

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы
Т.Н. Петрова
«29» _____ 2024 г.

Утверждена
на педагогическом совете
протокол № _____ от «29» 01 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Весенняя творческая смена для детей школьного возраста
«Ура! Каникулы! »»**

Направленность: социально-
педагогическая

Категория: дети в возрасте от 7 до 10 лет

Срок реализации: 5 дней

Формы организации деятельности: по
группам

Авторы-составители:

Гарина Н.М.

Огнева А.Ю.

Адельмурзина Л.Ш.

Тимершина Е.А.

Уфа - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
План-сетка смены	9
Условия реализации программы	10
Список использованной литературы	12
Приложение	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
весенней творческой смены для детей школьного возраста
«Ура! Каникулы!»

1	Название программы	«Ура! Каникулы!»
2	Территория	г. Уфа
3	Организатор	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» городского округа город Уфа Республики Башкортостан
4	Адрес организации	450037, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Комсомольская, д. 79
5	Телефон организации, телефон	тел. (347) 241-42-30 эл. адрес: centr-semya@bk.ru сайт: www.semya-ufa.ru
6	Форма проведения	Лагерь дневного пребывания детей
7	Цель программы	Организация продуктивного отдыха детей во время весенних каникул через развитие творческого потенциала личности.
8	Направленность	Социально-педагогическая
9	Ожидаемые результаты	Укрепление психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей. Повышение творческой активности детей.
10	Сроки проведения	1 лагерная смена, 5 дней
11	Количество участников	14 человек
12	Условия участия	Дети в возрасте от 7 до 10 лет, проживающие в городе Уфе, не имеющие медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка, препятствующего пребыванию в лагере. Заявление от родителей, наличие документов: свидетельство о рождении, медицинская справка, справка из ОУ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На базе МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы функционировала весенняя творческая смена для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!» с дневным пребыванием детей. Результат анкетирования среди детей и родителей показал, что ребята ждут от каникул ярких и увлекательных массовых мероприятий, познавательных занятий, приобретения навыков художественных направлений, интересных спортивных состязаний, обретения новых знакомых и друзей.

Учитывая интересы и пожелания детей программа творческой смены для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!» включает в себя разноплановую деятельность, объединяющую различные направления творческого развития детей. Дети в возрасте от 7 до 10 лет смогут глубже изучить область мультипликационного искусства, интересно и плодотворно провести время под руководством опытных педагогов, принять участие в различных мероприятиях по тематической направленности, получить новые знания, умения и навыки.

Актуальность.

Создание весенней творческой смены для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!» помогает в решении ряда образовательных и социальных проблем: весенний отдых обучающихся становится познавательным, ребята приобретают возможность получения творческих навыков, приобщения к мультипликационному делу.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание творческих занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями. Одним из важных направлений в реализации программы лагеря является вовлечение в его деятельность детей «группы риска» из социально – незащищенных, малообеспеченных семей.

Особенность программы в повышенном спросе родителей и подростков на организованный досуговый и творческий отдых. Как известно, творческая и досуговая деятельность предполагает преобразование окружающей действительности и является важным фактором социализации подрастающей личности, т.к. способствует формированию психологического здоровья, положительного, сознательного и творческого развития личности.

Расширение кругозора ребят, активизация устойчивого интереса к различным формам искусства, в том числе, через создание мультфильмов, раскрытие творческого потенциала – всё это педагогически целесообразно обосновывает основную идею программы. Миссия нашей весенней творческой смены для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!» – внести вклад в нравственное оздоровление каждого ребенка. Данная программа направлена на то, чтобы каждый ребенок ощутил, что он маленькая частица большого города искусств.

Новизна программы в том, что она позволяет в условиях центра дополнительного образования расширить возможности образовательной области через творчество.

Программа деятельности летнего лагеря ориентирована на развитие творческих способностей детей. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Адресат программы

Программа «Весенняя творческая смена для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!»» адресована детям 7-10 лет.

Сроки реализации программы

Продолжительность процесса – период весенних каникул (5 дней)

Цель программы:

Организация продуктивного отдыха детей во время весенних каникул через развитие творческого потенциала личности.

