

КОРРЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

Тема: «Развитие эмоциональной регуляции и навыков общения»

Продолжительность: 30–35 минут

Возраст: 6–7 лет

Форма: групповое коррекционное занятие

Цели занятия

Коррекционные:

- Развитие способности распознавать и называть базовые эмоции.
- Формирование навыков эмоциональной регуляции (дыхание, переключение, самоконтроль).
- Развитие позитивного взаимодействия и навыков конструктивного общения.

Развивающие:

- Развитие внимания, самосознания, умения слушать.
- Расширение эмоционального словаря.

Воспитательные:

- Формирование дружелюбного отношения к одноклассникам.
- Воспитание умения помогать и уважать других.

Оборудование:

- Картинки с эмоциями (радость, грусть, злость, страх, удивление).
- «Термометр настроения» или смайлики.
- Цветные карточки.
- Музыка для релаксации.
- Бумага, карандаши.

Структура занятия

1. Приветствие

Игра «Передай улыбку»

Дети по очереди передают друг другу «улыбку» жестом (улыбнуться соседу).

Психолог: «Улыбка помогает нам чувствовать себя лучше и общаться доброжелательно».

2. Эмоциональный настрой (3 минуты)

Психолог показывает «термометр настроения».

Дети выбирают смайлик, который сейчас подходит их настроению.

Вопросы:

- «Что ты чувствуешь?»
- «Что могло повлиять на твоё настроение?»
- «Как ты думаешь, изменится ли оно после занятия?»

3. Актуализация знаний об эмоциях

Упражнение «Угадай эмоцию»

Психолог показывает карточки или изображает эмоцию мимикой.

Дети называют эмоцию и ситуацию, когда они так чувствовали.

Вариант:

- дети изображают эмоцию, другие угадывают.

4. Основная часть

Упражнение 1. «Волшебное дыхание»

Цель: снизить напряжение, научить переключению.

Ход:

- психолог показывает глубокий вдох «как будто нюхаем цветок»;
- выдох «сдуваем пушинку»;
- 3–4 повтора.

Дети повторяют, называют ощущения: «стало спокойнее», «теплее», «легче дышать».

Упражнение 2. «Светофор эмоций»

Цель: развить умение контролировать поведение в эмоциональных ситуациях.

Фото светофора или карточки:

- Красный — «стоп, успокойся»
- Жёлтый — «подумай, что происходит»
- Зелёный — «действуй спокойно»

Психолог даёт ситуации:

- «Тебя толкнули в коридоре».
- «Ты хочешь игрушку, а она занята».
- «Друг сказал неприятное слово».

Дети выбирают «цвет» и обсуждают, что делать:

- «стоп — глубокий вдох»,
- «подумай — что я могу сделать?»,
- «действуй — спокойно сказать, попросить, позвать взрослого».

Упражнение 3. «Помоги другу»

Парная работа.

Каждой паре даётся карточка с эмоцией (грусть, страх, злость).

Задание: придумать и показать *способ поддержки* друга.

Примеры:

- сказать добрые слова;
- обнять;
- предложить поиграть;
- помочь найти решение.

Обсуждение: «Что помогает тебе, когда ты грустишь?»

5. Творческая часть

Упражнение «Рисую настроение»

Дети рисуют своё состояние после занятия.

Короткое обсуждение (по желанию ребёнка).

6. Итог занятия

- «Что нового ты узнал?»
- «Что тебе понравилось больше всего?»
- «Когда тебе пригодится это умение?»

Похвала, завершение круга дружбы: дети хлопают в ладоши или дают «ладошку добра».

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕМЕ

1. «Эмоциональный микрофон»

Ребёнок передаёт игрушечный микрофон и называет эмоцию, которую он испытывает в начале занятия.

2. «Стоп — дышу!»

Сигналы:

- стоп (ладонь) — 3 глубоких вдоха;
- жёлтый — считаем до 5;
- зелёный — говорим спокойным голосом.

3. «Ладонь-друзья»

Дети обводят свои ладошки и пишут внутри добрые слова, которые могут сказать другу.

4. «Коробочка спокойствия»

Дети предлагают идеи, что помогает успокоиться (дыхание, вода, игрушка, музыка).

