*ГОУ Хотьковская специальная (коррекционная) общеобразовательная*

*школа-интернат V вида Московской области*

**СЦЕНАРИЙ**

**занятия для подростков по теме:**

**«Эмоции. Проработка негативных переживаний»**

Подготовила: педагог-психолог Елькова А.В.

2016г.

**Цель занятия:**проработка негативных переживаний.

**Задачи:**

1. Повысить эмоциональную устойчивость подростков.
2. Снизить нервно-психическое напряжение.
3. Вербализовать  негативные переживания и их причины.
4. Сформировать навык принятия собственных негативных эмоций.
5. Сформировать умение адекватно воспринимать обидные замечания.
6. Обучить способам саморегуляции.

**Форма работы**: занятие с элементами тренинга.

**Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия. Разминка с целью создания атмосферы доверия в группе, положительного настроя подростков на работу. Состоит из:

- глазодвигательного упражнения с целью стимуляции движения глаз, снятия статического напряжения;

- упражнения на тренировку дыхания с целью стимуляции движений диафрагмы, улучшения кровообращения, гармонизации деятельности дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем;

- кинезиологического упражнения с целью развития межполушарного взаимодействия, гармонизации работы головного мозга.

1. Основная часть направлена на реализацию целей занятия.
2. Заключительная часть. Подведение итогов, рефлексия. Ритуал прощания.

**Формы работы:** когнитивно-поведенческие, игровые и арттерапевтические техники, дыхательные, глазодвигательные, кинезиологические упражнения, релаксация.

**Оборудование:**

* Пуфики-кресла с гранулами.
* Интерактивная воздушнопузырьковая трубка «Ручеёк».
* Проектор «Меркурий».
* Зеркальный шар с мотором.
* Каскад фиброоптических волокон.
* Светильник «Факел».
* Музыкальный центр.

***Материалы:***

- альбомные листы;

- цветные карандаши, фломастеры.

***Ход занятия***

***Приветствие.*** (Звучит таинственная, волшебная музыка, включены приборы «Зеркальный шар» и воздушнопузырьковая трубка «Ручеёк»).

Приветствую вас, дорогие друзья! Я рада снова видеть вас в этой волшебной комнате. Давайте поприветствуем, друг друга как мы обычно это делаем. Ребята совершают рукопожатие по цепочке (при этом необходимо «подарить» улыбку друг другу). Мне  хочется  узнать о вашем настроении и о том, что было с вами за то  время, пока мы не виделись (подростки по кругу рассказывают о своём настроении).

***Глазодвигательное упражнение***с использованием Каскада фиброоптических волокон. Подросткам даётся инструкция. Находясь на расстояние 2-3 метра от Каскада, прикройте левый глаз ладонью так, чтобы центр ладони находился напротив зрачков. Правым глазом необходимо смотреть на переливающийся Каскад в течение пары минут, затем прикрыть правый глаз ладонью и проделать то же самое. Далее 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите, не отрываясь на Каскад (повторите 3 раза). Закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево – вверх - вправо - вниз – прямо - на Каскад (4 раза).

***Дыхательное упражнение***. Подросткам даётся инструкция. Правой рукой сжать левое плечо. Голову повернуть вле­во и посмотреть назад через плечо. С силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Повторить упражнение, сжимая левой рукой правое плечо. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть.

***Кинезиологическое упражнение «Колечко».*** Поочередно и как можно быстрее надо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке сначала каждой рукой отдельно, затем обеими вместе.

**«Кулак — ребро —ладонь»** (по Озерецкому).Подросткам показывают три положения руки на плоскости, последовательно сменяющие друг друга. Ладонь на плоскости — сжатая в кулак ладонь — ладонь ребром на плоско­сти — распрямленная ладонь на плоскости. Ре­бята выполняют упражнение (8-10 раз) сначала правой рукой; потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях возможно помогать себе командами («кулак — ребро — ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

***Основная часть***

***Упражнение-дискуссия***  ***«Как реагировать на обидное замечание?»***

Подросткам предлагается обсудить, что такое обида, обидное замечание. Когда люди обижаются друг на друга? За что? Привести примеры таких замечаний, вспомнить обидные ситуации, которые сами пережили или наблюдали со стороны, что могли сказать или сделать в ответ на обидное замечание.

