

Тренинг для учеников с ОВЗ, чтобы нормализовать психоэмоциональное состояние

В статье – готовый конспект тренинга для учащихся с ОВЗ. Используйте его, чтобы научить детей самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние и сформировать у них основы позитивной самооценки. Скачайте бланк к занятию. Тренинг подготовила **Наталья Карловская**, педагог-психолог МБОУ СШ № 9 города Сургута.



ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

Для кого: учащиеся 7-9-х классов, которые относятся к категории детей с ОВЗ

Зачем: сформировать навыки саморегуляции эмоционального состояния, заложить основы позитивной самооценки.

Как: одновременно проводите тренинг для 12 человек. Заранее подготовьте карточки с названиями эмоций и чувств, две баночки, цветные карандаши и бланки по количеству участников. Скачайте бланк «Мой цветок счастья» [на e.psihologsh.ru](http://e.psihologsh.ru)

Распечатайте карточки для вводной части тренинга на плотной бумаге. Используйте не больше двадцати карточек. Не берите нейтральные эмоции. Баночки оберните полосой зеленой и синей бумаги.

Предупредите родителей участников, что занятие продлится 1 час 10 мин.

Этап 1. Вводная часть

Педагог-психолог: Добрый день, ребята! Мы начинаем наше занятие. Для этого каждый по очереди поприветствует всех и скажет, какое у него сейчас настроение. Я начну. Я рад вас видеть. Сегодня у меня хорошее настроение.

(Учащиеся приветствуют друг друга)

Педагог-психолог: Эмоции не знают языка,
По ним определяют настроенье –
Они, как дуновенье ветерка:
В них и печаль, и радость, и смятенье.*

Как вы уже догадались, наше занятие будет посвящено эмоциям. Эмоции – это важная часть жизни человека. Есть эмоции, которые вдохновляют и поддерживают, помогают нам. Некоторые из эмоций могут вызывать неприятные чувства, мешать человеку. Перед вами в коробке лежат карточки с названиями эмоций и чувств. Ваша задача: всем вместе, посоветовавшись, распределить карточки в две баночки: зеленая баночка – положительные чувства и эмоции; синяя – негативные.

(Учащиеся раскладывают карточки)

Ведущий: Расскажите, как вы разделили карточки и почему?

(Учащиеся отвечают. Педагог-психолог обобщает ответы учащихся, при необходимости дает дополнительные пояснения)

Педагог-психолог: Положительные чувства и эмоции мы собрали в одну баночку, и я пока ее уберу. А вот что же нам делать с негативными чувствами и эмоциями? Нельзя их оставлять, они могут улететь из баночки. Давайте попробуем их обезвредить!

* Цветков Борис. «Эмоции» URL: <https://stihi.ru/2015/04/27/5923>.

Этап 2. Основная часть

Упражнение «Похвали себя»

Педагог-психолог: Сейчас я предлагаю вам себя похвалить. Разбейтесь на пары. Пусть каждый из вас по очереди расскажет собеседнику о своих достоинствах, о том, что вы умеете делать лучше всего, за что вас можно похвалить. Говорить нужно ровно две минуты. По моему сигналу поменяйтесь ролями.

(Педагог-психолог засекает время, и дети рассказывают друг другу о себе)

Упражнение «Комплимент другому»

Педагог-психолог: Разбейтесь на две равные группы и встаньте в два круга – внутренний и внешний – лицом друг к другу. По моему сигналу говорите комплимент тому, кто стоит напротив вас. Затем сделайте шаг вправо и снова по моему сигналу похвалите товарища напротив. Готовы?

(Педагог-психолог дает сигнал. Участники говорят друг другу комплимент, потом внешний круг по часовой стрелке сдвигается к следующему участнику, обмен комплиментами продолжается до тех пор, пока круг не вернется на место)

Упражнение «Мой цветок счастья»*

Педагог-психолог: Я раздам вам бланки и карандаши. Представьте, что вы – это цветок. Посмотрите на лепестки. Запишите на них все хорошее, что вы можете сказать о себе. (педагог-психолог ждет, пока все дети заполнят лепестки хорошими словами о себе). Вы знаете, что дождь помогает цветам расти. Напишите на каплях дождя вещи, которые помогают тебе чувствовать себя лучше. Это могут быть

* А. Паламарчук. https://vk.com/chemodanchik_psihologa.

названия книг, фильмов или имена любимых музыкантов. Ваши любимые хобби тоже считаются – например, катание на лыжах или прогулки по городу с родителями (педагог-психолог ждет, пока дети заполнят капли дождя). Теперь посмотрите на корни. Они делают цветок сильным. Нам, людям, придают силы наши близкие. Они обнимут, когда грустно. Они порадуются твоей победе. Они встанут на твою защиту и не оставят одного. Напиши внизу бланка, кто тебя поддерживает в трудную минуту, к кому ты можешь обратиться за помощью.

(Во время выполнения упражнения педагог-психолог помогает учащимся формулировать мысли, предлагает варианты ответов, и дополняет их, расширяет представления детей о самовосприимчивости, способах самопомощи, о возможностях получения помощи от других людей)

Педагог-психолог: Теперь возьмите карандаши и раскрасьте ваш цветок самыми красивыми цветами. Его вы заберете с собой. (Учащиеся выполняют задание)

Этап 3. Завершающая часть

Педагог-психолог: Вы не забыли про баночку с положительными эмоциями и чувствами? Вот она! Подумайте, что бы вы хотели взять из этой баночки? (слушает ответы учащихся). Теперь я передам ее по кругу, и каждый скажет «Я беру из баночки с чувствами и эмоциями одно чувство. И оно всегда будет со мной» (педагог-психолог передает баночку детям. Учащиеся выполняют задание).

Педагог-психолог: Наше занятие подошло к завершению. Давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили. По очереди расскажите, что нового вы узнали и чему научились? (учащиеся отвечают, педагог-психолог задает вопросы, обобщает ответы). Благодарю вас за работу! До новых встреч!