Задачи:

Воспитательные:

создать условия для формирования эмоционально-ценностного отношения в среде социального окружения детей;

создать условия для формирования социально-активной личности ребёнка.

Оздоровительные:

вовлечение детей и подростков в активный отдых во время весенних каникул,

предотвращение безнадзорности детей;

пропаганда здорового образа жизни.

Развивающие:

развитие культуры общения детей со своими сверстниками;

развитие творческого потенциала ребенка;

создать для каждого ребенка ситуацию успеха как «стартовой площадки» нового витка его личностного роста и лучших нравственных качеств гражданина.

Обучающие

расширение осведомленности в области мультипликационного искусства;

развитие практических умений и навыков в различных видах творчества и искусства.

Ожидаемые результаты:

Укрепление психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей.

Принципы реализации программы

Программа «Весенняя творческая смена для детей школьного возраста

«Ура! Каникулы!»» лагеря с дневным пребыванием детей опирается на следующие принципы:

принцип сотрудничества:

результатом деятельности воспитательного характера в лагере является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику почувствовать себя творческой личностью.

принцип демократичности:

учет интересов всех учащихся, поощрение самостоятельности, партнерство, согласие в интересах дела.

принцип дифференциации воспитания:

дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены;
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности

принцип творческой индивидуальности:

раскрытие творческой индивидуальности, развитие творческого потенциала.

Методы реализации программы

Основным методом организации деятельности являются:

метод коллективной творческой деятельности;

метод игры (игры отбираются педагогами в соответствии с поставленными целями);

методы состязательности (распространяются на все сферы деятельности);

беседы с детьми по налаживанию и поддержке их межличностных взаимоотношений.

Индивидуальные и коллективные формы работы в лагере осуществляются с использованием традиционных методов (беседа, наблюдение, поручение, конкурсы, рисунков, экскурсии). Методы интерактивного обучения (социально-психологические тренинги, ролевые игры, дискуссии), в которых дети не просто «проходят» что-то, а проживают те или иные конкретные ситуации.

Основные концептуальные идеи программы

развитие творческого начала личности ребенка;

личностно-ориентированные отношения между детьми и педагогами;

саморазвитие детей в процессе сотрудничества и сотворчества;

ориентация на потребность детей в активном отдыхе.

Формы реализации деятельности детей

Массовые	Групповые	Индивидуальные
Праздники	-коллективная	-индивидуальные
Конкурсы	творческая деятельность; беседы;	-выполнение творческих
Мастер-класс	-беседы;	работ;
	- квест-игра	- творческие проекты

Система мотивации и стимулирования

Ребята получают бонусы за активное участие в каждом виде деятельности, предложенном участникам смены. У всех есть выбор – проявлять себя в чём-то одном, или участвовать в нескольких направлениях. В зависимости от этого

каждый участник может достигнуть определённого звания по результатам окончания смены.

Все дети имеют возможность забрать с собой свои работы: мыло, картины, шопер.

Все дети получают дипломы при подведении итогов по окончании смены.

Образовательная деятельность

Работа лагеря строится с учетом развития лагерной смены и делится на три основных периода. До начала работы лагеря проходит подготовительный период. Главная цель этого периода – создание благоприятных условий для успешной работы на протяжении всей смены.

Название этапа	Содержание деятельности	Средства и форма деятельности
Подготовительный (февраль)	- разработка программы; - подготовка методических материалов для участников; - набор участников	- проведение заседаний организационной группы
Организационный период	- проведение инструктажа Т/Б; - знакомство правилами жизнедеятельности; - игровое знакомство с участниками	- открытие весенней творческой смены для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!»»; с - проведение игр на знакомство
Основной период	- реализация основных принципов игровой модели; - вовлечение детей в различные виды деятельности; - реализация обучающей программы	- проведение мероприятий; - проведение тематических дней; - организация и проведение мастер-классов и квестов.
Итоговый период	- внесение предложений развитию программы;	- подготовка к закрытию весенней творческой смены для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!»»; - награждение участников смены;

	- анализ качественных изменений, произошедших с участниками смены.	- итоговая диагностика.
--	--	-------------------------

Факторы риска

Факторы риска	Меры профилактики
Неблагоприятные природно-климатические условия	Разработка «запасных» вариантов мероприятий, проводимых в помещении, близких по содержанию и смыслу к тем, которые рассчитаны на благоприятные условия.
Нежелание детей принимать участие в реализации программы	Создание для детей возможности выбора интересного досуга.

