

Тема занятия: «Умение владеть собой».

Рекомендованная возрастная группа: дети дошкольного и младшего школьного возраста 7 - 10 лет.

Цель: развить эмоциональную регуляцию поведения детей, предупредить и снизить уровень тревожности, повысить уверенности детей в себе.

Задачи:

- 1) ознакомиться с эмоциями;
- 2) Научиться определять эмоциональное состояние других людей;
- 3) тренировка умения владеть своими эмоциями.
- 4) формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.
- 5) Формирование причинно-следственной связи между мыслями и настроением;
- 6) Выработка умения у детей заменять отрицательные эмоции, положительными;
- 7) сформирование у детей навыка саморегуляции.

Оборудование: мяч, шариковые ручки, цветные карандаши, маркеры и фломастеры, диск с музыкой из популярных детских мультфильмов и музыкой для снятия стресса, раскраски для детей, заготовки для упражнения на листах формата А4: «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», цветные листы, листы формата А4, текстильные ленты.

Ход занятия:

I. Приветствие.

II. Вступительное слово.

Ведущий: - Ребята сегодня я хотела бы поговорить с вами о наших чувствах и эмоциях. Скажите, какие вы знаете чувства и эмоции? В разные моменты нашей жизни мы испытываем разные эмоции, они бывают положительные, например, радость (ведущий просит детей продолжить список), или отрицательные: гнев, страх, разочарование, грусть (дети также дополняют список). Я думаю, что каждый из вас хотя бы однажды испытывал, такие отрицательные эмоции, расскажите, в каких ситуациях?

Каждому человеку, несомненно, хотелось бы полностью оградить себя от подобных моментов, но в жизни они все равно возникают. Многие ситуации мы не можем изменить: родители не живут вместе, в семье не хватает денег, тяжело болен кто-то из близких, утрату любимого домашнего питомца и т.д., но мы можем изменить наши мысли о них, а значит и свое настроение, и свое

состояние. К любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

На протяжении нашей сегодняшней встречи мы с вами и постараемся научиться изменять это отношение.

Прежде, чем начать занятие, нам необходимо познакомиться.

III. Упражнение для знакомства: «Мое имя».

Инструкция: участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача следующего участника – назвать, как можно больше вариантов его имени например: *Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Екатерина и т.д.*, затем называет свое имя и передает мяч следующему.

Задание повторяется для каждого участника. При необходимости дети могут помогать друг другу. Затем все делятся впечатлениями, что чувствовали, когда слышали свое имя. Специалист делает вывод о том, что наше имя звучит для нас, как лучшая в мире музыка.

Во время выполнения упражнения звучит музыка для релаксации.

IV. Задание 1: «Мысли и настроение».

Инструкция: ведущий поочередно перечисляет мысли, отобразенные на листах, «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают» (приложение 1), например: «я не умею», «я боюсь», «я справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т.п., а дети «называют» (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует.

В процессе выполнения задания звучит музыка. После выполнения, дети подводят итог, в чем именно помогают и мешают перечисленные мысли.

V. Задание 2: «Учим правило».

Инструкция: ведущий открывает детям «правило-секрет».

Ведущий: - наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хотите, чтобы было хорошее настроение, думайте о хорошем. Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирайте только красивые (т.е. - положительные)». Это правило даст вам наглядно-образную опору.

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их, например:

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

Ведущий: - Главное, ребята, не забывайте о том, что плохие мысли всегда можно, и нужно заменять на хорошие, а это простое правило будет надежным помощником!

VI. Упражнение: «Подарим друг другу улыбку».

Ведущий: - «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» я предлагаю, подумав о грустном событии, улыбнуться.

Инструкция: в результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

VII. Задание 3: «Краски настроения».

Инструкция: детям предлагается раскрасить по два рисунка, на одном грустное животное, а на другом – жизнерадостное. После завершения работы над рисунками, дети делятся впечатлениями о том, как меняются цвета и мир вокруг со сменой настроения. Например, когда кто-то грустит, вокруг него все серое, блеклое, а если радуется жизни, то и окружение этому соответствует: светит солнце, все переливается яркими красками. Задача, специалиста подвести детей к этой мысли, задавая наводящие вопросы. Каждый ребенок делает вывод: при изменении, внутреннего состояния, внешняя обстановка так же меняется, а станет ли она лучше или хуже, зависит только от него самого.

VIII. Творческое задание: «Пожелание».

Инструкция: ведущий предлагает детям написать и оформить творчески на заранее подготовленных цветных листах, пожелания для родителей, затем каждый ребенок закручивает свое пожелание «трубочкой», и перевязывают ленточкой. Родителям дается аналогичное задание, но дети об этом знать не должны, в завершении занятия взрослые и дети обмениваются получившимися пожеланиями.

IX. Рефлексия занятия.

Упражнение: «Спасибо за приятное занятие».

Ведущий: - Пожалуйста, ребята, встаньте в общий круг. Я хочу предложить поучаствовать вам в небольшой игре, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга будет постоянно увеличиваться, итак, до тех пор, пока к нашей группе присоединится последний участник и замкнет круг

Дорогие ребята! Спасибо, всем, за то, что вы пришли, и принимали активное участие! Буду ждать нашей следующей встречи!

Такие мысли всегда помогут мне

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

Такие мысли мне мешают

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь