***23.11.2021 г***

***Конспект коррекционно-развивающего занятия "Умники и умницы"***

 ***4 класс***

 [Хаялиева](https://urok.1sept.ru/persons/267-008-117) Алие Салимовна, *педагог-психолог*

**Цель:**через игровую форму развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление; сплочение коллектива, создание дружественной обстановки в классе.

**Оборудование:**красочная фигура Незнайки, вырезанная из картона, бумажные цветы, карточки-задания, ручки, обручи, презентация с заданиями, грамоты «Умники и умницы».

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Психолог.** Ребята, здравствуйте! Сегодня с утренней почтой мы получили письмо от неизвестного друга! Давайте вместе прочитаем его.

«Дорогие ребята!
Я знаю, что вы меня очень любите! Думаю, что вы все прекрасно учитесь, старательны и аккуратны. Очень рад вашим школьным успехам.
Дорогие мои, со мной приключилась беда! Злая волшебница заколдовала меня. Теперь меня никто не может узнать. Но она предупредила, что если мне помогут ребята с добрым сердцем и правильно справятся со всеми заданиями, то колдовство потеряет свою силу. Прошу вас, помогите мне пожалуйста».

– Ребята, а  кто же это написал? Посмотрите на доску. Под цветами скрывается этот сказочный герой. А чтобы его расколдовать, нужно правильно ответить на все вопросы и выполнить все задания. При правильном ответе вы получите цветы, которыми закрыт сказочный герой.
– Ну что, поможем незнакомцу? Давайте для этого разделимся на 3 команды.
– Мы знаем, что для того чтобы хорошо учиться нам необходимо развивать свою**Память,** свое**Внимание,**свое**Мышление.**Итак у нас получилось три команды. Команда, набравшая больше цветов,  победит в нашей игре.

**1 задание злой волшебницы «Путаница»**

– Вам необходимо отгадать слово, в котором перепутаны слоги и написать на бумаге правильный вариант.

ЛЕТ-ЖИ
ПАК-КОЛ
ГИ-ДЕНЬ
КА-БУ-АЗ
ТИН-КИ-БО

– И сказать какому герою принадлежат все эти вещи? *(Буратино)*

– Посмотрите пожалуйста задание на экране.

**2 задание: Угадайте, кто пел эту песенку?**

Команда, правильно ответившая на этот вопрос быстрее получает один цветок, а если вы еще и напоете ,то получите дополнительный бал-цветок.
Итак, 2 – это максимальное количество баллов, которое вы можете заработать в этом конкурсе.

**1.** **Красная шапочка**

Песня  о длительном путешествии маленькой девочки в головном уборе. (Если долго-долго…)

**2. Винни-пух**

Песня о содержании головы одного из животных с бурой шерстью, который любит ходить по гостям. (В голове моей опилки да,да,да)

**3. Чебурашка**

Песня о существе, которого каждая дворняжка знает (Теперь я Чебурашка…)

**4. Львенок и черепаха**

Песня двух животных, загорающих на солнышке (Я на солнышке лежу…)

**5.** **Крошка Енот**

Песня маленького зверька, который боялся собственного отражения в воде (От улыбки станет всем теплей)
Вот у Незнайки появились ботинки и брюки.

**3 задание: «А я люблю»** Из каждой команды выходит по одному человеку.

– Ваша задача– закончить вкусную фразу, поочередно придумывая слова-продукты ( и все, что можно съесть).На ту букву алфавита, что вы вытянули. Побеждает тот, кто назовет последнее слово, не назвавший выбывает.(По 3 буквы – А, П, К) Например «М» – мандарин, молоко, мармелад…

**4 задание.**

Сейчас я вам дам 10 сек, чтобы вы запомнили расположение фигур, а затем выложили у себя на парте. Детям даются вырезанные части фигуры. Каждый рисунок разного цвета.





**Физкультминутка**

**5 задание**

Вся команда должна уместиться  в круге. (Сначала в большом обруче, затем в маленьком)

**6 задание: «Ребусы»**

Ответы: насос, столица, весло.

**7 задание**

– А сейчас каждая команда хором должна проговорить чистоговорку. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее проговорит все слова чистоговорки.

Купила Марусе бусы бабуся,
На рынке споткнулась бабуся о гуся…
Не будет подарка у внучки Маруси:
Все бусы склевали по бусинке гуси.

