

**Сценарий  
профилактического мероприятия  
«Я и мои эмоции»**

Алексеев Сергей Михайлович  
социальный педагог  
ГБОУ Школа № 1220

Москва  
2021 год

### **Цели мероприятия:**

- формировать у участников социальные навыки;
- повышать самооценку и укреплять личную идентичность;
- развивать у них коммуникативные навыки и способность адаптироваться к групповым нормам.

### **Задачи мероприятия:**

1. развитие творческих способностей;
2. повышение самооценки и рост самосознания;
3. развитие эмоционально-нравственного потенциала;
4. формирование умения решать внутренние и групповые проблемы;
5. формирование умения выражать эмоции;
6. формирование умения разрешать конфликтные ситуации, снятие напряжения, релаксация;
7. развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия.

### **Необходимые материалы:**

1. Галька речная светлая плоская – по количеству участников
2. Гуашь белая – 4 баночки
3. Краски цветные – 3 пачки
4. Кисти для рисования (тонкие, широкие) – 10 штук

### **Продолжительность**

2 академических часа.

### **Целевая группа**

Учащиеся ООО ( 5-9класс)

### **Ход проведения мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые участники. Я рад приветствовать вас на мероприятии «Я и мои эмоции». Сегодня на данном мероприятии мы с вами будем изучать свои эмоции и работать с ними.

### **Упражнение «Представьте себе...»**

**Ведущий.** Сядьте поудобнее, расслабьтесь, обратите внимание на свое дыхание... Ваше дыхание ровное, тело расслаблено... Представьте себя в том месте, где вам наиболее комфортно... Осмотрите это место. Какое оно? А теперь вспомните, когда вы впервые почувствовали себя успешным? Какие ощущения вызвало это в вашем теле? На что похож ваш успех? Что это за образ? Рассмотрите его... Какой он? Поприветствуйте его. Посмотрите на его реакцию... Постарайтесь вступить с ним в диалог — возможно, вам есть, что сказать друг другу... А теперь поблагодарите свой успех, вам пора возвращаться. На счет «три» вы снова окажетесь в комнате. Раз, два, три... Откройте глаза, вы можете пошевелить руками, потянуться.

**Ведущий:** А теперь выберите один из камней, лежащих на столе. Посмотрите на него представьте, на что он похож.

Участники мастер-класса выбирают камень, рассматривают его.

**Ведущий:** Для начала вам необходимо покрыть этот камень белой краской. Это будет основа для будущего рисунка.

*Участники наносят белую гуашь на камень, и ждут пока она подсохнет.*

### **Упражнение «Сила моего желания»**

**Ведущий:** Успех часто связан с нашей самореализацией, а также с силой нашего желания. Покажите с помощью рук, насколько сильно ваше желание самореализоваться. (Каждый показывает свой вариант.) Сила вашего желания — это домик. Сейчас у вас есть возможность нарисовать свои «домики желания». Возьмите ту краску, которая больше подходит вам, или ту, к которой потянется ваша рука, и нанесите любой рисунок, который вы считаете нужным, на белый камень. Доверьтесь руке, рука знает, что делать.

*Пока участники рисуют, звучит музыка.*

**Ведущий:** А теперь посмотрите на свои рисунки, лежащие перед вами на столе.

### **Упражнение «Энергия желания»**

**Ведущий.** А сейчас еще раз посмотрите на творение своих рук — на камень с рисунком. Приложите свой камень к щеке и почувствуйте энергию, которая есть в вашем желании... Какие ощущения она у вас вызывает? Сожмите камень и поднесите его к губам, мысленно проговорите то, чего вы хотите. Разожмите ладонь и дайте своему желанию свободу... Помогите ему взлететь, легонько сдуйте его с ладошки.

### **Рефлексия**

**Ведущий:** Теперь вы можете поделиться с классом своими ощущениями, чувствами, которые, вызвал у вас ммероприятие.