

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Центр эстетического воспитания детей «ТЮЗ»

# **Мастер-класс "Блестящее настроение"**

Составитель: педагог-психолог  
Хаустова С.В.

2022г.

## Мастер-класс "Блестящее настроение"

Цель: Создание условий для коррекции настроения через творчество

Задачи:

Познавательные:

- 1.Продолжить знакомство со способами улучшения настроения
- 2.Научить выполнять «блестящую» открытку, оформлять ее в различные варианты.

Развивающие:

- 1.Развивать умение анализировать свое эмоциональное состояние и окружающих
- 2.Развивать мелкую моторику
- 3.Развивать творческие способности

Воспитательные:

- 1.Воспитывать аккуратность, усидчивость, терпение при работе с пластилином и мелкими деталями.

**Ход занятия**

- С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?
- Ответы детей.
- Давайте попробуем определить настроение по картинкам.





- Для человека вполне нормально иметь разное настроение. Но именно позитивное настроение помогает нам верить в себя и добиваться успеха.

- Как характеризуется хорошее настроение человека?

- Ответы детей.

(подвести итог исходя из ответов детей: хорошее настроение характеризуется приподнятостью, веселостью, улыбкой, радостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья.)

- А если все-таки у человека неважное настроение. Как можно его улучшить?

- Ответы детей о вариантах способов поднятия настроения.

- Вы назвали много замечательных способов поднятия настроения. Я хочу рассказать еще об одном. Одним из успешных способов будет творчество. Творчество вдохновляет, дает всплеск радости, восторга, отличного настроения. В процессе занятия творчеством появляется много интересных, замечательных и блестящих идей.

Давайте и мы сегодня с помощью творчества создадим свое «блестящее настроение»

**Для создания «блестящего настроения» нам необходимо следующее оборудование:**

- Картон необходимого размера
- Подкладной лист
- Пластилин
- Бисер, различные бусины, нарезанный новогодний дождик
- Элементы для декора



**Этапы работы**

1. Подготовить картон необходимого размера и положить его перед собой на подкладной лист.



2. Взять пластилин понравившегося цвета, который подходит по-вашему для хорошего настроения. Отщипнуть небольшой кусочек, хорошенько размять его и размазывать тонким и ровным слоем (примерно 5 мм) на картон.



3. Размазывать пластилин до полного заполнения картона. Можно использовать один или несколько цветов пластилина, по желанию.



4. Когда картон полностью будет покрыт пластилином. Можно приступить к его украшению, используя бисер, бусины и новогодний дождик. Таким образом, создавая себе свое «блестящее настроение».





5. Варианты "блестящего настроения", получившиеся у детей.





6. Когда заготовка «блестящего настроения» готова необходимо оформить ее, чтобы работа выглядела законченной. Варианты оформления: можно поместить в готовую рамочку, можно поместить в самодельную рамочку (выполнив ее из декоративного материала), можно скрепив заготовку с помощью степлера превратить ее в подставку для карандашей и ручек.

7. Найти достойное место в интерьере для Вашего «блестящего настроения»

**Рефлексия:**

- Какое настроение было в процессе работы?
- Ответы детей.
- Понравилось ли Вам создавать «блестящее настроение»?
- Ответы детей.

Итак, оказывается можно самим создать «блестящее настроение». Достаточно лишь выполнить своими руками приятные мелочи и глядя на них

радоваться и поднимать себе настроение.

Желаю всем всегда хорошего настроения. Хочу завершить наше занятие словами древнего философа Спинозы: «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась Вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение».

Педагог- психолог  
Хаустова С.В.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Центр эстетического воспитания детей «ТЮЗ»

**Тренинг для старшеклассников**  
**"Мое уникальное "я""**

Составитель: педагог-психолог  
Хаустова С.В.

2022г.