**7 задание** для капитанов команд.



– Нарисуйте крестик внутри четырехугольника ,но вне треугольника и круга.
– Нарисуйте галочку внутри треугольника, но вне круга и четырехугольника.
– Нарисуйте цветочек внутри круга и треугольника, но вне четырехугольника.
– Нарисуйте черточку внутри круга и четырехугольника, но вне треугольника.
– Нарисуйте снежинку так, чтобы находилась внутри всех трех фигур
– Нарисуйте жирную точку вне треугольника, круга и четырехугольника.

А вся команда сочиняет стихотворение или рассказ о своем капитане.

– Главное слово (существительное, в данном случае имя капитана)
– 2 прилагательных
– 3 глагола
– фраза, выражающая отношение
– существительное.

**8 задание:** с**оставьте текст и отгадайте загадку** (Ответ – чайник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 5 | 9 | 2 | баня, | носу- | пупок, | брюхе- |
| 14 | 12 | 15 | 6 | та- | рука, | на | решето, |
| 16 | 1 | 13 | 8 | спине. | В | И | голове- |
| 10 | 7 | 4 | 11 | Всего | На | В | одна |

**Психолог:** Ну вот и закончился наш конкурс. Незнайка расколдован. Команда пусть посчитает заработанные баллы-цветы. Награждение.

***15.10.2021г***

***Конспект психологического занятия: «Один день из жизни в семье»***

***7 класс***

[Хаялиева](https://urok.1sept.ru/persons/267-008-117) Алие Салимовна, *педагог-психолог*

В наши дни, когда институт семьи переживает серьезнейший кризис, как никогда актуальна мотивация детей и подростков на социально значимые семейные ценности.

Традиции семьи и функциональные роли в семье в наши дни размыты. Гендерное воспитание детей в стране плачевное.

Читать морали и лекции детям и подросткам – дело неблагодарное и малоэффективное. А вот в процессе тренинга познакомить ребят с функциональными ролями членов семьи, ценностями и конструктивными взаимоотношениями получается легко и ненавязчиво.

**Практическая значимость занятия с элементами тренинга для подростков**состоит в том, чтобы способствовать формированию доброго отношения к родным, близким людям, воспитание чувства гордости за свой род; формированию практических навыков построения взаимоотношений; формированию навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Методы работы:**

**Беседа, игра, упражнения, работа в группах.**

**Материалы и оборудование:**

* помещение с расставленными стульями в круг;
* CD-проигрыватель, музыкальное оформление.
* Наглядный материал
* карточки с ситуациями
* маркеры
* карточки с буквами С, Е, Мь, Я

**Структура занятия:**

1. **Эмоциональный настрой -** создание психологической комфортности в группе.
2. **Мотивационный блок**– знакомство с темой занятия, игровые и творческие задания.
3. **Основной блок**– раскрытие темы, задание на формирование навыков поведения и взаимоотношений.
4. **Заключительный блок**: рефлексия занятия.

При реализации занятия с элементами тренинга ожидаются **следующие результаты**: развитие доброго отношения к родным, близким людям, воспитание чувства гордости за свой род.; практических навыков построения взаимоотношений и навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Для успешного и результативного проведения тренинга психолог должен создать у подростков позитивную установку на сотрудничество, обеспечить эмоциональный комфорт и психологическую защищенность участников занятия.

**Цель**: способствовать формированию отношения к семье как к ценности.

***Задачи***:

1. Формирование доброго отношения к родным, близким людям, воспитание чувства гордости за свой род.
2. Формирование практических навыков построения взаимоотношений
3. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Общая продолжительность занятия с элементами тренинга ―45 мин.

**Ход занятия**

**Эпиграф: “Счастлив тот, кто счастлив у себя дома”.**

**1.Эмоциональный настрой.**

**Цель:**эмоциональный настрой, позитивная установка на занятие.

**Время:** 1 мин.

Я рада вас видеть. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь и взаимопонимание. Уверена, что наше сотрудничество будет успешным.

