**Занятие с элементами тренинга для 5 класса**

**«Эмоции и чувства. Что это такое. Как их понять.»**

**Цель:**профилактика девиантного поведения детей через знакомство с эмоциональной сферой человека, формирование навыков анализа собственных эмоциональных реакций.

**Задачи:**

* познакомить участников с понятием эмоций и чувств
* рассмотреть различия эмоций и чувств
* познакомить участников со спектром человеческих эмоций и чувств
* сформировать навыки распознавания эмоциональных реакций
* сформировать навыки конструктивного выражения эмоций

**Время проведения**: 45 минут.

**Целевая аудитория:** учащиеся 5 класса.

**Необходимые материалы:**заготовки человечков, цветные карандаши, бумажки для записи правил, карточки с названием эмоций.

**ХОД РАБОТЫ**

**Ведущий:**Здравствуйте, ребята! Меня зовут Эльвира Мавлудиновна, я психолог. Сегодня мы поговорим с вами о эмоциях и чувствах людей. Но прежде, давайте познакомимся!

**Знакомство: Упражнение «Имена»:**

**Время проведения:**5 минут.

Участник говорит следующую фразу: «Привет, я — красивая Камила», потом обращается к другому участнику : «А ты кто?» Тот, к кому обратились, отвечает: «Привет, красивая Камила, я — активная Амина». И обращается к следующему с аналогичным выступлением.

**Ведущий:** Ребята, рада со всеми вами познакомиться!

**Установление правил работы группы.**

**Время проведения:** 10 минут.

**Материалы:** цветные маркеры и листы.

**Цель:** обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные поступки.

**Ведущий:** ребята, нам предстоит провести вместе 45 минут. Пусть время небольшое, но мы можем сделать его очень интересным и полезным! Для этого давайте установим некоторые правила. Первым правилом предлагаю сделать

* Правило уважению друг друга: каждый участник важен, каждый имеет право высказаться. Никто никого не обижает и не перебивает.
* Правило поднятой руки: хочешь сказать – подними руку.
* Правило всеобщего участия: в упражнениях и играх участвуют все.
* Правило «стоп»: если вам не нравится что-то, что вам говорят или делают – скажите «стоп» и этот человек прекратит.

Так же я хочу назначить человека, следящего за выполнением правил! Это важный человек, он будет у нас хранителем! (Ведущий выбирает активного участника из группы и поручает ему следить за выполнением правил. При нарушении правила, занятие приостанавливается, все участники вместе обсуждают какое правило было нарушено и что нужно сделать, чтобы решить ситуацию.)

**Беседа по теме занятия.**

**Цель:** информирование участников.

**Время проведения:** 5 – 7 минут.

**Ведущий:** Вы можете представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?.. Конечно же, вы ска­жете, что таких людей не бывает. И действительно, все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то восхищаемся.

Радость, печаль, грусть, страх, удивление — все это разнообразные эмоции, выражающие нашу реакцию по отношению к миру, к людям, к вещам и событиям. Произошло какое-то событие – человек немедленно выдает эмоциональную реакцию, например, мы увидели большую собаку – сразу возникла эмоция страха; мы получили замечательный подарок – возникла эмоция радости. Эмоции – это неравнодушное отношение к жизни. Вот и сейчас, когда вы слушаете меня, у вас наверняка возникло опре­деленное отношение к моим словам, ваши лица могут выражать либо скуку, либо любопытство, либо удивление или еще какую-то эмоцию.

Какие еще вы знаете эмоции?

Чувства – более сложно переживание. Чувства длятся гораздо больше, чем эмоции, например, вы любите кататься на велосипеде, и это чувства сохраняется много лет. Но, вот вы катались и упали, возникла эмоция гнева. Через какое-то время она пройдет, но любовь к катанию останется.

Ребята, подумайте, а как можно выразить свои эмоции и чувства?

