

Заняття «Світ емоцій»

Мета: ознайомити учнів з поняттям «емоції», «настрій людини», розкрити їх значення та вплив на здоров'я; вчити розпізнавати різні види почуттів та емоцій, необхідність їхнього вираження з метою створення дружніх взаємин з однолітками, дорослими людьми, усвідомлювати свої та чужі емоції, правильно їх оцінювати та вчитись їх контролювати; розвивати спостережливість, уміння працювати в групі, висловлювати свої думки; виховувати повагу, доброзичливість до оточуючих.

Обладнання: презентація до заняття, смайлики для вираження свого настрою, плакат, конверти для роботи в групі з картинками, що зображають дії людей для покращання собі настрою, презентація, чисті аркуші паперу.

1. Вітання. Вправа «Сонечко».

Поплескайте руками,

Потупайте ногами,

До сонця потягніться

І друзям посміхніться.

Якщо вам веселенько —

Почнімо вже швиденько.

Подаруйте посмішки один одному в знак привітання!

Пригадуємо правила поведінки на занятті:

1. Говорити по черзі.
2. Бути лаконічним.
3. Бути доброзичливим.
4. Бути толерантним.
5. Говорити від себе.

Вітаю вас діти, на сьогоднішньому занятті. А щоб у нас все вийшло, пропоную вам виконати вправу «Сонечко». Для цього слід терти долоні одна об одну протягом хвилини, відчуваючи потік позитивної енергії. Потім розведіть їх перед собою на відстані 1-2 см. Відчуваєте між ними електричний струм? Із цього струму «ліпимо» уявний «сніжок»-сонечко і кидаємо другу, з яким хотіли б поділитися гарним настроєм і позитивними емоціями (радістю, добротою, щирістю).

2. «Скринька настрою».

А зараз у вигляді малюночка продовжіть твердження «Сьогодні мій настрій схожий на явище природи. (додаток 1). Учні вибирають і розфарбовують картинку, яка відповідає їхньому настрою. Кожен презентує свою роботу і називає свій настрій асоціюючи його з обраним явищем природи. Картинки діти прикріплюють на ватман.

3. Емоційне налаштування. Вправа «Я – дерево».

— Я — дерево. Я расту в лісі. Навколо мене багато друзів, таких дерев, як я. Мої ноги — це міцне коріння. Моє тіло — тоненький стовбурець, мої руки — то гілочки. Вони тягнуться до ясного неба, відчувають теплі сонячні промінчики, вбирають тепло, що розливається по всьому тілу. Я — дерево. Вітерець грається моїми листочками, гойдає мої гілочки. Мені приємно, добре, я дарую свій гарний настрій усім навколо.

4. Бесіда.

- Що відчуваєте, коли вам все вдається? (радість, впевненість, піднесення, захват)
- А коли програєте в грі, чи у вас не вдається поробка? (сум, роздратування, злість).
- А коли вітаєте маму зі святом? (любов, повагу, вдячність)
- Ви переживаєте різні почуття в залежності від життєвих ситуацій.

Чи можете ви уявити людину, яка ніколи не сміється, не сердиться не боїться? Так, таких людей не існує. У різні моменти життя ми сміємося, радіємо плачемо. Радість, сум, страх, здивування – це емоції, те як ми реагуємо на події. Навіть зараз, коли ви слухаєте мене, у когось виникає цікавість чи здивування або ще якісь емоції.

Уявіть, що ви прийшли до цирку, де фокусники демонструють свої цікавинки. Які емоції у вас виникають? А якщо подивитися на дресирувальника левів, які емоції тепер?

Повідомлення теми і мети уроку.

- Сьогодні на нашому занятті ми поговоримо про наші почуття і емоції, будемо вчитись їх оцінювати і контролювати, дізнаємось як можна покращити собі настрій. Будемо вчитись розпізнавати свої почуття та висловлювати їх. Це нам потрібно, щоб не принести шкоди своєму здоров'ю та здоров'ю оточуючих.

При навчанні читанню вивчають спочатку літери, при навчанні грі на музичному інструменті вчать ноти. А ми будемо сьогодні вчитися мистецтву спілкування. Для цього треба володіти емоційною азбукою.

На слайдах - демонстрація емоції, а дітям потрібно їх назвати. Що відчувають діти, зображені на малюнках?...

5. Визнач емоцію.

На слайдах демонструються емоції, а діти їх називають.

- Що відчуває дівчинка, зображена на малюнках?
- Чи знайомі вам ці почуття? При яких обставинах ви відчували ці емоції?

На презентації показ слайдів з емоціями. Діти їх відгадують і проговорюють при яких обставинах вони їх відчували:

1. Жах
2. Цікавість
3. Злість

4. Образа
5. Радість
6. Сором
7. Огида

6. Гра «Дзеркало». Робота в парах.

-Покажіть один одному емоцію яку виражає:

- Зайчик, що побачив вовка (страх);
- осінню дощову хмару (сум);
- грайливе кошенятко (веселість);
- два півники, що б'ються (злість);
- собака, який зустрів господаря (радість).

Питання до дітей:

-Які емоції виглядають гарно?

-А які ні?

-Тобто емоції є позитивні і негативні. Але всі вони є важливими у житті людини і допомагають нам реагувати на певні обставини нашого життя.

7. Гра «Засели будинки».

- У перший будинок поселимо позитивні емоції, які допомагають нам працювати, взаємодіяти з іншими людьми, а у другий негативні що заважають нам, пригнічуючи здоров'я та скорочуючи життя.

I	II
Доброта	Злість
Надія	Жадність
Радість	Ненавість
Любов	Страх
Повага	Сум

- Діти, а в якому будинку ви хотіли б жити?