**2. Мотивационный блок.**

А) **Работа с темой.**

**Цель:**определить тему урока, прослушав стихотворение.

**Время:**5 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| Семья – это то, что мы делим на всехВсем понемножку: и слезы и смех,Взлет и падение, радость, печаль,Дружбу и ссоры, молчанья печать. | Семья – это то, что с тобою всегда.Пусть мчатся секунды, недели, года,Но стены родные, отчий твой дом –Сердце навеки останется в нем! |

У каждого человека есть свой дом. Слова “Отчий дом”, “семья” входят в наше подсознание с первых дней жизни. Семья – это великий дар.

-А ,что же в вашем понимании СЕМЬЯ? (высказывания детей)

-Где мы можем узнать точное значение этого слова? (в словарях)

-Значение слова «Семья» по Ожегову(cловарь): «Семья» -группа живущих вместе близких родственников.

-Семья- это люди, которые не всегда живут вместе, но они никогда не забывают заботиться друг о друге. А самое главное – они родные друг другу.

-Ни один человек не входит в мир один на один, мы входим в него через семью.

-Семья-это кровные родственники- отец и мать, дедушки и бабушки, братья

и сестры.

- Полезно знать, что слово «семья» происходит от слова «семя». Маленькое семя, с любовью посаженное в землю, дает крепкий росток. Со временем на нем появляются сначала нежные цветы, а затем и добрые плоды.

- Когда ваши родители создали семью, она тоже напоминала маленькое семя. Его нужно было с любовью взращивать: жить в согласии и заботиться друг о друге.

-Семья крепнет, а семя превращается в крепкий росток. На нем зацветают и первые цветочки-сынки и дочки. Теперь у родителей главная забота, чтобы дети выросли хорошими людьми. Они не жалеют для этого ни сил, ни времени.

**Б) Упражнение “Ассоциации”**.

**Цель:** настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу семьи семейных ценностей.

**Время:** 10 мин.

Обучающиеся делятся на две группы (вытягивают листочки двух цветов, после этого используют листочки для написания ассоциаций)

С чем у вас ассоциируется слово “семья”?

**Примеры ответов**: Семья – это счастье, крепость, забота, любовь, очаг, тепло, радость, ответственность, уют. Могут быть варианты ответов: проблемы, страдания и т. д.

**Педагог зачитывает стихотворение:**

Я над семьей
Дышу благоговейно
Скажу Вам правду,
Не кривя душой,
Что для меня
Слова: очаг семейный –
Несут понятие – святой.
*Н.Белоусов.*

**3. Основной блок.**

А**) Упражнение “Семейное счастье”.**

**Цель:**формирование доброго отношения к своим родным и близким

**Время:** 10 мин

Л. Толстой сказал: “Счастлив тот, кто счастлив у себя дома”.

А, какие семьи были раньше?(ответы детей)

-Раньше семьи были большие: несколько поколений родных жили под одной

крышей. Старшие передавали свой опыт младшим, взрослые заботились о

тех, кто уже не мог работать. Жили весело и дружно. Подтверждение этому мы находим даже в сказках, пословицах и поговорках.

-Давайте попробуем составить эти пословицы и поговорки из отдельных слов. (Дети в группах составляют пословицы и поговорки из слов на карточках)

*В гостях хорошо, а дома лучше.*

*Дом без хозяйки- сиротка.*

*Не нужен клад, когда в семье лад.*

*Чем богаты, тем и рады.*

*Когда семья вместе, так и душа на месте.*

Б) **Упражнение “Обязанности в семье”.**

**Цель:**развитие практических навыков построения взаимоотношений

**Время:** 10 мин.

Каждому из нас нужно такое место, где не надо притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть душой. Я надеюсь, что ваш дом теплый, солнечный, уютный. Чьими стараниями это достигается в вашей семье?

Раздаются листы бумаги с заданиями: Как разделяются обязанности в вашей семье?

После выполнения задания обучающимся предлагается посмотреть, могут ли они взять часть маминых и папиных обязанностей на себя.

**Вывод.** Есть такая пословица: “Счастье не птица – само не прилетит”.

Если каждый член семьи имеет свой участок работы, тогда в доме уют, тепло, гармония. Там, где все заботы по дому лежат на одних плечах, как правило, царят раздражение, непонимание.

В народных пословицах и поговорках сказано о том, что не так то просто поддерживать семейный очаг, семейное тепло.

“Дом вести – не бородой трясти” Дом построить – не шапку на голову надеть”.

