**ГБОУ « Комплексный реабилитационно – образовательный**

**центр для детей с нарушениями слуха и зрения»**

**«Мои эмоции»**

**Педагог – психолог**

**Высшей категории**

**Л.Е. Дагуева**

**г. Владикавказ**

**2022г**

**Мои эмоции**

**Мастер – класс**

Нарушения и несформированность эмоционально – волевой сферы – одна из самых актуальных проблем, негативно влияющих на освоение учащимися общеобразовательных программ. В обучении детей группы риска, в том числе детей с ОВЗ (глухих и слабослышащих ) данная проблема приобретает приоритетное значение, так как несформированность эмоциональной сферы, влекущая за собой проблемы саморегуляции, препятствует успешному освоению знаний и получению школьных навыков.

**Цель:**

гармонизация и развитие эмоциональной сферы детей ,имеющих те или иные нарушения здоровья, поведения, социальной адаптации.

**Задачи:**

- снять психологические зажимы, ознакомить детей с эмоциями;

- научить распознавать чужие эмоции и правильно управлять ими;

**Ожидаемый результат**:

развитие и коррекция эмоциональной сферы. Формирование саморегуляции как одной из основных составляющих школьной успеваемости.

**Форма работы:**

групповые и индивидуальные в тренинговой форме;

**Метод работы**:

выполнение упражнений и этюдов, дискуссии, беседа, рефлексия.

**Ход работы**

Знакомство друг с другом. ( каждый представляется, в том числе и присутствующие )

**Вступительное слово психолога**

Когда мы общаемся друг с другом, мы испытываем те или иные эмоции. При этом очень важно обращать внимание на интонацию **мимику, жесты** в процессе коммуникации. Предлагаю выполнить упражнения.

**Выполни упражнения**

**Упражнение №1**

**« Вырази эмоцию одним словом ». ( мимикой )**

**Цель:** показать роль интонации ( мимики ) для возникновения эмоции.

**Материал**: карточки с названиями эмоций.

**Ход занятия**: каждый берет карточку, показывает эмоцию и называет эту эмоцию.

**Рефлексия:**  какая эмоция понравилось больше, а какая меньше?

**Упражнение №2**

**« Походка »**

**Цель:** показать что эмоции можно выразить в движении ( например в походке)

**Материал:** карточки с названиями эмоциональных состояний.

**Психолог**

Предлагает выразить в походке различные состояния и настроения.

**Ход занятия**: каждый берет и показывает действие написанное карточке.

- очень уставшего человека.

- счастливого человека.

- получившего хорошую новость.

- человека с нечистой совестью.

- гения.

- предельно собранного человека.

- предельно не собранного человека.

- канатоходца.

**Рефлексия:** что вам понравилось в этом упражнении? (обсуждение)

**Психолог**

Предлагаю поиграть в **«Интеллектуальный театр»**

**«На крыльях воображения»**

**Упражнение №1** «Эмоциональные руки »

**Ход занятия**: Показать пользуясь, только руками, изобразить.

( злость испуг, радость, грусть, неприязнь)

**Упражнение №2** «Эмоциональные ноги »

**Ход занятия**: Показать с помощью ног.

( гнев, почтение, страх, восторг, презрение )

**Упражнение №3**

**Ход занятия:** Изобразить.

( разозленного кота; голодного поросенка; красавца – павлина или еще кого – либо. ( придумать самим )

**Упражнение №4**

**Ход занятия:** Изобразить

**(** парикмахера, который делает сложную прическу**,** хирурга во время операции, зубного врача, который выдергивает зуб).

**Рефлексия:** какая эмоция понравилось больше, а какая меньше? Какие чувства вы испытали.?

**Психолог**

Рассказать о цвете и о том, что цвет тоже выражает эмоции и характер.

**Упражнение №1** Цвета и их значение.

**Материал:** цветные карточки, с значением цвета.

**Ход занятия:** выбрать наиболее благоприятный цвет. Каждый зачитывает значение цвета и совпадение интерпритации.

**Рефлексия** обсуждение занятия. Каждый участник делиться своими эмоциями.