

# Групповое занятие на тему: «Настроение, Эмоции и Я»

## 1. Приветствие.

*Педагог. Здравствуйте ребята!  
Добрый день нас радостно встречает,  
Солнце тёплое нам ласково сияет.  
Улыбнёмся другу с права, улыбнёмся другу с лева  
От улыбки всем светлее стало!*

*Ребята сегодня у нас в гостях девочка по имени Нэя,  
(кукла) она сегодня нам расскажет о настроении,  
эмоциях и немного о себе.*



## 2. Беседа об настроении

*Педагог. Ребята как вы думаете...  
Какое бывает настроение?  
От чего оно зависит?  
Почему люди иногда печалятся, грустят, обидно?  
Что надо делать, чтобы не огорчать людей?  
А что нам расскажет Нэя, какое у неё настроение?...*

## 3. Терапия искусством.

**А сейчас мы с вами нарисуем настроение. У каждого оно своё.**  
Педагог предлагает каждому ребенку набрызгать на свой чистый лист бумаги теми красками, какими больше всего захочется. Затем сложить пополам и промокнуть. Развернуть лист. А теперь давайте посмотрим у какого какое настроение!

## 4. Беседа об эмоциях

*Педагог. Сегодня мы с вами поговорим об эмоциях. Ребята, какие эмоции вы знаете! ....  
А что нам расскажет Нэя, какие у неё любимые эмоции?... А сейчас ребята я вам раздам задания и мы с вами познакомимся с положительными эмоциями и отрицательными.  
Задание: «Развитие базовых эмоций» (Т. Трясорукова «Эмоциональный интеллект»)  
Молодцы справились с заданием.*

## 5. Упражнение «Моё имя»

*Педагог. Ребята как вы думаете зачем имя человеку?  
Поднимите руки те кому нравится своё имя....  
Ребята, закройте глаза и попробуйте представить своё имя. Какого оно цвета, большое или маленькое, весёлое или грустное, на что оно похоже? Теперь откройте глаза и попробуйте нарисовать своё имя так, как вам захочется.*

## 6. Игра «Кто Я»

*Педагог. Ребята сейчас мы с вами поиграем в игру «Кто я». Правила игры - передаём по кругу мяч и отвечаем на вопрос «Кто я?», называем черты своего характера, свои чувства и эмоции)*

## 7. Итог. Прощание.

*Педагог.  
Ребята, о чём мы сегодня говорили?  
Что вам понравилось?  
Пожелания от Нэи: Я желаю вам ребята людей не огорчать.  
С улыбкой день встречать.  
Добрым, честным быть для всех.  
Нести заботу, радость, смех.*

## ЗАДАНИЯ

Покажите ребёнку пиктограммы и объясните их значение. Предложите вспомнить и рассказать о событиях в его жизни, которые стали причиной проявления таких эмоций. Предложите высказать своё мнение: какой цвет может характеризовать каждую эмоцию, и раскрасить пиктограммы этим цветом.



РАДОСТЬ — положительная эмоция. Возникает, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни.



ГРУСТЬ — отрицательно окрашенная эмоция. Считается противоположной радости. Возникает в случае неудовлетворения происходящими в жизни событиями. Близка по значению к таким понятиям, как «печаль», «тоска», «уныние».



ЗЛОСТЬ — одна из важнейших эмоций человека и в то же время одна из самых неприятных. Считается, что злиться — плохо, так как это приводит к обидам, ссорам, дракам. Однако существуют и такие понятия, как «праведный гнев», «спортивная злость». Подобные переживания часто необходимы, чтобы отстоять свое мнение или справиться с трудной задачей.



УДИВЛЕНИЕ — самая кратковременная эмоция, не имеющая четко выраженной положительной или отрицательной окраски. Удивление — это реакция на внезапно возникшее обстоятельство.



СТРАХ — отрицательная эмоция (неприятное ощущение), которая возникает в результате реальной или воображаемой опасности или угрозы.



СПОКОЙСТВИЕ — это приятное ощущение, состояние внутреннего счастья, когда тебя ничто не беспокоит, тебе не грустно, не обидно, не страшно.

Рассмотри картинки и составь по ним рассказ. Расскажи об эмоциях кошки и котёнка на каждой картинке.

Нарисуй в кружочках эмоцию, подходящую к каждой ситуации. Используй условные обозначения:



спокойствие



радость



страх



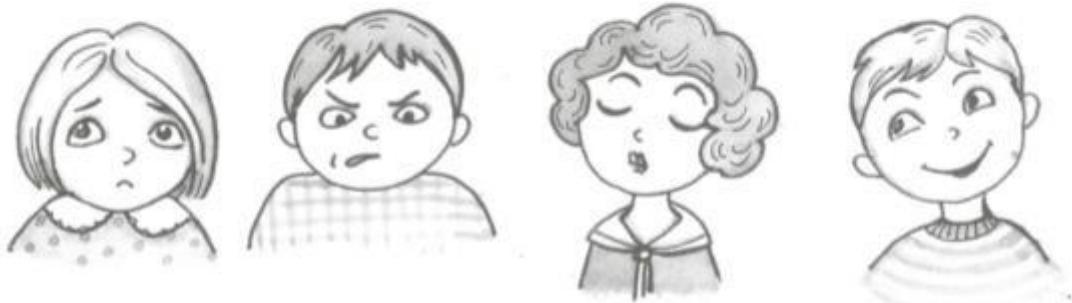
злость



грусть  
(огорчение)



Рассмотри картинки с изображением детей и котят. Расскажи, в чём сходство детей и котят. Соедини линией котёнка со своим хозяином.



Рассмотри мартышек. Выскажи своё мнение, какой фрукт или овощ попробовала каждая мартышка. Объясни свой выбор.

Раскрась фрукты и овощи. Соедини линией каждый с той мартышкой, которая его съела.

