

Тренинговое занятие «Цвет настроения в школе».

Подготовила: педагог-психолог

ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск

Вдовина М.Е.

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы уч-ся.

Задачи:

- 1.Закреплять знания об основных эмоциях, настроениях и чувствах (веселье, радость, доброта, грусть, печаль, интерес, удивление, злость, гнев, страх, обида).
- 2.Показать, что цвет характеризует эмоционально-чувственную сферу людей.
- 3.Развивать способность адекватно выражать свои эмоции.
- 4.Продолжать формировать умения понимать эмоциональное состояние других людей.
5. Создавать положительный эмоциональный фон в классе.

Оборудование: цветные карандаши, лист бумаги, стакан с водой, блестки

Ход занятия.

1. Приветствие

Упражнение « Мое настроение»

Ведущий предлагает учащимся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога - «я готов работать активно сегодня»; ладони повернуты тыльной стороной к психологу - «я не готов работать активно сегодня»; одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной -«я готов работать, но у меня сегодня не то настроение». На счет 1,2,3 дети показывают свой настрой на занятие.

2. Основная часть.

- Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о нашем настроении и цветах, которые им соответствуют. Тема нашего занятия «Цвета нашего настроения в школе»

Проведем небольшой эксперимент «Три стакана»

-Когда мы чувствуем себя хорошо, у нас все получается, мы всем довольны, всех любим. В это время наше настроение похоже на чистую воду, и мысли у нас ясные и чистые.

(Показать стакан с чистой водой).

- Когда в нашу голову приходят отличные идеи, нас что-то радует, нам весело то мысли у вас прекрасные и веселые. Настроение становится похожим на салют: оно блестит и переливается разноцветными яркими цветами.

(Показать стакан с водой, в котором разноцветные блестки и помешать палочкой)

- Но бывает, что наши мысли грустны, неприятны, нам плохо или обидно. Тогда настроение похоже на темную мутную воду.

(Показать стакан с мутной водой)

Когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо – все изменяется, светлеет, словно оживает.

- Теперь понятно, что наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому дам вам один совет, **если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение думай о хорошем.**

Упражнение « Светофор »

Перед учащимися лежат три карандаша: зеленого, желтого, красного цвета.

Ведущий предлагает детям обозначить своё настроение в определённые действия в школе. Зеленый цвет - делаю с отличным настроением, желтый- делают без удовольствия, красный цвет- не нравится.

- Ребята покажите какое у вас настроение, когда наступает понедельник и вам нужно идти в школу?
- какое настроение на уроке математики?
- какое настроение на уроке чтения?
- какое настроение на уроке письма?
- на перемене?

- когда вы дома делаете домашнее задание?

Упражнение «Где живут эмоции?»

Нарисуйте большой силуэт человека. (Дети рисуют.) А теперь мысленно представляйте то, о чём я вас попрошу.

1. Вспомните самое радостное событие своей жизни: что вы при этом испытывали, в какой части тела, каким была цветом радость? Нарисуйте радость на своем силуэте.
2. Какого цвета ваше счастье? В какой части тела? Нарисуйте.
3. Иногда в жизни нам приходится поволноваться, например, перед экзаменом, контрольной работой... Какого для вас цвета волнение? В какой части тела оно расположено? Нарисуйте.
4. Отличаются ли для вас по цвету грусть и злость? Какие это цвета?
5. Нарисуйте соответствующими цветами на фантоме эмоции спокойствия, раздражения и добавьте ещё любые другие эмоции, какие захотите!

Обсуждение: по желанию дети рассказывают, какие эмоции, какого цвета, в какую часть тела они поместили. Ответы детей нельзя интерпретировать. Просто принимать с интересом все высказывания детей, показывая уникальность или схожесть детских переживаний.

3. Заключение

Упражнение «Цвет моего настроения»

Перед детьми лежат кружочки трёх цветов красный, жёлтый, зелёный. Ведущий предлагает детям выбрать, кружок любого цвета и нарисовать на нем ту эмоцию которую он испытывает: радость, грусть, злость. По вопросу ведущего: Какое у вас настроение? Дети поднимают свои кружочки.