ПЛАН-СЕТКА СМЕНЫ

План работы весенней творческой смены для детей школьного возраста «Ура! Каникулы!»

День смены	Дата	Мероприятие	Ответственный
1 день	25.03.2024	Организационные мероприятия по приему детей; Инструктаж по технике безопасности. Открытие лагерной смены «Утро радостных встреч». Игры на сплочение и знакомство «Веселая перезагрузка» Мастер-класс «Эбру - волшебные краски» Игровое занятие с элементами тренинга «Я-классный»	Директор Социальный Педагог-психолог
2 день	26.03.2024	Утро радостных встреч. Мастер-класс по созданию мультфильмов в технике Stop-motion «Эмоции». Игровое занятие «Я и мое время».	Социальный педагог-психолог
3 день	27.03.2024	Утро радостных встреч. Мастер-класс «Мыловаренье». Квест-игра «В поисках сокровищ». Игровое занятие «Я и мои друзья».	Социальный педагог
4 день	28.03.2024	Утро радостных встреч. Мастер-класс «Роспись сумки-шоппер». Экскурсия в живой уголок ЦДТ «Глобус». Игровое занятие «Я-креативный»	Социальный педагог
5 день	29.03.2024	Утро радостных встреч. Творческая мастерская «Шкатулка пожеланий» Игровое занятие «Я и мои эмоции». Заключительное занятие «Прощальный огонек»	Директор Социальный Педагог-психолог

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

директор МБОУДО ЦППМСП «Семья»;
социальный педагог – 5 педагогов;
педагог-психолог – 1 педагог.
административно-хозяйственный персонал.

Директор определяет функциональные обязанности персонала, руководит всей работой площадки и несет ответственность за состояние педагогов, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности смены, отвечает за качество и эффективность. Проводит инструктаж по охране труда с сотрудниками. Отвечает за технику безопасности и профилактику травматизма.

Социальный педагог, педагог-психолог проводят воспитательную работу, организует активный отдых учащихся, несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, следит за исполнением программы смены. Организует текущее и перспективное планирование мероприятий, проводит культурно-массовые мероприятия с детьми. Создает благоприятную среду и морально-психологический климат для каждого ребенка в группе. Обеспечивает безопасное проведение мероприятий, строгое соблюдение техники безопасности. Ведет пропаганду здорового образа жизни.

Обязанности обслуживающего персонала определяются директором.

Директор и педагогический коллектив, специалисты хозяйства отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

Информационно – методическое обеспечение

Чтобы программа была реализована в полном объеме, создано её информационно – методическое обеспечение:

разработана и собрана нормативно – правовая документация, регламентирующая деятельность смены;

разработаны должностные инструкции и инструкции по ТБ, ППБ, правилам безопасности проведения массовых мероприятий, проведения экскурсий, организации выхода и т.д.;

разработана документация по работе смены: - график работы персонала, договора с родителями;

подготовлены журналы инструктажей, журнал посещаемости детьми;
разработаны планы смены.

Ресурсное обеспечение программы

Важным аспектом в работе педагогического и детского коллективов является сохранение жизни и здоровья, поэтому в учреждении будут оформлены:

Уголок по обеспечению безопасности жизнедеятельности:

- правила поведения в учреждении;
- памятку для родителей;
- сигналы тревоги и действия при экстренной эвакуации из здания;
- опасность обращения с взрывоопасными предметами;
- действия на улице в экстремальной ситуации;

Далее следует следующая информация:

Уголок по коллективно-творческой деятельности:

здесь отражена вся информация по данному направлению – о предстоящих соревнованиях, мероприятиях, фамилии победителей, поздравления и др.

