

**Министерство образования и науки Самарской области**  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
**«Региональный социопсихологический центр»**

---

**отдел психолого-педагогического сопровождения образовательного  
процесса образовательных учреждений Автозаводского района  
г.о. Тольятти**

***«ШКОЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ»***

**Конспект**  
**открытого занятия для молодых специалистов**  
в рамках профилактики гаджет-зависимости посредством  
реализации занятия  
**«Секрет хорошего настроения»**  
на базе МБУ «Школа № 45» г.о. Тольятти

**Подготовил:**  
***Тихонова Марина Олеговна,***  
педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Методическое сопровождение:**  
***Бочкова Виолетта Владимировна,***  
педагог-психолог, методист, начальник отдела сопровождения  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

17 марта 2022 год

**Цель:** смещение акцента внимания на ресурсы хорошего настроения без использования гаджетов (телефона)

**Задачи:**

1. Научить понимать свои эмоции от использования телефона.
2. Научить анализировать свои мысли и поступки.
3. Показать ресурсы хорошего настроения без использования гаджетов (телефона)

**Целевая аудитория:** обучающиеся 7-12 лет

**Продолжительность:** 40-45 минут (1 урок)

**Материалы и оборудование:**

- карточки с эмоциями (удовольствие, интерес, радость, восторг, грусть, обида, страх, злость) (приложение № 1);
- картинка «телефон» (приложение № 1);
- бумага формата А4 (по 1 листу на каждого учащегося);
- ручка;
- цветные карандаши;
- маленькие кусочки разноцветной бумаги (либо цветной яркий песок, примерно 0,5 ч. ложки на 1 группу из 6 человек);
- кисточка;
- по 3 пластиковых стаканчика на 1 группу из 6 человек;
- бумажная или влажная салфетка;
- черный песок (земля) (примерно 0,5 ч. ложки на 1 группу из 6 человек);
- бланк с заданием «незаконченные предложения» (приложение № 2).

## ХОД ЗАНЯТИЯ

**Вводная часть. Разминка. Постановка целей и задач занятия**

### **1. Упражнение «Ласковое имя»**

*Цель:* создать доброжелательную атмосферу, настрой на работу.

*Техника проведения:* психолог предлагает последовательно каждому участнику поздороваться с ведущим и группой и назвать свое ласковое имя.

*Инструкция:* сегодня такой чудесный день, у меня очень хорошее настроение. Чтобы оно было такое же чудесное у тебя, давай поздороваемся друг с другом и назовём, сначала наше имя, а потом его ласковый вариант.

Например, «Здравствуй, меня зовут Настя, а мое ласковое имя - Настенька».

*Анализ:*

- Понравилось упражнение?
- Вы почувствовали разницу в ваших ощущениях от того, когда вас называют обычно и того, когда вас называют вашим ласковым именем?
- Какое имя для вас звучало приятнее?
- Вы готовы работать дальше?

## **2. Угадай эмоцию**

*Цель:* введение в тему занятия, отработка навыков чтения эмоций по лицам

*Техника проведения:* психолог предлагает участникам отгадать, какая из эмоций изображена на картинке/слайде. После сборки ответов группы выполняется проверка правильности предположений участников.

*Инструкция:* ребята, сегодня мы с вами будем говорить об эмоциях, о том, каким они бывают, где мы их можем испытывать. Сейчас я предлагаю вам посмотреть на изображение и сказать, какую эмоцию оно выражает. Поднимайте руки, называйте ваши варианты ответов.

*Анализ:*

- Легко было выполнять это упражнение?
- Было ли трудно определить эмоцию?
- Какие эмоции вы знаете еще?

### **3. Упражнение «Мой телефон»**

*Цель:* научить понимать свои эмоции от использования телефона.

*Материалы и оборудование:* картинка «телефон», карточки с эмоциями (приложение № 1).

*Техника проведения:* психолог предлагает участникам занятия разложить карточки с эмоциями на положительные и отрицательные и далее привести примеры взаимодействия с опорой на выделенные карточки эмоций с одной и другой стороны гаджета.

*Инструкция:* Перед вами изображение телефона и восемь карточек с эмоциями. Распределите эти карточки так, чтобы с правой стороны от телефона были приятные эмоции, которые вы испытываете от пребывания, взаимодействия с телефоном, а с левой стороны от изображения телефона положите те, что ассоциируются у вас с неприятными эмоциями. Приведите примеры ситуаций от вашего взаимодействия с телефоном к каждой эмоции.

