**Психологический практикум «Чувства».**

**Класс: 10 – 12**

**Цель:** актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.

**Ход занятия.**

**1.Ритуал приветствия. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».**

**2. Работа по теме. Дискуссия « Чувства»**

Психолог озвучивает тему и просит подумать, чем она может быть им полезной. В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявления чувств, понимать себя (рефлексия), понимать окружающих (эмпатия), общаться без конфликтов.

Психолог задаёт вопросы, на основе которых строится обсуждение:

- что такое чувства?

- какие бывают чувства?

- все ли чувства надо испытывать человеку?

- как надо проявлять чувства?

Психолог обобщает: «Чувства – это отношение человека к миру, к тому, что он делает, что с ним происходит в его непосредственном переживании. Это то, что наполняет нашу жизнь особенным трепетом, обогащает внутренний мир, делая нашу жизнь неповторимой и прекрасной.

**Чувства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нравственные, этические** | **Эстетические** | **Интеллектуальные (познавательные)** |
| Отношение к другим, семье, себе, к Родине.  Любовь, гуманизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд, патриотизм. | Восприятие художественных произведений.  Диапазон: от наслаждения до отвращения. | Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления. |

**Упражнение «Мир чувств»**

Психолог предлагает ребятам посмотреть на доску, на которой изображены карточки с чувствами: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность, печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Психолог предлагает подумать, что можно сделать с этими карточками, которые они видят, что первое приходит в голову (разобрать на положительные и отрицательные). Предлагается кому – то одному выполнить это задание.

Затем каждому участнику надо выбрать номер. Под этим номером спрятано какое – то чувство. Учащимся предлагается ответить на ряд вопросов

- Какие чувства возникают у тебя с этим номером, цифрой?

- Что ты понимаешь под этим понятием (чувством)?

- Испытывал ли ты когда – нибудь его, хотел бы испытать? При каких обстоятельствах?

**Упражнение «Моя полянка»**

Психолог предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить (спокойная музыка), что «Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого – то она маленькая, у кого – то большая. У кого – то светит солнышко, у кого-то идёт дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке: гриб, растение, животное, птица? Что вы чувствуете, как взаимодействуете с окружающими, если они есть?

**Пока ребята отдыхают, психолог на доске выстраивает свою поляну (вывешивает круги с надписями…)**

**Упражнение « Незаконченные предложения»**

1. Я радуюсь, когда…
2. Я грущу, когда, …
3. Я нервничаю, когда…
4. Я горжусь, когда…
5. Я тревожусь, когда…
6. Я спокоен, когда…
7. Я злюсь, когда…
8. Я боюсь, когда…
9. Я люблю, когда…

**Ребятам предлагается заполнить лепестки и повесить их к этим кругам. Игровое задание. Загадай предмет.**

Психолог рассказывает, что различные предметы, когда мы на них смотрим, вызывают у нас различные чувства: когда мы видим шприц, то у нас возникает чувство страха или тревоги, а если смотрим на арбуз, то чувство радости или любопытства – сладкий ли? Предлагается загадать тот или иной предмет и, не произнося загаданное вслух, называть как можно больше чувств, которые этот предмет вызывает. Остальные должны угадать, какой предмет загадан.

**3. Завершение занятия. Рефлексия.** Участники делятся впечатлениями.