

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

**Групповое занятие.
Как противостоять превратностям
судьбы.**

Подготовила:
Педагог-психолог Мурадян А.В.

2024 г.

Тема: «Как противостоять превратности судьбы»

Цель – создать непринужденную, «эмоционально здоровую» атмосферу в группе.

Задачи:

- Создание эмоционально положительной атмосферы;
- Актуализировать свое эмоциональное состояние в данный момент;
- Развитие мотивации к здоровой, гармоничной, счастливой жизни.

Оборудование: ватман с изображением «Вселенной», силуэт человека, «путеводной звезды» по количеству участников, цв. карандаши, фломастеры, мультимедийная установка.

Ход занятия:

I этап. Организационная часть (10 минут)

Психолог: Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Приветствие (в кругу).

упражнение «Эстафета хороших известий»

Участники приветствуют друг друга, рассказывая всем участникам тренинга с каким настроением, он проснулся и какое настроение у него в данный момент. Причем, пока вы говорите, массажный мяч находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, т.е. передайте мяч кому-то другому из ваших одноклассников.

(участники рассаживаются на свои места)

Психолог: Любовь к миру, к окружающим не возможна без хорошего отношения к себе. Наше здоровье, внутреннее состояние зависит от положительных эмоций. Все вместе мы напоминаем огромный оркестр. У каждого из нас в этом оркестре своя музыкальная партия. Исполняемая нами симфония, которая называется жизнью, исполняется каждым по своему. И было бы неплохо в один прекрасный день зажечь более радостной, здоровой и гармоничной жизнью. *И тема нашего занятия «Как противостоять превратностям судьбы...»*, ведь здоровый человек это не только тот, у которого нет температуры, который не кашляет и т.д., это, прежде всего наше внутреннее состояние – спокойствие, умиротворение.

II этап. Основная часть (30 минут)

Психолог: Посмотрите сейчас, вашему вниманию представляется некоторая информация, по окончании мы с вами пообщаемся.

На мультимедийной установке под музыкальное сопровождение демонстрируются слайды с картинками людей, животных, природы из жизни, демонстрирующие эмоции и настроение.

Психолог: Скажите, пожалуйста, что вы увидели?

Ответы детей.

Психолог: Мы с вами просмотрели запечатленные моменты из жизни, где проявление эмоций свойственно как человеку, так и животным. И каждый проявляет их по своему.

Психолог: эмоции и чувства сопровождают человека в любой деятельности. Для каждого из нас выражения и переживания индивидуально.

Приглашаю вас в путешествие по «Стране красок», нашего внутреннего мира. Эмоциональный мир каждого из нас чрезвычайно разнообразен, многогранен, а потому индивидуален для каждого.

Упражнение « Карта человеческих чувств».

Каждый из нас – маленькая планета. На ней есть моря и океаны, горы и равнины, реки и острова. Мы вмещаем в себя целый мир, удивительный и неповторимый. Перед вами лежат безликие человеческие силуэты. За 5-7 минут с помощью цветных карандашей вам необходимо нарисовать карту человеческих чувств и эмоций, которая сугубо индивидуально. У каждого есть в душе любовь, у одного это тихое озеро, а другого – проснувшийся вулкан. Где течет река обиды, а где расположен остров страха?

Решать вам В течение 5-7 минут безликий силуэт должен превратиться в карту эмоций.

Повторно на мультимедийной установке под музыкальное сопровождение демонстрируются слайды с картинками людей, животных, природы из жизни, демонстрирующие эмоции и настроение.

По окончании, фигура человека прикрепляется в любое, удобное место во «Вселенной».

Психолог: Издалека даже самая большая планета кажется маленькой звездочкой. Возьмите свою «Путеводную звезду», напишите посередине

звезды фразу: «Я самая (самый)...», раскрасьте ее соответствующий цвет, своему настроению. Затем звезды располагаются во «Вселенной».

Рефлексия: По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, было ли легко, с какими трудностями столкнулись. Делается вывод о том, что каждому человеку свойственны эмоции, и он проявляет их по-разному. Если посмотреть на нашу «Вселенную», то можно сказать, что у некоторых настроение ассоциируется с теплыми оттенками, а у других преимущественно спокойные, холодные цвета.

Делается вывод о том, чтобы сохранить физическое здоровье, необходимо начинать со своего «внутреннего – Я». Здоровья невозможно без хорошего отношения к себе.

III этап. Завершение (10 минут) В кругу.

Упражнение «Клубок»

Учащиеся, передавая клубок ниток, друг другу вспоминают о том с каким настроением они пришли на занятие, какое настроение у участников тренинга в данный момент, что особенно понравилось, запомнилось, какие сделали выводы.

В окончании занятия учащимся раздаются буклеты на тему «Как противостоять превратностям судьбы»