Г) **Упражнение “Конфликты”.**

**Цель:**формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Время:**15 мин

Подумайте, из-за чего чаще всего у вас возникают конфликты в семье?

Конфликты неизбежно возникают, и будут возникать – такова уж человеческая природа.

Важно уметь управлять конфликтами, избирать наиболее продуктивные формы поведения в конфликтных ситуациях.

Группам предлагается решить конфликтные ситуации. С позиции родителей и с позиции детей.

**Ситуация 1.**Родители настаивают на стиле одежды, который, по-твоему, старомоден. А то, что носишь ты, кажется им неприемлемым, вульгарным. Как найти выход?

**Ситуация 2.** Родители не разрешают дружить с тем человеком, который тебе интересен, мотивируя это заботой о тебе (Он плохой!”). Как выйти из подобной ситуации?

**Ситуация 3.** Ты уверен, что, будучи взрослым человеком, вправе сам решать, когда тебе возвращаться домой. Родители настаивают: “Чтобы в 9.00 был дома!” Как решить эту проблему?

**Вывод:** Агрессивное высказывание, запрет, протест – ни к чему хорошему не приведет.

Уверенное поведение – уважение, доверие к личности, родители говорят о своих переживаниях.

***Психолог зачитывает легенду.***

В Древнем Китае жила удивительная семья из 100 человек. Царили в ней лад, любовь и уважение. Слава о семье дошла до самого императора, и он посетил эту семью. Убедившись, что молва ничего не преувеличила, император спросил у старейшины семьи: “Как удается вам жить в мире и согласии, не ссорясь, и не обижая друг друга?” В ответ старейшина назвал лишь одно слово. Какое?

Ребятам предлагается отгадать это слово. (Терпение)

**Вывод.** Научитесь владеть своими эмоциями, и это поможет вам регулировать отношения с родными.

Д**) Упражнение “Какая будет ваша семья?”**

**Цель:**формирование семейных ценностей, навыков построения собственной семьи

**Время:** 5 мин.

**Материалы:** карточки с буквами С, Е, Мь, Я.

Подумайте, какие фразы вы не будете говорить своим детям? Что вы не будете делать?

Какая будет у вас семья?

**С** – счастливая, сильная, скромная, солнечная, светлая, справедливая, смелая, совершенная,

Сообразительная, спортивная и т.д.

**Е** – единственная, единая

**Мь** – милая, многодетная, музыкальная, мечтательная, молодая, мудрая, молодежная, модная

**Я**– яркая, ясная

**АССОЦИОГРАММА**

***п******очитание старших забота о младших любовь к ближнему***

***помощь и поддержка СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ праздники приобщение к труду общение с близкими совместный отдых***

***трудовая деятельность***

-Нам повезло, есть у нас и еще одна семья – это наш класс.

-А ,почему нас можно назвать семьей?

- Мы вместе проводим много времени, трудимся, учимся, занимаемся полезными делами, веселимся и отдыхаем, т.е. у нас есть что?...

-А, значит «наш класс-это …семья»

-И как в любой семье нам тоже нужны: тепло, уважение, уют… (взаимопонимание, уважение, любовь, доверие, поддержка)

-Мы тоже будем заботиться друг о друге и помогать друг другу.

- А как вы заботитесь и помогаете друг другу дома в семье?

- А значит у каждого из вас есть свои обязанности?

**-** Точно так же у нас в классе – никто за нас не придет и не наведет порядок, никто не может учиться за нас, заботиться друг о друге.
- Каждый из нас может внести свой вклад, чтобы в нашей школьной семье было тепло, уютно. А для этого давайте составим правила и будем по ним жить.

*Правила семейной школьной жизни*
Мы будем:

* Называть друг друга по именам.
* Защищать наших друзей, если их обижают.
* Помогать им в беде.
* Помогать им в учебе.

Мы не будем:

* Грубить друг другу.
* Пускать в ход кулаки.
* Говорить друзьям обидные слова.

- И год от года наша семья будет все дружней, все крепче.

-А у меня, и у ваших родителей - забота, чтобы вы выросли хорошими людьми. И для этого мы прикладываем все силы.

-Любовью и терпением взрослых достигается согласие; непрестанным трудом – достаток и благополучие.

-Помните мудрую заповедь: «Почитай отца своего и мать, и будет тебе хорошо, и ты будешь долго жить».