# Тренинг для старшеклассников "Мое уникальное "Я"

**Цель:** создание условий для формирования позитивной “Я – концепции”.

**Задачи:** формировать у ребенка представление о самом себе как о личности; формировать адекватную самооценку; учить детей дифференцировать и проговаривать свои чувства и ощущения; развивать творчество и воображение.

**Материалы:** доска, маркеры, цветные и простые карандаши, фломастеры, листы бумаги формата А4, музыка для релаксации и психогимнастики, видеоролик, цветные платки, бабочки

**Время проведения:** 1 час 30 мин.

**Количество участников:** от 10 до 15.

**Формы работы:** индивидуальная, групповая.

**Методы работы:** арт-терапевтические приемы, методы релаксации, игровые методы, приемы визуализации, техника индийской йоги, тренинговые упражнения.

## Ход занятия

### 1. Организационный момент:

**Упражнение:** “На солнечной поляне”.

**Психолог:** Мы в жизни часто выбираем различные роли. Представьте, что сейчас лето, теплый солнечный день. Вы гуляете по лесу. Вы вышли на поляну – зеленая трава, солнышко греет, вокруг деревья. Кто Вы на этой поляне? Какой Вы на этой поляне? Изобразите движениями, звуками своего героя. (Участники по кругу отвечают на каждый вопрос. Каждый круг повторяется до тех пор, пока все не выполнят задание.) (Слайд

#### 1). Презентация

**Вводная часть.**

**Психолог:** Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, “душа”. Внешний мир у нас общий. А внутренний? Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам. На что он похож? Как вы себе его представляете? Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).

Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир и узнать его получше. Зачем нужно знать свой внутренний мир? Тема нашего **тренинга: Мое уникальное “Я”**. (Слайд 2)

– Итак, в добрый путь! Приятного путешествия!

### **Основная часть.**

**Психолог:** Ваше уникальное “Я” поможет обрести крылья и отправиться в свободный полет навстречу жизни, преодолевая на своем пути трудности и преграды. Представьте себе, что каждый из вас – маленькое яйцо в котором находится личинка гусеницы. Ваши руки связаны невидимыми ниточками, вы видите, слышите, но двигаться не можете. Представили? Опишите свои чувства. А теперь давайте посмотрим, что происходит с личинкой гусеницы. (На роль личинки - гусеницы выбирается ученик, при помощи цветных платков его “пеленают”). (Слайд 3).

Личинка - гусеница не слышит, она не может воспринимать музыку, звуки природы, пение птиц, человеческую речь (*психолог завязывает участнику уши*). В глазах ее бездонная чернота, ей не суждено увидеть красоту окружающего мира (*завязывают глаза*). Сейчас она не может рассказать о том, что чувствует, как провела день и чему удивилась (*завязывается рот*). У нее нет крыльев, она не может потрогать, почувствовать (*связывают руки*). Она лишена ног и не может передвигаться, играть и путешествовать (*связывают ноги*).

Психолог обращается к исполнителю роли:

- Что вы чувствуете?

**Психолог:** А сейчас постепенно снимаем запреты. Что вам хочется освободить в первую очередь? и т.д. Так что же происходит с человеком, который оказывается в такой ситуации?

**Упражнение “Аплодисменты”** (повышение самооценки и настроения).

Психолог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, это человек встает, а остальные ему аплодируют. Например: “встаньте те кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, плавать, читать стихи, мыть посуду, любит смотреть сериалы, сажать цветы и т.д.

**Упражнение “Великан”** (направлено на активизацию участников группы и повышение их самооценки).

Психолог предлагает всем стать в круг и произносит приблизительно такой текст: “Представьте себя великанами. Расправьте плечи, оглядитесь вокруг. Внизу – маленькие лилипуты, а каждый из вас – огромный человек – великан. Чувствуете себя сильным? Хорошо! Наклонитесь и возьмите в руки кого-либо из маленьких человечков, разглядите их. Почувствуйте себя большим человеком, а их – маленькими”.

