

Социальный педагог

Цветкова Ксения Вячеславовна

Авторская разработка

Технологическая карта занятия

Тема	«Мир ярких эмоций»
Класс	6 класс
Цель	профилактика деструктивного поведения и нежелательных эмоционально-поведенческих реакций подростков.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• Формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростком и умение справляться с критическими ситуациями;• знакомство со здоровьесберегающими технологиями для нормализации эмоционального состояния;• информирование учащихся о службах экстренной психологической помощи.
Образовательные ресурсы:	<ul style="list-style-type: none">• технические средства обучения (компьютер, презентация, медиапроектор);• раздаточный материал: листы А4, информационные буклеты по теме, заготовочный материал (карточки);• канцелярские принадлежности: ручки, фломастеры, клей-карандаш.
Методы:	Словесные, наглядные, интерактивные.
Организация пространства	Индивидуальная, работа в группах

ХОД УРОКА

Содержание, деятельность педагога	Деятельность учащихся
<p>1.Организационно - мотивационный этап Цель: создание условий для возникновения внутренней потребности включения в деятельность.</p>	
<p>Приветствие учащихся. Мотивирование интереса к теме занятия. <i>Приветствую всех на нашем занятии. Сегодня это будет не обычный урок, а занятие, которое поможет вам узнать лучше самих себя. Предлагаю начать с просмотра фильма.</i></p>	<p>Учащиеся приветствуют педагога. Демонстрируют готовность к занятию, позитивно настраиваются. Смотрят видеофрагмент.</p>
<p>2.Этап определения темы занятия, постановки проблемы Цель этапа: организовать обсуждение темы занятия.</p>	
<p><i>Что вы увидели? Какие эмоции и состояния вы смогли тут разглядеть? С вами такое происходило? Ситуация экзамена какие эмоции вызывает? Да...тревожность, волнение, стресс. А если экзамен сдал на «пять»? Конечно, это радость! А если поссорился со своим другом? Или с одноклассниками? Или получил плохую оценку? А дома еще и родители отругали, да и в наказание забрали телефон и сказали сидеть дома. Какие эмоции? А вот и каникулы уже скоро? А тут какие эмоции? Педагог озвучивает тему занятия. «Действительно, этот видеоролик о наших эмоциях и различных состояниях. Человек — существо эмоциональное, и эмоции, которые он испытывает, многообразны. У нас регулярно возникают эмоции и чувства. Мы можем злиться, обижаться, бояться, радоваться, удивляться и т.п., и это нормально. Иногда мы все сталкиваемся с трудностями, наше состояние меняется появляется беспокойство, тревога, страх, разбитость и беспомощность, а порой и гнев, и раздражительность. Главное - как мы можем справиться со своими эмоциями». Предлагаю сейчас свои ответы оформить в виде аппликации на ваших листах. У каждого на столе заготовки в виде апельсинов, которые необходимо приклеить на лист, давайте сделаем яркий апельсин с дольками. В центре апельсина пишем «Я», а на дольках записываем, то, что нам помогает справиться с плохим настроением».</i></p>	<p>Анализируют принятую информацию. Определяют тему занятия и ее актуальность. Систематизируют свои знания, отвечая на вопросы педагога. Выполняют индивидуальную работу, свои ответы записывают.</p>

