Заняття з елементами тренінгу « Мій настрій»

Мета: учити дітей аналізувати свій внутрішній стан, учити керувати емоціями, виправляти в умінні шукати вихід із ситуацій, що засмучують.

Обладнана ний матеріал: Папір А4, олівці, фломастери, гуаш, вода, стакан.

Вік 2-3 клас (7-8 років)

Хід заняття

Психолог: Діти, я вас вітаю! Я дуже рада вас бачити! Сьогодні ми поговоримо про настрій! Та спочатку давайте станемо у коло та імпровізуємо.

Рефлексія «Квітка»



Психолог: Теплий сонячний промінь упав на землю й зігрів насіннячко, що лежало там. Із насіннячка проклюнувся паросток, а з нього виросла чудова квітка. Буяє квітка на сонці, тягнеться до тепла і світла кожною своєю пелюсточкою, повертає голівку за сонцем.

Діти виконують різні рухи: сідають навпочіпки, голову і руки опускають, потім голову підіймають, розпрямляють тулуб, руки підіймають – квітка розквітла; голову трохи відкидають назад і повертаються – квітка повертається за сонцем.

Обговорення:

Які відчуття під час вправи?

Який настрій під час вправи?

Вправа «Усмішка»



Психолог: Діточки, ми з вами так і не привіталися! Давайте виправимо цю ситуацію. Сьогодні ми будемо вітатися у колі, давайте візьмемося за руки та поглянемо на свого сусіда з права та привітаємося усмішкою.

Інформаційне повідомлення

Психолог: Настрій — загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність.

Настрій завжди має причину. Нею можуть бути:

- Навколишня природа;

- Події;

- Люди (окремі або група);

- Діяльність або її результат;

- Стан здоров'я і т п.

Бесіда « Розкажи»

Психолог: Діти, розкажіть мені, що таке настрій? Від чого він залежить? Який настрій буває у вас? Чому? Який найчастіше? Що може вас засмутити?

Вправа « Добери пару»

  

Психолог: Діти, я пропоную розбитися на 3 команди. Кожній команді я дам картку на якій зображено ( грозову хмару, веселку, парасольку). Кожній команді потрібно визначити настрій картки, та описати його.

Обговорення вправи.

1. Чи легко було визначити настрій на картинці?

Бесіда « Як підбадьорити собі настрій?»

Психолог:

Спробуйте частіше думати про хороше і приємне для вас.

- Говоріть собі кілька разів на день, що у вас все вийде.

- Вчіться розглядати події з позитивної точки зору, так як більшість подій не є ні поганими, ні гарними, а містять в собі і те, і інше. Потрібно зосередитися на тому, що в тій чи іншій ситуації добре, і як це хороше можна використовувати. Це не механізм самообману, а вміння бачити хороше в будь-яких, навіть найважчих обставинах.

- Частіше хваліть себе. І насправді, чому б не похвалити або навіть не заохотити себе за те, що ви зробили.

- Ніколи не забувайте про винагороду.

- Давайте собі відпочити, іноді відкладаючи навіть важливі справи.

Вправа « Намалюй настрій»

Психолог: Хлопчики та дівчатка пропоную вашій увазі дуже цікаву вправу. Потрібно намалювати свій настрій ( як тільки забажаєте) це можуть бути різноманітні квіти, метелики, сонечка і колір теж обирайте самостійно. Тобто я даю вам волю у виконанні цієї вправи. Виражайте свої почуття на папері.

