**Занятие на тему:**

**«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.

**1 СЛАЙД Ход занятия:**

Здравствуйте, девочки!

Здравствуйте, уважаемые гости!

Здравствуйте те, кто весел сегодня!

Здравствуйте те, кто грустит!

Здравствуйте те, кто общается с радостью!

Здравствуйте те, кто молчит!

**2 СЛАЙД** Прежде всего, давайте поговорим о правилах нашего занятия:

* **1 правило**- чем больше каждый из вас проявляет активность, участвует в групповой работе, тем эффективнее будет наше занятие;
* **2 правило** - правильных и неправильных ответов здесь нет, каждый высказывает своё личное мнение;
* **3 правило** - не перебиваем друг друга. Если хотите, что-то сказать поднимаем руку, и Вам представится возможность ответить.  
  Каждый может выразить свои чувства, мнение.
* **4 правило** - что бы ни делал один из участников группы, он не должен подвергаться оценке и критике.
* **5 правило -** любое задание касается всех, и общая задача заключается в том, чтобы с ним справился каждый.

**Упражнение «Знакомство»**

Дети встают в круг. Предлагаю вам назвать свое имя и назвать одно своё положительное качество.

Давайте я начну. Привет, меня зовут Светлана, я стараюсь найти во всём положительную сторону. И дальше по кругу. (Доброта, ответственность, уважение к старшим, любознательность, умение доводить начатое дело до конца, честность, оптимистичность, отзывчивость, сострадание, дисциплинированность, смелость, инициативность…)

Какой вывод мы можем сделать из нашего знакомства?

Что вы все очень разные, что каждый из вас по-своему уникален, индивидуален и неповторим и в каждом из вас есть положительные качества. Присаживайтесь на свои места.

**3 СЛАЙД**

В одно окно смотрели двое.

Один увидел дождь и грязь.

Другой – листвы зеленой вязь,

Весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое.

**4 СЛАЙД** Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, улыбка – и все становится ясно.

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном или грустном, печальном, или подавленном, мрачном.

Это – ваше настроение.

Что такое настроение? **5 СЛАЙД** “Настроение – это внутреннее душевное состояние человека” **6 СЛАЙД**

Каким оно бывает?

*Бодрое, радостное, весёлое, отличное, праздничное, спокойное, чудесное.*

*Грустное, унылое, тревожное, беспокойное, сердитое, тоскливое, хмурое, подавленное, ужасное, печальное, мрачное.*

Кто мне ответит: какие виды настроения можно выделить? (к первой группе можно отнести **положительное** или **позитивное** настроение, а ко второй группе - **негативное**.

**7 СЛАЙД**

Настроение не имеет 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. Наше настроение подобно термометру: реагирует на все внутренние и внешние изменения, происходящие с нами.

**«Изобрази настроение»**

Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каком-либо настроении.

Я попрошу всех встать в круг и пройтись, при этом стараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, спину и голову. Я прошу вас подумать о том настроении, в котором вы находитесь и выразить его походкой.

Затем изобразите походкой другие состояния и настроения:

* очень уставшего человека;
* счастливого человека,
* получившего чудесное сообщение;
* перепуганного человека;
* лунатика, бредущего с открытыми глазами;
* человека с нечистой совестью;
* гения, получившего Нобелевскую премию;
* предельно собранного человека;
* канатоходца.

Сложно ли вам было?

Кому было трудно распознать настроение? Почему?

Кто лучше всего передал настроение?

Психологические исследования и просто наблюдения показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих его людей, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее  
подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. Но бывает и наоборот… Давайте проверим: улыбнитесь друг другу. Что вы почувствовали? Улучшилось ли ваше настроение?

**8 СЛАЙД**  Я предлагаю вам упражнение «**Ассоциации»**, которое поможет нам представить и описать какое-либо настроение:

Вы должны будете одним словом продолжить предложение. Итак,

- Хорошее настроение – это (улыбки, смех, радость, хорошая оценка…), а плохое - это?

- Если хорошее настроение – это цвет, то какой? А плохое?

- Если хорошее настроение это - прикосновение? (приятное…)

- Если хорошее настроение это – какое животное? А плохое?

- Если бы настроение было погодой, то какой ?.....

- Если бы природным явлением, то каким?...

- Если было бы временем года, то каким?...

А теперь я предлагаю вам усложнить это упражнение и попробовать показать мимикой То настроение, которые я вам назову.

Все встают со своих мест в круг и под слова: «Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три – эмоция радости на месте замри! – выполняют заданную эмоцию. (злости, умиления, негодования, удовлетворения, страха, восторга)

Вам понравилось это упражнение?

Скажите, что для вас было сложнее: переход из отрицательной эмоции в положительную или наоборот?

Всем известно, что настроение 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 вопросы, то вы очень легко поддаётесь переменам настроения.  
Девочки, были у вас такие моменты, когда злость и негодование просто переполняли вас? На что похоже это состояние? (Сравнить с кипящим чайником).

Как вы выходите из этого состояния? (Отрицательные эмоции – это защитная реакция организма на внешний раздражитель). По моим личным наблюдениям, все заканчивается непониманием, ссорами, обидами и так далее. Но в дальнейшем, когда вы выйдите из стен нашего центра, такое поведение будет недопустимо.

Давайте с вами подумаем, какие существуют способы избавления от плохого настроения? Для этого я предлагаю вам собрать пазлы, назвать сюжет, который вам попадется и подумать, что могло бы поднять настроение персонажам на картинке.

