**Приложение**

**Тема занятия: Мои эмоции. Я умею преодолевать отрицательные эмоции (совместно с родителями) Психологический тренинг.**

Наш мир – вечная борьба противоположностей. Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами и достижениями, предлагает наличие неудач, ошибок, срывов. Таков суров закон жизни. Только преодолевая препятствия и барьеры, поднимаясь после «падений», учась на ошибках, человек познаёт себя и свои связи с миром. Важно научить человека не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать неудачи или ошибки. А «проживая сказку», человек учится преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать другого и принимать его, находить адекватное телесное выражение различным эмоция, чувствам, состояниям.

**Цель** **тренинга:**

познакомить с простыми приёмами снятия напряжения и зажимов;

развивать умение понимать чувства друг друга и умение управлять своими эмоциями;

развивать умение быть внимательным к самому себе и окружающим;

формирование положительных общечеловеческих качеств личности.

**Методы и приёмы**: приёмы медитации, арт – терапия, энергосберегающие упражнения; психотерапевтические этюды, рефлексия.

**Оборудование:** магнитофон, мультимедиа, ракушка, предметы моря в «чудесных мешочках», «золотая рыбка».

**Участники:** дети 4 класса и их родители.

**Продолжительность:** 25-30 минут.

**План проведения:**

Организационный момент. Вступительное слово учителя.

1.Вхождение в сказку.

Цель: подготовить к восприятию сказки, создать эмоциональный настрой.

2. Упражнение 1. Шум моря.

Цель: научить простым приёмам релаксации

3. Упражнение 2. «Забрасывание невода»

Цель: познакомить с простыми приёмами снятия напряжения и телесных зажимов.

4. Упражнение 3. «Мольба золотой рыбки»

Цель: научить изображать эмоцию удивления и просьбы.

5. Упражнение 4. «Легкие волны»

Цель: познакомить с простыми приёмами снятия напряжения и зажимов.

**6.** Упражнение 5. «Сильные волны»

Цель: развивать умение быть внимательным к самому себе и окружающим.

7. Упражнение 6. «Грозная царица»

Цель: научить изображать эмоцию гнева и унижения.

8. Упражнение 7. «Буря»

Цель: закреплять приёмы релаксации, снять эмоциональное напряжение.

9. Рефлексия (обратная связь)

**Ход занятия:**

*(Звучит мелодичная релаксационная музыка)*

**Вступление**

**-** Вам необходимо на ощупь определить, что же здесь

*Ведущий дает каждому присутствующему «чудесный мешочек», в котором спрятан какой – либо дар моря (ракушка, камешек, краб…).*

*Присутствующие садятся сначала пытаются узнать предмет на ощупь, а потом вынимают его и рассматривают.*

- Как вы думаете, где можно встретить все эти предметы?

- Сегодня мы отправимся к морю, в сказку, которую написал А.С.Пушкин и называется она…

**Вхождение в сказку** *(сидят)*

*Ведущий показывает крупную ракушку.*

- Эта ракушка поднялась с морского дна специально для того, чтобы подарить вам **волшебную силу для погружения в сказку**. Ракушку необходимо приложить к уху и тихо послушать, ваше тело наполнится шумом моря и сказочной силой. Передайте ракушку следующему, а сами расслабьтесь.

**Основная часть. Сказка.**

**Итак, начнём…** *(фоном идет шум прибоя)*

***Жил старик со своею старухой***

***У самого синего моря***

**Упражнение 1. Шум моря** **(*стоят)***

- Послушаем шум морского прибоя.

- Встанем тихонько и постараемся **подышать** как море. Сделаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А теперь вдохнем «ш-ш-ш-ш». И мягко опустим руки. Долго – долго выдыхаем, втягиваем в себя живот, чтобы вышел весь воздух. И снова «вдох»...

*Далее упражнение выполняется без комментариев ведущего, но вместе с ведущим.*

*Важно добиться согласованности и ритмичности. (3-5 раз)*

***Старик ловил неводом рыбу,***

***Старуха пряла свою пряжу.***

***Раз он в море закинул невод –***

**Упражнение 2. Забрасывание невода (*стоят)***

- Давайте забрасывать невод. Закинуть надо далеко, а он тяжелый. Ноги слегка согнуты в коленях, одну поставить чуть вперед. Поднимаем тяжелый невод, напрягаем руки , а теперь **бросаем его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки**. Отдыхаем. Посмотрите , насколько легче стало рукам, ногам, телу.