Наличие методических пособий, библиотечки методической литературы по вопросам организации жизнедеятельности в смене, разработки сценариев, вопросники диагностик.

Материально-техническое обеспечение программы

Игровая площадка.

Актный (концертный) зал, оснащен персональным компьютером, МФУ, акустическими колонками, мультимедийным проектором и экраном.

Спортивная площадка, кабинеты.

Художественные средства, настольные игры, детская литература.

Аудиотека, фонограммы.

Канцелярские принадлежности.

Компьютер с выходом в Интернет, принтер, копир, мультимедийный проектор.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурмистрова Е. В. Методика и технология работы социального педагога. Организация досуговой деятельности // Учебное пособие. – 2020. – С. 150.
2. Блонский П.П. Психология младшего школьника / П. П. Блонский. М.; Воронеж: Ин–т практ. псих.; МОДЭК, 2017 575 с.
3. Иванов А. В. Методические рекомендации по организации и проведению игр // Детский досуг. - 2011. - № 4. - С. 46-74.
4. А. В. Каменец, И.А. Урмина, Г. В. Заярская. Основы культурно-досуговой деятельности . –М.-2020. - С. 185.
5. Козлова Т.В. Современные технологии организации массовых мероприятий / Т. В. Козлова. М.: АПРИКТ, 2016. 171 с
6. Малыхина, Конасова, Карелова: Досуговые программы для детей и подростков. Проектирование. Реализация. Экспертиза ФГОС. – Волгоград.- 2020. –С.
7. Панфилов В.В. Режиссеру праздника. Игра / В.В. Панфилов // Праздник. 2016. №3. С. 25 - 29
8. Фомина А.И. Игра в структуре свободного времени детей // Воспитание школьников. 2015. №3. С.34-36

Приложение

План весенней творческой смены для детей школьного возраста

«Ура! Каникулы!»

Дата	Время	Программа	
25.03.2024	10:00-10.30	Утро радостных встреч	Игры на знакомство
	10:30-11.30	Мастер-класс «Эбру - волшебные краски»	Техника рисования на поверхности воды с последующим переносом изображения на бумагу
	11:30-12.00	Веселая перезагрузка	Игры на сплочение и знакомство
	12:00-13.00	Игровое занятие с элементами тренинга «Я-классный»	Упражнения на самопрезентацию, знакомство с коллективом
26.03.2024	10:00-10.30	Утро радостных встреч	Зарядка, игры на сплочение, командообразование
	10:30-12.00	Мастер-класс по созданию мультфильмов в технике Stop-motion «Эмоции»	Техника поочередной смены рисунков, каждый из которых нарисован отдельно.
	12:00-13.00	Игровое занятие «Я и мое время»	Упражнения на умение управлять своим временем, грамотно выстраивать свой день
27.03.2024	10:00-10.30	Утро радостных встреч	Зарядка, игры на выявление лидера
	10:30-11.30	Мастер-класс «Мыловаренье»	Техника изготовления мыла
	11:30-12.00	Веселая перезагрузка	Квест-игра «В поисках сокровищ»
	12:00-13.00	Игровое занятие «Я и мои друзья»	Упражнения на умение выстраивать отношения в детском коллективе
28.03.2024	10:00-10.30	Утро радостных встреч	Зарядка, игры в кругу, игры-показалки
	10:30-11.30	Мастер-класс «Роспись сумки-шоппер»	Техника росписи по ткани, работа с акриловыми красками, тонкости и секреты процесса
	11:30-12.00	Веселая перезагрузка	Экскурсия в живой уголок ЦДТ «Глобус»
	12:00-13.00	Игровое занятие «Я-креативный»	Упражнения на развитие креативности
29.03.2024	10:00-10.30	Утро радостных встреч	Зарядка, игры в кругу, подвижные игры
	10:30-11.30	Творческая мастерская «Шкатулка пожеланий»	Техника оригами и скрапбукинга
	11:30-12.00	Игровое занятие «Я и мои эмоции»	Упражнения на распознавание собственных эмоций и чувств, принятие эмоций окружающих, коррекция эмоционального напряжения
	12:00-13.00	Заклочительное занятие	«Прощальный огонек»

Тренинговое занятие «Я и мои эмоции»

Цель тренинга: создать условия для развития эмоциональной компетентности подростков.