*Анализ:*

- Были трудности в выполнении задания?
- Почему вы так разложили карточки?
- Какое у вас настроение, когда вы не можете пользоваться телефоном?
- Какое у вас настроение без использования телефона, когда вы играете или занимаетесь своими делами?
- Где вы можете получить приятные эмоции в жизни, без использования телефона?

### **4. Упражнение «Наши мысли и поступки».**

*Цель:* научить анализировать свои мысли и поступки.

*Материалы и оборудование (на группу детей из 6-ти человек):* по 3 пластиковых стаканчика, черный песок (земля), разноцветная бумага

(разноцветный яркий песок), кисточка, вода, салфетка, карточки с эмоциями (радость, удовольствие, интерес, вина, грусть, обида, страх, злость).

*Техника проведения:* ведущий берет стаканчики с водой и вместе с группой проводит опыт (визуализация эмоциональных состояний).

*Инструкция:* попробуем увидеть, как работает одно удивительное «правило-секрет», о котором я расскажу вам немного позже.

Когда мы чувствуем себя хорошо, у нас все получается, мы всем довольны и всех любим. В это время настроение похоже на чистую воду, и мысли у нас ясные и «чистые» (*показывает стакан с чистой водой*). Положите рядом со стаканчиком карточки с теми эмоциями, которые похожи на ваши спокойные мысли.

Когда в голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они становятся красочными, как вода в этом стакане (*бросаем в другой стакан кусочки разноцветной бумаги и размешиваем их кисточкой*). Положите рядом со стаканчиком карточки с теми эмоциями, которые похожи на ваше веселое настроение.

Но бывает, что наши мысли грустны и неприятны. Тогда они похожи на темную, мутную воду (*предлагает участникам добавить черный песок (землю) в третий стакан и размешать*). Положите рядом со стаканчиком карточки с теми эмоциями, которые похожи на ваши неприятные мысли.

Так и наш организм, и наше настроение меняются под действием тех или иных эмоций. Что нужно сделать для того, чтобы вода снова стала прозрачно, чтобы мы пришли в равновесие?

Чтобы мутная вода стала снова прозрачной, мы можем подождать некоторое время. Песок (земля) осядет на дно, и мы сможем перелить воду в другой стаканчик, чтобы отделить воду от песка (земли). Или процедить воду через салфетку (чтобы песок (земля) остались на ней), представляя, как совершаешь хорошие поступки и от этого вода (мысли) становится чище. Но

надо понимать, что в любом случае осадок остается. Так же происходит с любой неприятной эмоцией.

Подумайте, чтобы вы сделали с этим осадком? (выбросили, убрали в сторону и т.д.). А сейчас выберите карточки, которые характеризует ваше состояние после того, как вы избавились от осадка.

Получается, чтобы прогнать неприятных мыслей, нужно подумать и совершить хорошие поступки, чтобы освободить себя от них. То есть, мы увидели, как наше настроение меняется от наших мыслей.

*Анализ:*

- Бывало ли у вас грустное настроение? Когда?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного состояния?
- Что нужно делать, чтобы плохое настроение прошло?

**5. Упражнение «Незаконченные предложения»** (дается в качестве домашнего задания - см. приложение № 2)

*Цель:* сформировать навыки саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* бланк с незаконченными предложениями, ручка.

*Техника проведения:* психолог открывает участникам занятия секрет о том, что настроение зависит от наших мыслей и поступков. Затем психолог приводит примеры мыслей и поступков, которые создают хорошее или плохое настроение, и предлагает детям вечером выполнить это задание вместе со своими родителями.

*Инструкция:* я хочу вам открыть «правило-секрет» о нашем настроении. Наше настроение зависит от наших мыслей и поступков. Поэтому, если хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, думайте о хорошем и совершайте хорошие поступки, которые будут приносить радость

вам и окружающим вас людям. Давайте сейчас вместе попробуем применить это правило. Давайте вместе с вами закончим предложения...

А теперь я хочу предложить вам дома вместе с семьей применить это правило. Я вам раздам листочки, которые вы заполните дома. А завтра вы принесете заполненные листочки и поместите их в специальных ящик, где они будут храниться до нашей следующей встречи.

