

## Тренинговое занятие «Я и мои эмоции»

**Цель:** познакомить детей с основными эмоциями, научить определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.

**Образовательные задачи:** Ввести понятие “эмоции”; изучить виды эмоций.

**Воспитательные задачи:** Развивать умение слушать собеседника, уважать его точку зрения; воспроизведение разных эмоциональных состояний позволяет учащимся научиться сопереживать.

**Оборудование:** проектор для презентации, раздаточный материал – смайлики.

**Материалы:** слайды, карточки со схематическим изображением эмоций, смайлики, портреты.

**Тема: Я и мои эмоции.**

**Ход урока:**

Здравствуйтесь, ребята!

**Цель:** формирование положительной установки учащихся на занятия, посредством двигательной активности.

**Упражнение «Давайте поздороваемся»**

*Педагог-психолог: «Как вы думаете, что делают люди при встрече друг с другом? (Они здороваются.) А как люди здороваются друг с другом? Что же они желают друг другу при встрече? Ребята, давайте с вами поздороваемся немного необычно, но очень тепло и радостно. Давайте подарим улыбку себе, соседу по парте, мне и всем одноклассникам. Я предлагаю вам поздороваться за руку друг с другом. (Затем детям предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д.). Молодцы!»*

**Упражнение «От улыбки станет всем теплей»**

Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении? Правильно, улыбкой. (*Исполнение песни «Улыбка»*).

Улыбка может согреть своим теплом и улучшить настроение. Итак, от улыбки станет всем теплей. Наша лучистая и теплая улыбка может улучшить всем настроение.

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? А как, мы назовём это общим словом?

**2 этап. Приветствие. Сообщение темы и цели занятия.**

*Педагог-психолог: «Ребята. Что Вы видите на следующем слайде? («Я и мои эмоции»). Правильно. Так называется наше занятие. Сегодня мы узнаем, что такое эмоции, какие эмоции бывают, научимся их распознавать у себя, работать в группах; развивать умение использовать свой жизненный опыт, вы должны уметь слушать собеседника, уважать его точку зрения. Также в конце урока ответим на вопрос «Эмоции правят мной или я ими?»»*

**3 этап. Знакомство с понятием «эмоции»**

**Игра «Превращение»**

*Педагог-психолог: «В этой игре вы будете превращаться в животных или сказочных существ»*

*Итак, покажите:*

- *Как печалится и грустит Фиона в башне;*
- *Как в страхе прячется под кустом испуганный зайка;*
- *Как сердится лев-царь зверей*
- *Как радуется Алладин, когда нашел сокровища;*
- *Как испытывает удовольствие кот, который нежится на солнышке.*

*Молодцы! Вы справились! Всё, что вы переживали – это и есть эмоции»*

**Эмоции – это выражение нашего отношения, чувства, к происходящему вокруг нас или внутри нас.**

Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира. Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

#### **4 этап. Изучение эмоций.**

##### **Задание «Угадай эмоцию»**

*Педагог-психолог: «Ребята! На столе у вас листочки, где приведены рисунки эмоций в виде смайликов. Сейчас я буду показывать картинки (слайды), а вы будете пытаться угадать какая это эмоция».*

Педагог открывает слайд с первой эмоцией (или показывает картинку), а дети должны угадать, что это за эмоция. Так прокручиваются все 6 эмоций. После каждой эмоции педагог предлагает найти эмоцию в раздаточных листочках и раскрасить в какой-либо цвет, который сами ученики придумают.

#### **5 этап. Домашнее задание.**

*Педагог-психолог: «Ребята, постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоцию».*

#### **5 этап. Подведение итогов занятия.**

Педагог-психолог: «Ребята, что вы сегодня узнали? Что такое эмоции, какие эмоции бывают, научились их распознавать у себя».

Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

Ребята, поднимите руки те, у кого сейчас хорошее настроение, и кто готов им поделиться с остальными, выходите».

**Спасибо за урок. До свиданья!**