

ГОУ СОШ №134 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга.

Олешко Елена Ивановна.

Кружок «Практическая психология для подростков»

## Занятие: «Как справиться с грустью»

Курс: «Практическая психология для подростков» (старшая группа) в рамках темы «Эмоции и адаптация».

Цель занятия: Знакомство подростков с некоторыми приемами саморегуляции эмоциональных состояний.

Участники: группа подростков 7-9 классов

Задачи:

1. Создать эмоционально-положительный настрой.
2. Актуализировать имеющийся опыт.
3. Создать условия для развития эмпатии и умения принять поддержку.

Методы:

1. Техники арттерапии (рисование, переформулирование)
2. Игры
3. Обсуждение, обмен мнениями.

Необходимые материалы: Цветные фломастеры, восковые мелки, карандаши, бумага, большой лист ватмана, клейкий карандаш, стимульный материал с изображением различных настроений., мягкие игрушки.

Ход занятия:

№	Этап	задачи	время
1	<p>Введение. Настрой на занятие.</p> <p>Раздача бейджиков.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Психолог предлагает подросткам, посмотреть друг на друга и поздороваться.</li> <li>2) Вспоминаем правила поведения в психологической группе.</li> <li>3) Мое настроение здесь и сейчас. Расскажите, с каким настроением вы пришли на занятие. Если вам трудно назвать словом свое настроение, предлагаю воспользоваться юмористическими картинками (раздает листы) или нарисовать свое настроение самому.</li> </ol>	<p>Создание доброжелательной рабочей атмосферы.</p> <p>Развитие рефлексии.</p>	2 -5 мин
2.	<p>Введение в тему. Психолог рассказывает о планах на занятие.</p> <p>На прошлом занятии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мы говорили о пессимистах и оптимистах</li> <li>- с помощью теста вы узнали к какому типу относитесь сами</li> <li>- мы проанализировали по шкале «оптимизм-пессимизм» нашу группу</li> <li>-сделали игровое упражнение «хорошо-плохо» с помощью которого в юмористической форме обнаружили, что хорошей или плохой ситуацию делает наше отношение к ней.</li> </ul> <p>Сегодня хочу поговорить о чувстве, свойственном пессимистам - о грусти. Мы поразмышляем о том, как возникает это чувство, и о том, как с ним быть. Надеюсь, вы поделитесь своим опытом. А я предложу вам упражнения, с помощью которых можно поднять себе настроение.</p>	Объяснение цели занятия.	1 -2 мин
3.	<p>Углубление темы. Составляем список причин, по которым участникам группы иногда становится грустно.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Напишите на листочках самостоятельно 2 – 3 причины, по которым вам в последнее становилось грустно.</li> <li>2) Расскажите по каким же причинам вы грустили в последнее время. Я буду за вами записывать. Этот список пригодится нам в одном из следующих упражнений.</li> <li>3) Скажите, а зачем человеку грустить? Нужно ли это чувство? Когда погрустить полезно, а когда это может мешать?</li> <li>4) Как вы поднимаете настроение себе, своим близким или знакомым?</li> </ol>	<p>Привлечение личного опыта. Тема становится актуальной для участников занятия.</p> <p>Создание условий для выражения эмоций, развитие умения выслушивать, сочувствовать.</p> <p>Использование ресурсов группы.</p> <p>Актуализация личного опыта, осознание его ценности.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 -4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>

		Использование ресурсов группы для пополнения личного арсенала приемов саморегуляции.	
4.	Игра « Даже если... все равно...» Предлагаю вам поиграть в игру, которая помогает, изменить отношение к ситуации, вызывающей проблему, переформулировав ее. Я буду произносить первую часть фразы, вы по очереди будете ее продолжать и дополнять. Например: «Даже если я поссорилась с родителями, все равно мы друг друга любим» остальные могут помогать. Психолог использует фразы, записанные на предыдущем этапе.	Развитие навыков позитивного переформулирования проблемы.	5 мин
5	Игра «подарки для грусти» С чем можно сравнить грусть? Например с дождиком, поникшим цветочком, котенком... Предлагаю вам разделиться на группы по 4-5 человек один из вас в группе нарисует и расскажет на что похожа его грусть, а остальные нарисуют для этого образа подарки на день рождения. Обсудите какой подарок был самым неожиданным, чем бы могли быть эти подарки в реальной жизни. Например: «Я дарю котенку солнечного зайчика. Это может обозначать, что хорошая солнечная погода и резвая игра, наверняка поднимет настроение». Рефлексия: Как вам это упражнение? Какое у вас настроение сейчас? Сможете ли вы использовать эту технику самостоятельно?	Развитие навыков взаимного принятия, нестандартного решения проблемы, завершение гештальта.  Осознание полученного опыта.	5 -7 мин
	Иногда полезно на одну и ту же ситуацию посмотреть с разным отношением. Сейчас я раздам вам картинки, на которых изображены дети с различными эмоциями. Затем я произнесу фразу. Ваше задание повторить ее с тем настроением, которое изображено на картинке. Остальные отгадывают с каким настроением произнесены слова. Фразы: «на улице снег», «скоро каникулы».	Развитие эмоциональной гибкости, артистизма. Развитие навыка управления своим настроением. У зрителей развитие эмпатии (умения сопереживать). Создание юмористической атмосферы в группе. Разминка для следующего упражнения.	5 мин
	Еще одно упражнение, которое помогает изменить сложившееся мнение о человеке. Бывает так, что в коллективе кого-то начинают упрекать и принижать. Я предлагаю вам психологическую технику ответа на негативную оценку. Упражнение называется «да ... но...» Выберите себе некрасивую, на ваш взгляд, игрушку. За эту игрушку вам надо будет заступиться. Для того, чтобы достойно выйти из ситуации, когда вас упрекают, можно использовать специальную психологическую технику построения фразы.	Развитие уверенности в себе. Принятие своих слабых качеств, отношение к ним с мягким юмором. Принятие права другого на свою точку	

	<p>1) Мы частично соглашаемся,  2) Затем меняем акценты, находим новый смысл, выгодный для нас  3) Добавляем юмор  Нельзя оправдываться и нельзя нападать на обидчика.  Например: упрек: «корова, у тебя рога не настоящие, ими нельзя заботать!»  Ответ: «Да, у меня действительно есть рога, но они мне нужны для украшения»  Упрек: «Корова, ты вся в каких-то грязных пятнах»  Ответ: «Эти замечательные черные пятнышки очень модные в этом сезоне!»</p> <p>Осознание полученного опыта:  Поднимите два больших пальца те, кто хорошо уловил этот прием, один большой палец – кто понял, но надо потренироваться, ладонь – те, кто не понял, как работает эта психологическая техника.</p>	<p>зрения и, одновременно, сохранение уверенности в собственной позиции.  Осознание полученного опыта.</p>	
6	<p>Юмористическая игра «Хорошо-плохо»</p>	<p>Размывание оценочных стереотипов. Поднятие настроения.</p>	3 мин
7	<p>Завершение. Выводы.  Какое у вас настроение сейчас? Изменилось ли оно за время занятия?  Что с собой уносите? Что вас удивило? Было полезным?  Оценка занятия на пальчиках?</p>		3 -5 мин

<p>Частичное согласие (Может быть, наверное, иногда, вероятно, бывает так, некоторым кажется)</p>	<p>Изменение смысла, смещение акцента + юмор</p>	<p>но</p>	<p>Новый смысл. + Преимущества, польза для Вас</p>
<p>Наверное некоторым может показаться</p>	<p>неожиданной, такая расцветка</p>	<p>Но</p>	<p>В этом сезоне именно это будет в моде.</p>