*Анализ проводится при следующей встрече с группой:*

### **Заключительная часть. Подведение итогов. Рефлексия занятия.**

#### **6. Упражнение «Хороший поступок - секрет хорошего настроения»**

*Цель:* сформировать позитивное отношение к окружающим, акцентировать внимание участников занятия на актуальных позитивных эмоция от их поступка.

*Материалы и оборудование:* бумага А4/конверты из под телефонов и карточек с эмоциями, цветные карандаши.

*Техника проведения:* ведущий предлагает участникам занятия нарисовать на листах А4 или конвертах из под телефонов и карточек с эмоциями позитивное послание другой группе, рассказать о том, где, с помощью чего можно получить позитивные эмоции.

*Инструкция:* сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам на прощание сделать хороший поступок - поделиться своим настроением и знаниями о том, от чего можно получить много позитивных эмоций. Предлагаю на листе бумаги или конвертах из под телефонов нарисовать свое настроение и написать о том где и от чего можно получить много позитивных эмоций, а потом подарить это послание ребятам из другого класса.

#### **7. Обратная связь**

*Цель:* анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

*Инструкция:*

- Что вы больше всего запомнили из сегодняшнего занятия?
- Что понравилось больше всего? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Каким образом можно улучшить свое настроение не используя телефон?
- Какие выводы вы сделали для себя?
- Какое у вас сейчас настроение?

### **Дополнительные упражнения**

Если позволяет время, можно провести упражнения на **снятие напряжения**

*Цель:* снять физическое и психическое напряжение.

*Техника проведения:* педагог-психолог совместно с ребенком выполняет предложенные упражнения.

*Инструкция:* после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие упражнения, которые вы сможете применять в повседневной жизни.

#### **1) Физкультминутка.**

Чтоб коленки не скрипели,  
Чтобы ножки не болели,  
Приседаем глубоко,  
Поднимаемся легко. (приседания 10 раз)  
Встали прямо, ноги шире,  
Подбоченились руками.  
Наклонились в правый бок,  
Влево наклонились,



А теперь еще разок,

И остановились.

**2) «Успокаивающее дыхание».**

Повторяйте за мной. Следует вдыхать в течение 5 секунд, затем задержать дыхание на 5 секунд и выдохнуть в течение 5 секунд. Каждый последующий вдох мы будем уменьшать время задержки дыхания и увеличим время выдоха на 1 секунду. Начнем.

(Через несколько дыхательных циклов время вдоха должно составлять 5 секунд, а время выдоха - 10. В таком ритме можно подышать 2-3 минуты).

*Анализ:*

- Как ваше самочувствие?
- Какое упражнение понравилось больше?
- Что не получилось? Почему?



**Упражнение «Незаконченные предложения»**

*Цель:* сформировать навыки саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* бланк с незаконченными предложениями, ручка.

*Техника проведения:* психолог открывает участникам занятия секрет о том, что настроение зависит от наших мыслей и поступков. Затем психолог приводит примеры мыслей и поступков, которые создают хорошее или плохое настроение, и предлагает детям вечером выполнить это задание вместе со своими родителями.

*Инструкция:* я хочу вам открыть «правило-секрет» о нашем настроении. Наше настроение зависит от наших мыслей и поступков. Поэтому, если хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, думайте о хорошем и совершайте хорошие поступки, которые будут приносить радость вам и окружающим вас людям. Давайте сейчас вместе попробуем применить это правило. Давайте вместе с вами закончим предложения...

А теперь я хочу предложить вам дома вместе с семьей применить это правило. Я вам раздам листочки, которые вы заполните дома. А завтра вы принесете заполненные листочки и поместите их в специальный ящик, где они будут храниться до нашей следующей встречи.

<p>Я знаю негативные эмоции. Это: _____ _____ _____ _____</p>	<p>Я знаю позитивные эмоции. Это: _____ _____ _____ _____</p>
<p>Я думаю о плохом когда: _____ _____ _____</p>	<p>У думаю о хорошем когда: _____ _____ _____</p>
<p>Когда я думаю о чем то плохом, я испытываю: _____ _____ _____</p>	<p>Когда я думаю о чем то хорошем, я испытываю: _____ _____ _____</p>

<p>Чаще всего негативные эмоции я испытываю когда:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Чаще всего позитивные эмоции я испытываю когда:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Мне помогает справиться с плохими эмоциями _____</p> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>Я хочу поделиться с друзьями своим «ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ»</p> <hr/> <hr/> <hr/>	