**Психолог:** Итак, вы были маленькими личинками - гусеницы, но пришло время, и вы стали одной большой гусеницей (*участники становятся паровозиком, двигаются друг за другом, преодолевая препятствия*). (Слайд 4).

Когда гусенице бывало одиноко, она скручивалась в клубочек и приобретала силу и уверенность (*участники встают в тесный кружок*). И настало время, когда у нее появилось вначале правое крылышко (крылышко чувств и эмоций, интуиции) затем левое крылышко – разума, и она взмахнула ими, обретя гармонию, и полетела (*участники машут руками-крыльями*). Так она превратилась в бабочку. Впереди у нее трудный полет, ветер будет трепать ее крылышки, букашки будут стараться найти в ней изъяны, но она не свернет со своего пути. (Слайд 5, 6).

Первый полет бабочки – обязательно к воде, без которой невозможна жизнь. Вода, этот волшебный эликсир, созданный самой природой, - метафора человеческих чувств.

### **Видео релаксация “Дельфины”.**

**Психолог:**

**Упражнение “Фисташки”.** (*учащимся подается тарелка с фисташками*)

Возьмите по одной фисташке. Какие они на ощупь? А какие люди на ощупь? У фисташек одинаковые размер и форма? А люди одинаковые размера и формы? Фисташки одного цвета? А люди одного цвета? Есть ли на фисташках трещины, расколы? А люди могут ломаться и трескаться? Снимите скорлупу. Какие фисташки внутри? А люди отличаются внутри и снаружи?

Съешьте фисташки. Какие они на вкус – хорошие или плохие? А можно ли разделить людей на хороших или плохих? Каков результат нашего эксперимента? (все люди разные; они отличаются как внутренне, так и внешне).

### **Лекция “В мире слов и понятий”.**

**Индивид** – человек как единичное природное существо, представитель Homo sapiens.

Человек рождается индивидом и имеет predetermined природой особенности – генотип. Человек как индивид отличается от других людей такими, например, особенностями, как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, эмоциональность. (Слайд 7).

**Личность** – человек как субъект социальных отношений и деятельности. Личность человека формируется благодаря его жизни в обществе. В ходе деятельности человек вступает в отношения с другими людьми (общественные отношения), и эти отношения являются “образующими” для становления его личности. (Слайд 8).

**Индивидуальность** – своеобразие психики и личности индивида, их неповторимость. Индивидуальность проявляется в особенностях темперамента, характера, в специфике потребностей, интересов и убеждений, в характеристиках интеллекта и способностей человека.

### **Упражнение “Наш внутренний сад”.**

**Психолог:** Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

– Какой он — сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

– Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

– Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

– Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).

– Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

– А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза.

Далее психолог просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

– Каким вы представили свой внутренний сад?

– Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

– Что теперь чувствуете? (*Слайд 9*).

### **Арт-терапия “Краски моего Я”.**

**Психолог:** Чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь? Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада – это основа счастья человека. Про какого человека говорят “у него богатый внутренний мир”?

Ухоженный внутренний сад питает человека и помогает ему достичь всего, о чём он мечтает.

– Послушайте своё сердце, позовите на помощь воображение и нарисуйте свой внутренний сад.

– Что в нём растёт? Какой урожай он даёт?

– Какие сорняки нужно выполоть в вашем внутреннем саду? Подумайте, как это лучше сделать?

– Какие советы вы дали бы человеку, который желает вырастить в своём внутреннем саду добрый урожай? Учащимся даётся время на рисование, затем они могут по своему желанию показать и прокомментировать рисунки (никакой критики не допускается). Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит, каким он будет.

**Психолог:** Человек, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растет, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что для этого нужно делать?

