Тема: Мастерская «позитивных эмоций».

Эмоции – это ветры

                          надувающие паруса  корабля;

  они его  иногда топят,

                  но без  них он не может плавать…

                                                                      Вольтер

Цель:  создание условий для осознания вопросов   эмоционального состояния.

Задачи:

* формирование навыков самостоятельной и групповой работы у участников мастерской;
* развитие умения выражать и распознавать различные эмоции невербально;
* способствовать формированию умения анализировать свои эмоции и эмоциональные состояния;
* формирование представлений о механизме возникновения негативных эмоциональных состояний.

Материал:  презентация, мяч,  пиктограммы эмоций.

Форма проведения: мастер класс (психологический)

    Добрый день, уважаемые участники мастер класса! Мы рады Вас приветствовать в психологической творческой мастерской  «Позитивные эмоции».

  Творческая мастерская – это, прежде всего работа в группе, и чтобы мы могли свободно общаться, давайте поприветствуем друг друга и улыбнёмся.

1. **Игра «Назови эмоцию».**

А какие эмоции Вы знаете?

Материал: мяч

Ход:

Сейчас мы будем перебрасывать друг другу мяч, и называть известные Вам эмоции: *радость, гнев, злость, удивление, грусть...*

Молодцы, Вы назвали огромное количество эмоций и эмоциональных состояний, а на какие 2 группы их можно разделить? *положительные и отрицательные.*

А по какому признаку Вы их разделили? *ответы участников мастерской*

Все **эти признаки** называются невербальным проявлением эмоций. По выражению лица человека, мы сможем определить, какие эмоции он испытывает.

Эмоции окрашивают нашу жизнь в яркие краски. Как вы думаете, эмоциональность – это божий дар или наказание? *(ответы участников)*

А какого цвета ваша позитивная эмоция сейчас? (цвета радуги).

Как сказал Вольтер, эмоции – это ветры, надувающие паруса  корабля;  они его  иногда топят, но без  них он не может плавать…

Жизнь без эмоций скучна. Но что, если эмоции преобладают, захватывают целиком, мешают строить отношения и вести дела? Если мы эмоциональны – мы уязвимы. Наша импульсивность становится источником стресса и проблем.

Вы же не хотите быть марионеткой в чужих руках?

Если вы мечтаете сделать свою жизнь гармоничной, хотите чувствовать себя уверенно, научиться осознавать свои эмоции и управлять ими, тогда наша мастерская «позитивные эмоции» для Вас.

**2. Игра "Покажи эмоцию"**

Материал: мяч

Ход:

Сейчас мы с Вами потренируемся в этом умении, а поможет нам мяч. Перебрасывая мяч друг другу, мы называем эмоцию, тот, кто ловит мяч, попробует её изобразить с помощью мимики.

  Одну и ту же эмоцию можно изобразить по-разному, но взрослые чаще всего скрывают свои эмоции и прячут их за маской спокойствия. Дети же открыты миру и они искренне радуются, удивляются, грустят и обижаются.

*Итак попробуем…..*

Это все невербальное проявление эмоций, а еще эмоции можно передать с помощью голоса - вербально. Смех, крик, интонация - это все вербальное проявление эмоций. И сейчас мы потренируемся вербально передавать эмоции.

**3. Игра «Повтори фразу»**

Материал: мяч

Ход:

Сейчас перебрасывая мяч друг другу, мы будем называть эмоцию, тот, кто ловит мяч, должен с такой эмоциональной окраской сказать фразу "Уронили мишку на пол" (радостно, с грустью, со страхом, с удивлением...)

Мы с вами вспомнили, какие бывают эмоции, попробовали их выразить с помощью мимики и голоса. А сейчас я Вам предлагаю выполнить еще одно практическое задание, которое называется "Подари себе тепло"

**4. Практическое задание «Подари себе тепло»**

В нашей жизни эмоции не стабильны, что вредит нашему здоровью и окружающим. Успокоиться поможет

Упражнение «Подари себе тепло».

Для правильного выполнения нужно сильно растереть ладони одну об другую до горячего состояния. Это делается для того, чтобы использовать ладони в качестве источника тепла для глаз, тем самым улучшая кровообращение глаз. На 15 – 20 секунд сложите ладони таким образом, чтобы пальцы одной руки лежали поперек пальцев другой, образуя при этом «крышу домика». И положите эту конструкцию на глаза. Место пересечения мизинцев образует как бы дужку очков, и должно располагаться на переносице. Глаза лучше держать закрытыми.

**Постарайтесь оставитьлюбую критику*.*** Критика никогда не изменит ничего к лучшему. Откажитесь от привычки критиковать себя. Примите себя таким, каким вы есть на самом деле. Когда вы критикуете себя, ваши изменения имеют негативный характер. Когда вы себя одобряете, вы меняетесь в лучшую сторону, то есть ваши изменения являются положительными.

Затем, теплыми руками дотроньтесь до головы и проведите медленно вниз по волосам. Упражнение помогает до ласкать себя, почувствовать защищенным. Чаще любите себя и направляйте на позитив.

**5. Создание "Радуги эмоций" (рефлексия)**

Спасибо Вам, за участие в творческой мастерской «Позитивные эмоции». И в завершении я предлагаю Вам вспомнить самую яркую эмоцию, которую Вы испытали в ходе нашей работы, которая отражает Ваше настроение сейчас.

* Какого цвета ваша позитивная эмоция? (цвета радуги).

Красный - зона бодрого, мажорного настроения.   
Желтый - зона приятного, благодушного настроения.   
Зеленый – зона спокойного, уравновешенного тона.   
Фиолетовый – зона неудовлетворенности, тревожности.   
Черный – зона пессимизма, уныния, упадка. 

* Как бы зазвучала ваша позитивная эмоция, если бы могла издавать звук? (Гармоничное звучание).

И на память, о встречи, мы подарим друг другу небольшие подарки Упражнение «Подарок». Начинаем с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, букет, гирю и т. п.).

Желаем Вам удачи и больше положительных эмоций! Любите себя и направляйте силы на позитив.