**Розмова «Про нас».**

**Година психолога для учнів 6-8класів**

**Мета:** - формувати в учасників освітнього процесу усвідомлене розуміння фізіологічних процесів організму на події сьогодення; допомогти зрозуміти вплив думок на емоційний стан людини; навчити контролювати своє дихання.

**Матеріали та обладнання**: папір форматом «А-4», олівці, фломастери, олівці воскові, телевізор для демонстрації слайдів (комп’ютер).

**Хід заняття**

Психолог: друзі, сьогодні у нас особливе заняття. Кожен з вас буде досліджувати себе і аналізувати емоційні процеси, які відбуваються у вашому тілі.

**Вправа 1. Емоційна температура**.

**Мета:** допомогти дітям зрозуміти свій емоційний стан в даний час.

Демонструємо дітям термометр (Ю. Луценко ). Якщо є час, можна малювати термометр і шкалу. Просимо на шкалі кожного оцінити свій стан (позитивний, спокійний, врівноважений, чи збуджений, тривожний, роздратований) балами від 0 до 10, якщо 0 найнижчий рівень, 10 – найвищий.

Обговорення: які думки вплинули на ваш емоційний стан?

Психолог. Що таке наші думки? Це щоденні діалоги з собою. Думки можуть бути заспокійливі, відволікаючі, тривожні. Інколи чіпляючі. Згадайте про що ви думали, коли у вас погіршився настрій? У нашій голові одночасно можуть проноситися безліч думок. Уявіть собі автостраду. Повз тебе їдуть безліч машин, але ти сядеш у ту, яку вибереш сам. Наші думки як машини, що мчать повз тебе.

**Вправа: «Листя в потоці**»

Сядьте зручно, заплющіть очі. Уявіть що ви самотньо сидете біля струмка річки. Над струмком похилили свої віття плакучі верби. Водою пливе безліч різнокольорових листків. Уявіть що кожна ваша думка окремим листком переноситься стрімко потоком. Уявіть собі ваші думки, які пливуть течією….

Відкрийте очі. Зобразіть на аркуші струмок і ваші думки, які пропливають у вигляді листочків. Коли думки пропливли, напишіть одним реченням, щоб ви собі сказали. Хто може поділитися своїм реченням?

Висновок може бути записаний на слайді, дошці, або проговорений групою:

ми можемо керувати своїми думками.

**Вправа: «Веселкове дихання»**

Мета: навчити дітей ритмічному заспокійливому диханню.

На екрані демонструємо слайд із веселкою та словами: «Чапля осінь жде завзято, буде сани фарбувати».

Пропонуємо дітям розмалювати веселку. Потім, просимо зручно сісти і вивчити техніку дихання. На вдих проводимо пальчиком до середини веселки, видих – палець іде вниз. Тренуємось по всіх кольорах.

Завершення заняття. Повторюємо вправу «Емоційна температура».

Обговорення: діти, чи змінився ваш емоційний стан? В яку сторону?