***Занятие «Я учусь владеть собой»***

**Мақсат:**

* Балаларды өзінің көніл – күйін басқаруды үйрету
* Балаларды өздерінін қиын жағдайдан шығуын үйрету

**Цели:**

— учить детей управлять своим настроением;

— учить детей искать выход из трудных ситуаций.

**Материалы:**

— мягкая игрушка — дракончик Памси;

— сломанная игрушка;

— текст рассказа "Вот если бы все было не так..." (начало).

**Ход занятия:**

***1.*****Эмоциональный настрой**

Упражнение "Подарим друг другу улыбку"

Ведущий задает вопрос: "Можно ли грустить, когда улыбаешься?" и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

**2.** ***Работа с текстом***

Ведущий читает начало рассказа о том, как Памси грустит из-за проблем с взрослыми (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т.д.).

**Вот если бы все было не так...** (начало) Однажды в выходной день Памси и Стефан грелись на солнышке, лежа на камнях. У Памси было такое несчастное лицо, какого ДрУг раньше не видел у него никогда.

— Эх! — сказал Памси, — ... если бы все было по-другому!

— Что ты имеешь в виду? — спросил Друг.

— А то, — ответил Памси, — что я могу быть счастлив только тогда, когда все будет не так, как сейчас. — С этими словами Памси сделал вздох великого несчастья и отчаяния.

— Вот если бы я умел выдыхать огонь, как взрослые драконы!.. Вот если бы моя чешуя была такой же блестящей, то я был бы, как взрослый... Вот если бы наш папа жил с нами, то я бы с ним чаще общался... Вот если бы мне не надо было гулять с младшим братиком, то у меня было бы больше времени на игры с друзьями...

Тогда Друг ответил так:

— Памси, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.

— Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, — сказал Памси. — Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!

**3.** ***Обсуждение***

После чтения дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию. Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

***4.******Опыт "Сломалась игрушка"***

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

— Может ли игрушка вновь стать целой?

— А если долго ждать?

— А если заплакать?

— А если закричать?

Вывод: ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

***5. Домашнее задание***

Предложите детям подумать над тем, как Памси может изменить отношение к ситуациям, которые его огорчают.

**Комментарии для ведущего:**

В этом задании не обязательно показывать именно сломанную игрушку, можно показать разорванную книгу, разбитую чашку и т.д. Главное — продемонстрировать детям ситуацию, которая подтверждает, что "слезами горю не поможешь", и настроить детей на поиск выхода из создавшейся ситуации.