Приложение \_\_\_

Психологическое сопровождение клуба «Надежда» для социальной адаптации детей сирот и детей с ОВЗ

«Управляй своим настроением»

Цель: выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.  
Задачи:  
- психологическое просвещение, закрепление в понимании оптимального эмоционального тонуса;  
- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний;  
- развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения и способности сопереживать другому человеку.  
Методические приемы: игровая ситуация, беседа-диалог, продуктивная деятельность детей, рефлексия, анализ, подведение итогов.  
Раздаточный материал: бумажные листики, ручки, альбомные листы по количеству участников; цветные карандаши, клей, страницы из старых журналов, ножницы.  
  
 Ход коррекционного занятия  
  
1. Упражнение «Познакомимся?!»  
Цель: создать благоприятный настрой, установить доверительные отношения между участниками.  
Время: 5 минут.  
Техника проведения: Подростки придумывают на первую букву своего имени слово – прилагательное, здороваются друг с другом по кругу, повторяя имя и слово прилагательное предыдущего участника, а затем своё. Пример: «Здравствуйте! Тарас - тихий. Я Даша – добрая».  
Инструкция: «Придумайте слово - прилагательное (второе имя) на первую букву вашего имени, теперь можно поздороваться, называйте ваше имя и слово прилагательное, говорите соседу справа ваши имена, он же перед тем как сказать свои имена должен повторить предыдущие названные. Итак, давайте поздороваемся друг с другом».  
  
2. Упражнение «Посмотри мне в глаза».  
Цель: Развить групповое взаимодействие, чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.  
Время: 5 минут.  
Техника проведения: Детям надо взяться за руки со своим соседом по столу. Посмотреть друг на друга, а затем смотреть только в глаза и чувствуя руки, попробовать, молча передать разные состояния: «я грущу», «мне весело», «я рассержен», «хочу поделиться своей радостью».  
Инструкция: Вам нужно взяться за руки с соседом по столу, посмотреть друг на друга, после смотрите только в глаза и чувствуя руки попробуйте молча передать разные эмоциональные состояния (грусть, веселье, радость).  
  