Задачи:

- расширить знания подростков об эмоциях;
- обучение навыкам выражения собственных эмоций и понимания их у других людей;
- развитие способности к саморегуляции эмоционального состояния;
- формирование у подростков коммуникативных навыков.

Продолжительность: тренинг рассчитан на 30 минут.

Категория: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10-15 человек.

Ожидаемый результат:

- способность подростков понимать и различать эмоции, в том числе у других людей;
- умение пользоваться приемами саморегуляции эмоционального состояния;
- развитие коммуникаций у подростков.

Содержание тренинга

Вводная часть

Здравствуйте, дорогие ребята! Рада приветствовать вас на нашем тренинге. Тренинг «Властелин своих эмоций» посвящен формированию нашего эмоционального благополучия, понимания и умения выражать свои эмоции. Вы сможете узнать, как правильно определять и выражать свои эмоции, распознавать чувства других.

Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Другими словами, это ситуативное проявление душевных переживаний. Это внутренний отклик на происходящие события. В переводе с латинского слово «эмоция» означает «потрясаю» или «волную».

Ребята, ответьте пожалуйста на вопросы:

- Какие эмоции вы знаете? (печаль, страх, интерес, гнев).
- Нужно ли человеку владеть своими эмоциями и зачем?

Эмоции бывают разных видов (радость, грусть, восторг), они окрашивают наше состояние разноцветными красками.

Основная часть:

Упражнение «Какого я цвета?»

Цель: понимание общего эмоционального настроения группы, создание атмосферы доверия.

Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего

состояния в цвете...Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Педагог-психолог дает группе время на обдумывание цвета (1-2 минуты), и по-очереди предлагает каждому рассказать о цвете своего настроения, его изменениях.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: развитие умения распознавать эмоций других людей, сплочение группы.

Инструментарий: листки бумаги А4 по количеству участников, согнутые пополам.

Подросткам в течение 5 минут нужно нарисовать на верхней половине листка свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени, участники сдают автопортреты педагогу-психологу, который перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее подростки пишут на самой нижней полоске под автопортретом какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по команде педагога-психолога. Подростки, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Когда портреты «обошли» весь круг, педагог-психолог собирает их. Затем участники разбирают свои автопортреты. Каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

Обсуждение:

1. Какая часть упражнения была наиболее интересна?
2. Насколько легко определить эмоцию другого человека?
3. Как можно распознать эмоции других людей?
4. Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

Упражнение «Глухой смайл»

Цель: развитие навыка распознавания эмоций человека без слов.

Инструментарий: мешочек, карточки с изображением смайлов (приложение 1).

Необходимо пригласить несколько человек поставить их в линию с закрытыми глазами в затылок друг к другу, спинами к первому участнику упражнения. Первый участник достает из мешочка изображение с эмоцией (смайл), дотрагивается рукой до плеча соседа справа, тот поворачивается, открывает глаза и смотрит, какую эмоцию ему передает первый участник мимикой. Молча, он передает ту же эмоцию следующему участнику, тот

передает далее. Важно, чтобы участники сохраняли молчание и не открывали глаза, не поворачивались раньше положенного времени. Последний участник «возвращает» эмоцию первому (тому, кто ее послал изначально).

Рефлексия:

1. Та же эмоция вернулась или она трансформировалась в другую?
2. Если эмоция изменилась, то в какой момент, почему?
3. Было ли сложно понимать чужую эмоцию и тут же передавать ее другому? В чем были трудности?

Сказка «Путешествие в страну чувств»

Далеко-далеко за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка— Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Мера, Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву.

Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги-чувства расселились по разным дворцам, и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.

Из дворца Радости все время был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоем, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ушипнуть или закидать помидорами. А перед заходом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.

Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и убежали друг от друга. Да, это был дворец Страх.

А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежились в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен, руки и ноги казались ватными.

Во дворце Удивления слуги-чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот.

Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.

