

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Занятие с элементами тренинга Тема: «Формула хорошего настроения»

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.03.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/135162/>

Занятие с элементами тренинга

Тема: «Формула хорошего настроения»

Цель: ознакомить обучающихся с понятием «настроение»; определить способы и приёмы, не приносящие вред здоровью, которые помогают справиться с плохим настроением.

Задачи:

способствовать формированию приёмов управления своим настроением;

развивать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в группе;

развивать навыки самопознания особенностей своей личности, осознание своего эмоционального состояния;

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Ход занятия:

1. Организационная часть.

Педагог: — Здравствуйте ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы поговорим о составляющих хорошего настроения. И постараемся определить формулу хорошего настроения.

1. Введение в тему занятия.

Педагог: — Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение:

«Хорошее настроение - это...» (Улыбки, смех, радость, мама, папа...).

Если настроение – это цветок, то какой это цветок.

Фрукт, мультик, музыка...

Упражнение «Весёлые смайлики».

Педагог: — Давайте попробуем определить с каким настроением вы сегодня пришли, а помогут нам в этом разноцветные смайлики, которые вы видите на столе. Я предлагаю вам выбрать тот смайлик, который соответствует вашему настроению. *(Дети выбирают смайлики)*. Я не зря приготовила для вас именно эти цвета. Каждый цвет обозначает какое — то определённое настроение: красный – , зелёный — , жёлтый — , фиолетовый — , оранжевый — , чёрный -.

Рефлексия. Педагог: — Расскажите о своём настроении. *(Обучающиеся по кругу рассказывают о своём настроении)*. А вы знаете, что настроение эта эмоция, которая может передаваться другим людям. Вы готовы поделиться своим хорошим настроением с другими? Тогда я предлагаю вам на обратной стороне смайлика написать что-то хорошее доброе: пожелание или девиз, а в конце занятия каждый узнает, какое пожелание достанется именно вам. *(Обучающиеся пишут пожелания на смайлике и кладут его в шкатулку)*.

III. Основная часть.

Беседа «Мое настроение»

Педагог: — Настроение — это общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Слово «настроение» – произошло от слов «строй», «настраивать». Звуки наших внутренних струн – эмоции. Они помимо нашего сознания, делают пометки в нашем настроении. Другими словами, наш организм все время в состоянии настройки, а результат – наше настроение. Настроение аналогично температуре тела, это – температура психики: нормальная соответствует жизнерадостному настроению, ну а если температура психики высокая – то и настроение у нас очень грустное.

Педагог: — Задумывались ли вы когда-нибудь, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас «свое настроение, такое, в котором вы находитесь

чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители?

Упражнение «Маска настроения»

Педагог: — Чтобы вам легче было думать, я предлагаю выполнить упражнение. Вам нужно будет изобразить свое лицо в виде маски, на которой постараться изобразить то настроение, в котором вы находитесь чаще всего. *(Звучит спокойная музыка, обучающиеся выполняют задание)*

Рефлексия. Педагог: — Посмотрите, какие интересные маски у нас получились. Я предлагаю вам рассказать о своей маске. *(Обучающиеся по кругу знакомят с результатом своей работы. Все маски вывешиваются на доску).*

Педагог: — От чего же зависит ваше настроение? (Обучающиеся предлагают варианты, психолог фиксирует их на доске): от физического состояния человека (здоров ли человек); положительные эмоции и чувства; от других людей; от погоды; ни от чего не зависит. (Педагог вывешивает на доску фразы: физическое состояние человека, положительные эмоции и чувства).

— Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Дискуссия «Как справиться с плохим настроением».

Педагог: — Нужно ли управлять своим плохим настроением? *(Ответы обучающихся).*

На этот вопрос отвечу вам словами древнегреческого философа Горации: «Управляй своим настроением, ибо оно, если не повинуется, то повелевает».

— Как вы понимаете это выражение?

— Подумайте, а что можно сделать, чтобы повлиять на свое плохое настроение? *(Ответы обучающихся).* – Я предлагаю вам варианты, а вы если согласны рассказываете как это влияет на настроение. *(Педагог проносит варианты ответов, напечатанные на бумаге, обучающиеся вытаскивают и рассказывают).*

1. Скушать что-нибудь вкусненькое.
2. Сон.
3. Подойти к зеркалу, улыбнуться себе.

Улыбка — это не просто веселая гримаска. На лице расположено множество

мимических мышц, которые отвечают на душевные состояния. В душе радость и на лице тоже.

4. Расслабляющая горячая ванна.

5. Спорт.

6. Звонок другу.

7. Посмотреть любимый фильм, только обязательно с оптимистичным концом!

8. Общение с домашними животными.

Домашние любимцы хорошо могут успокоить и поднять настроение. Погладьте вашего питомца, поиграйте с ним — настроение изменится.

9. Музыка. При помощи звуков мы можете управлять своим настроением. Для улучшения настроения специалисты советуют также слушать классику: Моцарта, Бетховена, Шопена.

10. Любимое хобби.

11. Вспомните о приятном.

12. Прочитать книгу.

13. Поплавать в бассейне.

14. Массаж.

15. Устроить праздник или вечеринку..

Педагог: — Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справиться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой своего здоровья», то постараться выбрать другой способ.

1. Подведение итогов.

Педагог: — Сегодня мы говорили о составляющем хорошего настроения. И постарались определить формулу хорошего настроения. Я думаю, у нас с вами всё получилось.

Пожелания на смайликах

Педагог: — В конце нашего занятия хочу предложить вам немного позитива вспомнить о смайликах на которых вы писали пожелание. *(Педагог проносит шкатулку со смайликами, обучающиеся достают какой попадётся и вслух зачитывают).*

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.