

**ЗАНЯТИЕ 11**

**«Как управлять  
негативными  
ЭМОЦИЯМИ»**

Выполнила классный руководитель

—

Сечень Т.Г.

2016-2017 уч.год

# Содержание

- 1 **Приветствие.**
- 2 **Разминка.**  
**Упражнение "Следствие"**
- 3 **Мини-лекция**  
**"Способы снятия нервно-психического напряжения"**
- 4 **Упражнение «Стряхни»**
- 5 **Упражнение «Снежки»**  
**Подведение итогов занятия**

# Задачи:



1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения



# Приветствие



Каждый участник приветствует других любимыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.



# Разминка.

## Упражнение "Следствие вели"



Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и.т.д. (чередуются плохие и хорошие следствия)

На исходная ситу  
но



# Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"



Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют

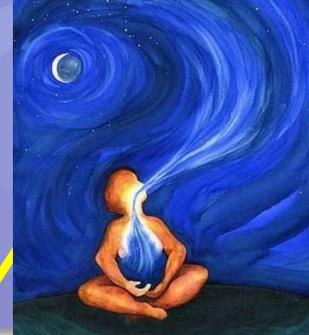
Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд такое же количество коротких вдохов.



# Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"



А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

# Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"



- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Ииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

- Вы заметили

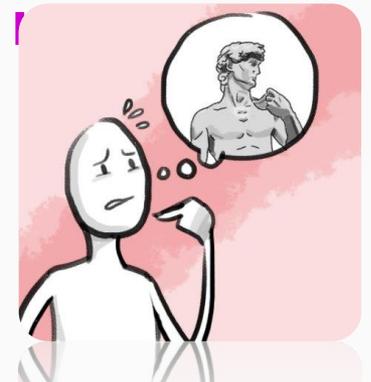


# Упражнение "Стряхни"

Учащимся сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену". Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе

не зря

ный, и



# Упражнение "Стряхни"



Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее. После проведения упражнения – обсуждение



# Упражнение. "Снежки"



Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

6. По окончании



# РЕФЛЕКСИЯ



**Я**

узнал

запомнил

научился

повторил

затрудняюсь



# Литература

- **Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.**
- **Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.**
- **Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.**
- **Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.**
- **Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.**
- **Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.**
- **Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.**
- **Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"**
- **Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.**

ГБОУ РК «КГИДОД»

