Коррекционное занятие с учащимися

ТЕМА: «Формирование умения проявлять социально одобряемое поведение в эмоционально опасных ситуациях»

Задачи:

1. Сформировать навык принятия правильного решения в опасных ситуациях.

2. Познакомить участников со способами сопротивления давлению и отработки их на практике.

3. Создать условия для формирования у участников чувства ответственности.

4. Формировать навык осознания мотивов индивидуального поведения, эмпатию.

Оборудование: стикеры, карандаши, карточки, музыка, задания, дневник эмоций, куб эмоций, камешек в ботинке, кружка-кричалка, мяч.

Ход занятия.

1. Вступительное слово

Игра «В кругу» – пожелания друг другу, тактильный контакт, установка на успешную работу на занятии: предлагается учащимся встать в круг, взяться за руки и по очереди улыбнуться друг другу, пожелать хорошего настроения и успехов на занятии.

2. Основная часть

Игра «Сделай, как я» (показ эмоционального куба) – выполнение мимической гимнастики: предлагается учащимся выполнить упражнения мимической гимнастики (улыбнись, нахмурь брови, удивись, надуй щеки и т.д.).

Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то **какого бы цвета** оно стало?

на **какое животное** или растение похоже твое настроение?

**какого цвета радость, грусть, тревога, страх**?

Мы продолжаем вести «дневник настроений». В нем каждый день (можно и несколько раз в день) рисуем свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

Нарисуйте контур человечка (Приложение 1). Теперь представьте, что человечек радуется, заштрихуйте карандашом то место, где, по вашему мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость захочется расположить в одном месте).

Игра «Камушек в ботинке»

Дети сидят в кругу.

-Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?......

Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль

Освободившись от ботинка, в ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: “У меня камушек в ботинке”, мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: “У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег берет мои карандаши”. Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: “У меня нет камушка в ботинке”. Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные “камушки”, о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от “камушка”.

Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную ситуацию, можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его – совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

Упражнение «Я говорю…»

- Условия игры: если команда начинается со слов «Я говорю, …», то она выполняется, если без этих слов – не выполняется. Например, Я говорю встать со стула, я говорю, сесть на стулья. Вам понятно? Тогда начнем….

- А сейчас … Я. Я говорю, сожми кулак, ударь себя по лбу.

- Почему вы не ударила себя?

- Почему вы делали то, что до этого я говорила?

- Легко слушать человека и соглашаться со всем, что он говорит. Почему важно принимать решения самому.

ВЫВОД: человек должен принимать решения сам, а не слушать команды других. Только делая правильные решения, человек добьется в жизни успеха.

ФИЗМИНУТКА «Развлекалка»

Упражнение «Чудо–вещи» для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

–карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать).

Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

3. Заключительная часть. Рефлексия

Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

Что тебе понравилось?

Что не понравилось?

4. Домашнее задание

Задание «Я хороший»

Встать, подойти к зеркалу, внимательно посмотреть на себя.

Улыбнуться.

Сказать себе «Я хороший»

Запомнить возникшие чувства и мысли и записать в тетради.