

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы Промышленного района города Ставрополя»

отдел «Перекресток»



Конспект психолого-педагогического занятия

Тема занятия: «Мир эмоций»

Автор-составитель:
Балаба Алина Александровна,
педагог-психолог

г. Ставрополь, 2023 г.

В последние годы в системе школьного воспитания стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. При всей кажущейся простоте распознавание и передача эмоций - это достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития. Практика показывает, что дети не всегда обращают внимание на выражение лица, не придают значения пантомимике (*позе, жестам*), даже старшие школьники имеют недостаточные представления об эмоциональных состояниях человека и их проявлениях.

Эмоции являются основным звеном психической жизни ребенка, поэтому так важно развитие эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости у детей.

Участники: обучающиеся 6-11 лет

Продолжительность занятия: 40 минут.

Цель: создание условий для понимания основных способов распознавания эмоций.

Задачи:

1. Помогать в формировании навыков распознавания эмоций другого человека.

2. Формировать представление о возможных причинах возникновения чувств.

3. Учить определять эмоции по основным выразительным средствам: мимике, жестам, интонации.

Материалы: игрушка, мягкий мячик, бумага, цветные карандаши.

Планируемые результаты:

- формирование навыков распознавания эмоций другого человека;
- понимание причин возникновения чувств;
- формирование навыков распознавания эмоций с помощью пантомимики.



Организационный этап.

Ведущий: Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас всех на нашем занятии! Перед тем как приступить к работе давайте поприветствуем друг друга и поделимся своим настроением.

«Кубик настроения»

Цель: определение детьми своего эмоционального состояния.

Дети становятся в круг, ведущий показывает им кубик с различными эмоциями.

Ведущий: Ребята, вам интересно такое настроение у ваших друзей? Сейчас мы отправим кубик настроения по кругу, и каждый из вас нам покажет и скажет какое у него настроение.

Ведущий начинает с себя, показывает детям радостную сторону кубика и говорит о своем настроении. Передает кубик другому ребенку. Кубик возвращается к ведущему.

Ведущий: Ребята я рада, что у большинства из вас хорошее настроение. Конечно, вы догадались, что наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям. Сегодня мы с вами научимся распознавать эмоции по различным признакам, таким как мимика, жесты, интонация и постараемся понять: откуда появляются чувства, что их вызывает. Давайте обсудим, что такое эмоции и чувства?

Дети: Высказывают свои предположения, пытаются собрать понятия «Эмоции» и «Чувства».

Ведущий: Итак, эмоции - это наша реакция, на какие-либо воздействия, которые проявляются в виде удовольствия или неудовольствия, успокоенности или возбуждения, напряжения или расслабления.

Почти у всех эмоций есть противоположности: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье - несчастье.

Чувства – это особый вид эмоций, носящих отчетливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: Симпатия, раздражение.

Основной этап.

Ведущий: Ребята, вы молодцы, теперь давайте постараемся с вами понять: какие эмоции и чувства испытывают герои сказок.

«Чувства героев сказок»

Цель: формировать умения различать и выражать различные эмоции.

Плачет серый воробей:

- Выйди, солнышко, скорей!

Нам без солнышка обидно,

В поле зернышка не видно!

(грусть).

Недовольство затаил.

А за что? Уж гном забыл

Вы, то чувство назовите, что иногда в душе таите.

(обида).

Прибежала зайчиха

И закричала: «Ай-ай!
Мой зайчик попал под трамвай
И теперь он больной и хромым
Маленький зайчика мой!»
(страх).

Целый день гном хмурит брови и грозит всем кулаком.
Да, сегодня гном не в духе – навестим его потом.
(злость).

И доктор пришил ему ножки
И зайчика прыгает снова.
А с ним и зайчиха мать
Тоже пошла танцевать
(радость).

Ведущий: Молодцы ребята, правильно отгадали чувства и настроение героев сказок. Видите, настроение бывает не только радостное, но и грустное, иногда мы испытываем чувство страха. И настроение, и чувства зависят от ситуаций, в которых мы оказываемся.

Как еще, каким способом можно выразить, изобразить чувства, эмоции, настроение? Если возникнет затруднения, нам на помощь придет наш кубик с изображением эмоций (ответы детей).

Ведущий: Выразать свои чувства и эмоции, проявлять своё настроение можно с помощью мимики, жестов, поз (если у детей появились трудности в понимании понятия «мимика» - объяснить).

