

Конспект коррекционно-развивающего занятия «Словарь эмоций».

Оборудование:

Методы: словесные (рассказ, объяснение), сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения, концентрация (сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях).

Цель: Создание условий для обращения учащегося к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростком амбивалентности эмоций

Задачи:

- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
- формирование у учащегося умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
- учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Универсальные учебные действия:

Личностные:

Умение применять правила поведения в разных социальных ситуациях.

Умение воспринимать инструкцию к предложенному заданию.

Умение взаимодействовать со взрослым в разных социальных ситуациях

Коммуникативные:

Умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик)

обращаться за помощью и принимать помощь.

Регулятивные:

Умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Умение принимать оценку деятельности, самостоятельно ее контролировать, в случае необходимости корректировать.

Познавательные:

Делать простые выводы, обобщать, сравнивать

Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание).

Планируемые результаты:

-снижение уровня тревожности ребенка

-расширение спектра проявляемых переживаний, чувств, эмоций.

- установление доброжелательных отношений

Ход занятия.

1.) Информационный блок

Ведущий: Жизнь зачастую несет в себе и трагические случаи. И все по-разному справляются с проблемами. Для одних — это «удары судьбы», для других — просто очередное испытание. Но бывает, когда создается невыносимая ситуация, когда человек не знает как решить проблему, как выйти из сложившейся трудной ситуации. Он долго страдает, впадает в депрессию и даже решается на отчаянный шаг — лишение себя жизни. Сегодня мы рассмотрим некоторые трудные ситуации нашей жизни и постараемся научиться их разрешать

Ведущий: Как и что мы чувствуем, когда у нас появляются проблемы? Что с нами происходит? В процесс включаются чувства и эмоции.

Упражнение «Словарь чувств»

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции (не менее 20). Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз. двойной чертой — часто и крестом отметить те, которые бы никогда не хотели испытывать. Что же получается? Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные?

Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики — потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства.

Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разрядки случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я. Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего-то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать.

3.) Основная часть

Упражнение 1.

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или «Время лечит»? Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся)

Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу...

Упражнение 2. «Что такое обида?» (размышления учащегося).

Обида — это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать - качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни.

Сочиняем короткое « письмо обидчику»:

- а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);
- б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);
- в) просто прощаем.

Упражнение 3. «Я - в конфликте».

Конфликт — ситуация, когда разные взгляды, интересы, мировоззрение, традиции. Вспомнить конфликтные ситуации из жизни и разобрать их с точки зрения:

- а) Шварценеггера (голые мышцы); б) классической мусульманской жены (полной зависимостей и несамостоятельности); в) Этьюля Пуаро (чистый разум).

Медитативное упражнение 4. «Мысленная прогулка по своему телу»

Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по 5-7 секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.

4. Закрепление материала

Беседа «Мои эмоции»

Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда? Выясняется, по собственным телесным ощущениям («засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «загорелись уши» и др.). **В качестве иллюстрации можно привести притчу Н.Пезешкяна «Легкое лечение»:**

«Племянник одного правителя тяжело заболел. Все врачи страны уже потеряли надежду на его излечение. Никакие лекарства не помогали. Поскольку врачи ничего не могли сделать, то правитель согласился, чтобы больного осмотрел Авиценна, которому тогда было всего 16 лет. Когда Авиценна вошел во дворец, все были поражены его смелостью, так как он решился помочь больному, несмотря на то, что все мудрецы страны признали свое бессилие. Авиценна увидел больного, худого, бледного юношу, распростертого на ложе. На вопросы юноша не отвечал, а его родственники объяснили, что он уже некоторое время не произносит ни слова. Авиценна исследовал его пульс и долго держал его руки. Наконец, он задумчиво поднял голову и сказал: « Этот молодой человек нуждается в особом лечении. Мне нужен тот, для кого этот город родной, кто хорошо знает все его улицы и переулки, все дома и всех людей, живущих в ней».

Все были удивлены и спрашивали: «Что общего может иметь лечение больного с улочками нашего города?» Но, несмотря на свои сомнения, они повиновались желанию Авиценны и послали за человеком, который, как было известно, знал город как свои пять пальцев. Авиценна попросил его «Назови мне все кварталы города». При этом его рука была на пульсе больного. Когда был упомянут определенный квартал, Авиценна почувствовал, что пульс больного вдруг участился. Тогда он попросил

перечислять все улицы этого квартала до тех пор, пока пульс больного снова не ускорился при произнесении названия одной из них. Затем Авиценна попросил называть ее переулки один за другим, пока вдруг название одного малоизвестного переулка не вызвало учащение пульса у больного. Довольный этим, Авиценна велел: «Приведите ко мне человека, который может назвать все дома в этом переулке и их жителей». Его Авиценна попросил называть все дома, и пульс больного указал на тот, который был нужен. Когда человек начал перечислять живущих в этом доме людей, то упомянул имя одной девушки. Сердце больного немедленно начало колотиться.

Наблюдательный Авиценна произнес: «Очень хорошо, все ясно. Мне теперь известна болезнь юноши, и его очень легко вылечить». Он встал и сказал присутствующим, которые смотрели на него в изумлении: «Этот юноша страдает от любви, в этом причина его недуга. Он влюблен в девушку, чье имя вы только что услышали. Идите, найдите ее и добейтесь, чтобы она стала его невестой». Больной, который слушал Авиценну с большим вниманием и волнением, покраснел от смущения и спрятался под одеяло. Правитель объявил девушку невестой племянника, и юноша выздоровел в течение часа».

Обсуждение притчи.

5.) Завершение занятия.

Психолог и ребенок передают комплимент друг другу. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями, в непростой жизненной ситуации. (Например, «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество — сила воли», «Ты общительный и у тебя очень много друзей — обратись к ним». При этом участники дружески обнимаются.