

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Тема: «Моё настроение»

Возраст: 6 класс (11–12 лет)

Форма работы: Индивидуальное занятие

Продолжительность: 40–45 минут

Цель занятия: Развитие осознанности эмоционального состояния и формирование навыков его выражения и регуляции.

Задачи

- помочь ребёнку осознать своё текущее настроение;
- расширить эмоциональный словарь;
- научить безопасным способам выражения эмоций;
- снизить эмоциональное напряжение.

Оборудование

- лист бумаги А4
- цветные карандаши / фломастеры
- карточки эмоций или список эмоций
- шкала настроения (0–10)

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Цель: установление контакта и настрой на работу.

Психолог кратко объясняет формат занятия и подчёркивает добровольность высказываний.

Упражнение «Шкала настроения»

Ребёнку предлагается оценить своё текущее настроение по шкале от 0 до 10 и коротко объяснить выбор (по желанию).

2. Основная часть (30 минут)

Упражнение 1. «Какое оно — моё настроение?» (10 минут)

Цель: осознание и обозначение эмоционального состояния.

Ребёнок выбирает 1–3 эмоции, которые больше всего подходят его состоянию (из карточек или списка), либо изображает настроение в виде символа/рисунка.

Вопросы для обсуждения:

- Как бы ты назвал(а) своё настроение?
- Это настроение появилось сегодня или было раньше?
- Меняется ли оно в течение дня?

Упражнение 2. «Что влияет на моё настроение» (10 минут)

Цель: выявление факторов, влияющих на эмоциональное состояние.

Лист делится на две части:

- «Поднимает настроение»
- «Портит настроение»

Ребёнок записывает или рисует.

Обсуждение — без оценки и давления.

Упражнение 3. «Как я могу помочь себе» (10 минут)

Цель: формирование навыков эмоциональной саморегуляции.

Психолог предлагает выбрать 2–3 способа, которые помогают справляться с плохим настроением (музыка, движение, дыхание, разговор, отдых и др.).

Мини-практика:

Дыхательное упражнение «4–6» или «Квадрат дыхания».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Цель: рефлексия и закрепление результата.

Повторная оценка настроения по шкале 0–10

Вопрос: «Что из занятия может быть полезно тебе дальше?»

Психолог благодарит ребёнка за участие.

Ожидаемые результаты

повышение осознанности эмоционального состояния;

расширение эмоционального словаря;

снижение эмоционального напряжения;

формирование навыков самоподдержки.

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Тема: «Где мне спокойно?»

Возраст: 6 класс (11–12 лет)

Форма работы: Индивидуальное занятие

Продолжительность: 40–45 минут

Цель занятия: Формирование ощущения психологической безопасности и развитие навыков саморегуляции.

Задачи

- помочь ребёнку осознать, в каких условиях он чувствует себя спокойно;
- выявить внешние и внутренние ресурсы;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- сформировать образ «безопасного места».

Оборудование

- бумага А4
- цветные карандаши / маркеры
- шкала состояния (0–10)
- спокойная фоновая музыка (по возможности)

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Цель: установление эмоционального контакта.

Психолог кратко обозначает правила работы (добровольность, конфиденциальность, безопасность).

Упражнение «Шкала спокойствия»

Ребёнок оценивает своё состояние по шкале от 0 до 10 (0 — очень тревожно, 10 — максимально спокойно).

2. Основная часть (30 минут)

Упражнение 1. «Когда мне спокойно» (10 минут)

Цель: осознание ситуаций психологического комфорта.

Подростку предлагается ответить устно или письменно:

- Где ты чаще всего чувствуешь спокойствие?
- С кем или когда это бывает?
- Что именно помогает чувствовать спокойствие?

Ответы можно оформить в виде слов, символов или рисунка.

Упражнение 2. «Моё безопасное место» (10–12 минут)

Цель: формирование внутреннего ресурса.

Инструкция психолога:

«Представь место, реальное или вымышленное, где ты чувствуешь себя в безопасности. Там можно быть собой, без оценок и требований».

Ребёнок изображает или описывает это место.

Обсуждение (бережно, без давления):

- Что делает это место спокойным?
- Есть ли там границы?
- Можно ли мысленно возвращаться туда, когда тревожно?

Упражнение 3. Дыхательная практика «4–6» (5–7 минут)

Цель: освоение приёма саморегуляции.

Медленный вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов (5–6 циклов).

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Цель: закрепление результата.

Повторная оценка состояния по шкале
Короткая рефлексия: «Что сегодня было полезно?»
Психолог благодарит ребёнка за работу.

Ожидаемые результаты
снижение эмоционального напряжения;
формирование представления о собственных ресурсах;
освоение приёма саморегуляции;
укрепление доверия к специалисту.