3. Беседа на тему «Эмоции. Управление настроением».  
Цель: сформировать понятие об эмоциях, их видах, и коррекции негативных эмоциональных состояний.  
Время: 10 минут.  
Техника проведения:  
Психолог рассказывает об эмоциях и видах эмоций, ведет беседу о том, как управлять своим настроением, в конце беседы задаёт вопросы.  
Эмоции – это внешнее проявление душевного состояния.  
Мир эмоций очень велик и разнообразен. Каждый человек обязательно должен проявлять свои эмоции для поддержания своего психического и психологического здоровья. Современный мир одевает маску на всех людей, делая их, похожими друг на друга, заставляя их одинаково реагировать на различные ситуации.  
Виды эмоций:  
По знаку эмоции делятся на:  
- положительные (радость, счастье, любовь);  
- отрицательные (грусть, печаль, расстройство, чувство утраты);  
- амбивалентные, то есть смешанные (зависть – одновременно радость и агрессия).  
 Положительные эмоции – это то, без чего жизнь серая и тусклая, то без чего люди на целые годы становятся депрессивными. Эти положительные эмоции можно испытывать в совершенно непредсказуемых ситуациях, например, когда вам делают сюрприз, или вы узнали что получили высший балл по экзамену (контрольной работе). В любом случае этот вид эмоций обязательно должен присутствовать в вашей жизни. Главным их критерием есть только то, что количество положительных эмоций должно преобладать над количеством отрицательных.  
 По качеству эмоции можно разделить на несколько основных типов: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх и стыд. Каждая эмоция напрямую связана с восприятием внешнего мира, а это значит, что чем больше мы контактируем с окружающим нас миром, тем больше эмоций мы будем испытывать.  
Какие последствия эмоций в жизни человека? Наиболее пагубными являются последствия от гнева и страха. Это те эмоции, которые вызывают наиболее сильные эмоциональные всплески, с которыми нам бывает непросто справиться. Такие эмоции, как отвращение, презрение и стыд тоже особой радости нам не доставляют, но они безопасны для нашей психики. Отдельным видом стоит выделить страдания, потому что страдания мы придумываем себе сами, это плод нашей фантазии и воображения. Так что придерживайтесь поговорки и ничего не принимайте близко к сердцу.  
Давайте, поговорим о настроении. Как известно, оно бывает разным, но что делать, если у нас плохое настроение? Вы часто встаёте не с той ноги? Бывает ли с вами, что ваше настроение портится без всякой причины? У вас горячий темперамент? Если вы ответили да на все три вопроса, то вот ваш диагноз: вы очень легко поддаётесь переменам настроения.  
 Давайте научимся управлять своим настроением.   
Настроения не то же самое, что эмоции. Во-первых, настроения часто бывают менее интенсивными и длятся дольше, чем эмоции. И, в отличие от большинства эмоций, настроения не имеют какой-то определённой причины. Мы не можем точно сказать, почему мы находимся в хорошем расположении духа или почему у нас тяжело на душе.  
Так откуда же берётся настроение? Многие люди думают, что наша повседневная активность, отношения, успехи и провалы создают наше настроение. Но это только часть правды. Наше здоровье, сон, еда и даже время суток также определяют наше настроение. То есть настроение является показателем нашего физиологического состояния и нашего психологического опыта в каждый данный момент времени. Наше настроение подобно термометру: реагирует на все внутренние и внешние изменения, происходящие с нами.  
Невыраженный гнев усиливается и усугубляется. В противоположность известной мудрости злость не проходит сама по себе: телу нужно освободиться от выработанного адреналина. Так что, прежде чем сказать что-то, о чем вы потом пожалеете, позанимайтесь физкультурой, послушайте расслабляющую музыку или посчитайте про себя, пока не почувствуете, что гнев вас оставил.  
Также можно съесть шоколад, чтобы почувствовать себя лучше, позвонить близкому человеку, чтобы развеяться. Любое поведение подобного рода является в некоторой степени попыткой управлять своим настроением.  
Вот способ проверить, насколько вам удаётся управлять своим настроением. Выберите три способа, к которым вы чаще всего прибегаете, чтобы поднять себе настроение:  
- прослушивание музыки;  
- физические упражнения (или прогулка);  
- просмотр телевизора;  
- чего-нибудь съесть;  
- позвонить или поговорить с кем-нибудь;  
- побыть одному;  
- избегать человека или то, что портит ваше настроение;  
- использовать юмор;  
- забыться в любимом деле (хобби);  
- попробовать рассмотреть проблему с разных сторон.  
Если физические упражнения – один из ваших любимых способов борьбы с плохим настроением, то вы в порядке. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения – один из самых эффективных регуляторов настроения. Даже 10-минутная прогулка может победить тоску и повысить ваш уровень активности. Другими хорошими регуляторами настроения могут быть: музыка, упражнения на релаксацию, избегание негативных мыслей, юмор и занятие своим хобби или другой продуктивной деятельностью.  
С другой стороны, такие способы, как избегание других, одиночество, курение, алкоголь, а также стремление чего-нибудь съесть, помогают только поначалу, а затем могут создать серьёзные проблемы. Разговор с близким человеком является хорошим средством только тогда, когда он конструктивен, и вы ищете возможные пути решения. Если он затягивает вас в пучину эмоций и вводит в ступор, то это никуда не годится. И не переживайте, если у вас не получается сразу найти выход из положения!  
Итак, как же корректировать негативные эмоции?  
Что же такое негативные эмоции и когда мы их испытываем?  
Наша жизнь наполнена эмоциями, часто мы руководствуемся эмоциями, принимаем решения, делая выборы. Большую часть из них занимают негативные эмоции. Негативные эмоции очень некомфортные, человек старается их преодолевать, корректировать и избегать. Так зачем же они нужны?  
Негативные эмоции одна из важных составляющих нашей жизни. Они возникают в ответ на опасность, хоть физической, хоть морально - психологической и запускают защитный механизм адаптации, благодаря которой, человек может корректировать свое поведение так, чтобы устранить эту опасность. Негативные эмоции можно разделить на основные виды:  
- Гнев, чаще гневом человек реагирует на возникающие препятствия, на пути достижения к его цели; предназначение этой эмоции — высвободить энергию, необходимую для разрушения препятствия.  
- Печаль, чаще её испытывает человек, который теряет ценный и значимый для него объект, предназначение этой эмоции — снизить уровень энергии.  
- Страх помогает человеку избежать опасности, а также помогает мобилизоваться в опасных случаях, если избежать не удаётся.  
- Презрение часто помогает человеку, для поддержки его самооценки.  
- Вина, чувство вины, напротив, сигнализирует о возможной потере самоуважения.  
- Отвращение помогает человеку отгородить от себя нежелательные объекты. По сути, событие, которое происходит с нами в повседневной жизни, является нейтральным, и лишь мы его (наше восприятие) окрашиваем в разную тональность и оттенки эмоций и чувств.  
Вопросы для обсуждения:  
- почему важно также испытывать и отрицательные эмоции?  
- давайте проверим, насколько нам удаётся управлять своим настроением.  
- назовите виды положительных эмоций, какие бывают у вас чаще всего?  
  
4. Упражнение «Мусорное ведро»  
Цель: уменьшение негативных эмоций, перевод негативного эмоционального состояния в позитивное.  
Время: 10 минут.  
Техника проведения: Дети пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы, и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда)  
Инструкция: «Вам нужно написать на листочках все свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, а затем смять этот листочек и выкинуть его в ведро. И забыть все, что там написано навсегда».  
  
