



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»)
«28 №-а шör школа» Сыктывкарса муниципальной асшөрлуна велöдан учреждение
(«28 №-а ШШ» МАВУ)**

**Психологическое занятие
«Путешествие на Планету Эмоций»**

Швайко Ирина Борисовна
Педагог-психолог
МАОУ «СОШ №28» г.Сыктывкара
Без квалификационной категории
89042014848

Сыктывкар, 2025

Введение

Особое внимание в сохранении и укреплении психического здоровья следует уделять детям с тревожностью. Такие дети в силу различных причин не уверены, не умеют соразмерять своё поведение с чувствами и интересами партнёра по общению, у них сниженная самооценка, отсюда проблемы в коммуникации, есть трудности в учёбе.

Чрезмерная тревога может сильно мешать повседневной жизни. Тревожный ребёнок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный.

Заботиться об эмоциональной жизни так же важно, как и о его физическом и умственном развитии. Поэтому важность эмоционального развития нельзя недооценивать.

«Путешествие на Планету Эмоций» - это знакомство с эмоциями, способность распознавать их не только у себя, уметь управлять ими и осознавать причины их появления, принимать свои чувства, а не подавлять, находить в них пользу для себя и окружающих.

Цель психологического занятия: научить детей осознавать и понимать свои эмоции, уметь их конструктивно выражать, распознавать чувства другого, понять причину тревоги и знать способы её преодоления.

Задачи:

1. Научить участников осознавать и понимать свои эмоции
2. Знать способы преодоления тревоги
3. Развить осознанность.

Форма проведения занятия:

- работа в группе.

Форма взаимодействия – сотрудничество.

Ожидаемый результат:

- знать приёмы и способы снижения тревожности;
- осознанность.

Категория участников: учащиеся 5- 11 классов, родители.

Количество участников: 15 человек

Продолжительность мероприятия: 40 минут

Перечень необходимого для мероприятия: цветок Эмоций с Планеты Эмоций, «капсула пожеланий», пожелания.

Занятия проводятся в светлом, просторном, легко проветриваемом помещении, в котором не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей.

Краткое содержание предварительной подготовки к мероприятию.

На мероприятие приглашаются дети, испытывающие трудности в обучении и поведении, тревожные.

Результаты, ожидаемые от реализации мастер-класса:

1. Участники занятия приобрели навыки совместной деятельности;
2. Участники занятия узнали, как важно уметь осознавать своё настроение, «чувствовать» себя, своё тело.
3. Участники занятия обучились приемам осознанности, расслабления, нервно-мышечной релаксации и управления своим психофизическим состоянием в стрессовой ситуации.

Показатели эффективности программы:

- Количество участников на начало и конец программы одинаковое или изменения в количестве незначительны.
- Приобретение навыков и знаний, необходимых учащимся для преодоления стресса, снятия тревожности и создание положительных установок на учёбу.
- Развитие коммуникативности.
- Успешность отработки практических навыков в ходе занятия.

Ход занятия

Вводная часть.

Каждое занятие начинается с упражнений в кругу, которые помогут создать атмосферу доверия, снизить эмоциональное напряжение и подготовят участников к выполнению упражнений, направленных на снятие тревожности.

Основная часть.

На этом этапе в игровой форме выполняются упражнения на снижение психоэмоционального напряжения. Ведущий даёт инструкцию о выполнении того или иного упражнения и участники приступают к их выполнению. Выполняются упражнения всеми участниками на повышение работоспособности, на улучшение групповой атмосферы, снятие тревожности, стресса, психоэмоционального напряжения.

Заключительная часть.

В завершении занятия проводятся групповые обсуждения, на которых участники делают выводы, вербализуют полученный опыт. Динамика изменений в группе отслеживается по репликам участников. Каждый участник высказывает своё мнение о занятии.

Конспект мероприятия

Вступление

«Добрый день, дорогие ребята! Сегодня у нас пройдёт необычное занятие. Дело в том, что Планета Эмоций в опасности. Тревога окутала всю Планету Эмоций, жители которой в опасности, они не знают, как избавиться от тревоги и просят помощи у нас. Перед нами миссия – спасти эту планету и её жителей».

Упражнение «Цветок Эмоций»

Дорогие ребята, мы отправляемся в необычное путешествие на Планету Эмоций. Скажите пожалуйста, что такое эмоция? *(Дети по очереди одним словом быстро называют всё, что связано с эмоциями).*

Правильно, эмоция – это реакция нашего организма. *Посмотрите на это цветок Эмоций(Приложение 1).* Давайте посмотрим, сколько разных эмоций и чувств мы можем испытать. Их очень много, но все они имеют место быть в жизни человека..