И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Все слуги-чувства забыли про Мэру. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы. Тогда Мэра послала письмо Королеве, чтобы она срочно возвращалась в свое королевство.

Когда Королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. Потому что Королева знала секрет, как вернуть всем слугам-чувствам их важное качество — Мэру. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.

Детям предлагается подумать и ответить на эти вопросы:

- Какая основная мысль сказки?

- Какие выводы можно сделать после прочтения данной сказки?

Беседа «Знакомство с техниками эмоционального контроля».

Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными? Как вы думаете, что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля? (*Ответы детей*).

На самом деле в жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо научиться управлять своими эмоциями.

Сейчас мы познакомимся с техниками эмоционального контроля, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на чем-то важном.

Техника «Отложить на потом»

Если что-то произошло неприятное, если не так удачно, как мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. Способ отложенного волнения очень эффективно работает.

Техника «Воспоминания об успехе»

Вспомните успехи и крутые моменты, которые с вами случались. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. *Пример:* Вместо того, чтобы нервничать из-за двойки по контрольной работе, лучше

вспомните, что вас недавно хвалили за призовое место в творческом конкурсе, или за то, что вы помогли сестре сделать реферат.

Техника «Ресурсные ситуации»

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, спокойно, расслабленно - это ваши ресурсные ситуации. В сложной ситуации постарайтесь воссоздать их у себя в голове, закрыв глаза. При этом старайтесь сформировать у себя зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес), слуховые образы, ощущения в теле.

Беседа «Способы управления гневом»

Злость и гнев – часто встречающие эмоции в нашей жизни. Важно замечать приближение гнева, прислушиваясь к изменениям в теле. Несмотря на то, что в целом признаки гнева у людей схожи, тем не менее у каждого существует своя специфика: кто-то сжимает кулаки, у кого-то замирает дыхание, у кого-то пересыхает во рту - нужно научиться замечать, что именно происходит с тобой.

Как только ты уловил свое состояние гнева, сразу же переключайся на конкретное изменение в теле, например, сосредоточься на своих сжатых кулаках. Также переключить внимание помогает вовремя взятая пауза. Эта рекомендация действительно работает – начинай, например, про себя медленно считать (хотя бы до пяти), либо скажи себе мысленно какую-то ключевую фразу, например «возьми себя в руки!». Если есть возможность, уйди в другую комнату, закрой глаза или отвернись. Переключение поможет снизить градус первого негативного импульса и собраться. Ведь первая реакция в гневе - далеко не лучшее решение ситуации.

Научись также заявлять, говорить о своих чувствах (например, «Ух, и разозлил же ты меня сейчас!», «Мне кажется, я сейчас лопну от злости!»).

Есть несколько способов, как справиться со своим гневом, и «выплеснуть» негативные эмоции без:

- ✓ Громко спеть любимую песню;
- ✓ Пометать дротики в цель;
- ✓ Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- ✓ Мысленно пускать мыльные пузыри;
- ✓ Устроить «бой» с боксерской грушей (подушкой);
- ✓ Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- ✓ Быстрыми движениями руки нарисовать неприятную ситуацию, а затем зачеркнуть рисунок или порвать на мелкие клочки.

Рефлексия:

- Делали ли вы подобные упражнения ранее?
- Как вам удастся снять напряжение от злости и гнева?

Вывод:

Ребята, сегодня мы узнали, что такое эмоции, какие они бывают, познакомились с упражнениями и техниками на понимание своего и чужого эмоционального состояния, поработали над сплочением группы. Надеюсь, полученные знания и упражнения вы будете в дальнейшем активно использовать в жизни.

Рефлексия:

1. Что нового узнали?
2. О чем бы ты хотел узнать больше?
3. С какими эмоциями завершаете тренинг?

Библиографический список

1. Анн Л.В. Психологический тренинг с подростками.- СПб.:Питер, 2008г.-278с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций\ Перевод с англ.- СПб.:Питер, 2000г.- 464с.
3. Микляева А.В.Я- подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии.- С-Петербург, «Речь», 2006.
4. Минеева В.М. «Развитие эмоций» Москва 1999 г.