5. Лекция на тему «Как быстро привести свои эмоции в порядок».  
Цель: просвещение детей о способах эмоциональной разрядки.  
Время: 10 минут  
Техника проведения:  
Психолог, рассказывает о методах снятия эмоционального напряжения. В конце лекции задаёт вопросы.  
Давайте поговорим о некоторых методах устранения эмоционального напряжения.  
Вот некоторые из них:  
1) Пешая прогулка.  
Смените обстановку, если у вас есть такая возможность, выйдите на улицу и пройдитесь пешком, чередуя при этом темп движения (то замедляя, то прибавляя шаг) и ширину шагов (мелкие шаги сменяйте более широкими). Вскоре вы заметите, что раздражительность и нервозность уходят: нормализовалась функция эндокринной системы, активизировалась работа участков мозга, отвечающих за настроение, биохимические процессы запущенные стрессом переключились на обеспечение физической активности.  
Эффект достигается быстрее, если во время движения переключить внимание с проблемы на что-нибудь другое — на созерцание природы, на приятные воспоминания или мечтания.  
2) Физкультурная пауза: сядьте на стул, ухватившись за сидение, потяните его с усилием вверх и сохраните такое положение, считая до 7; соединенные в замок руки заведите за голову. Давите ими на шейный отдел, а всем телом сопротивляйтесь этому давлению.  
Если вы испытываете эмоциональную усталость, то вам физические нагрузки крайне необходимы.  
3) Корчим рожицы.  
Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения.  
Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, такая мимическая гимнастика поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроение.  
4) Зеваем.  
При снижении работоспособности и напряжении психики мы инстинктивно начинаем зевать. Таким способом организм помогает нам справиться с ситуацией, запуская для этого древнейший рефлекс.  
При зевании повышается тонус всего организма, улучшается кровоток, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Эти процессы нормализуют мозговую деятельность и улучшают работу нервной системы. Зевоту можно и нужно вызывать искусственно в моменты напряжения.  
5) Успокаивающие ванны отлично и быстро снимают нервное напряжение, являются хорошей профилактикой нервных расстройств и помогают при нарушениях сна.  
6) Точечный массаж стимулирует выработку натуральных успокоительных гормонов серотонина и эндорфинов, воздействуя на биологически активные точки: массируйте в центре подбородка (на внутренней его части) антистрессовую точку круговыми движениями: по часовой стрелке – 9 раз и столько же против неё; разминайте, сдавливайте и слегка растягивайте средние пальцы рук по 2-3 минуты.  
7) Улыбаемся и смеёмся. Если вы умеете улыбаться даже при плохом настроении, то нервное напряжение вам не грозит. Конечно, бывают ситуации, когда это сложно делать, но улыбку все же выдавить из себя очень нужно. Ваш организм искренне удивится «неправильной» реакции. Удивится и согласится, что не так уж все и плохо, а будет еще лучше.  
Во время улыбки и тем более смеха приток крови и кислорода усиливается, мозг лучше работает, что благотворно сказывается на психическом состоянии.  
Именно по этой причине, улыбка и смех снимают усталость, помогают переключиться на другое состояние, растормаживая защитную реакцию организма.  
Многие учёные считают смех — отличной естественной техникой по расслаблению, ее эффективность сравнима с медитацией. Постоянно ищите поводы для смеха, читайте юмористические рассказы, полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям.  
Создавайте как можно больше хороших событий в своей жизни, а значит эмоций и мыслей. Творите свою реальность! Будьте позитивны и здоровы!  
Наше настроение напоминает термометр, который сообщает нам о том, как протекают наши физиологические и психологические процессы. Физические упражнения – по-видимому, лучший способ регулировать настроение.  
Вопросы для обсуждения:  
- какими методами снятия эмоционального напряжения вы пользуетесь чаще всего?  
- какие из приведенных методов вам понравились, и вы бы их попробовали?

6. Упражнение «Коллаж радости».  
Цель: Формирование оптимального эмоционального тонуса, развитие любознательности.  
Время: 15 минут.  
Материал: Альбомный лист, ручки, цветные карандаши, клей, листы старого журнала.  
Техника проведения: Психолог просит детей создать коллаж о тех вещах, событиях, явлениях, которые приносят им радость. Предлагает обозначить темы коллажа.  
Инструкция: «Дети у каждого из вас есть по альбомному листу, вам нужно создать свой коллаж радости. Вы можете писать ручками, рисовать карандашами, вырезать из старых журналов и приклеивать на свой лист что хотите. Темы коллажа могут быть следующими:  
- качества, которые нравятся в людях;  
- дела, которые удаётся делать хорошо;  
- вещи, которые люблю;  
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;  
- любимые места;  
- приятные сны;  
- наши мечты.  
  
7. Анализ занятия «Впечатления»  
Цель: получение обратной связи, выяснение степени усталости, активности, интереса к происходящему.  
Время: 10 минут.  
Техника проведения: участники делятся впечатлениями о тренинговом занятии.  
Инструкция: Вот и закончилось наше занятие. Я вам предлагаю поделиться своими мыслями, идеями, настроением.  
Вопросы для обсуждения:  
Что принёс вам этот день?  
Что вам особенно понравилось в нашем занятии?  
Расскажите о своём настроении до начала занятия и сейчас.  
Какое задание показалось вам очень сложным?  
Довольны ли вы тем, чему научились, что узнали?  
  
8. Ритуал окончания занятия   
Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.  
Время: 5 минут.  
Техника проведения: подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.  
Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу друг друга. Пожелайте друг другу что-нибудь тёплое и хорошее. До следующей встречи».

Педагог-психолог Безверхая К.В.