

Государственное учреждение Ярославской области «Рыбинский детский дом»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ТЕМЕ:**

«Психологический климат семьи»

Разработала: Горланова В.В

Должность: Педагог-психолог

Категория 1.

Провела 13.02.2020г.

Рыбинск

2020г.

Цель:

развитие умений воспитанников создавать благоприятный психологический климат.

Задачи:

- формирование теоретических представлений о психологическом климате;
- развитие умений адекватно преодолевать негативные эмоциональные состояния ;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия с окружающими в т. ч. в условиях стресса;
- прививать интерес к классической музыке, желание использовать ее в целях релаксации;
- развивать рефлексивность.

1. Вводный этап. Организационный момент. Ритуал приветствия.

2. Основная часть.

Вводное слово ведущего.

Психологический климат или атмосфера – это тот эмоциональный настрой который создают люди своим настроением, переживанием, отношением друг к другу, к учебе, к событиям.

Каждый из вас ощущает особенности психологического климата – какой он? Если климат благоприятный – возникают положительные эмоции, нам хорошо, неблагоприятный – отрицательные эмоции, нам плохо.

Сегодня на занятии вы будете учиться познавать себя, создавать благоприятный психологический климат в условиях разных ситуаций и взаимоотношений.

Упражнение 1. «Придумай качества» (по кругу называют от 1 до 5 качеств человека, способствующих созданию благоприятно психологического климата).

Обсуждение:

Для разных людей разные места и разные случаи создают положительные эмоции, ощущение благоприятности. Вспомните и нарисуйте такое место, такие обстоятельства, которые вызвали у вас чувство радости, умиротворения, и даже – счастья. (Раздаются карандаши, листы ватмана).

Упражнение 2. «Тропа» (самораскрытие, определение зон психологического комфорта).

Обсуждение:

Случается, что люди спорят, конфликтуют, часто бывает, что спорщика не интересует истина, он просто хочет самоутвердиться споря с вами. Положительного результата можно достичь путем разумных уступок. Поучимся уступать.

Выстраиваются в шеренгу. Ведущая обращается с критическим замечанием к каждому участнику.

Ответы участников: «Простите», «Извините», «Да » и т д.

Упражнение 3. «Провокатор» (развитие способностей к бесконфликтному общению).

Обсуждение:

Неприятности, стрессы могут вывести человека из равновесия. В таком состоянии человеку трудно создавать благоприятную атмосферу.

Необходимо решить проблемы, найти выход, чтобы вновь обрести эмоциональный комфорт.

Делятся на 2 команды. «Капитаны» команд, подходят к столу, выбирают по пакету с ситуациями.

Упражнение 4. «Ситуации» (развитие логичности, творческих способностей, умений решать проблемы, создавать благоприятную атмосферу в том числе, в конфликтных ситуациях).

Моделирование поведения 6 ситуаций: «Ожидание», «Без спроса», «Критика», «Измена», «Обида», «На уроке».

Обсуждение:

Вы помните свое прошлое? Вы знаете свое настоящее? Вы мечтаете о своем будущем?

Упражнение «Выбери картинку» (развитие рефлексии, умений прогнозировать)

Предлагается выбрать 3 картинки, напоминающие эмоциональные состояния прошлого, настоящего и желаемого будущего.

Оценить психологический климат в данные периоды жизни, создать прогноз будущего.

Упражнение 5. «Снимаем стресс»

В кругу. Люди всегда стремятся к эмоциональному комфорту. И когда возникает стресс (напряжение) пытаются от него избавиться.

Кто – то избавляется при помощи дыхательных упражнений. Попробуем

Упражнение «Глубокое дыхание».

Кто – то концентрирует внимание.

Упражнение «Концентрация на счете».

Кто – то путем движений, чтобы обрести раскованность и свободу.

Упражнение «Броуновское движение»

(Есть и другие способы снятия стресса, познакомимся с ними на следующих занятиях.)

Садятся в кресла. Замечательно воздействие на психологическое состояние человека оказывает классическая музыка (она может расслаблять, успокаивать, тонизировать, вызывать новые чувства и переживания, вдохновлять ...)

Приготовьтесь к отдыху (полулежа).

Прослушивание музыки «Осень» Ф. Шопена.

3 Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь. Прощание.

