

Творческая мастерская

Путешествие в страну «Настроения»

Задача:

Развитие эмоциональной сферы у пятиклассника.

Цели:

- Способствовать развитию положительных эмоций;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие рефлекса, саморефлекса в общении;
- расширение эмоционального опыта;
- способствовать развитию воображения, творческих способностей у детей;
- формирование осознанного восприятия эмоций;
- умение понимать эмоциональное состояние других людей;
- снятие тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Методы и формы:

- Индивидуальная работа, работа в группе;
- Релаксационный метод;
- Метод игровой коррекции: ролевые игры, психогимнастика;
- Арт-терапия: рисуночная, музыкотерапия, творческое рассказывание.

Условия работы творческой мастерской:

- не перебивать;
- не критиковать;
- слушать и слышать друг друга.
- не обижать и не обижаться
- участвовать всем

Ход занятия:

Приветствие психолога:

Добрый день, ребята!

Я желаю добра и радости тем, с кем сегодня общаюсь, хорошего, бодрого настроения. (слайд №1)

Сегодня у нас открыта чудесная мастерская, а в любой мастерской принято творить, играть, рисовать. Но сначала я предлагаю поприветствовать друг друга. Приветствие будет необычным, я говорю слово, а вы мимикой и жестами будете выполнять это приветствие.

Приветствие:

Психолог:

как гостеприимная хозяйка.

Учащиеся:

Взволнованно

Загадочно

Серьезно

Задиристо

Тревожно

Романтично

Шутливо
Радостно
Грустно
Боязливо
Печально
Улыбчиво
Сердито
Мечтательно
Игриво
Весело

Слово педагога – психолога:

Великолепно!

Ребята скажите пожалуйста, а вы догадались, чем мы сегодня будем заниматься?

(ответы учащихся _____)

Вы правы сейчас мы отправимся путешествовать в страну по имени «Настроение».(Слайд №2)

Настроение – эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными эмоциями, существующие в течение длительного времени.(Слайд №3)

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, обижается, бывает охвачен гневом или восторгом, может испытывать страх. Эти переживания мы называем эмоциями. Эмоции - элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовольствия актуальных потребностей.

Настроение состоит из эмоций, а они бывают разными: эмоция радости,

печали
удовольствие
робости
гнева
обиды
вредности
застенчивости
упрямство

Уважаемые ребята, я Вам предлагаю сейчас услышать свой пульс настроения и отметить его с помощью «пушистиков» которые лежат на столах, у каждого свой пульс и он может быть как максимальный так и минимальный т.е. от хорошего настроения до плохого.(на фоне музыки)

Ребята перед Вами на столах лежат квадратные листы белой бумаги. Вы можете представить, что в этом листке бумаги скрывается невидимый человек для будущего путешествия. Вам интересно, каким он будет?

Поможем ему появиться (Слайд №4)

Самоконструкция:

Лепка из мятой бумаги фигурки человека по технологии Н.Г. Мейстер.

1. Лист бумаги сомните и расправьте.

2. Один из углов предназначаем для головы. Скрутите бумагу на месте шеи.
3. надорвите лист в противоположном углу – здесь будут ноги (угол делится пополам).
4. Сделайте два надрыва для рук.
5. Руки и ноги скручиваются в жгутики.
6. Выполните элементы, дополняющие художественный образ (шляпа, юбка, зонтик, шарф и т.д.).

Активатор – упражнение:

Что ребята загрузили? Устали? (Ответы учащихся _____).

Я предлагаю выполнить одно задание. Слушайте и выполняйте мою команду:

«Встаньте все, кто...»

- любит бегать
- радуется хорошей погоде
- имеет младшую сестру
- любит смеяться
- не любит грустить
- любит дарить подарки.
- любит дарить хорошее настроение

Молодцы! А сейчас еще раз посмотрите на своих человечков. Наверняка вам хочется что-бы они были красивыми, непохожими на других, поэтому я предлагаю их раскрасить, ведь цветовые оттенки могут отображать настроение человека, его эмоции, психологическое состояние. У каждого человека с цветом связано множество жизненных ассоциаций.(на фоне музыки)

Обратите внимание на словарь настроений и подберите к своему человечку какое-либо определение.

Словарь настроений

Настроение бывает:

Взволнованное	Довольное
Волшебное	Хорошее (очень хорошее, не очень хорошее)
Загадочное	Злое
Задиристое	Сердитое
Тревожное	Плохое (очень плохое)
Романтичное	Боевое
Шутливое	Серьезное
Радостное	Мечтательное
Грустное	Решительное
Боязливое	Чудесное
Веселое	Великолепное
Задумчивое	Изумительное
Печальное	Отличное
Улыбчивое	Игривое
Доброе	Лирическое
«хуже некуда»	

Статическая медитация

«Путешествие на облаке»

(Н. Сакович, модификация Е. Набойкиной). (на фоне музыки)

Ребята, а сейчас я Вам предлагаю отдохнуть.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить Вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как вы удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Путешествие начинается. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас в волшебную страну, где вам будет счастливо.

Постарайтесь мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. А сейчас слезайте с облака и посетите эту страну.

Теперь Вы снова на своем облаке, и оно везет Вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Здорово! Как настроение? _____

Ребята, а сейчас мы поработаем в группах. Но сначала мы создадим эти группы, путем деления на: (Раздать жетоны в соответствии с цветами табличек названий групп) (Слайд №5)

Волшебников

Романтиков

Мечтателей

Весельчаков

Объединитесь в группы (взяв с собой своих человечков). Как вы себя чувствуете? (Слайд №6)

На ваших столах лежат облака, вам необходимо разместить своих человечков и составить рассказ, историю об обитателях облаков, используя характеристику цветов (цвета на слайде). Прикрепите облака к доске и поделайте нам свои истории.