Составляется общая «коробочка техник».

5. «Я могу сказать по-другому»

Психолог даёт фразу в грубом варианте:

— «Отдай, это моё!»

Дети придумывают мягкий вариант:

— «Можно мне, пожалуйста?»

6. «Весёлая сороконожка»

На развитие команды и общения: встают в цепочку, двигаются как «сороконожка», координируя движения.

КЛАССНЫЙ ЧАС (СОВЕТ) ДЛЯ 9 КЛАССА

Тема: «Подготовка к экзаменам»

Продолжительность: 35–40 минут

Форма: интерактивная беседа, практикум

Возраст: 9 класс

Цель классного совета:

Повысить готовность учащихся к экзаменам, сформировать навыки планирования учебной деятельности и снизить тревожность.

Ход классного совета

1. Организационный момент

Приветствие.

Объявление темы: почему именно сейчас важно говорить о подготовке.

Вопросы для вступления:

— «Какие экзамены предстоят?»

— «Что вызывает больше всего волнения?»

2. Мини-обсуждение «Экзамен: страхи и ресурсы»

Ученики называют трудности:

- большой объём материала,
- нехватка времени,
- боязнь «забыть всё»,
- усталость,
- сравнение себя с другими.

Учитель фиксирует на доске две колонки:

Страхи — Ресурсы.

Ресурсы могут включать:

- учителя;
- интернет-ресурсы;
- помощь родителей;
- учебники;
- тренировочные варианты;
- собственные навыки.

3. Информационный блок «Как готовиться эффективно»

Учитель кратко объясняет рекомендации:

✓ 1. Планирование:

- делить материал на небольшие части;
- распределять темы по дням;
- использовать ежедневники/Планировщик 1–2–3.

✓ 2. Подготовка «короткими циклами»:

- 25 минут работа, 5 минут отдых (метод Помодоро).

✓ 3. Повторение сложных тем:

- делать мини-конспекты;
- вести «тетрадь ошибок»;
- решать отработанные задания.

✓ 4. Подготовка к стрессу:

- чередование предметов;
- физические паузы;
- ограничение телефона.

Учитель приводит примеры типичных ошибок:

- «начну с понедельника»;
- учёба ночью;
- переписывание тетрадей вместо тренировки заданий;
- бесконечный TikTok между задачами.

4. Практикум «Составь свой план подготовки»

Учащимся выдаётся мини-лист (или задание в тетрадь):

Нужно написать:

1. Три предмета, требующие особого внимания.
2. Список тем, которые вызывают затруднение.
3. Сколько времени ежедневно можно уделять подготовке.
4. Что буду делать уже сегодня/завтра.

Затем — 2–3 учащихся зачитывают свои планы.

Учитель корректирует и мотивирует.

5. Блок психологической помощи: «Как справляться с волнением?»

Педагог-психолог (или классный руководитель) демонстрирует техники:

✓ Дыхание «4–4–6»

Вдох 4 — пауза 4 — выдох 6.

✓ Метод «Заземление 5–4–3–2–1»

Найти:

5 предметов глазами,

4 звука,

3 тактильных ощущения,

2 запаха,

1 внутренний ресурс.

✓ Остановка негативного мышления

Формула:

Мысль → Стоп → Действие.

Ученики пробуют упражнения.

6. Итоги и рефлексия

Обсуждение вопросов:

— «Что нового узнали?»

— «Что начнёте применять уже сегодня?»

— «Что было важным?»

Учитель подводит итог: подготовка — это не стресс, а процесс, который можно организовать.

ТРЕНИНГ ДЛЯ 8 КЛАССА

Тема: «Как управлять своими эмоциями»

Продолжительность: 40–45 минут

Форма: тренинговое занятие

Цель тренинга: познакомить подростков с техниками управления эмоциями.

ХОД ТРЕНИНГА

1. Приветствие и настрой группы

Упражнение «Эмоция в ладошке»

Каждый учащийся показывает ладонь и называет эмоцию, с которой пришёл:

— «Сегодня я чувствую...»

Психолог благодарит каждого за искренность.

2. Мини-информация: что такое эмоции?

Короткое обсуждение:

- эмоции — это сигналы тела и мозга;
- эмоции нормальны: нет «плохих» или «хороших»;
- человек управляет не самими эмоциями, а реакцией на них.