4.**Рефлексия.**

**Цель:**придать законченность занятию, поблагодарить друг друга за участие и общение друг с другом.

**Время:** 5 мин

**Фильм**

Да, рано или поздно, в зрелом возрасте и не очень, с одобрения родителей или без него, люди создают семью.

Какой она будет: счастливой или не очень, шумной или нет, богатой или бедной, участливой или безучастной – покажет время и ваши стремления к прогнозированию будущей семьи.

**Психолог:** Подумайте, какие еще ассоциации возникли у вас после нашего урока.

Сегодня, когда придете домой, не забудьте обнять своих родных. А если они далеко, то позвонить и сказать, что вы их очень любите!

**Ожидаемые результаты**: сформированное доброе отношение к своим родным и близким людям, сформированные патриотические чувства, а также сформированные практические навыки построения взаимоотношений и навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Критерии и способы оценки эффективности:**

Занятие оценивалось в форме обсуждения с высказываниями обучающихся, каждый участник отвечал на вопросы о том, что он узнал нового в ходе занятия, какие моменты были особенно эмоциональными, где можно применить полученные знания в своей личной и профессиональной жизни. Эмоциональное состояние участников занятия было благоприятным. Сильным блоком занятия было упражнение «Моя родословная», где каждый презентовал родословную своей семьи и с гордостью говорил о своих предках.

**Анализ результативности проведённого мероприятия:**

Занятие было эффективным, поскольку поставленная цель была достигнута. В результате занятия повысился уровень информированности участников по вопросам семьи и семейных ценностей, произошло формирование патриотических чувств, навыков построения взаимоотношений и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях

**17.11.2021 г**

**Конспект психологического занятия с элементами тренинга**

**«Умение управлять собой»**

для учащихся 8 класса

Хаялиева Алие Салимовна, педагог-психолог

**Цель занятия**: создать условия для снижения уровня тревожности подростков.

**Задачи:**

·  **повышение самооценки** (задачи: знать свои слабые и сильные стороны; свои ресурсы; знать приемы повышения самооценки; уметь соотносить свои силы с задачами разной трудности);

· **формирование коммуникативных компетенций** (задачи: знать правила конструктивного общения; иметь представления о бесконфликтном общении; уметь применять на практике правила общения; уметь предупреждать эмоциональные конфликты; управлять развитием коммуникативной ситуации).

· **развитие навыков психофизической саморегуляции**(задачи: знать способы саморегуляции, самообладания; иметь представления о видах чувств и их выражении; уметь владеть своими чувствами, принимать чувства другого человека, применять способы саморегуляции на практике; формировать навыки рефлексии).

**Методы работы:** словесные, наглядные, практические.

**Время проведения**: 40-50 минут.

**Структура занятия:**

1.Вводная часть.

2.Основная часть (рабочая).

3.Завершение.

Тревожность - весьма распространенное в настоящее время психологическое явление, частый симптом неврозов, а также других заболеваний, пусковой механизм расстройств эмоциональной сферы личности.

В психологическом словаре дается следующее определение: **тревожность *- это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.***

Школьная тревожность - одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог и учитель. Особое внимание она привлекает еще и потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и на общий уровень психологического благополучия.

Возникновение и закрепление тревожности обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму “замкнутого психологического круга”.

***Формированию “замкнутого психологического круга” у ребенка могут способствовать различные факторы:***

*- учебные перегрузки, неспособность справиться с программой;*

*- неадекватные ожидания со стороны родителей (чем выше родители ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем выше уровень тревожности у ребенка);*

*- неблагоприятные отношения с педагогом (конфликты, завышенные требования, стиль взаимодействия с учениками);*

*- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации (главной причиной этой тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности);*

*- смена школьного коллектива (необходимость устанавливать новые*[*взаимоотношения*](http://www.pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/)*), проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.*

Коррекционную работу с тревожными подростками целесообразно проводить в трех основных направлениях:

*· по повышению самооценки ребенка;*

*· по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;*

*· по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.*

В рамках тренинга, в ходе выполнения психологических упражнений и игр, подросток получает возможность в безопасной психологической обстановке проявить себя и свои качества. Исследовав свои границы и освоив навыки их отстаивания в социальной среде, учащиеся смогут адекватно выражать свои непосредственные реакции на различные ситуации. Это будет способствовать разрядке возникающего возбуждения и снижению тревожности. Учащиеся смогут стать более успешными: повысить свою успеваемость и социальный статус в классном коллективе. Тренинг дает подростку возможность перенять опыт взрослого человека, увидеть себя глазами своих товарищей и научиться реагировать на различные ситуации в безопасной обстановке.