Работа 5-7 минут. (На фоне музыки)

Игра-активатор «Море волнуется раз...»

Дети стоят в кругу. Психолог говорит «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: эмоция радости

Грусти

Печали

Удивления на месте замри».

Дети изображают загадочные эмоции с помощью мимики и жестов.

Ребята, а сейчас я хочу Вас спросить. Скажите пожалуйста у Вас у всех одинаковое настроение. Ответы учащихся _____

Правильно! У каждого из Вас свое настроение, но всем нам хочется что-бы оно было радостным, веселым, бодрым и т.д., но а если оно печальное, грустное? Что-бы вы могли порекомендовать своим одноклассникам для улучшения настроения.

Я попрошу вас посоветоваться в группах и написать свои рекомендации. Время 2-3 мин.

Озвучьте, пожалуйста свои рекомендации и обменяйтесь с другими группами советами.

От себя же я рекомендую избавиться от плохого настроения вот, как: представим, что ваше настроение тревожное, грустное, печальное.

С этим настроением надуваем шар и отпускаем его при этом произносим У-У-У-Х.

Ваш выдох – это избавление от плохого настроения.

Здорово! Да?

Рефлексия

Наша творческая мастерская на сегодняшний день подходит к концу, и я попрошу ответить Вас на вопросы: (Ребятам раздаются листы с вопросами, на фоне музыки)

- Что вам понравилось на занятии;
- Как вы себя чувствовали на занятии;
- Какое настроение у Вас сейчас;
- Что вы взяли с собой с занятия.

А сейчас вернемся к пульсу «Настроения» и «пушистикам», выберите любого пушистика, который соответствует вашему настроению сейчас, если оно не изменилось то вы можете «Пушистика»передвинуть в ту или иную сторону или заменить его на другого.

Чудесно! Я очень рада, что настроение у многих улучшилось, значит наше путешествие в страну «Настроения» было не зря.

Ребята! Позвольте я Вам дам несколько рекомендаций по управлению эмоциями и чувствами.

Скажите пожалуйста от чего бывает хорошее настроение?

А кому Вы желаете хорошего настроения?

Молодцы! Мне очень хочется чтобы Вы передали своё настроение солнцу, ведь оно согревает своим теплом всех нас и тогда наше настроение передастся всем людям земли. А сделаем мы это вот как : возьмите любую краску и кисть и раскрасьте свою ладонь, подойдите к доске и прикасаясь к солнцу ладонью скажите «Я ЖЕЛАЮ ДОБРОГО НАСТРОЕНИЯ» (Слайд №7)

Послание настроения мы будем выполнять под прекрасную песню «Песенка о настроении» .

Спасибо за творческую работу!

Управление эмоциями:

- уважайте чувства других;
- проявите терпимость к чей-то бурной эмоции;
- поощрите в других желаемое для вас поведение;
- откажитесь от конфликтов, грубости, агрессии;
- нейтрализуйте желание отомстить;
- если вас переполняют отрицательные эмоции, переведите тему разговора.

Если вами овладела сильная эмоция:

- попросите помощи;
- делайте выход эмоциям, например, поплачьте;
- делайте перерыв, посчитайте про себя;
- подумайте о чем-то хорошем;
- дайте себе физическую нагрузку;
- займитесь самовнушением, что все хорошо;
- узнайте, как успокаиваются другие, и попробуйте этот способ.

СИМВОЛИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЦВЕТОВ

Синий. Символизирует спокойствие, состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональную стабильность и удовлетворенность, душевную привязанность, гармонию и умиротворение. Личностные характеристики - честность, справедливость, невозмутимость, доброта и добросовестность.

Зеленый. Символизирует волевое усилие, напряжение и настойчивость, самоуверенность, стремление к самовыражению, успеху и власти, деловитость, настойчивость и упорство в достижении целей, упрямство. Личностные характеристики - самостоятельность, невозмутимость, черствость.

Красный. Символизирует силу воли, активность, доходящую в ряде случаев до агрессивности, стремление к успеху через борьбу, наступательность и властность, потребность действовать и расходовать силы, лидерство и инициативность, возбужденность. Личностные характеристики – отзывчивость, решительность, энергичность, напряженность, дружелюбность, уверенность, общительность, раздражительность, обаятельность, деятельность.

Желтый. Символизирует активность, стремление к общению и восприимчивость ко всему новому, освобожденность и оптимизм, радость и веселость, расслабленность, оригинальность. Личностные характеристики – разговорчивость, естественность, открытость, общительность, энергичность.

Фиолетовый. Символическое значение: впечатлительность, эмоциональная выразительность, чувствительность, интуитивное понимание, зачарованность, мечтательность, восхищение и фантазии. Личностные характеристики – несправедливость, неискренность, эгоистичность, самостоятельность.

Коричневый. Олицетворяет комфорт телесных ощущений, стремление к уюту и спокойствию. Личностные характеристики – уступчивость, зависимость, спокойствие, добросовестность и расслабленность.

Черный. Символизирует в первую очередь отрицание, окончание чего-либо и отказ, отречение и неприятие, протест против чего-либо или кого-либо. Личностные характеристики – непривлекательность, молчаливость, и замкнутость, упрямство, эгоистичность, независимость, враждебность и нелюдимость.

Серый. Символизирует нейтральность и «бесцветность», неучастие, неуравновешенность, вялость и расслабленность, неуверенность, несамостоятельность и пассивность.