**Коррекционно-развивающее занятие для детей младшего школьного возраста "Как справиться с плохим настроением" из цикла занятий "Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста"**

**Цели:**

1. Создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них.
2. Ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.
3. Учить детей управлять своим настроением.
4. Поставить “якоря” на успех.

**Материалы:**

* Перчаточная игрушка мышонок.
* Три стакана с водой.
* Блёстки.
* Порошок глины (зелёный или чёрный).
* 15 листов формата А–4 для детей (“Три настроения”, “Плохие мысли – хорошие мысли”, мышонок-“якорь”).
* СD-диск (аудиокассета) с релаксационной музыкой.
* Плакат “Три настроения”.
* Плакат “Правило”.
* Плакат “Плохие мысли – хорошие мысли”.

**Ход занятия**

Организационный момент.

**Задача:** Помочь детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

* Знакомство.
* Представление помошника-Мышонка.

Педагог-психолог рассказывает ребятам о том, что сегодня на занятии они будут учиться справляться с плохим настроением, знакомит с игровым персонажем – перчаточной игрушкой Мышонком, и объясняет, что Мышонок будет помогать им справляться с плохим настроением.

Подходит с игрушкой к каждому ребёнку. Мышонок с ними “здоровается”, жмёт руку, треплет по голове. (Это поможет детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.)

**1. Три вида настроения.**

**Задача:** Открыть детям “правило-секрет”: наше настроение зависит от наших мыслей.

-Педагог-психолог: Мышонок мой особенный, дело в том, что он умеет думать. Он очень любит учиться! Но самое удивительное у Мышонка - это его мысли. Они бывают очень разные. Иногда мысли Мышонка похожи на праздничный салют - яркие, быстрые, как разноцветные искорки, и тогда они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется таким разноцветным, как вода в этом стакане (бросает в стакан блёстки и палочкой их размешивает). В такие моменты у Мышонка замечательное настроение!

-Ребята, а когда у вас бывает такое настроение? Что вы делали? О чём думали? (Ответы детей)

-Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойные, тихие и очень-очень светлые. Когда мысли Мышонка такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно (педагог-психолог берёт стакан с чистой водой). В это время его настроение похоже на чистую воду и мысли у него ясные и “чистые”. Тогда Мышонок чувствует себя хорошо, у него всё получается, он всем доволен и всех любит.

-А такое настроение, когда у вас бывает? Что вы делали? О чём думали? (Ответы детей)

-А иногда он чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что–то неприятное и мрачное. И тогда мысли Мышонка похожи на мутную лужу в плохую погоду (педагог-психолог берёт стакан с водой и высыпает в него глину).

(На доску вывешивается плакат “Три настроения”).

[Приложение1.](http://files.1september.ru/festival/articles/500185/pril1.doc)

- Ребята, как вы думаете, что такое настроение? (Ответы детей)

-Да, вы правы, настроение-это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным.

* Обсуждение.

-Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у Мышонка? Когда?

-Что вы чувствовали при этом?

-О чём вы думали?

-Как вы выходили из грустного состояния?

-Нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение?

-Что нужно делать, чтобы оно прошло?

* Учим правило.

(На доску вывешивается плакат “Хорошие мысли - плохие мысли”).

[Приложение2.](http://files.1september.ru/festival/articles/500185/pril2.doc)

Педагог-психолог вслух вместе с детьми читает сначала “плохие мысли”, затем “хорошие”.

П-п: Ребята, что происходило с нашим настроением, когда мы произносили “плохие мысли”, а когда “хорошие”? (Ответы детей).

Детям открывается “правило-секрет”: Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем. [Приложение 3.](http://files.1september.ru/festival/articles/500185/pril3.doc)

2.Упражнение “Я-дерево”. Действие в предлагаемых обстоятельствах (солнце, ветер, дождь).

**Задачи:**

1.Снятие психофизических зажимов.

2. Научить детей в отрицательном находить положительное (положительная оценка происходящих событий, снятие мышечного напряжения для преодоления плохого настроения, комплексов “Я не могу”, “Я плохой”).

П-п: А теперь, ребята, прошу вас всех подняться. Представьте, что вы все – деревья. Каждый из вас какое – то дерево. Мальчики – могучие дубы, клёны, тополя.

-Девочки – берёзки, ивы, ёлочки (педагог-психолог помогает выбрать позу, они встают вокруг него, изображая поляну). Итак, наступает утро, встаёт солнышко, “деревья”

просыпаются, тянутся к солнышку, расправляют “ветки”, “умываются росой” ( под слова дети выполняют задание)

-Хорошо, тепло, распускаются листики, поют птички. Вдруг подул ветерок (раскачиваемся), ветер усилился (сильнее раскачиваемся). Пошёл дождь (“деревья” прячутся от дождя). Идёт сильный дождь. “Деревьям” холодно! Наконец дождь закончился, погода начинает улучшаться (“деревья” стряхнули капли), выглянуло солнышко. (Мышонок вместе с детьми выполняет задания)

-Молодцы, ребята и Мышонок! Вы хорошо справились с заданием. Когда шёл дождь, было холодно, неприятно. Зато сейчас “деревья ” чистенькие, “листочки” блестят, ещё ярче светит солнышко! (педагог-психолог подводит детей к мысли, что нужно научиться справляться со своими плохими мыслями, в отрицательном искать положительное).

**1. Упражнение-тренинг.**

Задача: Постановка “якоря” на успех.

(Включается релаксационная музыка, педагог-психолог говорит спокойным и медленным голосом).

П-п: Сядьте удобно, расслабьтесь. Представьте, что Мышонок с вами. Закройте глаза. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вздохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Мышонок поможет справляться с плохим настроением. Мышонок поможет вам в любой ситуации. Мышонок говорит вам: ты хороший, у тебя всё получится, ты справишься, все будет хорошо. Мышонок поможет сделать всё так, как нужно! Никто не сможет испортить вам настроение. Помните! Мышонок всегда с вами! Теперь пошевелили пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: Мышонок – мой друг! Мышонок мне поможет!

**Завершение занятия.**

**Задача:** Закрепление пройденного материала.

* Итак, о каких трёх настроениях мы сегодня узнали?
* Можно ли что-нибудь делать со своим настроением?
* Нужно ли ждать, пока плохое настроение пройдёт само?
* Что нужно делать?
* Какой новый помощник поможет вам в этом?

Домашнее задание. В дневнике настроения каждый день отмечать, какое было настроение, и смогли ли вы его изменить при помощи мысли.

Всем детям раздаются листы “Три настроения”, “Плохие мысли – хорошие мысли”, мышонок-“якорь”.

Педагог-психолог благодарит за урок, прощается.