- радість – емоція, що допомагає нам у спілкуванні, взаємодії, стимулює до дії;

- страх – захищає нас у незнайомих обставинах;

- обурення – виражає наше ставлення до когось чи чогось;

- цікавість – стимулює працездатність та пізнання нового;

- відраза – захищає нас у незнайомих обставинах;

- злість – демонструє наше незадоволення, програш.

8. Вправа «Папірець».

- Уявіть, що цей листок - це гарний настрій вашого друга, рідних, людей, що поруч з вами.

Візьміть до рук цей листок і зібгайте його. Своїми необдуманими вчинками ми можемо зіпсувати цей настрій. Оцей клубок паперу - зіпсований нами настрій. А тепер спробуйте розправити клубок. Чи став він таким яким був - гладеньким?

Ми повинні вчитись контролювати свої емоції, бо від цього можуть постраждати наші близькі і ми самі. Наші відносини з ними можуть зіпсуватися.

Запам'ятайте, злитися – не страшно, і у деяких ситуаціях навіть потрібно, а погано бути завжди злим.

Пригадаємо вправу кулачок, позу «стриманої» людини

9. Гра-розминка «Ми йдемо полювати на лева».

Учасники стають в коло один за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу).

Не боїмося нікого! (заперечу вальні рухи руками).

Ой, а це що? Це болото! Чав! Чав! Чав! (хід, високо піднімаючи коліна).

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (імітація плавання)

Ой, а це що? Це поле! ТУП! ТУП! ТУП! (гучне тупотіння)

Ой, а це що? Такий великий, такий пухнастий, такий м'якенький (показують який)

Ой, так це ж лев! (показують, як злякалися, далі рухи повторюються)

Побігли додому! Через, поля! ТУП! ТУП! ТУП!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чав! Чав! Чав!

Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! Які ми хоробрі (показують мімікою).

Похвалимо себе (погладжують себе по голові).

10. «Казка про емоції».

Десь далеко є чарівна країна, і живуть у ній емоції: Радість, Злість, Страх, Смуток. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Кожна емоція живе в будиночку певного кольору. Хтось живе в червоному будиночку, хтось у жовтому, хтось у синьому, хтось у коричневому
... Щодня, як тільки встає сонечко, мешканці чарівної країни займаються своїми справами.

Але якось трапилося лихо. На країну налетів страшний ураган. Пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з будинків і ламали гілки дерев. Мешканці встигли сховатися, та будиночки врятувати не вдалося.

І ось ураган закінчився, вітер стих. Мешканці вийшли з укриття і побачили свої будиночки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені. Мешканці незабаром відновили свої будиночки. Проте, от лихо, – всю фарбу здув вітер.

У вас є кольорові олівці. Будь ласка допоможіть мешканцям і розфарбуйте дах будиночків.

Дітям пропанують працювати з першим стовпчиком, де зображені будиночки.

Ви відновили країну. Ви чарівники! Але річ у тім, що під час урагану мешканці були так налякані, що зовсім забули, у будиночку якого кольору жив кожен з них. Будь ласка, допоможіть їм знайти свій будиночок. Зафарбуйте Хлопчиків-почуття кольором, що відповідає кольору його будиночка.

Дітям пропанують працювати з другим стовпчиком, де подано назви почуттів. Ми дізнаємося, з яким кольором асоціюються у дітей певне почуття.

- Дякую! Ви не тільки відновили країну, а й допомогли мешканцям знайти свої будиночки. Тепер їм добре.

10. Вправа «Кошик для сміття».

Потрібно підготувати невеличкі аркушики та олівці та роздати їх учням. Діти стають у коло, а в центрі кола - кошик для сміття (звичайний або просто будь-яку коробку).

Діти пишуть на аркуші, які негативні емоції вони відчують просто зараз. За бажанням діляться з товаришами змістом свого аркуша (якщо учні соромляться, то можна подати приклад! Але не наполягати). Діти називають негативні емоції, які зараз їм дошкуляють, а потім мнуть папірець та викидують у кошик для сміття.

11. Поради для покращення настрою.

- Чи можна покращити свій настрій? Як саме?

- Зараз ми спробуємо з вами скласти плакат порад, які допоможуть нам зберегти своє здоров'я.

- Намагатися пригадати щось приємне.
- Перед дзеркалом зробити веселу гримасу.
- Послухати музику.
- Заспівати, станцювати.
- Намалювати карикатуру.
- Умитися – змити поганий настрій.
- Проспівати своє ім'я в пестливій формі – Наталочка, Натуся.
- Прогулянка на природі: парк, ліс.
- Розмова з друзями
- Слухання музики
- Перегляд фільмів, відеороликів.
- Читання книги
- Заняття спортом: біг, футбол, волейбол, теніс.
- Катання на велосипеді.
- Час із домашніми улюбленцями.
- Ручна робота із паперу.
- В'язання, вишивка нитками чи бісером.
- Приготування їжі.

11. Рефлексія (методика Світлани Ройз).

У цій практиці ми з'єднуємо світ емоцій, думок і тілесних відчуттів. Коли ми переживаємо інтенсивну емоцію, то нам складно сприймати те, що відбувається, узгоджено. Якщо дитина навчиться зчитувати сигнали тіла, вона швидше зможе повертати себе у стан стійкості (додаток 2).

Діти позначають частини тіла, які реагують на емоцію. Наприклад, коли я злюся, то в мене волосся дибиться, брови зсуваються, очі мружаться, щелепи стискаються, дихання стає частим, серцебиття прискорюється, руки стискаються в кулаки і т.ін.

Додаток 1