***Пришел невод с одною тиной.***

***Он в другой раз закинул невод –***

***Пришел невод с травою морскою*.**

(*Присутствующие «забрасывают невод» во второй раз)*

***В третий раз закинул он невод,***

***Пришел невод с одною рыбкой,***

***С непростою рыбкой, - золотою.***

*( Присутствующие «забрасывают невод» в третий раз.*

*Ведущий показывает им «золотую рыбку» из бумаги.)*

***Как взмолится золотая рыбка!***

***Голосом молвит человечьим:***

***«Отпусти ты, старче, меня в море…***

***Откуплюсь чем только пожелаешь».***

***Удивился старик, испугался…***

***И не слыхивал, чтоб рыба говорила.***

**Упражнение 3. Просьба золотой рыбки** (*работа в парах стоя)*

- Давайте встанем лицом друг другу (*родитель в центр*). Один в паре – «старик», другой – «рыбка».. «Рыбка» обращается к «старику», с мольбой в голосе произносит.: «Отпусти ты, меня старче, в море». «Старик» изображает удивление(широко открывает глаза, поднимает брови, прикрывает рот, а руки разводит в стороны**.**

*По хлопку в паре меняются ролями.*

**Сядем тихонько , закроем глаза расслабимся .** *(Музыка)*

*Слова говорятся на фоне музыки*

***Отпустил он рыбку золотую***

***И сказал ей ласковое слово:***

***«Бог с тобою, золотая рыбка!***

***Ступай себе в синее море,***

***Гуляй там себе на просторе».***

***Воротился старик ко старухе,***

***Рассказал ей великое чудо.***

***Старика забранила старуха…***

***И потребовала новое корыто…***

**(***Включить шум моря)*

***Вот пришел он к синему морю;***

***Видит – море слегка разыгралось*.**

**(***Звуки моря)*

**Упражнение 4. Легкие волны.** *(сидя)*

*Присутствующие на тренинге сплетают пальцы обеих рук «в замок» и выполняют мягкие волнообразные движения.*

*Слова говорятся по ходу выполнения упражнения*.

***Стал он кликать золотую рыбку.***

***Приплыла к нему рыбка и спросила:***

***«Чего тебе надобно, старче?»***

***(Старик попросил новое корыто.)***

- Обрадовалась старуха новому корыту? Как вы думаете, почему? Какая бала старуха? (злая жадная, неблагодарная). Не успела рыбка исполнить это желание, как старуха уже придумала новое. Что она попросила во второй раз? (избу) А потом ? (стать столбовою дворянкой, а потом и **вольною царицей)**

***Не хочу быть столбовою дворянкой,***

***А хочу быть вольною царицей*** *(шум моря)*

***Пошел старик к синему морю;***

***(Не спокойно синее море)***

**Упражнение 5. Сильные волны (стоя)**

- Бегут по морю волны одна за другой, **вверх – вниз**, вверх – вниз. **Встаньте в круг, возьмитесь за руки**. Один приседает, встает, а за ним следующий, пока все не присядут.. Затем приседаем…

- Видите как красиво бегут волны: то вверх, то вниз…

Исполнила рыбка следующее желание старухи: сделала её царицей.

***За столом сидит она царицей,***

***Служат ей бояре да дворяне,***

**Упражнение 6. Грозная царица.** (*работа в парах стоя)*

- Давайте встанем лицом друг другу (родитель в центр). Один в паре - царица, другой – слуга. По хлопку пары меняются ролями. (пантомима)

*Слова говорятся, когда родители и ребёнок поменялись ролями*

***Вот неделя, другая проходит,***

***Еще пуще старуха вздурилась:***

***«Не хочу быть вольною царицей,***

***Хочу быть владытчецей морскою…(****Шум моря)*

-Пожалуйста, **займите свое место в кругу**, не садитесь

***Вот идет он к синему морю***

***Видит на море черная туча***

***Волны так и ходят, так воем и воют..***

**Упражнение 7. Буря** *(стоя)*

- На выдохе низким голосом длительно тянут звук «у» с усилением громкости в середине и ослаблением в конце : «У-у-у».

*Одновременно с усилением звука участники слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на носочках, с ослаблением звука – возвращаются в исходное положение.*

*Слова говорятся по ходу выполнения упражнения*

***Долго у моря ждал он ответа,***

***Не дождался, к старухе воротился.***

***Глядь: опять перед ним землянка;***

***На пороге сидит его старуха,***

***А перед нею разбитое корыто.***

**Релаксация. Пожелание рыбке.**

- Приплыла к нам рыбка золотая.

- Давайте скажем ей пожелания, добрые , теплые слова….

*(Ведущий передает присутствующим рыбку из бумаги, и тот начинает говорить и так каждый говорит своё пожелание, своё мнение , обращаясь к рыбке.)*

- Спасибо.