

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга» муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Профилактическая беседа
«В поисках хорошего настроения»



г. Бирск

Цели:

1. Стабилизировать эмоциональный фон учащихся;
2. Создать между ребятами доверительную обстановку, позволяющую обучающимся проявлять свои чувства и говорить о них;
3. Познакомить детей с понятием “настроение”;
4. Ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения;
5. Помочь научиться управлять своим настроением.

Задачи:

1. Научиться анализировать своё настроение и определять причины, вызывающие его изменения;
2. Познакомиться с элементарными приёмами, снимающими напряжение;
3. Развивать умения работать в группе, слушать других.

«Здоровье – правильная нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Актуализация знаний

- К сожалению, каждый человек не всегда бывает здоров. Поэтому проводятся специальные мероприятия, направленные на сохранение здоровья обучающихся, их родителей и педагогов. Психологи выяснили, что наше психологическое здоровье во многом зависит от настроения. А что называют настроением? *(Ответы детей)*

- «Настроение – внутреннее, душевное состояние». То есть это, как мы себя ощущаем. Если нам грустно, ничего не хочется делать, а только плакать и капризничать, то значит настроение у нас плохое. Если же нам хорошо, приятно, интересно, значит настроение у нас хорошее.

Самоопределение к деятельности

- Наша беседа называется «В поисках хорошего настроения». Как вы думаете, какие задачи мы можем поставить? *(Ответы детей)*

Работа по усвоению понятий

Представление зайчонка.

- Хочу представить вам зайчонка Зея. Он сегодня поможет нам с поиском хорошего настроения.

Работа с текстом

- На краю луга среди диких цветов есть норка. В норке живет маленький зайчонок по имени Зея. Зея – особенный зайчонок. Дело в том, что он умеет думать. Мысли Зеи бывают очень разными.

Иногда они похожи на праздничный салют – яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Зее таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи.

Когда мысли у Зеи такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Демонстрация стакана

- Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает).

Физкультминутка

Давайте покажем, как весело может быть, когда у нас прекрасное, блестящее настроение. Встаньте, изобразите радость (похлопать в ладоши, попрыгать, посмеяться, улыбнуться)

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга – спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски – как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и когда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Демонстрация стакана

- Когда Зея чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и “чистые” (показывает стакан с чистой водой).

Физкультминутка

Пройдите вокруг ряда, продемонстрируйте спокойное, любящее настроение.

Но иногда Зея чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Зеи похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Когда у Зеи такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Зея хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Зея даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать: когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Зея не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

Демонстрация стакана

- Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (разводит черную краску в третий стакан).

Обсуждение сказки. Диалог с учащимися...

- Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у зайчонка Зеи? Когда?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного состояния?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

Предлагаю изучить советы «Как пережить огорчение»

1. Сделай дыхательную гимнастику (вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4 счёта, выдох на 2 счёта).
2. Выпей стакан воды, чая, сока.
3. Встань под душ.
4. Попробуй отвлечься: поговори с кем-нибудь по телефону на отвлечённую тему, почитай книжку, послушай музыку.
5. Сделай несколько физических упражнений (можно поколотить подушку).
6. Поплачь, но не демонстрируй это окружающим!

Учим правило

- Ребята, наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем!

«Раздели правильно»

Педагог демонстрирует карточки.

- Ребята, разбейте эти мысли на две группы: хорошие и плохие.

Я плохой, я справлюсь, я не умею, у меня получится, я не справился, я научусь, меня обидели, все будет хорошо, я боюсь, я не буду бояться.

- Как вы думаете, мы можем влиять на настроение окружающих? Каким образом?

Оказывается, если хмуриться, ворчать, драться и грубить, то можно испортить настроение всем, кто нас окружает. А если улыбаться, говорить вежливые слова, помогать друг другу, то настроение у всего коллектива обязательно улучшится.

- Какой вывод можно из этого сделать?

- Правильно! Нужно соблюдать правила приличия, дарить людям только хорошее настроение. А знаете ли вы вежливые слова? Какие?

Творческая работа

Педагог включает тихую музыку.

- Ребята, а сейчас попробуйте на листочках нарисовать три настроения “темное”, “чистое”, “блестящее”.

Завершение занятия. Рефлексия

- Нашему зайчонку очень понравилось с вами общаться. Он говорит вам: «До встречи!»

- Какой совет вы можете применить?
- Что делать, чтобы настроение не ухудшалось?
- Понравилось ли вам сегодняшняя беседа?
- Что показалось самым интересным?
- Что вам хочется сказать в конце нашей встречи?