

*Петровичева Юлия Юрьевна*

*Обособленное структурное подразделение «Раменки» государственного бюджетного учреждения «Комплексный реабилитационно-образовательный центр» департамента труда и социальной защиты населения города Москвы*

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ «НАСТРОЕНИЕ»

**Форма проведения:** индивидуальная

**Контингент:** ребенок с нарушением опорно-двигательного аппарата

**Возраст:** 8 лет

**Тема:** «Настроение».

**Цель:** Научить осознавать связь между мыслями и настроением. Дать представления о способах преодоления негативного эмоционального состояния.

**Задачи:**

Дать представление о понятии «настроение»;

Определить взаимосвязь между настроением и мыслями;

Научить исправлять плохое настроение с помощью хороших мыслей;

Развивать способность к рефлексии;

Развитие коммуникативных компетенций.

**Продолжительность занятия:** 40 мин.

**Материалы для занятия:** магнитофон, аудиозапись «Улыбка» (музыка В.Шаинского, слова М.Пляцковского), аудиозапись «Ода к радости» Л.В.Бетховена (из сборника «Классика для малышей»), мягкая игрушка Памси, 3 стакана с водой, красители для воды, готовый рисунок грустного персонажа, карандаши, ластик, салфетки.



## Структура занятия

I. Вводная часть. Обеспечить настрой на совместную работу, установить эмоциональный контакт между участниками занятия.

- Ритуал начала занятия «Доброе утро»

II. Основная часть. Получение нового познавательного, социального и эмоционального опыта, развитие коммуникативных компетенций.

- Игра-беседа «Настроение»
- «Знакомство с Памси»
- Чтение рассказа «Памси грустит»
- Игра «Помоги другу»

III. Заключительная часть. Активизация творческого потенциала. Закрепление полученных знаний.

- Рисование на тему «Подари настроение»

IV. Завершение занятия. Обеспечение положительного эмоционального настроя в конце занятия, создание условий для проведения дальнейшей работы.

- Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

**Планируемый результат:** Ребенок может дать характеристику своему настроению, умеет определять связь между настроением и мыслями, имеет представления о способах преодоления негативного эмоционального состояния с помощью мыслей и поступков и помогать в этом другим.



### Ход занятия:

Этап	Содержание	Время	Материалы
<b>Вводная часть</b>	<u>Ритуал начала занятия «Доброе утро»</u> Звучит музыкальная композиция, психолог берет ребенка за руки и громко говорят друг другу: «Доброе утро/Добрый день».	2 мин.	Магнитофон, аудиозапись «Улыбка»
<b>Основная часть</b>	<u>Игра-беседа «Настроение»</u> Психолог рассказывает ученику о том, что на занятии он будет учиться справляться с проблемами, которые возникают у школьников и портят им настроение. Вводится понятие «Настроение». Приводятся примеры того, каким может быть настроение.	5 мин.	
	<u>«Знакомство с Памси»</u> В структуру занятия психолог вводит игрового персонажа по имени Памси (тигренок, щенок, котенок и др.). Педагог проводит с ребенком разъяснительную беседу, в которой объясняет, что Памси будет учиться справлять с трудностями вместе с ним.	5 мин.	Мягкая игрушка
	<u>Чтение рассказа «Памси грустит»</u> Во время прочтения художественного произведения, психолог проводит визуальное подкрепление текстового содержания, используя стаканы с водой и красители. После прочтения рассказа проводится обсуждение с помощью вопросов.	10 мин.	3 стакана с водой, красители для воды, салфетки.
	<u>Игра «Помоги другу»</u> Психолог приводит примеры ситуаций, в которых человеку может быть очень грустно. Ребенок должен найти способы поднять ему настроение, развеселить. Затем они меняются ролями.	8 мин.	
<b>Заключительная часть</b>	<u>Рисование на тему «Подари настроение»</u> Ребенку дается заранее подготовленный рисунок грустного персонажа. Ребенок должен придумать, как и с помощью чего поднять ему настроение и изображает это на листе бумаги.	8 мин.	Готовый рисунок, цветные карандаши, ластик, салфетки
<b>Завершение занятия</b>	<u>Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</u> Звучит муз.композиция. Ребенок совместно вместе с психологом произносит слова благодарности за хорошую совместную работу, «дарят» друг другу улыбку и прощаются.	2 мин.	Магнитофон, аудиозапись «Ода к радости»



## Рассказ «Памси грустит»

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький тигренок по имени Памси. Памси-особенный тигренок. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на углу около пещеры. Но самое удивительное у Памси-это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они походи на яркое солнышко, которое протягивает во все стороны много переливающихся лучиков. Когда его мысли похожи на солнышко, они блестят, играют, мчатся, пытаются согреть все вокруг, а мир вокруг Памси кажется таким ярким. В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на солнышко, иногда они как озеро в центре весеннего луга-спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски-как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на темную лужу в плохую погоду. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным. Ему очень плохо, он очень расстроен! В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние.

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова все будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно-Памси не знает.

Он лежит и ждет ...



### **Список литературы:**

1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. – М., 2004.
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.– М., 2003.
3. Кряжева Н.Л. Радуеться вместе: Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У -Фрактория, 2006. с. 18, 57–64.
4. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь»,2011.

