

Тренинговое занятие «Властелин своих эмоций»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не проявляемых чувств.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других; это источник благополучного общения, толерантности, взаимности.

Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции других людей и правильно на них отвечать».

Разминка

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, как вы сможете продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение:

покапаем, как мелкий и частый дождик; а теперь как тяжелые, большие капли;

полетаем, как воробей; а теперь – как чайка, как орел;

походим, как старая бабушка; попрыгаем, как веселый клоун;

пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить;

осторожно подкрадемся, как кошка к птичке;

пощупаем ногой кочки на болоте;

задумчиво пройдемся, как рассеянный человек;

улыбнемся соседу, что рядом с вами».

Упражнение «Тренируем эмоции»

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один обучающийся из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Примеры карточек

Улыбнись, как: кот на солнце; как будто ты увидел чудо	Улыбнись, как хитрая лиса; как радостный ребенок
Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу	Испугайся, как котенок, на которого лает собака
Устань, как муравей, притащивший большую муху	Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

Упражнение «На что похоже настроение?»

Педагог-психолог: «В этом упражнении вы продемонстрируете умение осознавать свое самочувствие. Обучающиеся из каждой команды при помощи сравнения говорят, на какое время года, погоду, природное явление похоже их настроение. Например: «Мое настроение похоже на белое, пушистое облачко в спокойном голубом небе». Это – радость. Оценивается образность сравнений, творчество».

Команды приступают к выполнению заданий, затем все слушают выступления команд.

Упражнение «Показываем эмоции»

Педагог-психолог: «Важно уметь показать эмоции и распознать их. Один обучающийся из команды вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее мимикой и жестами, а другие члены команды угадывают. Оценивается показ и угадывание». Командам раздаются карточки.

Гр уст ь Зл ост ь Застенчив ость Гордость	Усталост ь Безразли чие Удивлен ие Волнени е
---	---

Обучающиеся из каждой команды показывают изображенные на карточках эмоции.

Упражнение «Ролевая гимнастика»

Командам обучающихся необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

Задания на карточках: рассказать стихотворение А. Барто «Смотрит солнышко в окошко».

Смотрит
солнышко в
окошко, Светит
в нашу
комнатку; Мы
захлопаем в
ладошки,
Очень рады
солнышку!

Максимально быстро Как робот Со злос тью С радо стью	Со скоростью улитки Как иностранец С гордо стью С радос тью
--	---

Заключительное упражнение

Педагог-психолог: «Я попрошу всех взяться за руки и представить, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце этого животного. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо».

Рефлексия

Улыбнись, как: кот на солнце; как будто ты увидел чудо	Улыбнись, как хитрая лиса; как радостный ребенок
Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу	Испугайся, как котенок, на которого лает собака
Устань, как муравей, притащивший большую муху	Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

