

Заняття для учнів 5-9 класів “Мій емоційний світ”

1. Вправа « Мої емоції – мій внутрішній барометр»

Мета: дати можливість розпізнати різноманітні емоційні прояви в залежності від ситуації, навчити дітей способів саморегуляції, виходячи з їхнього рівня самоусвідомлення.

Час: 1 год

Вступне слово тренера (2 хв)

Тренер звертається до учнів: «Емоційний світ людини, як багатий калейдоскоп, який заповняє нас та змінює стан відповідно певних життєвих ситуацій. Ми переживаємо їх від безмежної радості до глибокого суму і розчарування. Інколи плачемо. Але не завжди ми можемо віддаватись своїм почуттям вільно і безпосередньо, їх виявляти. Тому сьогодні на занятті ми поговоримо про багатий світ емоцій, дізнаємось про його особливості та навчимося ними керувати».

2. Вправа „Тренуємо емоції ”

Мета: показати та дати можливість учням відчувати багатий світ емоційних проявів, як позитивних, так і негативних

Час: 8 хв.

Хід проведення

Тренер пропонує учням за допомогою мімічних проявів відобразити наступні емоційні стани:

- ☞ *насупитися, як:* осіння хмара; неуважна людина; зла чарівниця;
- ☞ *усміхнутися, як:* кіт на сонце; саме сонце; хитра лисиця; радісна дитина; ніби ти побачив чудо;
- ☞ *посердитися, як:* дитина, в якої забрали морозиво; два барани на мосту; людина, яку образили;
- ☞ *злякатися, як:* дитина, що загубилася в лісі; заєць, що побачив вовка; кошеня, на яке гавкає собака;

☞ *втомитися, як:* батько після роботи; людина з важким тягарем; мураха що перетягла велику муху;

☞ *відпочит, як:* турист, який зняв великий наплічник; дитина, яка багато попрацювала допомагаючи мамі; втомлений воїн після перемоги.

До уваги тренера:

Акцентувати увагу учнів необхідно на те, що навіть однакові емоційні прояви проявляються по-різному, залежно від ситуації, якою задаються, від досвіду та індивідуальних особливостей самої людини.

3. Вправа „Мої переживання”

Мета: дати можливість переосмислити життєві ситуації негативного змісту та проаналізувати емоційні та поведінкові реакції на них

Час: 15 хв.

Обладнання: 2 аркуші паперу А4, ручка кожному учаснику, фарби для малювання, олівці

Хід проведення

Перший крок: учасникам пропонується пригадати 5 подій негативного змісту та реакцію на них:

- в шкільному житті;
- в сім'ї;
- із незнайомими людьми;
- в дружніх стосунках.

Далі необхідно написати свої переживання в той момент, емоційні та поведінкові реакції.

Другий крок: вибрати з описаних реакцій найбільш емоційно забарвлену та намалювати її, свої відчуття, переживання.

Третій крок: представити свою роботу іншим учасникам групи, описуючи зображене.

4. Рольова гра „Стати іншим”

Мета: зняти психоемоційне напруження

Час: 10 хв.

Обладнання: стікери та ручки для кожного учасника.

Хід проведення

Тренер обирає сім добровольців, які витягують картинки з ролями та мають розіграти фуршет – світську вечірку, граючи від імені свого персонажа.

Решту учасників повинні відгадати кого зображують гравці.

Після закінчення гри потрібно обговорити з учасниками, як було в ролі героїв сюжету, які відчуття від гри.

Картинки з ролями:

- переможниця конкурсу краси;
- відомий веселун і базіка;
- дуже серйозна, небагатослівна людина, яка не вміє сміятись і жартувати;
- дама-академік, яка зробила важливе відкриття;
- різка, пряма людина, що не приховує свого невдоволення світом;
- привітна людина, задоволена всім і собою;
- людина-маска без емоцій.

5. Вправа «Мої кращі якості»

Мета: самопізнання, оцінка кожним учасником наявні і можливі ресурси для допомоги іншим

Час: 10 хв.

Обладнання: ручки, чисті аркуші паперу для кожного учасника

Хід проведення

Тренер звертається до учасників: «Вам дається 5 хвилин, щоб скласти презентацію тих своїх якостей, які зможуть зробити світ кращим. Після цього кожен з учасників представить свій набір якостей.

Запитання для обговорення:

1. Як почувалися під час виконання вправи?
2. Що Вас об'єднує?
3. Чим конкретно може допомогти зробити світ кращим наша група?

6. Вправа «Камера»

Мета: самопізнання, самовираження, розвиток творчих здібностей та позитивної орієнтації на майбутнє

Час: 15 хв.

Обладнання: картонні коробки різного кольору, матеріали для прикрашання камери, наліпки декоративні, олівці, скотч.

Хід проведення

Педагог об'єднує дітей у групи по п'ять . Потім просить кожну групу придумати і спорудити камеру з картонних коробок. Потім кожна група може показати свою камеру іншим групам.

Педагог пропонує кожній групі по черзі поставити свою камеру посередині , подивитися в камеру і уявити, що вони бачать там кадр із майбутнього, а потім показати цей кадр з допомогою певних рухів. Кожен із учасників може залучати до роботи інших членів команди, щоб створити «живу» скульптуру або розіграти сценку з майбутнього, яку вони б хотіли зобразити перед камерою.

Запитання для обговорення

1. Яким було для вас це заняття?
2. Що вам сподобалось?
3. Що нового ви про себе дізналися?