постоянной тренироваться. И, конечно, не забывайте о вашем сокровенном «месте покоя», которое в вашем теле!

Подростков знакомят с дыхательными упражнениями и их выполнением (Приложение № 5).

3.Рефлексия занятия.

? Что понравилось на занятии?

? Что удалось открыть для себя нового?

? Какое у вас сейчас настроение? Нарисуйте смайлик и поместите его в окошке домика.

Прощание.



Приложение № 5

Дыхательная гимнастика (по Александре Стрельниковой).

Добавь здоровья! Упражнение «Ладочки» (разминочное).

Встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Сделать короткий шумный, активный вдох носом одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони. Сразу после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаются. Следует сделать 4 вдоха и 4 выдоха, а через 3-5сек. повторить.

Упражнение «Погончики».

Встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая что-то с рук. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну, пальцы широко растопыриваются. На выдохе возвращаемся в исходное положение: кисти рук на поясе, пальцы сжаты в кулаки. Попряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов – движений.

Упражнение «Насос».

Встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз, шею не тянуть и не напрягать), руки опущены вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем слегка приподняться, но не выпрямляться полностью. Упражнение повторить 8 раз, отдохнуть 3-5 секунд и опять повторить.

Упражнение «Воздушный шарик».

Овладение навыками правильного диафрагмально – релаксационного дыхания. Упражнение выполняется сидя.

Ф. И. _____

Дата _____

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

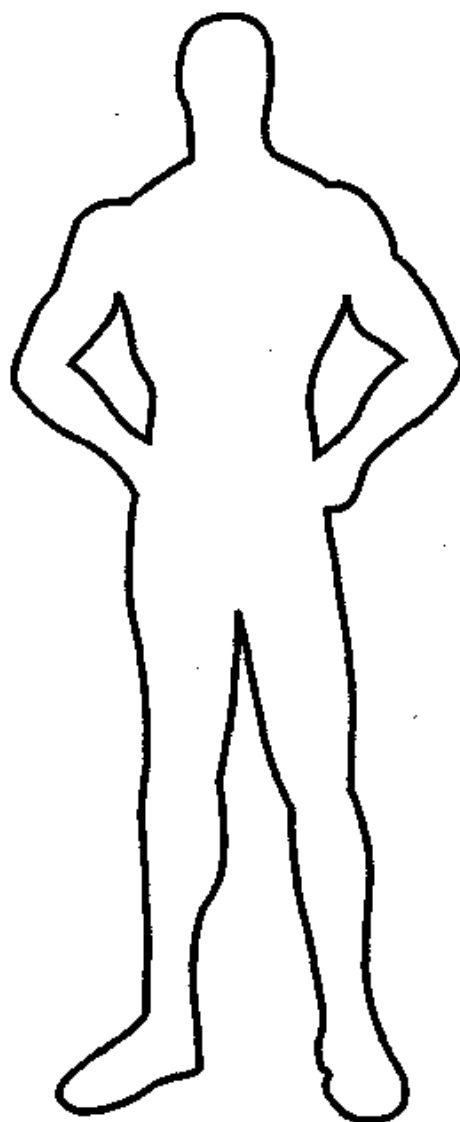
Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны





«Место покоя»

Постарайтесь расслабиться и ни о чем не думать и сконцентрируйте внимание на своем дыхании.

Представьте, что вы начинаете путешествовать внутри себя, вслед за потоком воздуха, который проникает в вас ... *Музыка мр3(прилагается)*

Поток воздуха начинает путешествие по твоему телу, постарайся мысленно представить, куда он направляется, что встречается у него на пути? Это могут быть горы, равнины или побережье...

Прогуляйтесь мысленно по этой своему телу, загляните в каждый уголок...

Тщательно обследуйте эту местность, используя все свои чувства. Вы должны увидеть цвета, формы, почувствовать их, услышать звуки, ощутить запахи.

Почувствуйте все это своим сознанием.

Все ли вас радует в вашем теле? Все устраивает? Или же что-то беспокоит?

Вы можете внести какие угодно изменения, вы можете сделать в этой воображаемой вами местности все, что захотите, вы должны чувствовать себя в полной безопасности.

(пауза на одну или две минуты)

Ваше тело – как длинный коридор,

Этот коридор кажется бесконечным, а по обе стороны коридора вы видите двери.

Вы видите, что все двери разных цветов.

Вы идете по коридору и проходите двери... двери... двери,

Потом вы останавливаетесь перед дверью, которая расположена слева.

Вы замечаете какого она цвета.

На двери вы можете увидеть табличку, образ или какой-либо символ.

Если на двери действительно есть какая-то табличка, образ или символ, то вы смотрите на него и понимаете, что он означает.

Когда вы почувствуете, что готовы, вы открываете эту дверь и входите в комнату, которая находится за ней.

(пауза на одну минуту)

Пока вы находитесь в этой комнате, вы изменяете все, что захотите. Не забывайте, что вы можете изменить все, что угодно, причем осуществление этих изменений может занять у вас сколько угодно времени.

(пауза на одну минуту)

Вы собираетесь покинуть комнату.

Если вы захотите еще раз посетить эту комнату, вы сможете попасть туда в любое время.

А теперь вы выходите из этой комнаты обратно в длинный коридор.

Вы закрываете за собой дверь, но не запираете ее; не забывайте, что вы сможете вернуться сюда.

Вы снова идете по коридору, проходя одну дверь за другой.

Вы идете по коридору до тех пор, пока не останавливаетесь перед дверью, расположенной справа.

Вы должны обратить внимание на цвет этой двери... а также на табличку, образ или символ, которые вы видите на ней.

Ощутите, что вы готовы, открывайте дверь и входите в комнату.

Не забывайте, что вы можете производить любые изменения в этой комнате.

(пауза на одну минуту)

Когда вы почувствуете, что вы готовы, вы можете завершать все изменения.

Помните, что вы сможете вернуться в эту комнату, когда пожелаете.

А теперь выходите из комнаты.

Выходите в коридор, закрывайте за собой дверь, но не запирайте ее.

После этого следуйте в том направлении откуда вы пришли.

Вы должны пройти мимо первой комнаты, в которую заходили.

Обратите внимание на те изменения, которые могли произойти в вашем облике.

Вернувшись из своего путешествия в реальность, вы должны помнить, где вы были, что вы чувствовали и что вам дали эти ощущения и впечатления.

Когда вы почувствуете, что готовы, вы можете позволить себе вернуться в класс

Ощутите чувство бодрости. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, потянитесь.

Открывайте глаза!

ТЕАТР НАСТРОЕНИЯ

РАЗВИВАЮЩИЙ ИГРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 ЛЕТ

Для занятий дома, в детском саду, в школе и в группе детского сада.

ПОМОЖЕТ ДЕТЯМ С АЗБУКОЙ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИИ ВОЛОСКОМ ЗАНЯТИЕМ ПО ТЕАТРАЛИЗАЦИИ. ПОДДЕРЖИВАЕТ ЛУЧШЕМУ ПОНИМАНИЮ СЕБЯ И ДРУГИХ. ТРЕБИРУЕТ ВНИМАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ.

The packaging features a central illustration of a purple stage with yellow masks and a girl in a green dress. It is surrounded by cartoon illustrations of a cat, a dog, a boy, and a girl in various poses.

