

Муниципальное казенное образовательное учреждение городского округа Королев
Московской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Открытое
коррекционно-развивающее занятие
для 5 класса

Тема: "Как справиться с плохим настроением"

Выполнила:
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории
Якунина Н.В.

Королев 12.10.2018г.

Коррекционное-развивающее занятие для учащихся 5 класса

"Как справиться с плохим настроением"

Цель занятия: формирование у учащихся способности анализировать, адекватно оценивать свое состояние и управлять своими эмоциями.

Задачи:

- познакомить детей с понятием «настроение»;
- развивать умение определять эмоциональное состояние человека по мимике и жестам, по словесному описанию;
- познакомить со способами управления и регуляции настроения;
- создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения;
- проведение упражнений, игр, способствующих сосредоточению внимания, активизации мыслительной деятельности учащихся

Организация занятий.

Занятие проводится с группой, состоящей из 8 человек.

Длительность занятия – 40 минут. Занятие проводится во внеурочное время.

Необходимый материал: краски, гуашь, листы формата А4, магнитофон с релаксационной музыкой.

Место проведения: кабинет психолога МКОУ ШИ

Методические приемы и психокоррекционные методы.

- Беседы.
- Рисование эмоций.
- Проигрывание психологических этюдов.
- Игры с правилами
- Психологические упражнения.

Ход занятия:

1. Приветствие

Цель: настроить детей на положительные эмоции.

Здравствуйте. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом. Сейчас я повернусь к тому, кто стоит справа от меня, назову его по имени, улыбнусь и скажу, что я рада его сегодня видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует соседа...

2. Разминка

Цель: снять излишнее напряжение учащихся, помочь переключиться между занятиями, “разогреть” группу.

Все участники сидят в кругу. Перед началом разминки педагог предлагает рассчитаться по порядку.

“Все вы помните сказку про лису и зайца. Рыжая плутовка обманом заняла заячий домик. У нас будет одна “лиса” (ведущий), а остальные будут “зайцами”. “Лиса” выходит в центр круга, при этом домик “лисы” (стул) убирается. “Лиса” называет

любые два-три номера “зайцев”. Задача названных – быстро поменяться местами. Задача “лисы” - занять освободившийся домик, опередив “зайца”. “Лиса” в домике становится “зайцем”, потерявший домик – “лисой”

Анализ упражнения:

-Понравилась ли вам игра?

-Что вам понравилось больше – быть “лисой” или быть “зайцем”?

-Какое настроение было у вас во время игры?

3. Беседа «Настроение»

Сегодня мы поговорим о нашем настроении.

Ребята, **настроение** - это устойчивое переживание каких либо эмоций (счастья, тоски, горя и т.д.)

Мы часто видим людей, у которых плохое настроение.

Как можно узнать, что у человека плохое или хорошее настроение?

Верно, по его лицу, походке, жестам, речам и поступкам.

Чувств и эмоций, переживаемых человеком - очень много, как хороших, так и плохих. Давайте подумаем и назовем те чувства, которые вы знаете, которые вы испытывали.

4. Упражнение «Плохое и хорошее настроение»

Цель:

Детям даются по 2 карточки с изображением плохого и хорошего настроения.

Ребята, подумайте и определите с помощью карточек (приложение №1.), какое у вас будит настроение в зависимости от следующих ситуаций:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- тебя не понимают родители;
- тебя обижают в классе;
- ты подвел приятеля;
- ты выиграл на конкурсе.

5. Упражнение «На что похоже мое настроение».

Цель:

Я предлагаю выполнить одно упражнение, которое называется «На что похоже мое настроение».

Детям предлагается с помощью жестов и мимики лица:

- нахмуриться, как осенняя туча;
- улыбнуться, как кот на солнце;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу;
- устать, как мама после работы;
- обидеться, как ребенок, которого не взяли в игру;
- удивиться, как ребенок, который увидел большого слона на улице;
- погрустить, потому что на улице дождь; похвастаться новыми туфлями и т.д.

6. Обсуждение «Как справиться с плохим настроением?»

В жизни вам не раз приходилось выражать свои эмоции чувства. Что вы делаете для того, чтобы справиться с плохим настроением?

Как вы боретесь со злостью, которая сидит внутри вас? Как можно избавиться от злости? Что можно сделать?

Вот наш список:

- Изобразить чувство красками, нарисовать картину;
- Записать на бумаге и ее уничтожить (разорвать или сжечь);
- Умыться;
- Поделиться этим чувством с родителями, другом, воспитателем, учителем, а также выразить чувство в письме или личном дневнике;
- Побывать одному;
- Попрыгать, поскакать, покувыркаться, заняться спортом;
- Поплакать или посмеяться;
- Сосчитать до 10, чтобы успокоиться;
- Научиться правильно дышать (глубокий вдох носом и полный выдох ртом);
- Выпить воды;
- Съесть что-то вкусное;
- Заняться трудом, любимым делом;
- Послушать любимую музыку, потанцевать, спеть, вспомнить что-то приятное;
- Музыкальная пауза «Хорошее настроение».

Чувства и эмоции, особенно, такие как злость, гнев держать внутри себя нельзя. Это может навредить нашему здоровью. Но и выражать их надо так, чтобы не испортить отношения с другими, чтобы не обидеть.

Перед вами изображение плохого настроения. Вот такое черное пятно. Скучное, грустное и похожее на плохое настроение. Как вы думаете, можно ли исправить его и сделать хорошим и радостным? Давайте, это пятно во что-нибудь превратим. Что вы предлагаете? (версии детей). Хорошо, превратим его в цветок (пятно – сердцевина цветка). А чтобы настроение было хорошим, лепестки мы сделаем разноцветными и радостных ярких цветов.

Рисование пальчиками, гуашью.

Молодцы!

7. Упражнение «Передай объятие»

Цель: завершить занятие на позитивном настроении.

А лучше всего поднимают настроение друзья «Упражнение «Передай объятие»

А сейчас я хочу, чтобы мы закончили наше занятие приятным. «Передай объятие другому». Я начну, а вы продолжите по кругу.

Подведение итогов занятия.

Я хочу пожелать вам, чтобы ваше настроение как можно чаще было светлым, радостным и веселым, чтобы вы как можно реже грустили и печалились.