

Конспект психологического тренинга «Чувства и эмоции»

До начала занятия необходимо подготовить аудиторию, желательно создать 2 зоны, одна для работы в кругу, другая для проведения игры. Включить проектор и презентацию (приложение к конспекту занятия).

Ход занятия:

Встретить детей, посадить их в круг или полукруг, так чтоб каждый мог видеть экран.

Приветствие: (Слайд 1) В народе говорят, что для того, чтоб день прошел хорошо, его нужно начать с улыбки.

Здравствуйтесь! Давайте мы с вами зарядим друг друга бодростью и позитивом на весь день. А для этого улыбнитесь соседу справа, улыбнитесь соседу слева. Улыбнитесь впереди сидящему человеку. Я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь мне (*ребята улыбаются друг-другу и педагогу*).

(Слайд 2) Ребята, мы сегодня с вами отправимся в путешествие. А в какую страну мы поедем, вы мне скажете после того, как я вам прочитаю стихотворение.

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет без сомнения, на всех

Нас настроение.

Кто веселится!

Кто грустит?

Кто испугался!

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

Ну, что, вы готовы назвать место нашего путешествия? (*ответы детей*). Правильно! Сегодня мы отправляемся в страну под названием Настроение! А что управляет нашим настроением? (*ответы детей*). Конечно! Вы правы – это наши чувства и эмоции.

(Слайд 3) Но прежде чем отправиться в путешествие, давайте поговорим о правилах, которые будем применять на нашем занятии сегодня:

- Правило правой руки (если я поднимаю правую руку, значит все внимание на меня)
- Говорит тот, кому дала слово я, или у кого оказался в руках мяч

– Мы не комментируем и не даем оценку ответу другого человека, если только я этого не прошу

– Мы уважаем время, поэтому все делаем без лишних отвлечений.

Принимаем правила путешествия? Отлично! Тогда начинаем!

(Слайд 4) Наше настроение зависит от наших поступков, от того, что мы делаем и как. В свою очередь, наше настроение влияет на настроение окружающих, и они испытывают разные эмоции.

Ребята, а вы знаете, что такое эмоции? *(ответы детей)*

Эмоции — это переживание наших отношений к различным предметам и явлениям окружающего мира, а также к самому себе, это реакции на конкретные ситуации.

А что тогда такое чувства? *(ответы детей)*

Чувства — наши эмоциональные отношения к различным объектам и явлениям.

Настроение можно выразить с помощью мимики. Знакомо вам это слово? *(ответы детей)*

Мимика – это язык лица. С его помощью можно разговаривать не произнося ни слова. Язык лица разнообразен, посмотрите на лица, которые показаны на экране. Здесь представлено много мимических выражений. *(Слайд 5)* В актерском мире даже есть специальные люди- мимы, которые при помощи пантомимы показывают целые спектакли. Позже мы с вами тоже окажемся мимами и попробуем показать наши эмоции.

(Слайд 6) Вообще принято выделять 6 базовых эмоций человека, наиболее часто выражаемых при помощи мимических средств: радость, гнев, удивление, отвращение, страх, грусть.

Наравне с эмоциями нам присущи еще и чувства. Вы помните, что эмоции – это то что мы выражаем на определенную ситуацию. А чувства- это эмоциональное переживание.

Сейчас я вам предлагаю посмотреть не большой мультфильм, а после ответить на ряд вопросов *(демонстрация мультфильма «Смешарики. Пинкод. Эмоции»)*.

Вот такой замечательный мультфильм мы посмотрели, а теперь скажите мне, пожалуйста:

– Может ли человек жить без эмоций? *(ответы детей)*.

– Для чего нам нужны эмоции? *(ответы детей)*.

– А какие внешние изменения происходят с человеком, когда он испытывает разные эмоции? *(ответы детей)*.

Эмоции, как и чувства могут быть как положительными, так и отрицательными. Как вы думаете. Какие эмоции можно отнести к положительным, а какие к отрицательным? *(ответы детей)*.

Ребята, скажите, в школе бывают у вас **положительные эмоции**? Приведите пример *(ответы детей)*(Когда получаем «5», когда понимаем урок, когда не деремся, а дружим, когда хорошо отвечаем...)

Ребята, когда в школе вы испытываете **отрицательные эмоции** *(ответы детей)*(когда «2» получаем, когда боимся контрольной (страх испытываем), когда ругаемся (злость), когда урок не понимаем, когда учебник забываем(сожаление)...).

(Слайд 8)Спасибо вам за ответы и ваши рассуждения. А сейчас я попрошу вас встать в круг. И предлагаю вам поиграть в пантомиму. Вы будете бросать друг другу мячик и называть эмоцию или чувство. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить эту эмоцию, а затем бросить мяч другому, назвав новую эмоцию или чувство *(игра)*.

Вот как здорово у вас получается! А сейчас присаживайтесь обратно, я хочу дать вам не большие рекомендации о том, как избавиться от плохого настроения *(слайд 9)*.

- Потопать ногами на месте. 10 раз *(Вы дадите выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдёт и плохое настроение.)*
- Подпрыгнуть высоко несколько раз.
- Закрыть глаза, досчитать до 10 и обратно.
- Несколько раз глубоко подышать.
- Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.
- Улыбаться нужно чаще. (*Смех продлевает жизнь 1мин смеха =15 мин жизни*)

Пользуйтесь этими советами и тогда плохое настроение вам не грозит! Ну, а в завершении нашего мероприятия я прошу вас написать Синквейн про наши чувства и эмоции.

Это особое стихотворение, состоит оно из 5 строк *(педагог рассказывает правила, слайд 10)*.

1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3 строка – три слова, глаголы (деепричастия), описывающие действия в рамках темы;

4 строка - фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;

5 строка – одно слово (ассоциация, синоним к теме, обычно существительное, допускается описательный оборот, эмоциональное отношение к теме).

Но, прежде чем вы приступите, я хочу поделиться с вами моим синквейном:

Эмоции

Положительные, отрицательные

Вызывают, побуждают, расслабляют

Отражают субъективное отношение к существующим или возможным ситуациям

Волнение

(дети пишут синквейн на круглом листке, после того, как дети напишут его, педагог предлагает прочесть их).

Какие вы все молодцы! Такие замечательные синквейны у вас получились! Спасибо вам за работу! Мне было приятно с вами поговорить о наших чувствах и эмоциях.

Рефлексия: ребята, а когда мы с вами пишем СМС, то как мы передаем наши эмоции? *(ответы детей)*. Да, вы правы, через эмодзи, смайлы. И листочки, на которых вы писали синквейн, не просто так имеет круглую форму. Это своеобразный смайлик, а в завершении нашего занятия я прошу вас нарисовать лицо этому смайлу, с обратной стороны стихотворения, которым вы бы описали наш урок *(дети рисуют смайлы, педагог может попросить их показать всем)*. Спасибо всем за ваше старание!