Психокоррекционной работой, безусловно, должен заниматься психолог. Однако и учитель с успехом может в своей работе использовать различные упражнения, направленные на профилактику школьной тревожности.

**Признаки тревожности:**

1. Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и [влажные](http://www.pandia.ru/text/category/vlazhnostmz/).

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Если у конкретного ребенка есть совпадения по 15-20 пунктам, можно говорить о высокой тревожности.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент** (приветствие, знакомство).

**II. Сообщение темы и целей занятия**.

«Наше занятие посвящено преодолению тревожных состояний. Как вы думаете, что такое тревожность? **Тревожность**– это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.) Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и пр.).

Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились. Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Важно знать, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Однако повышение оптимального уровня и длительное пребывание в таком состоянии опасно, так как приводит к состоянию ступора. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, испытывает стресс**.** **Стресс –**в переводе с английского языкаобозначает давление, натяжение, усилие». Очень важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

**III. Принятие правил работы группы.**

«Сегодня мы разберемся, как это делать. Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек. Для этого я предлагаю несколько правил: конфиденциальность; общение на равных; не давать оценок и говорить только о своих чувствах и от своего имени; принцип «здесь и сейчас»; говорить в круг; любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца. Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил».

**IV. Основная часть (рабочая).**

**Мозговой штурм «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».**

Предлагается вспомнить или придумать, как можно больше способов помогающих преодолеть тревожность. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Ведущий вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – это здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино – нездоровые).

**Рефлексия.** Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые? Почему? Вывод**–** нужно использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но цена - здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему или усугубилось..

*Есть еще много разных способов справляться с проблемами, не впадая в тревожное состояние. Например, можно попробовать изменить образ мышления.* *Сейчас мы потренируемся в этом.*

**Упражнение «Даже если… – в любом случае…»**

Детям раздаются листочки, на которых написано **«Даже если…»,** каждый должен продолжить фразу указав какую-то свою проблему (например: мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку и т.д.).

Листочки передаются по кругу до тех пор, пока не вернутся к владельцу. Каждый, к кому попал листок - дописывает предложение, начиная со слов **«**в **любом случае…».** Заканчивать надо положительной фразой, тем, что дает силы, вдохновляет (например: это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку и т.д.).

**Рефлексия.** Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять? Вывод**:** в сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)».

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что бы это могло быть (негативный момент жизни, место или чувство, например разочарование от бесполезного подарка, или абстрактное понятие, такое как ненужные взаимоотношения). Каждый записывает на листочке то, что ему хочется выбросить из своей жизни за ненадобностью.

После этого листочек можно разорвать или просто скомкать и выбросить в мусорное ведро. Кто хочет, тот может рассказать о своем выборе. Ведущий помогает группе идентифицировать чувства и общие темы.

**Упражнение «Похвалилки»**

**Цель**: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Учащиеся сидят за партами. Все дети по очереди должны озвучить какое-либо одобряемое окружающими действие, которое он совершил, начав словами «Однажды я…». Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д.

**Рефлексия.** После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

**Занятие: «Три портрета»**

**Цель:** Создание условий для оценки уровня уверенности в себе. Формирование образов уверенного в себе, неуверенного и самоуверенного человека.