Если за­писать ответы подростков на доске, становится очевидным, что назван­ные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны.

Далее разыгрывается одна и из обидных ситуаций, которую вспомнили ребята и обсуждаются возможные пути выхода из конфликта.

***Упражнение «Геометрия обиды»***

Первый этап упражнения представляет собой разновидность «Ассо­циаций». Ребятам предлагаются вопросы типа: «Если обида — это посуда, то какая?», «а если одежда?», «а если знак препинания?» и т. д., заканчивает­ся обсуждение вопросами о «цвете» обиды и о ее соотношении с геомет­рическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения". На втором этапе нужно изобразить какую-то конкретную обиду (подписав ее), ис­пользуя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы.

Если предложить ребятам на несколько минут «превратиться в пси­хоаналитиков», то есть попытаться ответить на вопрос «Почему мы оби­жаемся?», они после довольно длительных размышлений приходят к выводу о том, что обида представляет собой плод нашего сравнения ожи­даемого и реального поведения другого человека.

«Психоанализ» обиды показывает, что если вас задели, обратите внимание на больные точки своей души, а не на обидчика. Эту закономер­ность иллюстрирует известный афоризм: «Слабые не умеют прощать, способность прощать — качество, присущее сильным».

***Упражнение «Письмо обидчику»***

Попытаемся простить кого-то из своих обидчиков, неважно, кто это; мама, лучшая подруга или случайная бабушка, которая накричала на тебя в автобусе. Для этого мы напишем своему обидчику письмо. В нем конечно, мы сперва скажем этому человеку все, что мы про него думаем, а потом попытаемся оправдать и простить его. И не забудем это тоже упомянуть в своем письме. Если у кого-то из ребят возникают трудности, ему необходимо по­мочь «повертеть» выбранную им ситуацию, посмотреть на нее с разных сторон.

***Упражнение на релаксацию*** с использованием «Зеркального шара», проектора «Меркурий», воздушнопузырьковой трубки «Ручеёк», светильника «Факел» и релаксационной музыки.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень легкая, простая, замедляется движенье, исчезает напряженье… И становится понятно - расслабление приятно».

Процедура проведения. Подростки удобно расположены в креслах. Включено интерактивное обо­рудование. Общее освещение в комнате выключено. Звучит релаксационная музыка. Психолог читает релаксационный текст: «Сядьте удобно. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство освобождения. Напрягите ноги. Расслабьте и пошевелите пальцами. Напрягите туловище: плечи, грудь, живот. Расслабьте живот, грудь, плечи. Несколько раз глубоко вдохните. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Проверьте, нет ли напряжения в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы.

А теперь отправимся в необычное путешествие. Закройте глаза. Давайте соберем чемодан в дорогу. Поло­жим в него все, что вам мешает: обиды, слезы, ссоры, разоча­рования... Закроем чемодан и отправляемся в путь. Путь наш далек. Давайте глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 с) — выдох (подождать 3 с) — повторить 3 раза. Свежий запах трав, аромат цветов наполняет воздух. Земля забирает вашу усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. Впереди прозрачный ручеек.

Вдруг на полянке вы увидели чудесный домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы вошли в этот домик. Вы садитесь рядом с печкой и рассматриваете яркий огонь, яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя. Угольки подмигивают вам. Приятное тепло ласкает лицо, руки, ноги, все тело... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть… Ваш чемодан опустел. Вы выходите из дома. Довольные и успокоенные, вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Лёгкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Bам очень хорошо. Ветерок заполняет чемодан радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться — вы дома и вас все любят».

***Завершение занятия***

Итак, сегодня мы озвучили свои негативные переживания и обиды, проработали их, выяснили их причины, научились тому, как снимать напряжение и правильно реагировать на обидные замечания.

А теперь давайте подумаем, что полезного нам может дать сегодняшний опыт? Что было легко, а что трудно? Что понравилось больше всего? С каким настроением вы уходите с занятия?

***Ритуал прощания - упражнение «Волна».***

Ребята встают в круг, берутся за руки и по очереди передают друг другу рукопожатие. Говорят друг другу спасибо, аплодисменты.