Наименование учреждения \_ГУ Средняя общеобразовательная школа №29

ФИО \_\_Стулова Ольга Витальевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность \_\_\_Педагог-психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_9 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория \_\_\_1 категория\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Предмет\_\_\_\_психология\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема Как выпустить пар. Способы саморегуляции эмоционального состояния\_\_

Класс \_8-9 классы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Психологическое занятие с элементами тренинга**

**«Как выпустить пар. Способы саморегуляции эмоционального состояния.»**

**Для учащихся 8-9 классов**

**Цель:** Повышение социально-психологической грамотности учащихся, формирование навыков управления эмоциями, умения находить оптимальные решения в острых кризисных ситуациях.

**Оборудование:** листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

1. **Приветствие.**
2. **Разминка-знакомство. «Я сегодня вот такой».**

В кругу. Начинает ведущий со слов: «Меня зовут …, и я сегодня вот такой (показывает жест), следующий участник повторяет слова и движения ведущего, затем говорит о себе: «Его зовут …, и он сегодня вот такой (показывает жест), а меня зовут … и я сегодня вот такой (показывает свой жест)». Следующий участник повторяет слова и жест предыдущего и говорит о себе.

1. **Вступление.**

Сегодня мы с вами поговорим о том, как справиться с эмоциями, когда они вот-вот готовы выйти из-под контроля.

Подобно тому, как электричество, протекая по проводам, дает свет и тепло, потоки жизненной энергии в теле человека проявляются в виде мыслей, эмоций и поступков. Наше тело напоминает совершенный компьютер, постоянно считывающий информацию и выносящий на экран сознания все важнейшие реакции по мере их проявления. Поток энергии в теле обеспечивает связь между мыслями, эмоциями и поступками.

- Какие эмоции знаете вы? (перечисляют)

1. **Упражение «Нарисуй эмоцию»**

Участникам предлагается по 2 листочка, цветные карандаши. Инструкция: «Нарисуйте на одном листочке положительную эмоцию, а на другом - отрицательную, не подписывая». Рисунки перемешиваются, подростки должны отобрать положительные и отрицательные эмоции и назвать, что их объединяет.

1. **Мини-лекция**

У каждого человека возникают ситуации, когда его переполняют отрицательные эмоции. У нас есть выбор в отношении того, как разрядить такие эмоции, и об этом мы поговорим позже, но мы не можем блокировать их бесконечно. Лучший способ — постараться понять обидевшего тебя человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Если это невозможно, лучше признать наличие таких чувств и найти способ их выражения.

Гнев, чувство ненависти, обиды и разочарования могут разрушить дружбу и семейное благополучие, испортить карьеру, привести к серьезным антисоциальным поступкам и даже к серьезным заболеваниям. Однако эти самые эмоции могут быть полезными, если их разрушительную энергию использовать в мирных целях. Подумайте, в каких.

(Участники перечисляют, приводят примеры. Например, можно разозлиться и доказать другим, что ты можешь большее)

1. **Разминка «Атомы и молекулы»** (цель: разделить на группы)

Представим себе, что все мы атомы, атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Вы начинаете двигаться, а я буду говорить, какое количество атомов должно быть в молекуле, таким образом вы должны объединиться. Например, «молекулы, по 3», и т.д

1. **Упражнение в группах «Как управлять своими эмоциями?»**

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

Как можно разрядить свои эмоции тем, у кого нет такого клапана?

Учащиеся в группах приводят свои примеры.

Ведущий подводит итоги и добавляет свои способы, некоторые из которых предлагает опробовать:

1)Высказаться в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

2) Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле.

3). Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

4) Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

5) Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

6) Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Психолог: Зачастую бывает так, что случаются ситуации, которые невозможно изменить. Что делать в таком случае? (поменять отношение к тому, что произошло и найти позитивные моменты).

1. **Упражнение «Отрицательное-положительное»**

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Психолог: Ребята, а вы знаете, кто такой Робинзон Крузо? Что с ним случилось? (отвечают на вопросы).

Учащимся предлагается рассмотреть таблицу, составленную Робинзоном Крузо (Даниэль Дефо) и сделать выводы о том, что помогло главному герою выжить на необитаемом острове.

|  |  |
| --- | --- |
| **отрицательное** | **положительное** |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. | Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. | Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения. |
| Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей | Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться. |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей. | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег? |
| Мне не с кем перемолвиться словом и некому утешить меня. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. | Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды. |

Вывод: Робинзону Крузо, когда он попал на необитаемый остров, помог его оптимизм и умение во всем видеть положительные стороны.

1. **Упражнение «Ищем позитив»: (Работа в группах)**

Участникам предлагается любая малоприятная ситуация:

1. Произошла серьезная ссора с любимым человеком.
2. Родители наказали и запретили гулять с друзьями по вечерам
3. В классе произошел конфликт, и одноклассники объявили бойкот.

Учащиеся должны обсудить ситуации в группах и найти положительные моменты в ситуациях. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

1. **Рефлексия. Упражнение «Да!»**

Участники сидят в кругу.

Психолог: «Давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили и что делали» (участники перечисляют)

Участникам предлагается согнуть руки в локтях, направив ладони вперед и вверх. Инструкция: «Мысленно возьмите в левую руку все то, что вы сегодня получили от занятия, в правую – то, что было вашим собственным вкладом в работу. И когда я скажу «Готово!», вы все одновременно соедините руки в громком хлопке и громко скажете «да!»

По команде участники выполняют упражнение.

Психолог: «Наше занятие подошло к концу, вспомните еще раз, о чем мы сегодня говорили и что делали, надеюсь, новые знания и навыки понадобятся вам в будущем еще не раз».