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Тема: «Моё тело и эмоции»

Возраст: 6 класс (11–12 лет)

Форма работы: Индивидуальное занятие

Продолжительность: 40–45 минут

Цель занятия: Развитие осознанности телесных ощущений и понимания связи между телом и эмоциями.

Задачи

- помочь ребёнку распознавать телесные сигналы эмоций;
- научить соотносить эмоции с телесными ощущениями;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- освоить простые телесно-ориентированные техники саморегуляции.

Оборудование

- лист бумаги А4 с контуром тела человека
- цветные карандаши / фломастеры
- шкала состояния (0–10)
- коврик или стул (для телесных упражнений)

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Цель: установление контакта и настрой на работу.

Психолог кратко объясняет, что эмоции часто «живут» в теле, и сегодня будет работа с ощущениями, без принуждения.

Упражнение «Шкала состояния»

Обучающийся оценивает своё текущее состояние по шкале от 0 до 10.

2. Основная часть (30 минут)

Упражнение 1. «Как тело подсказывает эмоции» (10 минут)

Цель: осознание телесных проявлений эмоций.

Психолог предлагает вспомнить 2–3 эмоции (радость, тревога, злость, спокойствие) и отметить на контуре тела, где и как они ощущаются (напряжение, тепло, тяжесть и т. д.).

Обсуждение:

- Где в теле ты чаще всего чувствуешь напряжение?
- Как ты понимаешь, что начинаешь злиться или волноваться?

Упражнение 2. «Тело в покое» (10–12 минут)

Цель: формирование ощущения телесного спокойствия.

Небольшая телесно-ориентированная практика:

- медленное растяжение рук и плеч;
- осознанное напряжение–расслабление мышц;
- внимание к дыханию.

Обсуждение ощущений после выполнения.

Упражнение 3. «Что помогает телу расслабиться» (5–7 минут)

Цель: формирование навыков самопомощи.

Обучающийся называет или записывает 2–3 действия, которые помогают телу расслабиться (движение, тепло, дыхание, отдых, музыка).

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Цель: рефлексия и закрепление.

- повторная оценка состояния по шкале;
- вопрос: «Что сегодня было полезным для тебя?»

Психолог благодарит обучающегося за работу.

Ожидаемые результаты

- повышение телесной осознанности;
- понимание связи эмоций и телесных ощущений;
- снижение уровня напряжения;
- освоение приёмов саморегуляции.

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Тема: «Какие бывают эмоции»

Возраст:

6 класс (11–12 лет)

Форма работы: Индивидуальное занятие

Продолжительность: 40–45 минут

Цель занятия: Расширение эмоционального словаря и развитие навыков распознавания и осознания собственных эмоций.

Задачи

- познакомить обучающегося с основными и сложными эмоциями;
- развивать умение различать и называть эмоции;
- формировать понимание причин возникновения эмоций;
- снизить эмоциональное напряжение через осознание чувств.

Оборудование

- карточки с названиями и изображениями эмоций
- лист бумаги А4
- цветные карандаши / фломастеры
- шкала эмоционального состояния (0–10)

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Цель: установление контакта и настрой на работу.

Психолог кратко объясняет, что эмоции — естественная часть жизни, все они важны и допустимы.

Упражнение «Шкала эмоций»

Обучающийся оценивает своё текущее состояние по шкале от 0 до 10 и по желанию называет эмоцию.

2. Основная часть (30 минут)

Упражнение 1. «Основные эмоции» (10 минут)

Цель: знакомство с базовыми эмоциями.

Психолог предлагает карточки с эмоциями: радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес, спокойствие.

Задание:

- выбрать знакомые эмоции;
- назвать ситуации, в которых они возникают.

Обсуждение проводится в спокойном темпе, без оценок.

Упражнение 2. «Похожие, но разные» (10–12 минут)

Цель: дифференциация эмоций.

Предлагаются пары эмоций:

- злость — раздражение
- грусть — обида
- страх — тревога

Обучающийся отмечает различия (словами, символами).

Упражнение 3. «Моя палитра эмоций» (5–7 минут)

Цель: закрепление материала.

Ребёнку предлагается нарисовать круг («палитру») и отметить в нём эмоции, которые он чаще всего испытывает в школе или дома.

Краткое обсуждение:

- какие эмоции бывают чаще;
- какие хотелось бы испытывать реже.

~~_____~~
~~_____~~
~~_____~~
~~_____~~
~~_____~~

~~_____~~
~~_____~~
~~_____~~
~~_____~~
~~_____~~

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Тема: «Злость — это нормально»

Возраст: 6 класс (11–12 лет)

Форма работы: Индивидуальное занятие

Продолжительность: 40–45 минут

Цель занятия Развитие навыков осознания и безопасного выражения злости.