Передавайте цветок и называйте эмоцию.

Упражнение выполняется по кругу. Участники приветствуют друг друга и выбирают эмоцию.

Упражнение «Экипаж»

Уважаемые члены экипажа, перед нами миссия-спасти Планету Эмоций, научить жителей планеты справляться с тревогой. Наш экипаж отправляется в полёт. Возьмёмся за руки и я запускаю импульс, который запустит двигатель ракеты.*(Ведущий передаёт импульс нажатием ладони соседа, тот в свою очередь передаёт следующему и так по кругу).*

Упражнение «Поехали!»

Импульс получен, запускаем двигатель. Начинаем делать вращательные движения кистями рук, затем добавляем предплечья, и постепенно включаем всё тело. Движения убыстряем. Затем берёмся за руки, поднимая вверх, говорим вместе «Поехали!».

Упражнение «Невесомость»

Уважаемые члены экипажа, давайте осознаем наш полёт. Сделайте медленный глубокий вдох, при этом наблюдайте, как воздух движется по дыхательным путям, и наполняет живот, который округляется, затем медленный длинный выдох *(выдох длиннее вдоха)*, как шарик живот «спускается». Сделайте так 3-4 раза. Вдох через нос, выдох ртом *(губы трубочкой)*.

Упражнение «Уверенные земляне»

Мы на месте. Наш корабль на Планете Эмоций. Давайте почувствуем пятками твёрдую поверхность планеты, упрёмся крепко пятками, как могучее дерево, почувствуем свои сильные корни. Немного постоим так, слегка покачаемся, мы сильные, крепко держимся, ни один ветер не сможет нас согнуть. Мы уверенные земляне, спасём планету от тревоги!

Упражнение «Тропинка с препятствиями »

Уважаемый экипаж, перед нами миссия – помочь жителям Планеты Эмоций. Наша задача передать «Капсулу пожеланий» жителям этой планеты. Поэтому нам надо добраться до полянки цветов эмоций. Перед нами тропинка. *Ведущий ведёт за собой, изображая, как перешагивает через ямки, наклоняется, пролезает и т.п., преодолевая препятствия. Дети повторяют движения ведущего.*

А теперь мы идём через сад. Посмотрите вверх, как высоко висят необычные плоды. Давайте сорвём их. *Ведущий тянется высоко одной рукой, затем другой, снимая высоко висящие плоды.* А теперь крепко сожмите плоды руками, словно выдавливаете сок.

Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. *(Крепко сжать кулаки и досчитать до 10, затем расслабить, можно повторить 3-4 раза).*

Откуда ни возьмись, на нас налетели неизвестные нам Насекомые, которые садятся на наше лицо, но руки у нас заняты и мы не можем согнать назойливых насекомых. *Поэтому наша задача – не открывая глаз, согнать этих насекомых, морща нос, двигая бровями, губами, напрягая и расслабляя мускулатуру лица.*

Упражнение «Капсула пожеланий»

И вот мы на поляне. Сейчас мы передадим Капсулу пожеланий жителям Планеты Эмоций, которых мы научим, как победить тревогу. *Каждый участник достаёт из Капсулы пожелание и громко зачитывает.* (Приложение2)

Дорогие друзья, мы выполнили нашу миссию и научили жителей этой планеты как победить тревогу. Теперь мы возвращаемся домой. Осознаем этот момент. Сделаем вдох-выдох.

Упражнение «Водопад»

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вдох-выдох. Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом. Почувствуй как этот прекрасный белый свет струится по голове.. Расслабляется лоб, затем рот, расслабляются мышцы шеи.. Белый свет течёт по затылку, плечам, помогая стать их мягкими и расслабленными. Белый свет стекает со спины, в спине исчезает напряжение, она становится мягкой и расслабленной, они расслабляются. Ты без всякого усилия глубоко вдыхаешь и выдыхаешь. Тебе приятно. Ты чувствуешь себя расслабленным...А свет течет также по рукам, ладоням, пальцам. Они становятся мягкими и расслабленными..Свет течёт и по ногам, спускается к ступням. И они расслабляются, становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, с каждым вдохом и выдохом всё больше расслабляешься и наполняешься свежими силами..Теперь мысленно поблагодари это водопад света за то, что он так чудесно тебя расслабил.. Потянись, выпрямись и открой глаза.

