**Групповое тренинговое занятие на развитие ЭВС подростков с ОВЗ**

**(УО вариант 1) на развитие 4К - компетенций**

**Тема: «Мир моих эмоций и чувств».**  
**Цель:** развивать умение понимать свои эмоции и эмоции других людей, различать положительные и отрицательные эмоции, развивать чувство групповой сплоченности.

**Материалы:** дидактическое пособие «Квадрат настроения», мультимедийная доска, сундучок, звезды, стикеры, чистые листы, фломастеры или маркеры.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

**Разминка**

**Рассматривание картины, определение темы занятия**

**Техника** «Квадрат настроения».

**Принятие правил работы в группе.**

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Правила помогают эффективно работать, избегать конфликтов. Предлагаю принять правила нашей работы.

**Примерные правила:**

1. Активная работа на занятии каждого участника.

2. Говорить по одному, при желании высказаться, необходимо поднять руку.

3. Внимательность к говорящему человеку.

4. Доверие друг к другу.

5. Недопустимость насмешек, унижения и оскорбления.

6. Не выносить обсуждение за пределы занятия.

7. Право каждого на свое мнение.

**Беседа** «Что такое эмоции?».

**Видеоролик** «Эмоции и чувства».

**Упражнение «Разожми кулак».**

**Цель:** показать, что не всегда можно добиваться своего силой, в общении есть более эффективные способы.

Упражнение выполняется в паре. Один сжимает кулак, а другой пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом меняются ролями, и ситуация повторяется.

*Обсуждение:*

-Кому и как удалось разжать кулак соседа?

(Возможные варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями и т.д.).

**Притча:**

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шёл путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился лишь того, что путник ещё сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

*Обсуждение:*

- Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?

**Упражнение «Решение проблемных ситуаций»**

**Цель:** развитие умения анализировать, находить решение ситуациям, смоделированным из жизни.

**Краткое описание:**

Наша жизнь состоит не только из радостей, но иногда и из неудач. Они обязательно присутствуют в жизни каждого человека. Очень важно научиться правильно к ним относиться, находить в этом положительные моменты. Сейчас мы достанем из сундучка некоторые ситуации, и попробуем решить, что в этой ситуации делать. Ваши ответы можно не только написать, но и побыть немножко художников (оформить с помощью рисунков, смайликов и т.д.). Задание выполняем индивидуально, а потом поработаем в паре: каждый из вас оценит своего товарища звездами.

**Ситуации для обсуждения:**

1. Лена разбила мамину вазу.
2. Максим получил в школе двойку.

Необходимо дать детям возможность выразить свои эмоции, возникающие у них в процессе выполнения задания, на бумаге. Дать возможность свободе творчества и фиксации идей, возникающих для решения, с помощью творчества.

**Визуализация «Водопад» (выполняется под спокойную музыку).**

**Цель:** снятие психо-эмоционального напряжения, отдых.

« Представь, что ты находишься под водопадом… Вода чистая и прохладная… Воздух свеж… Небо светло-голубое…

Вода мягко струится по твоей спине. Она стекает с тебя и продолжает свой бег дальше…

Постой немного под водопадом, позволяя воде омыть твоё тело и уноситься прочь…

Сделай глубокий вдох, медленно выдохни. Ещё раз глубоко вдохни, задержи дыхание, медленно выдохни.

А теперь представь, что все твои неприятности и огорчения – это вода из водопада… Не впускай их внутрь себя и не реагируй на них. Просто дыши и представляй, как они стекают с тебя и уносятся далеко-далеко… Прочь…

Вдох, выдох…

Вдох, выдох…

Вдох, выдох…

А теперь медленно открой глаза.

**Рефлексия: техника «Билет на выход».**

Ведущий предлагает каждому по кругу высказаться, что понравилось в занятии, что не понравилось, пожелания на будущее.