- побыть одному

- поговорить с подружкой, с приятным для вас человеком, с близкими

- погулять

- посмотреть на себя со стороны

- заняться спортом

- послушать любимую музыку

- написать на бумаге то, что тебя злит, пугает, а потом разорвать;

- выполнить дыхательную гимнастику

- сжать кулаки и досчитать до 20

- потанцевать

- посмотреть на ситуацию с другой стороны

- побыть с домашними животными. Домашние любимцы хорошо могут успокоить и поднять настроение.

Как видите, способов и методов работы над собой очень много и сейчас мы попробуем с вами выполнить метод, который я назвала «зато».

**Упражнение «Зато»**

Я сейчас вам назову конкретные ситуации, для которых вы должны будете выбрать альтернативу, то есть найти что-то положительное

1. Обещала приехать в гости подруга, но не приехала, не получилось, зато…

2. Хотела посмотреть фильм, но воспитательница повела на экскурсию, зато…

3. Хотели пойти в лес на прогулку, но как назло весь день шел проливной дождь, зато…

4. Очень хотелось гулять, а воспитательница попросила убрать территорию, зато…

5. Хотела с подружками поиграть, а они передумали, зато…

6. В выходной хотела поспать подольше, но разбудили рано, зато…

7. Хотела посмотреть телевизор поздно вечером, но не разрешили, зато…

8. Хотела покататься на велосипеде, но он сломался, зато…

Итак, изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации? Что нового вы узнали о себе? Как изменилось ваше настроение?

Хорошее настроение творит чудеса, им можно заражать других. Девочки, а в нашей группе, как вы думаете, важно хорошее настроение? Почему?

Как вы думаете, что нужно, чтобы атмосфера в нашей группе была положительной?

**9 СЛАЙД**

- доброта

- улыбка

- положительные эмоции

- взаимопонимание

- отзывчивость

- дружба

- вера в то, что всё получится

**Игра: «Веселые белые медвежата»**

«Давайте теперь встанем. Мне нужны три человека (*выбираем игроков),* вы у нас будете «веселые белые медведи», беретесь за руки. Задача «веселых белых медвежат» замкнуть цепочку вокруг остальных участников «грустных пингвинов». Пойманный «грустный пингвин» становиться «веселым белым медведем. Все готовы?

Как ваше настроение?

**10 СЛАЙД** Послушайте стихотворение: **«Перешагните, люди, через грусть»**

Перешагните, люди, через грусть!

Вы улыбнулись, значит все в порядке.

Почаще смейтесь, радуйтесь и пусть

Улыбка станет утренней зарядкой!

И не важны ни возраст и ни внешность,

Ни цвет волос – всё ерунда!

Ведь не ростом меряется нежность,

И не в сантиметрах – доброта.

Разрушить всегда легче, чем построить.

Обидеть легче, чем простить,

И врать всегда удобней, чем поверить,

А оттолкнуть намного проще, чем любить!

Привыкайте счастливыми быть!

Ну, а чтобы счастливыми быть, надо научиться отдавать. Я предлагаю вам из коробки достать по сердечку, на каждом написано имя кого-то из вас. Прошу вас порадовать друг друга и написать от себя приятное пожелание для того, чьё имя вам попадётся. Начните со слов: **«От всей души желаю тебе …..»**

Все пожелания мы соберём обратно, они нам понадобятся позже. А сейчас мы поиграем в «пишущую машинку».

**11 СЛАЙД**

Вы видите фразу: **«Хочешь быть счастливым – будь им!»**

 Итак, мы – буквы алфавита. Будем «печатать это предложение»  
**«Хочешь быть счастливым – будь им!»**

Нужно произнести эту фразу, но не целиком, а каждый по букве. «Пробел», «Точка», «Восклицательный знак».

Печатать будем так: каждая из вас по очереди называет букву в предложении.

Пробел – все вместе топаете ногами

Тире – все вместе хлопаете в ладоши

Восклицательный знак – все вместе крикнете «Ура!»

Согласитесь, если бы это упражнение делал бы один человек, это выглядело бы обычно и не так весело, как сейчас.

Но чтобы стало еще приятней и веселей, мы откроем нашу коробочку с пожеланиями.

Я вижу улыбки, слышу смех и настроение очень хорошее. Давайте создадим формулу хорошего настроения: соберём цветок из лепестков (напишите на лепестке то, что, по вашему мнению, необходимо для хорошего настроения. (Дети собирают цветок)

Дорогие мои, чаще говорите друг другу хорошие слова, учитесь жить позитивно и хорошее настроение не покинет больше вас.

Какое у вас сейчас настроение? У кого оно улучшилось? У кого нет?

Что Вам понравилось на занятии?

Как Вы думаете, занятие Вам было полезно? И почему?»

Сегодня мы с Вами на занятии говорили о том, что такое настроение, как оно проявляется, пробовали передавать своё настроение друг другу, также научились чувствовать своё настроение и можем частично его контролировать. Теперь нам с вами знакомы секреты улучшения настроения.

**12 СЛАЙД**

Не забывайте, настроение – очень хрупкая штука, легко меняется, и как важно уметь беречь его, своё и тех, кто нас окружает, поддерживать хорошее настроение.

Девочки, вы сегодня все были молодцы, мне очень приятно было с вами работать, спасибо всем за активное участие. Всего вам доброго!