### **Упражнение “Камушек в ботинке”.**

Психолог спрашивает: “Скажите, попадал ли вам когда-нибудь камушек в ботинок? И какие ощущения у вас при этом были?” (обсуждение). “Если камушек вовремя не вытряхнуть из ботинка, то он будет причинять неудобства и даже боль. Когда мы сердимся, взволнованы или нам сделали что-то неприятное, это воспринимается нами как камушек в ботинке, который мешает дружить дальше. Поэтому камушек лучше сразу вытащить, то есть сказать о своих проблемах, чувствах. Подумайте, не чувствуете ли вы чего-то такого, что мешало бы вам? Если чувствуете, скажите нам: “У меня камушек в ботинке”. Если вам ничего не мешает, то вы можете сказать: “У меня нет камушка в ботинке”.

**Упражнение “Озеро спокойствия”** (познакомить участников с техниками индийской йоги с целью формирования нервно-психической устойчивости и знакомства с методами релаксации.)

Психолог говорит, что многие из них, конечно, не раз слышали слово “йога” - дыхательные и физические упражнения, медитация и священные песнопения – целью которых служит самореализация, “просветление”, когда сознание объединяется со своим источником “я”. Сейчас я предлагаю испытать на себе один из йогических способов релаксации:

*“Сядьте прямо, закройте глаза. Посмотрите внутренним взором на область между бровями – там безбрежное озеро спокойствия... Наблюдайте, как волны спокойствия распространяются от бровей ко лбу, от лба к сердцу и оттуда – к каждой клетке вашего тела... За время вашего наблюдения озеро спокойствия углубляется и обтекает ваше тело... Постепенно оно заполняет ваше сознание... Спокойствие протекает через границы вашего сознания и движется в бесконечность. Насладитесь этим безбрежным спокойствием... Сделайте глубокий вдох и откройте глаза”.*  
(Слайд 10).

## **Техника визуализации.**

**Психолог:** Расслабьтесь, сядьте удобно, закройте глаза.

Наступила пора, наша бабочка выросла, несмотря на трудности у нее выросли крылышки. Для своих близких она стала самой красивой, самой легкой. И самой мудрой. Посмотрите, какая она: большая или маленькая, какого цвета, где живет. Бабочка взмахнула крылышками, но почему-то не смогла полететь. Подумайте, почему? Но вот она взмахнула крыльями еще раз... и полетела. Мир, который раньше казался большим, стал почему-то маленьким. Но, каким бы интересным, ни был полет, бабочку тянуло вернуться назад, туда, где был ее дом. Однако он был так далеко... Бабочка приземлилась на цветок. Рассмотрите его, это очень важно. Именно его нектар дал возможность бабочке вернуться домой. А теперь откройте глаза.

Закройте глаза и протяните руку. *Психолог приклеивает на руку участникам своих цветных бабочек.* Откройте глаза. Мир не черный и не белый, он такой, каким вы его видите. Все в ваших руках. Пусть эти бабочки останутся напоминанием о мире. (Слайд 11).

## **Заключительная часть.**

### **Рефлексия.**

### **Упражнение “Скажи приятное”.**

Психолог зажигает ароматизированную свечу и предлагает выразить либо группе в целом, либо отдельному ее участнику поддержку, сочувствие или симпатию.

**Психолог:** Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением, которое я предлагаю вам послушать:

Жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Сказано - сделано. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: - Скажи, что у меня в руках? Мудрец отвечает: - Бабочка. - Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая? - спрашивает завистник, а сам думает: "Если ответит - "мёртвая", я открою ладони и бабочка улетит, а если скажет - "живая", я сожму ладони и раздавлю её". Мудрец помедлил немного и ответил: - Всё в твоих руках.

## **Список литературы**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше семи лет. – СПб.: Речь, 2011.

2. Кононенко Г. Ключи в мой внутренний дом//Школьный психолог №3/2004.

3. Немов Р.С. Психология Кн. 1, - М: Владос, 2001.

4. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2011.

Педагог- психолог  
Хаустова С.В.