Ребятам предлагается разделиться на три группы. Каждая подгруппа получает задание описать признаки, особенности поведения (основные психологические особенности) уверенного в себе, неуверенного и самоуверенного человека. По окончании работы результаты представляются всему классу. Выводы фиксируются на доске. Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уверенный человек** | **Неуверенный человек** | **Самоуверенный человек** |
| Спокойствие, прямая осанка, открытый ум,чувство юмора, взгляд в глаза, самообладание, решительность, активность, отчетливая речь, умение отстаивать свою точку зрения, общительность. Умение слушать других, активность, вежливость. Знает чего хочет.Не боится показывать, что чего – то не знает, клонен к компромиссам, предлагает их сам. Ответственность, уравновешенность, гибкость по отношению к людям и ситуациям, позитивный внутренний диалог. Увлеченность. Нет страха ошибиться, умеет учиться на своих ошибках и исправлять их. Реалистичная оценка своих возможностей. Настойчивость, внимательность к чувствам других людей. Спокойно относятся к людям с другими убеждениями. Самодостаточность. Принимают себя такими, какие они есть. Знают, чего хотят. Скромны, но умеют гордиться своими достижениями. Стремится  к самосовершенствованию. | Тихая речь. Нет прямого зрительного контакта. Не умеет отказать, стесняется, испытывает страх перед общением. Сутулится. Считает, что никому нельзя доверять, что мир враждебен. Обидчив. Конфликтен. Мнителен и подозрителен. Недооценивает свои силы и возможности. Боится ответственности. Склонен  уступать. Боится критики.Не умеет настаивать на своем и говорить «нет».  | Громкая речь, грубость, высокомерие.командует там, где не имеет права, наглость,агрессивность, готовность напасть, равнодушие к чувствам людей. Критика людей не соответствующим его представлениям. Нет прямого зрительного контакта. Убежден в отсутствии у себя минусов. Эгоист. Считает, что никому нельзя доверять, что мир враждебен. Обидчив. Конфликтен. Мнителен и подозрителен. Переоценивает свои силы и возможности. Сначала делает, а потом думает. Винит в своих неудачах окружающих. |

**Упражнение «Комиссионный магазин»**

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание.

«Ребята, давайте представим, что у нас тут необычный «комиссионный магазин», в который принимают все ненужные нам человеческие качества.

Загляните внутрь себя и определите, каких качеств вам не хватает, а каких у вас в избытке, и вы могли бы поделиться ими, а может, есть качества или чувства совсем вам не нужные, которые вы хотите отдать. После 5 минут размышлений запишите их на листочках и сдайте в «комиссионный магазин».

После подготовительного этапа начинается игра. Ведущий принимает необычные товары в виде различных человеческих качеств, например: лень, чувствительность. За товары продавец дает не деньги, а тоже человеческие чувства, те которые у него есть и которые ему не жалко отдать за предложенный товар. В результате «сделки» каждый из участников, может избавиться от какого-то ненужного качества и приобрести что-то необходимое.

**Упражнение «А кроме того…»**

**Цель:** Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее. Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: **«А кроме того..».** Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д. Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3минуты.

**Игра «Изобрази эмоцию»**

Каждому участнику раздается листочек с названиями эмоций. Участники по очереди должны невербально изобразить эту эмоцию так, чтобы другие отгадали, о чем идет речь.

Список эмоций и чувств:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Грусть | 16 | Нежность |
| 2 | Разочарование | 17 | Спокойствие |
| 3 | Отвращение | 18 | Влюбленность |
| 4 | Презрение | 19 | Восхищение |
| 5 | Негодование | 20 | Смирение |
| 6 | Обида | 21 | Изумление |
| 7 | Зависть | 22 | Удивление |
| 8 | Тревога | 23 | Счастье |
| 9 | Замешательство | 24 | Восторг |
| 10 | Подозрительность | 25 | Надежда |
| 11 | Сожаление | 26 | Нетерпение |
| 12 | Холодное равнодушие | 27 | Скука |
| 13 | Сомнение | 28 | Радость |
| 14 | Заинтересованность | 29 | Злость |
| 15 | Отчаяние | 30 | Страх |

***"ДЕКЛАРАЦИЯ  САМОЦЕННОСТИ" Вирджиния САТИР***

Я — это я. Во всем мире нет в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы; мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все мои слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я — это Я, и Я — это замечательно.

**V. Завершающая часть.**

**Упражнение «Пушинка».**

«Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что у вас в ладошке есть мягкая, белоснежная пушинка. Прошепчите ей все самые теплые и добрые слова и пожелания. Например: «Я вас всех люблю, желаю счастья, мой класс самый лучший, самый замечательный и дружный и т.д.». А теперь откройте глаза, посмотрите вокруг, улыбнитесь друг другу и подарите всем свою пушинку, дунув на ладошку».

**Рефлексия.** Какие таланты вы у себя обнаружили? Что нового вы узнали о своих товарищах? Что было трудно? Что понравилось?

**Занятие окончено.**