

Тренінгове психологічне заняття.

«Поринемо у світ емоцій»

Мета: навчити дітей конструктивного вираження емоцій, розвивати емпатію та саморегуляцію, формувати доброзичливе ставлення до однокласників.

Привітання «Тепло наших долоньок»

Мета: згуртування класу та виховання доброзичливого ставлення до однокласників.

Учні вітаються по колу із своїм однокласником-сусідом, називаючи ім'я та доторкаючись відкритими долоньками до нього, щоб відчути тепло долонь з однокласника і поділитися своїм теплом.

Правила заняття.

Учням представляють правила, яких потрібно дотримуватися під час заняття з метою підвищення ефективності роботи та рівності прав усіх учасників.

Щоб наше заняття було корисним для вас і щоб нам усім було добре проводити час разом пропоную:

- Правило руки (піднімати руку коли хочеш щось сказати);
- Бути ввічливим до інших;
- Бути активним (приймати участь у всіх вправах);
- Бути щирим (не говорити неправди, якщо не хочеш чогось сказати, то можна промовчати);
- Не обговорювати і не критикувати висловлювання інших;
- «тут і зараз» - правило конфіденційності, те що відбувається тут не вноситься за межі нашої групи.

Вправа «Смайлик»

Мета: розвиток вміння впізнавати емоції, які переживають однокласники, за зовнішніми ознаками – мімікою.

Учням представляються зображення (фото, малюнки) обличчя з різними емоціями, і вони впізнають емоцію.

Емоції: радість, сум, страх, злість, відраза.

Вправа «Коло настрою»

Мета: розвиток вміння висловлювати свої емоції у конструктивний спосіб.

Учням пропонується розкати про свій настрій. Учні по колу називають емоцію, яку вони відчувають та що в результаті чого вона виникла, чим викликана.

Наприклад, я відчуваю сум, тому що...

Сусід по колу відповідає «Так я тебе чую, бачу що ти відчуваєш і розумію...»

Руханка «Шкільний світлофор»

Мета: саморегуляція поведінки.

Учням показують по черзі коло одного із кольорів світлофору:

Зелений – можна рухатися, ходити, крутитися, стрибати; (поводитись, так як під час перерви)

Жовтий – видавати звук уууу... (асоціювати із відповідд учня під час уроку)

Червоний – стоп, стояти тихо і безшумно. (прирівняти до поведінки якщо продзвенить дзвінок на урок).

Психоемоційний етюд «Яблуня»

Мета: зниження психоемоційної напруги.

Звучить музика «Місячна соната» Бетховена.

Учні присідають на підлозі, опустивши голови, руками обхопивши коліна. Діти уявляють, що ви як – «насінини з яблучка», які посадили в землю. Світить сонечко, промінчики зігрівають зернятка, ось і дощик покрав і зросив землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуні – діти потихеньку підводяться, розправляють плечі, ростуть гілочки у яблуні – піднімаємо руки вгору, виростають листочки – це ваші долоньки. Повіяв легенький вітерець і погойдав гілочками – похитайте легенько руками зі сторони в сторону. Яблуня покрилася цвітом – ваші пальчики – це квіточки. Із квіточок утворилися яблучка – це ваші кулачки, покажіть які яблучка вирости на вашій яблуні. Усі гарні, соковиті, великі, пригинають гілочки до землі своєю вагою – опустіть руки - «гілочки» до землі, нахиляються. Яблучка достигли і упали на землю, а в середині яблук знову дозріли насінини – діти присідають на підлогу, повертаючись до пози, яка була на початку етюд (можна повторити ще раз).

Рефлексія.

Мета: зворотній зв'язок.

Учні продовжують речення:

- Сьогодні на занятті я дізнався (лася)...
- Я навчився (лася)...
- Мені сподобалось...
- Для мене було цікаво дізнатися...

Прощання. « Я тобі бажаю...»

Мета: створення позитивного психологічного клімату у класі, гарного настрою.

Учні висловлюють своє побажання однокласнику- сусіду по колу.