Задачи

- познакомить ребёнка с природой злости;
- показать, что злость — нормальная эмоция;
- развить навыки безопасного выражения и контроля эмоций;
- снизить эмоциональное напряжение.

Оборудование

- лист бумаги А4
- цветные карандаши / фломастеры
- карточки с эмоциями
- шкала состояния (0–10)

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

- Психолог объясняет, что злость — естественная эмоция.
- Упражнение «Шкала состояния»: ребёнок оценивает текущее состояние по шкале от 0 до 10.

2. Основная часть (30 минут)

Упражнение 1. «Что такое злость?» (10 минут)

- Обсуждение: что вызывает злость, где она проявляется в теле, как влияет на поведение.
- Можно использовать карточки эмоций.

Упражнение 2. «Безопасная злость» (10 минут)

- Рисунок или символ, показывающий злость.
- Психолог спрашивает: «Что можно сделать, чтобы злость не навредила себе или другим?»
- Предлагаются способы саморегуляции: дыхание, движение, пауза.

Упражнение 3. «Мои стратегии» (5–7 минут)

- Ребёнок выбирает 2–3 способа безопасного выражения злости, которые ему подходят.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

- Повторная оценка состояния по шкале.
- Рефлексия: «Что я узнал о злости?»
- Психолог благодарит за участие.

Ожидаемые результаты

- осознание злости как нормальной эмоции;
- снижение напряжения;
- формирование навыков безопасного выражения эмоций.

Если нужно, могу подготовить следующее занятие по тревоге или самооценке с конспектом и краткой справкой в том же формате.

Хотите, чтобы я сразу сделал следующее занятие?

заполненная справка

Вот полностью заполненная психологическая справка по итогам занятия «Злость — это нормально» для школьного отчёта:

Возраст: 11–12 лет (6 класс)
Форма: индивидуальная
Время: 40–45 минут

Занятие «Какой я»

Цель: Повысить самооценку и уверенность в себе;

Материалы:

- Листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры;
- Карточки с качествами (позитивными прилагательными);
- Зеркало (по желанию);
- Таблицы «Мои сильные стороны» и «Что я хочу развивать».

План занятия

1. Приветствие и настрой (5 минут)

- Объяснить цель: «Сегодня мы узнаем, какие качества делают тебя особенным».
- Неформальная беседа для создания доверия.
- Лёгкая игра для снятия напряжения: например, назвать своё любимое животное или цвет.

2. Разминка (5 минут)

- Вопросы: «Что тебе нравится делать? Что у тебя хорошо получается?»
- Можно предложить нарисовать «свою суперсилу».

3. Основная часть (20–25 минут)

Метод 1: Портрет себя

- Нарисовать силуэт человека; внутри записывать или рисовать свои качества, увлечения, умения.

Метод 2: Список качеств

- Раздать карточки с прилагательными (добрый, смелый, внимательный, трудолюбивый и т.д.).
- Ребенок выбирает те, которые про него.
- Обсудить каждый выбранный пункт с примерами из жизни.

Метод 3: Что хочу развивать

- На отдельном листе записать качества, которые хотелось бы развивать.
- Обсудить способы, как можно это сделать в повседневной жизни.

4. Рефлексия и обсуждение (5–10 минут)

- Вопросы:
 - Что нового ты узнал о себе?
 - Какие качества тебе особенно нравятся?
 - Какие навыки или качества хочешь развивать?
- Подчеркнуть позитивные стороны и усилить уверенность.

5. Завершение (2–3 минуты)

- Подвести итог: «Сегодня мы узнали, что делает тебя уникальным и какие твои сильные стороны».
- При желании дать задание на дом: записывать одно положительное качество или поступок каждый день.

Рекомендации опекуну

Цель: поддерживать развитие позитивного образа «Я», самооценки и уверенности ребенка.

Рекомендации:

1. Похвала и поддержка: регулярно отмечайте успехи ребенка, даже небольшие, чтобы формировать ощущение собственной значимости.
2. Развитие самостоятельности: предоставляйте возможности принимать решения в пределах возраста (например, выбор одежды, порядка выполнения домашних заданий, досуга).
3. Регулярное обсуждение чувств: спрашивайте ребенка о том, что ему нравится и что вызывает трудности; обсуждайте решения проблем вместе.
4. Создание безопасной среды: поддерживайте доверительные отношения, избегайте критики личности, а обсуждайте только поведение или ситуацию.
5. Поддержка интересов и увлечений: помогайте развивать хобби, таланты, любимые занятия.
6. Моделирование поведения: показывайте положительный пример коммуникации, саморегуляции и уважения к себе и другим.
7. Дневник достижений: можно вести вместе с ребенком, отмечая положительные качества, действия и успехи.