Психолог выделяет 4 базовые эмоции:

☹️ злость

☹️ грусть

😊 радость

😨 страх

3. Упражнение «Эмоциональный барометр»

На доске — шкала от 0 до 10.

Ученики отмечают своё эмоциональное состояние сейчас.

Вопросы:

— Что помогло поднять настроение?

— Что обычно его снижает?

— Как вы понимаете, что эмоции усиливаются?

(Нужно, чтобы подростки научились замечать уровень эмоций.)

4. Основная часть тренинга

Упражнение 4.1. «Стоп! Пауза! Действуй!»

Техника саморегуляции в трудных ситуациях.

Шаги:

1 СТОП — заметить, что ты злишься/паникуешь/раздражаешься.

2 ПАУЗА — 1–2 глубоких вдоха (не реагировать сразу).

3 ДЕЙСТВУЙ — выбрать действие: сказать спокойно, уйти, попросить помощь.

Практика

Психолог даёт ситуации:

- «Тебе сделали замечание при всём классе».
- «Друг не вернул вещь».
- «Одноклассник резко ответил».

Ученики в парах проигрывают реакцию по методике.

Упражнение 4.2. «Дыхание 4–4–6»

Техника для снятия напряжения:

- вдох 4 секунды;
- задержка дыхания 4;
- медленный выдох 6.

Практикуют 3 цикла.

После — короткое обсуждение ощущений.

Упражнение 4.3. «Карта эмоций»

Ученикам раздаются листы А4. Задание:

✎ написать эмоцию, которую чаще всего сложно контролировать (злость, страх, раздражение, обида);

✎ нарисовать рядом:

«триггеры» (что вызывает эмоцию);

«реакции» (как тело реагирует);

«способы управления» (что можно делать).

Затем — короткое обсуждение в мини-группах.

5. Техники управления эмоциями (краткий обзор)

Психолог знакомит учащихся с набором методов:

✓ «Переключение»

сделать 10 вдохов, пройтись, выпить воды.

✓ «Внутренний диалог»

заменить мысль:

«У меня ничего не получится» → «Я могу попробовать ещё раз».

✓ «Позитивная пауза»

приятная музыка, визуализация, картинки с приятными ассоциациями.

✓ «Физическая разрядка»

спорт, отжимания, растяжка — безопасный выход эмоций.

6. Заключительное упражнение «Мой способ управления эмоциями»

Каждый завершает фразу:

«Когда я злюсь, мне помогает...»

«Когда мне грустно, я могу...»

«Чтобы не сорваться, я буду...»

Психолог фиксирует ответы и поддерживает учеников.

7. Рефлексия

Метод: поднятие карточек.

● — было полезно

● — местами интересно

● — хотелось бы другое

Вопросы:

— «Что нового узнали?»

— «Что попробуете применить на практике?»

8. Итог

Психолог подводит итог:

«Эмоциями управлять возможно. Это навык, который тренируется так же, как физическая форма.

Главное — замечать эмоцию, делать паузу и выбирать поведение».

Коррекционно-развивающее занятие для 1 класса

Тема: «Учимся дружить и общаться с одноклассниками»

Тип занятия: Коррекционно-развивающее (социально-эмоциональное развитие, навыки общения)

Целевая группа: Ученики 1 класса (6–7 лет)

Продолжительность: 35–40 минут

Цель занятия:

Развитие у младших школьников навыков конструктивного общения, дружелюбного взаимодействия и умения сотрудничать в коллективе.

Оборудование:

- мяч или мягкая игрушка;
- карточки с ситуациями (конфликтные и дружеские);
- ватман и фломастеры;
- карточки с эмоциями.

Ход занятия

1. Организационный момент

- Приветствие детей.
- Короткая разминка: «Передай улыбку соседу» — дети улыбаются друг другу, создается положительная атмосфера.

2. Разминка «Мяч дружбы»

- Дети стоят в круге.
- Ведущий бросает мяч одному из детей и говорит: «Меня зовут ____, и я рад(а) видеть вас».
- Ребенок ловит мяч, повторяет правило и бросает следующему.

Цель: развить уверенность при общении и умение представляться.