Ведущий: А когда мы злимся, в каких ситуациях испытываем гнев? (Ответы детей). Как вы думаете как, каким образом можно избавиться от чувства злости? (Ответы детей). Молодцы ребята! От чувства злости можно справиться, если развеселиться, пошутить, сделать доброе дело.

Ведущий: Ребята, сейчас я вам расскажу, как можно избавиться от чувства злости и от плохого настроения.



«Рисование плохого настроения»

Цель: знакомство детей со способами управления и регуляции настроения.

Ведущий: Предлагаю вам сесть за столы, перед вами лежат чистые листы бумаги, карандаши. У всех у нас случается, что нам бывает иногда очень грустно, мы злимся и от этого у нас настроение плохое. Предлагаю нарисовать своё плохое настроение. (Дети рисуют).

Молодцы справились с заданием. А теперь я вам предлагаю превратить ваше плохое настроение в радостное, веселое. Для этого вам необходимо дорисовать ваш рисунок, или исправить, чтобы на вашем рисунке получилось хорошее настроение. (Дети рисуют).

Отлично дети. Посмотрите, что получилось, как вы здорово превратили плохое настроение в хорошее. Сейчас мы соберём ваши рисунки, и они будут дарить нам радость.

Ведущий: Когда у вас хорошее настроение, когда мы испытываем чувство радости, в каких случаях? (Ответы детей.) Как можно поделиться своей радостью с другими? (Ответы детей). Отлично. Замечательно вы знаете, как своей радостью поделиться с другими.

Ведущий: Ребята я предлагаю вам поделиться своей радостью с нашими гостями, это упражнение, которое поднимает настроение не только вам, но и всем окружающим.

«Пирамида радости»

Цель: стабилизация психоэмоционального состояния

Ведущий: Предлагаю вам построить «Пирамиду радости» из наших рук и поделиться своей радостью со всеми вокруг. Вы согласны. (Ответы детей). Я назову что-то радостное или радостное событие и положу руку, затем каждый из вас будет называть своё любимое, или радостное событие и класть руку поверх моей по очереди. Психолог вытягивает руку и говорит: «Я рада видеть всех ребят в этой комнате». Дети, по очереди, кладут свою ладошку на ладонь психолога, объясняя, от чего они испытывают чувство радости. Затем все вместе резко кидают руки вверх, расцепляя и отдавая свою радость окружающим.

Ведущий: Замечательно ребята, мы поделились своей радостью со всеми окружающими и подарили им хорошее настроение.

Давайте теперь поиграем в игру, которая называется «На цветочной поляне».



Игра «На цветочной поляне»

Цель: Развивать способность выразить эмоциональное состояние.

Ведущий: Присаживайтесь на корточки, опустите голову вниз и представьте, что вы цветочки, разные-разные, которые спят. Слушайте внимательно.

На цветочной поляне растут цветы очень красивые и эмоциональные. Светит яркое солнышко, и они ему радуются (Дети с помощью мимики изображают радость). Налетел ветер, и цветочки начали сердиться (дети показывают). Ветер сильный, и цветочки испугались, что он сломает их (дети показывают). Ветер прекратился, а вместе с тем цветочки успокоились (дети показывают). Дождик? Ну где же дождик? Он совсем забыл про цветочки, и они обиделись (дети показывают). Ой, какая красивая бабочка пролетела! Цветы удивились и внимательно проследили за ее полетом (дети показывают).

Итоговый этап.

Ведущий: Ребята, наше занятие подошло к концу, я благодарна вам за вашу работу активность. Давайте подведем итоги. Что вы сегодня узнали? Что больше всего запомнилось? Какое у вас сейчас настроение?

Рефлексия. Обучающиеся делятся своими впечатлениями о занятии.

Ритуал прощания. Пришло время прощаться, вы сегодня хорошо поработали, молодцы! Я дарю вам улыбку и желаю самых положительных эмоций.

Список используемой литературы:

1. Ковалец И.В. Мир эмоций. - Москва, 2012.
2. Трясорукова Т.П. Эмоциональный интеллект: развитие базовых эмоций. - М.: Феникс, 2021.

Интернет-ресурсы:

1. https://урок.пф/library/konspekt_zanyatiya_po_razvitiyu_emotcionalnogo_intell_1_00346.html
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/22/kartoteka-fizminutok-dlya-mladshikh-shkolnikov>