<p>Обсуждение результатов, кто какие способы изобразил. Похвала. Дополняет ответы учащихся наглядным изображением с презентации. <i>«Человек, который умеет справляться со своим состоянием выстраивает и гармоничные отношения с окружающим миром, в кругу друзей, в школе, в семье. Но держать под контролем свои эмоции так просто. Для того, чтобы поддерживать себя в оптимальном состоянии надо уметь справляться с жизненными ситуациями, преодолевать различные трудности».</i></p>	
<p>3. Этап самостоятельной работы. Профилактическое информирование. Цель этапа: восполнить у учащихся недостаток знания, необходимого для здоровья, добиться осознания проблемы и создать мотивацию к приобретению новых способов поведения.</p>	
<p>Педагог организует профилактическое информирование посредством информации для восполнения у учащихся знаний, необходимых при столкновении с трудностями. <i>«Сейчас вы все разделены на 3 группы. Каждой группе на столы я положу статьи, памятки. Посмотрите, пожалуйста, о чем они. Возьмите фломастеры и подчеркните важные моменты, советы или рекомендации, которые вам понравятся».</i> Педагог спрашивает, о чем каждая статья, памятка. Предлагается 3 варианта статей (о важности режима дня, об отношениях с родителями, о способах повышения самооценки).</p>	<p>Работают самостоятельно по обработке информации, но могут обмениваться мнениями, так как у каждой группы общая тема. Выделяют главное из текстовой информации.</p>
<p>4. Практическая отработка навыка Цель этапа: обучение технике дыхания.</p>	
<p>Знакомит с техникой успокоительного дыхания. <i>«Ребята, я знаю технику, которая поможет вам справиться со своим состоянием, хочу, чтобы мы вместе сейчас ее сделали. Это дыхательная гимнастика. В состоянии, когда вы сильно нервничаете, переживаете перед экзаменом, например, или перед важным разговором вам поможет успокоиться дыхание».</i> Проработка техники дыхания совместно с учениками. После педагог выдает схему дыхания, которую ученики наклеивают на свой постер.</p>	<p>Выполняют технику успокоительного дыхания. Отрабатывают полученный навык. Приклеивают схему на свой постер.</p>
<p>5. Разбора проблемной ситуации Цель этапа: разделение основной задачи на небольшие пошаговые действия. Отработка задания в группе</p>	
<p>Упражнение «Экспертный совет». <i>«Ребята, а сейчас я предлагаю вам выступить в роли экспертов и помочь в решении сложной ситуации. У меня в руках письмо от девочки, вашей ровесницы».</i> Педагог зачитывает письмо и выводит на экран. <i>«Давайте поможем Лизе, дадим какие-то советы, как найти выход из данной</i></p>	<p>Учащиеся выделяют основные проблемные сферы. Каждая группа предлагает варианты для решения проблемной ситуации. Записывает их на листе. Один из представителей группы озвучивает решение,</p>

<p>ситуации. Какие проблемные области можно выделить в письме?»</p>	<p>аргументирует свой ответ.</p>
<p>6.Поддержка положительного эмоционального фона</p>	
<p>Цель этапа: повышение самооценки за счет создания ситуации успеха, поддержание положительного эмоционального фона.</p>	
<p>Упражнение «Качества». Предлагаю сейчас похвалить себя за проделанную работу». Для каждой команды раздаются конверты с качествами. «Эти качества в той или иной степени присущи каждому из вас. Каждый участник группы должен выбрать то качество, которое больше всего ему подходит или поделиться этой карточкой с одноклассником. Там есть и пустые карточки, можно самим написать качество и приклейте его на свой лист. Я думаю, что каждому из вас есть за что себя похвалить! Каждый человек достоин уважения!»</p>	<p>Учащиеся изучают полученную информацию, выбирают те качества, которые подходят им больше всего. Приклеивают карточки на свой постер.</p>
<p>7. Заключительный этап</p>	
<p>Цель этапа: информирование учащихся о службах экстренной психологической помощи. Формулирование заключительного вывода.</p>	
<p>Подведение итога.</p>	
<p>Упражнение «Перепутанные слова. «Сейчас предлагаю вам посмотреть по сторонам на стены и составить из полученных слов предложение, которое запишите в свой постер как своеобразный девиз нашего сегодняшнего занятия». Ребята делятся своими ответами и каждый записывает полученное предложение. Обсуждение вариантов. Педагог информирует о существовании экстренных служб психологической помощи. «Если стало совсем сложно, и кажется, что вас никто не понимает, то всегда можно обратиться за помощью». (Выводится слайд на экран «телефон доверия»). Педагог раздает карточки для оформления постера. Иницирует создание заключительного вывода, что из любой сложной ситуации всегда есть выход. «Теперь посмотрите на свой лист, который вы сделали сами! Что вы там можете увидеть? То, что помогает справиться с негативными эмоциями (ваши помощники в преодолении сложных ситуаций), техника дыхания, чтобы свое эмоциональное состояние привести в норму. Качество, которые ты в себе ценишь. Главная фраза для понимания, что «Выход всегда есть», и номера телефонов, куда можно позвонить и получить помощь при необходимости».</p>	<p>Учащиеся формулируют заключительный вывод занятия, используя представленную наглядную информацию. Записывают на постере. Приклеивают заключительную карточку.</p>
<p>8.Этап рефлексии</p>	
<p>Цель этапа: владеть навыками самоконтроля, самоанализа и самооценки</p>	
<p>Педагог благодарит за работу учеников. Предлагает ответить на вопрос что понравилось на занятии, чему новому научились и что узнали.</p>	<p>Учащиеся проводят анализ занятия, самооценку своей деятельности и полученных знаний.</p>

