

Занятие «Наши эмоции»

(из программы развивающих занятий для обучающихся 1-2 классов
«Эмоциональное развитие ребенка»)

Цель: актуализировать знания об изученных эмоциях, попробовать вжиться в различные эмоциональные состояния человека.

Вступительная часть.

Цель: актуализация правил поведения на занятии.

Психолог:

Ребята, давайте вспомним правила поведения на наших занятиях (дети называют, психолог дополняет).

1. Никого не обижай! Никого не унижай!
2. Никого не перебивай! Слушай внимательно!
3. Хочешь сказать, подними руку!
4. Будь на своем месте!
5. «Закон поднятой руки» - если ведущий поднял правую руку, все замолкают.
6. У каждого есть право промолчать.

Упражнение «Наши звонкие имена»

Цель: активизация группы.

Ребята по очереди называют свои имена. Остальные хором повторяют имя и при этом громко хлопают в ладоши.

Упражнение «Пиктограммы эмоций».

Цель: научиться распознавать эмоциональное состояние другого человека.

Совместно с психологом ребята вспоминают изученные ранее эмоциональные состояния человека и изображают их.

1. Любопытство. Представьте, что вы открываете подарок. Вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете. (Мимика: пристальный взгляд, нижняя губа закусена).
2. Радость. Улыбаемся радостно! (Мимика: откинута назад голова, приподнятые брови, на лице улыбка).
3. Удивление. Давайте удивимся, как будто увидели чудо! (Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты).
4. Печаль. Погрустим немного. (Мимика: поникшая голова, брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, уголки губ опущены).
5. Отвращение. Представьте, что вам нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как вам неприятно. (Мимика: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен).
6. Злость. Разозлитесь, как Баба – Яга. (Мимика: брови напряжены и сдвинуты, нос сморщен, губы оттопырены).
7. Самодовольство, хвастовство. Давайте немного похвастаемся. (Мимика: голова высоко поднята, брови сдвинуты, глаза прищурены, углы губ опущены).
8. Страх. Представьте, что вы потерялись в лесу. Что вы чувствуете? (Мимика: голова запрокинута и втянута в плечи, брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как будто для восклицания).

9. Спокойствие. Постарайтесь передать спокойное настроение. (Мимика: глаза прикрыты, брови не напряжены, губы расслаблены).

Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: потренироваться в мимическом выражении различных эмоциональных состояний.

Один из детей вытягивает карточку с заданием и выполняет его (показывает состояние). Затем это же состояние показывают все члены группы.

- Улыбнись, как кот на солнце.
- Улыбнись, как будто ты увидел чудо.
- Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу.
- Устань, как муравей, притащивший большую муху.
- Улыбнись, как хитрая лиса.
- Испугайся, как котенок, на которого лает собака.
- Устань, как человек, поднявший тяжелый груз.
- Улыбнись, как радостный ребенок.

Упражнение «Вот мы какие!»

Цель: снятие двигательного напряжения.

Сейчас посмотрим, как вы сможете показывать свое настроение.

- Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка. Попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем ногой кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Улыбнемся человеку, который оказался рядом с вами.

Упражнение «Покажи эмоцию»

Цель: научиться выражать эмоции.

Ребята по очереди вытягивают карточку с нарисованной пиктограммой эмоции и должны показать ее. Остальные угадывают эмоцию. Эмоции на карточках: грусть, злость, застенчивость, гордость, усталость, безразличие, удивление, волнение, самодовольство, отвращение, радость, испуг, обида.

Беседа.

Цель: осознание влияния настроения человека на общение с ним.

Ребята, как вы думаете, как нужно вести себя с человеком

- которому грустно?
- которому весело?
- который не хочет разговаривать?
- который обидел вас?
- который дразнится?
- которого обидели вы?

Психолог подводит итог беседы. В жизни очень важно понимать свои эмоции, свое настроение и эмоции и настроение других людей, чтобы не ссориться, а жить спокойно, в мире.

Релаксационное упражнение «Облака».

Цель: расслабление, поиск внутренних ресурсов.

Педагог приглашает ребят побывать на облаках.

- Устройтесь поудобнее на ковре, закройте глаза и слушайте мой голос. (*Звучит медленная музыка.*) представь себе теплый летний день. Вокруг все спокойно и тихо. Тебе тепло и уютно... Ты лежишь на траве и смотришь вверх на проплывающие в небе облака – белые, большие, пушистые. С каждым вдохом и выдохом ты начинаешь медленно и плавно подниматься в воздух: сначала ты совсем низко над травой, но вдох-выдох, вдох-выдох – и ты поднимаешься все выше и выше, к самым облакам... Ты поднимаешься к самому большому и пушистому, к самому замечательному облаку на небе. И вот ты уже лежишь на этом облаке. Почувствуй, как приятно парить на нем в вышине... облако дает вам хорошую энергию, вы чувствуете себя сильными и счастливыми. Эти чувства останутся с вами на весь день... В любой момент, как только ты захочешь вернуться на землю, скажи об этом своему облаку, и оно медленно поплывет вниз, все ближе и ближе к земле. И когда ты благополучно окажешься снова на земле, облако отправится на небо. Посмотри, как оно медленно уплывает ввысь, оно словно улыбается тебе. Улыбнись и ты ему... Это – твое особенное облако, и каждый раз, когда тебе понадобится отдохнуть, ты можешь снова позвать его. Твое облако будет радо снова тебя встретить. А сейчас потянись, открой глаза и улыбнись своему облаку.

Рефлексия.

Психолог спрашивает ребят, что им понравилось на занятии больше всего, какие упражнения было делать трудно, а какие – легко, с какими чувствами ребята пойдут домой после занятия.