3. Упражнение «Ситуации в классе»

- Психолог раздает карточки с короткими ситуациями:
 - друг упал, что сделать?
 - кто-то забыл тетрадь, как помочь?
 - подруга расстроена, как поддержать?
- Дети обсуждают в паре или маленькой группе, предлагают решения, затем делятся с классом.

Цель: развитие навыков решения конфликтов и поддержки сверстников.

4. Игра «Комплименты друг другу»

- Дети по кругу называют друг другу по одному комплименту:
 - «Мне нравится, что ты...»
 - «Ты умеешь...»
- Ведущий фиксирует положительную реакцию группы.

Цель: формировать позитивное восприятие одноклассников, укреплять дружеские связи.

5. Творческая часть «Дерево дружбы»

- На ватмане нарисовано большое дерево.
- Дети делают листочки из бумаги, пишут на них, что помогает быть хорошим другом (вежливость, помощь, уважение, улыбка) и приклеивают на дерево.

Цель: закрепить правила дружелюбного общения визуально, повысить командную сплоченность.

6. Рефлексия «Мои достижения сегодня»

- Дети делятся, чему научились, с кем подружились, что поправилось.
- Психолог обобщает: «Сегодня мы узнали, как важно слушать, поддерживать и помогать друг другу».

7. Завершение занятия

- Короткое прощание: «Пожелайте друг другу хорошего дня».

Ведущий благодарит за активное участие.

Эффект занятия:

Участники активны, проявляют дружелюбие, снижен уровень конфликтности;

Дети учатся конструктивно выражать эмоции и сотрудничать;

Повышена уверенность в общении со сверстниками.

Тренинговое занятие по психологии
Тема: *Как управлять своими эмоциями*

Возраст участников: учащиеся 10 классов

Продолжительность: 45 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Цель:

Формирование у учащихся навыков осознанного управления эмоциями, развитие эмоционального самоконтроля и понимания своих чувств.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятием «эмоции» и их функциями.
2. Научить распознавать собственные эмоции и эмоции других людей.
3. Развивать умение регулировать эмоциональные состояния в стрессовых ситуациях.
4. Формировать положительный эмоциональный настрой в общении.

Оборудование и материалы:

- карточки с эмоциями (радость, злость, страх, грусть, удивление, спокойствие);
- плакат «Эмоции человека»;
- листы бумаги, фломастеры, ручки;
- мультимедийная презентация (по возможности).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вступительная часть

Психолог:

«Сегодня мы поговорим об эмоциях. Эмоции — это то, что делает нашу жизнь яркой. Но иногда они мешают нам, если мы не умеем управлять ими. Попробуем сегодня научиться понимать и контролировать свои чувства.»

Разминка: «Эмоциональное приветствие»

Каждый участник по очереди говорит своё имя и показывает жестом или выражением лица, какое у него сейчас настроение.

2. Основная часть

Упражнение 1. «Угадай эмоцию»

Психолог показывает карточки с выражениями лица или описывает ситуацию. Учащиеся угадывают, какая это эмоция.

→ Обсуждение: какие эмоции приятны, а какие нет, зачем они нужны.

Упражнение 2. «Что меня злит, радует, пугает»

Каждому выдается лист, где нужно написать 3 ситуации: что вызывает злость, радость, страх.

→ Затем учащиеся делятся своими примерами, обсуждается, как можно реагировать иначе.

Упражнение 3. «Стоп-эмоция»

Психолог объясняет:

«Когда вы чувствуете, что эмоция захватывает вас, можно мысленно сказать себе «Стоп!», сделать глубокий вдох, посчитать до пяти и решить, как поступить.»

Разыгрываются короткие сценки, где нужно применить приём «Стоп-эмоция».

Упражнение 4. «Радуга эмоций»

Каждый участник рисует на листе «радугу» — на каждой полосе пишет эмоцию, которую хочет испытывать чаще.

3. Итог занятия

Обсуждение:

- Что нового я сегодня узнал?
- Как я могу применить это в жизни?
- Какие эмоции помогают мне, а какие мешают?

Заключительное слово психолога:

«Эмоции — это наши друзья. Главное — научиться дружить с ними и не позволять им управлять нами.»