**Занятие в 8-11 кл. «Мир моих чувств и эмоций»**

**Цель:** Создание условий для обращения учащихся к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.
**Задачи:**— развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
— формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
— учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1.) Информационный блок**

Ведущий:. Жизнь зачастую несет в себе и трагические случаи. И все по - разному справляются с проблемами. для одних — это «удары судьбы», для других - просто очередное испытание. Но бывает, когда создается невыносимая ситуация, когда человек не знает как решить проблему, как выйти из сложившейся трудной ситуации. Он долго страдает, впадает в депрессию и даже решается на отчаянный шаг- лишение себя жизни. Сегодня мы рассмотрим некоторые трудные ситуации нашей жизни и постараемся научиться их разрешать

**Активизирующая игра: «Монстр»**

Используется для « разогрева группы», помогает установить контакт друг с другом, снять неуверенность и дискомфорт

(К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?» Х24).
**Ведущий:** Как и что мы чувствуем, когда у нас появляются проблемы? Что с нами происходит? В процесс включаются чувства и эмоции.

**Упражнение «Словарь чувств»**

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции ( не менее 20 ). Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз. двойной чертой — часто и крестом отметить те, которые бы никогда не хотели испытывать. Что же получается? Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные?
Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних
случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики -
потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляю или подавляют психические процессы, состояния и свойства.
Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разрядки случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я.
Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать.
**3.) Блок самоанализа.**

Упражнение 1.

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или « Время лечит»?
Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся)
Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в
критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с
лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу...
Упражнение 2. «Что такое обида?» (размышления учащихся).

Обида — это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать - качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни.
Сочиняем короткое « письмо обидчику»:
а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);
б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);
в) просто прощаем.

Упражнение 1. «Я - в конфликте» (размышление в группах).
Конфликт — ситуация, когда разные взгляды, интересы, мировоззрение, традиции. Вспомнить конфликтные ситуации из жизни и разобрать их с точки зрения: а) Шварценегерра (голые мышцы); б) классической мусульманской жены ( полной зависимостей и несамостоятельности); в) Эткюля Пуаро (чистый разум).
Медитативное упражнение 4. «Мысленная прогулка по своему телу»
Участники ложатся на заранее приготовленную обойную бумагу *1-1,5* м длинной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

Ведущий: Вы проникаете в глубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по *5-7* секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.
**4.) Блок творчества.**

Участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.
*5.)* Завершение занятия.

По кругу участники передают комплимент товарищу справа. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями, в непростой жизненной ситуации. (Например, «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество — сила воли», «Ты общительный и у тебя очень много друзей — обратись к ним». При этом участники дружески обнимаются.