**Эмоциональная диагностика «Цветные человечки».**

**Цель:**диагностика текущего состояния, вхождение в атмосферу тренинга.

**Время проведения:** 15 минут.

**Материалы:** цветные карандаши, заготовки человечков из бумаги.

**Ведущий:** сейчас предлагаю вам подумать, какие эмоции и чувства вы испытываете сейчас? Представьте их, какого они цвета? А теперь давайте их нарисуем.

Участникам предлагается закрыть глаза и почувствовать свое состояние, с каким оно ассоциируется цветом. Затем нужно раскрасить человечка в этот цвет. Приложение 1.

**Обсуждение:** желающие могут показать группе своих человечков, рассказать о рисунке: какого он цвета, почему выбрали именно этот цвет с чем он ассоциируется. Что ещё дорисовали на человечке? Для чего ему нужны эти вещи?

**Упражнение «Крокодил».**

**Цель:**отработка навыка распознавания и выражения эмоций.

**Время проведения:**10 минут.

**Ведущий:** ребята, вы очень здорово разрисовали своих человечков и показали мне как можно выразить свои эмоции цветом. А теперь давайте посмотрим, как же можно выразить эмоции мимикой и жестами.

Каждый участник по очереди тянет из шляпы ведущего карточку с эмоцией и за 15 секунд показывает ее остальным. Если участник затрудняется показать эмоцию, команда помогает ему. Задача команды – разгадать все эмоции. Приложение 2.

**Упражнение «Замри».**

**Цель:** формирование навыков саморегуляции.

**Время проведения:** 5 – 7 минут.

Дети хаотично ходят по площадке. Ведущий дает команду «Замри!» и все замирают на своих местах. Ведущий ходит между детьми и ищет того, кто шевельнётся. Он забирает этого человека и тот становится помощником ведущего. Снова дается команда «Замри!» и ведущий ходит уже с помощником. Так продолжается, пока не останется двое участников. Обычно остальные ребята начинают их смешить. щекотать, всячески заставить засмеяться и пошевелиться. В любом случае, они побеждают, как самые стойкие и способные к самоконтролю.

**Беседа «Польза и вред эмоций»**

**Цель:** сформировать у детей навык дифференцирования негативных и позитивных эмоциональных проявлений, сформировать представления о возможных последствиях эмоциональных проявлений.

**Время проведения:** 5 – 7 минут.

**Ведущий:** Ребята, скажите, эмоции — это хорошо или плохо? Можем мы без них обойтись? Не можем. А бывают ли у вас эмоции такие сильные, что вы не можете их контролировать? Что может произойти в такой ситуации? Могут ли наши эмоции нам навредить? Как быть в такой ситуации?

**Упражнение «Дыхательные техники».**

**Цель:**формирование и развитие навыков телесного самоконтроля, снижение уровня тревожности, формирование и отработка навыков саморегуляции.

**Время проведения:**10 минут.

Участник и ложатся или садятся в удобных позах, расслабляются и закрывают глаза.

**Ведущий:** представьте ситуацию, когда вы очень взволнованы или сердитесь. Как вы дышите в этот момент? Скорее всего вы дышите очень часто и поверхностно – то есть, не полной грудью, а только верхней ее частью. Это дыхание называется верхним, и оно придает нам активность. Давайте попробуем его отработать.

1 этап: верхнее дыхание – активизирующее. Рука на груди поднимается, на животе – остается неподвижной.

2 этап: нижнее дыхание - расслабляющее. Участникам нужно положить одну руку на грудь, другую на живот – рука на груди должна оставаться на месте, рука на животе должна подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

3 этап: полное дыхание – от живота, вверх, ребра, грудина, ключицы. Выдох в том же порядке – отпускаем живот, далее «опадает» грудная клетка. И, наконец, легким толчком брюшной стенки вытесняется «остаточный» воздух.

**Обсуждение:**Какие испытывали ощущения. Что полезного есть в этом упражнении. В каких аспектах жизни можно его применять.

**Завершение работы.**

**Время проведения:**10 минут.

Групповое обсуждение по схеме:

1. Какие ощущения, чувства испытывают участники?

2. Что понравилось больше всего?

3. Что не понравилось совсем?

4. Чему научились участники?