**План-конспект профилактического занятия для учащихся по теме «Учимся справляться с негативным чувством»**

Фамилия, имя учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цель:** помочь подростку осознать негативное чувство и действия, связанные с ним.

**Задачи:**

- познакомить со способами управления негативным чувством;

- учить выражать негативные чувства в безопасной, символической форме.

**Структура занятия:**

1. **Вводная часть**.

*Педагог-психолог:*

На наших индивидуальных занятиях, мы вместе вели беседы и размышляли на разные темы, связанные с общением в кругу сверстников. Пришло время для размышлений на другую важную тему, связанную с пониманием себя.

Я предлагаю поиграть в игру «Моё настроение». Перед тобой список всех твоих одноклассников. И рядом три столбца. Знак показывает, что у тебя с этим человеком дружеское общение. Знак показывает, что ты еще присматриваетесь к этому человеку или между вами, стоит барьер, который называется **«Обида»** или внутренняя агрессия на этого человека. Если ты согласен с положительной эмоцией к данному человеку, то поставь плюс или галочку в столбец со знаком . Если нет, то изобрази в пустом круге свою эмоцию к этому человеку.

*Подросток выполняет задание и анализирует степень проявления негативного чувства к сверстникам.*

Скажи, как сложилось бы твое отношение к сказке, в которой у героя было бы все легко и просто, ровно и спокойно, в его жизни не происходило бы никаких ярких событий, он не боролся бы с врагами и не преодолевал препятствия? Волшебники говорят так: чтобы сказка была интересной, нужно, чтобы герой и радовался, и огорчался, получал подарки и боролся с врагами. Так и жизнь человека. Бывают в ней подарки, бывают в ней и трудности. Есть в ней друзья, есть в ней и враги. Иногда приходится сражаться, преодолевать, показывать все, на что ты способен.

Как ты думаешь, зачем это нужно человеку?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда человек что-то преодолевает, побеждает — он становится сильнее и умнее. Есть в жизни человека враги внешние — это те, кто приходят без спросу в его дом, берут его вещи или портят их. Таких врагов нужно выгонять из своего дома. Но есть в жизни человека и враги внутренние. Это его страхи, недобрые мысли и чувства.

Назови варианты проявления этих негативных чувств.

*Ответ подростка \_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Например: обидеться и надуться, потом еще долго не разговаривать с одноклассником; выйти из класса, заплакать)

Боролся ли ты когда-нибудь со своими негативными чувствами?

*Ответ подростка \_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Помнишь, как это было нелегко?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но зато потом ты становился сильнее и взрослее. Оказывается, такая борьба была тебе на пользу.

Как ты думаешь, с чем мы сегодня будем учиться работать.

*Ответ:* *мы будем учиться справляться с негативным чувством.*

1. **Основная часть**:

**Негативное чувство -** реакция человека на вызванные этим человеком отрицательно окрашенные эмоции: обиды, гнева, страха.

Сегодня на занятии я расскажу тебе о способах работы над своим негативным чувством, и ты сам его самостоятельно проработаешь.

Давайте представим негативное чувство в виде существа. Какой формы оно будет, каким цветом, какой эмоцией выражается?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Упражнение «Рисунок негативного чувства»**

|  |
| --- |
|  |

Нравится ли тебе носить это существо внутри себя?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что происходит с человеком, когда долго носит в себе негативное чувство?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*примерные ответы: часто проявляет окружающим его людям плохое настроение, имеет мрачно окрашенные мысли, не в полной силе использует свою жизненную активность*).

Человек, в таком настрое видит какой мир вокруг себя – радужный и теплый, или серый и холодный?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Упражнение «Продолжи предложение»**

*Я злюсь, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я горюю, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я обижаюсь, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я испытываю страх, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

* **Упражнение «Волшебная фраза»**

Есть некая волшебная фраза, которая поможет выразить свое недовольство (и другие негативные чувства), при этом, не обидев другого человека.

Педагог-психолог знакомит учащихся с формулой «Я - высказывания».

**Волшебная фраза:**

«\_\_\_(*имя обидчика*)\_\_\_\_», говори мне слова, выраженные красивыми мыслями, потому что мне будет приятно слушать тебя и воспринимать»

* **Упражнение «Психологический театр»**

Сейчас я буду говорить вам разные ситуации, которые могут у вас вызвать негативное чувство, и мы будем вместе проговаривать волшебные фразы.

Ситуации для обыгрывания, в которых необходимо выразить свое недовольство, обиду, гнев с помощью «волшебной» фразы - «Я - высказывания»:

* Одноклассник взял без спроса твою ручку.
* Девочки класса смеются над тем, что у тебя не получается отвечать у доски. Тебе обидно.
* Ученик в классе придумал тебе прозвище и начал обзываться. Тебе очень неприятно.
* Твой друг повысил на тебя голос, и тебе стало обидно.
* На уроке твой сосед по парте отвлекает тебя от выполнения заданий, а ты не хочешь получить замечание от учителя.
* Ученик твоего класса нечаянно уронил все твои вещи со стола. Тебе стало неприятно.
* Ты нечаянно столкнулся с пробегающим навстречу одноклассником. Тебе больно и неприятно.
* У**пражнение «Облака».**

***Цель:*** обучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

Посмотри на облака, которые двигаются по небу. Понаблюдай за ними несколько секунд. Если ты о чем-то думаешь, то пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на облаках. Ты ощущаешь покой, тишину. (*Время проведения упражнения – 5 минут.)*

* **Совет.**Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви.
* **Упражнение «Воздушный шарик»**

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

1. Представьте, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится больше.

3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

5. снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое легкое – надутый шарик.

6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представь, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

8. Остановись и почувствуй, что ты полный энергии, а все напряжение пропало.

3.       **Заключительная часть:**

Я предлагаю поиграть тебе снова в игру «Моё настроение» и когда ты будешь отмечать свое настроение по отношению к одноклассникам, то подумай, изменилось твое отношение к кому-то из класса.

**Рефлексия.**

Чему ты научился на этом занятии?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Улучшилось твое настроение?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Улучшилось твое отношение к одноклассникам?

*Ответ подростка* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Итог занятия**

Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение.

Негативное чувство опасно, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть и разрушить доброжелательные отношения.