

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ «Формула хорошего настроения»

Психопрофилактическое занятие с элементом тренинга

**Автор:** Устименко Виктория Николаевна,  
педагог-психолог ГУО «Средняя школа  
№ 8 г.Речицы»,  
2 квалификационная категория

**Цель:** развитие навыков позитивного общения в группе, выбор и использование учащимися конструктивных (не вредящих здоровью) способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением.

## **Задачи:**

1. Сформировать бесконфликтную среду и благоприятные условия для эффективного межличностного общения в группе.
2. Развить навык самоанализа, активизировать рефлекссию.
3. Провести творческие задания, способствующие сосредоточению внимания, активизации мыслительной деятельности учащихся.
4. Презентация формулы хорошего настроения, обозначение и визуализация составляющих хорошего настроения на рисунках учащихся.
5. Обсудить с учащимися приемлемые приемы и способы, помогающие справляться с плохим настроением, и выбрать адекватные, «здоровые», не вредящие здоровью способы.

**Целевая группа:** несовершеннолетние, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа младшего подросткового возраста.

**Условие для занятий:** просторное помещение (класс), стол и стулья по количеству учащихся.

**Техническое обеспечение:** бумага формата А4, маркеры, фломастеры, карандаши.

## **Ход занятия:**

**1. Организационно-мотивационный этап** (в общем круге).  
Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.

## **2. Приветствие участников.**

**Сообщение темы и целей занятия.**

Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга. Также мы поговорим о составляющих хорошего настроения.

## **3. Принятие правил работы группы.**

**Правило говорящего.** Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

**Правило поднятой руки.** Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову во время работы.

**Право ведущего.** Я как ведущий буду следить за соблюдением принятых группой правил.

## **4. Беседа «Мое настроение».**

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого, мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя, и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении. А ведь по одному только взгляду, слову, движению, выражению лица, наклону головы, интонации, вздоху, улыбке – сразу все становится ясно.

Есть ли у вас свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Почему у человека может быть разное настроение? Какие причины могут влиять на настроение?

Важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, нужно учиться управлять своим настроением.

**Обсуждение.** Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов. Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.

**Вывод:** если я – человек и личность, то могу и управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой».

## **5. Творческие задания:**

**5.1. «Ассоциации».** Учащиеся проводят эксперимент с использованием пищевых красителей, соды и лимонной кислоты. В результате пенящейся реакции и появления цветных пузырьков проводятся ассоциации: какого цвета может быть настроение, какое сформировалось настроение после эксперимента.

**5.2. «Нарисуй свое настроение».** Каждый учащийся рисует эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение.

### **5.3. «Как справиться с плохим настроением».**

Обозначение (обсуждение) способов, помогающих справляться с плохим настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов поднятия настроения, способов, помогающих справиться с плохим настроением. Нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой.

**Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это лекарство от многих болезней. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.**

### **5.4. «Пожелание другу».**

На листочках в форме сердечка учащиеся напишут приятные фразы друг другу. Начинать фразы можно так: «От всей души желаю тебе...».

## **6. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**