

**ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

**Психологическое занятие с подростками  
«Наши эмоции и приемы саморегуляции  
эмоциональных состояний»**

**Провела педагог-психолог: Солодова В.Н.**

**2023 год**

**Цель:** научить воспитанника самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

### **1. Мотивация воспитанников на совместную работу.**

### **2. Упражнение «Словарь хороших качеств»**

Вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям относятся данные качества? Постарайся найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексирование: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный» и др.? Как влияет словарь на настроение и состояние души?

### **3. Упражнение «Неоконченные предложения»**

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость...(кому?)
- Всякая погода — благодать, даже вот и сегодня на улице...
- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...

### **4. Упражнение «Портрет в розовых тонах»**

Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» его негативные качества, писать только о тех, что можно оценить, как положительные. Можно несколько изменить задание,

предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит. Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

### **5. Упражнение «Неприятность эту мы переживем...»**

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Воспитанник сам придумывает варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово — действие — состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

### **6. Упражнение «Зеркало»**

Психолог: Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно придаем своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом надо отрепетировать непринужденную улыбку, привыкнуть к ней. Представь, что ты позируешь фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию, случившуюся с тобой. «Держи улыбку». Отбрось воспоминание, переключись на что-то хорошее.

Рефлексия: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям? Повлияло ли благостное выражение лица на восприятие и оценку былой неприятности?

### **7. Заключение.**

Посвящается обсуждению впечатлений от занятия. Упражнение «Комплименты» завершает общение.