ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ “СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

“ВОЗВРАЩЕНИЕ”

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«КОГДА Я ВОЛНУЮСЬ»

Составила: воспитатель отделения социальной реабилитации №1

Калятьева Г.П.

 2013 **г.**

ЦЕЛЬ: Формирование умений проявлять заботу не только о себе, но и к

окружающим при общении.

**ЗАДАЧИ:**

1. Формировать навыки конструктивного поведения в проблемных ситуациях.
2. Развивать навыки конструктивного общения.
3. Осознавать свое переживание за счет разбора ситуаций.
4. Формировать умение использовать различные приемы проявления чувства.
5. Расширение словарного запаса за счет подбора антонимов и синонимов к своему настроению.

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ:**

- отрывок В. Драгунского «Денискины рассказы»,

* иллюстрации с видами волнующихся людей,
* список слов и словосочетаний,
* отрывок из книги Н. Забидла «Катруся».

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ:**

**1. ОРГМОМЕНТ.**

**1Л. Рассказ мальчика из рассказов В. Драгунского** **«Денискины рассказы»**

Сегодняшнюю беседу начнем с небольшого рассказа мальчика. Прослушайте его.

«...И когда я лег спать, то все ворочался с боку на бок ... и чуть не стонал, так что мама спросила:

* Ты что там кряхтишь? Я сказал:
* Ничего Мама сказала:

-Живот, что ли, болит?

Но я ничего не ответш, просто взял и отвернулся к стенке и стал дышать так, как будто я давно уже сплю.

Утром я ничего не мог есть. Только выпил две чашки чаю с хлебом и маслом, с картошкой и сосиской. Потом пошел в школу... И перед тем, как войти в класс, я долго стоял у дверей и не мог войти, так как сильно билось сердце. Но все-таки я себя переборол, толкнул дверь и вошел...»

В. Драгунский «Денискины рассказы»

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**2Л. Обсуждение рассказа мальчика.**

Ответьте на вопросы:

* Почему мальчик не может заснуть?
* Почему ему трудно зайти в класс?
* Что за чувство испытывает мальчик?
* А вам приходилось чувствовать что-то подобное?
* При каких обстоятельствах?

Вот мы с вами и поговорим о том, что же это за чувство - волнение.

Как вы думаете, какое слово противоположно волнению? Действительно, это спокойствие.

ВОЛНЕНИЕ

СПОКОЙСТВИЕ

1. **Выполни задание.**

11еред вами список слов и словосочетаний. Выберите из них те, которые могут обозначать состояние, когда вы волнуетесь и когда вы чувствуете себя спокойно. Запишите их в два столбика. Дополните каждый из столбиков своими вариантами.

Нервничаю; переживаю; умиротворен(-ена); чувствую дрожь; уверен(-а) в себе; не уверен(-а) в себе; безмятежен(-на); сильно бьется сердце

1. **Рассмотр иллюстраций.**

Посмотрите
на иллюстрации
и

обратите внимание
на позы
волнующихся
людей.

1. **Игра «Актера».**

Давайте представим себе, что мы актеры в театре, и нам нужно показать, что волнуемся.

Но сделать это нужно:

* только при помощи мимики,
* только при помощи жестов,
* при помощи мимики и жестов.

Нам нужно сыграть роль спокойного человека аналогично.

Подумаем, чье изображение понравилось?

Чьей игре вы поверили больше? Почему?

А теперь посмотрим, каким образом мы можем определить, волнуется или спокоен человек в жизни.

Проиграем ситуацию.

«...Маша пришла в госты к Лене. Маше очень понравилась фарфоровая кукла, которая стояла на верхней полке и она попросила ее посмотреть пока Лена обедает. Кукла разбилась...»

Маша волнуется, ей нужно сказать об этом Лене. Лена спокойна.

* Как вы определили, что Маша волнуется? Помогла ли вам речь

Маши? Жесты? Мимика?

* Как вы догадались, что Лена чувствует себя спокойно? С

помощью каких слов, жестов, мимики ей удалось это показать?

* Можно ли представить, что в данной ситуации Маша не будет

волноваться?

* Мешает ли ей чувство волнения?
* За что именно Маша может волноваться? И т. д.

Проиграем еще одну ситуацию.

«...Вася приходит в школу на урок чтения. Вчера он весь день учил стихотворение, рассказывал его выразительно и без ошибок бабушке, а сегодня волнуется и у доски с трудом его вспоминает...»

* Почему Вася так плохо рассказывает стихотворение?
* Почему он волнуется? Мешает ли ему это чувство?
* Есть ли разница между переживаниями Маши и Васи?
* Что мы можем посоветовать Васе, чтоб он не волновался?

А сейчас подумаем, в каких ситуациях мы можем волноваться?

* За невыученный урок.
* За друга, попавшего в беду.
* За себя.
* За потерю игрушки, денег, книги.
1. **Чтения и обсуждение отрывка из книги Н. Забила** **«Картуся уже большая».**

Послушайте небольшой отрывок из книги Н. Забила «Катруся уже большая» и отгадайте, какие чувства испытывала девочка.

«...Дверь открыл Наташин папа. Катруся немножко смутилась, потому что с ним она была совсем мало знакома. Наташин папа был научный работник. Когда Катруся приходила к Наташе, он всегда был или

на работе в каком-то институте, или сцдел в своем кабинете и что-то писал. Тогда детям, говорили: «Тише, папа работает». И девочки старались говорить с куклами вполголоса.

Сейчас Наташин папа стоял перед Катрусей и молча ждал, что она скажет.

* Приходите, пожалуйста, на мой день рождения... -растерянно пробормотала Катруся.

Наташин папа надел очки, которые он держал в руке, и посмотрел на Катрусю.

* Я вам очень благодарен, - серьезно сказал он, - но, к сожалению, сегодня у меня деловое свидание с директором нашего института. Из-за этого прийти к вам я никак не смогу. Может, вы позволите вместо меня послать к вам как представителя нашей семьи, мою младшую дочь Наталью?

Катруся смутилась еще больше: никто в жизни еще никогда не обращался к ней на «вы». Она даже как следует, не поняла, что он сказал, и не знала, что ответить.

* До свиданья, - вдруг сказала она смущенно. Потом вспомнила, что в таких случаях говорит мама, и добавила:
* Извините, что побеспокоила!...»

Подумаем вместе:

* Может ли быть волнение уместным? Не уместным? Когда?
* Может ли спокойствие быть уместным? Не уместным? При каких обстоятельствах?
1. **Правила выход из состояния волнения.**

Как можно справиться с волнением.

* Отвлечь себя интересным занятием: нарисовать что-нибудь, почитать книгу, поиграть с друзьями и т. д.
* Поговорить с друзьями, родителями, учителем о том, что тебя волнует.
* Перед волнительной ситуацией сделать глубокий вдох и выдох или посчитать до 10.
* Представить себе, что ты актер, который играет роль спокойного человека.
* Подумать о том, что волноваться совершенно не стоит и т. д. Дополни список.
1. **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**

Составление и обсуждение рассказов: «Про то, что меня волнует».