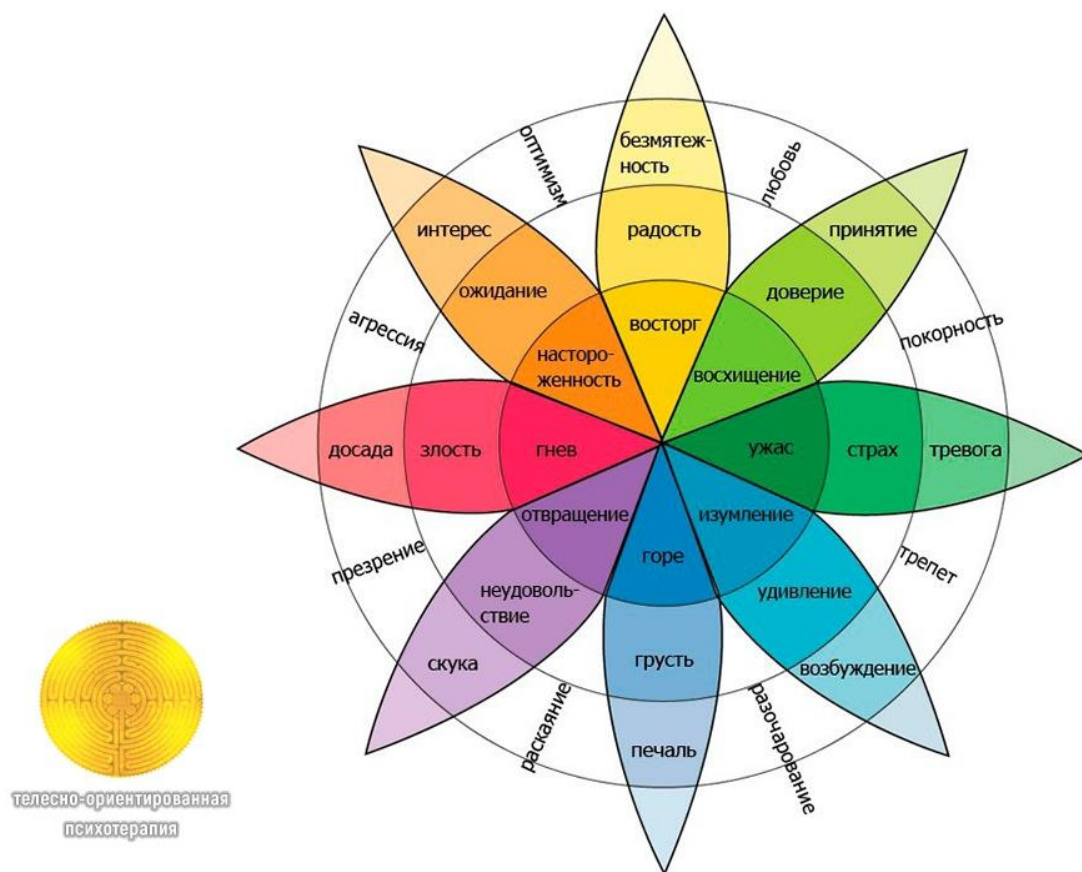
.

Рефлексия. Участники становятся в круг. Педагог-психолог: «Дорогие друзья! Наше занятие заканчивается. Мне очень приятно было с вами заниматься. Все Вы очень старались. Хотелось бы узнать ваше мнение о занятии. (Каждый участник высказывает своё мнение). Какое упражнение понравилось больше всего и почему, было ли вам интересно или не очень. Спасибо! Давайте поаплодируем друг другу. Вы все большие молодцы! До свидания!»

Использованная литература:

- 1.Памятка для родителей по оказанию психологической помощи детям и подросткам в кризисном состоянии.
2. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения. – М.: АЙРИС-пресс, 2021.
- 3.Шиманская В. Где живут эмоции? – М.:Манн, Иванов и Фербер, 3 изд., 2021.

Колесо эмоций Роберта Плутчика



Практические приёмы уменьшения тревоги

Поездка на велосипеде	Самомассаж шеи
Быстрая ходьба	медитации
Бег трусцой	Используйте приложение для релаксации
Сделайте перерыв, когда это нужно	Ешьте здоровую пищу
Выбирайтесь чаще на природу	Увеличьте количество белка
Примите тёплый душ	Откажитесь от энергетических напитков
Поговорите с человеком, которому доверяете	Тренируйтесь 3-5 раз в неделю
Считайте от 1 до 100	отдыхайте
Послушайте музыку	Собирайте пазлы
головоломки	рисуйте
Посмотреть телевизор	Растяжка/йога
Почитать книгу	плавание
Дневной сон	Круги руками
Сделайте три глубоких вдоха животом	отжимайтесь
Напрягите и расслабьте свои мышцы тела	Рвите старую газету