Групповое психологическое развивающее занятие

для учащихся начальных классов

«В мире эмоций»

Цель: расширить представление детей об эмоциях и их значении в жизни человека.

Задачи:

- развивать способность определять свои эмоции и эмоции других;

- развивать способность адекватно оценивать свою деятельность и поведение других;

- формировать умение владеть своей мимикой, жестами.

Материалы: презентация, мягкая игрушка, бумага, цветные карандаши и фломастеры, картинки с изображение эмоций, кубики (глаза, рот), трафарет лица, шаблон дома с цветными кармашками для рефлексии.

Целевая группа: учащиеся начальной школы.

Планируемые результаты:

- повышение интереса к эмоциональному состоянию себя и других людей;

- повышение уровня владения своей мимики и пантомимики.

План занятия:

1. Знакомство.

Правила группы.

Игра «Поменяйтесь местами те, кто…»

Упражнение 1 «Я делюсь хорошим настроением»

1. Разминка

Отгадывание загадок.

1. Введение в тему. Основная часть.

Просмотр видео-ролика «Базовые эмоции»

Упражнение 2 «Назови свою эмоцию»

Упражнение 3 «Определи эмоцию животного»

Упражнение 4 «Испорченный телевизор»

Упражнение 5 «Эмоциональный микс»

Упражнение 6 «Угадай мое настроение»

Упражнение 7 «Тух-тиби-дух»

Упражнение 8 «Это мой любимый кот»

1. Подведение итогов.
2. Рефлексия.

**Ход занятия:**

1. **Знакомство.**

**Педагог-психолог:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ксения Николаевна. Я работаю педагогом-психологом и сегодня проведу занятие с вами.

На нашем занятии будут действовать два главных правила: 1. Никого не оскорблять. 2. Слушать друг друга очень внимательно и не перебивать.

А теперь, чтобы познакомиться с каждым из вас и узнать немного о вас поиграем в игру **«Поменяйтесь местами те, кто…»** .

Дети сидят в кругу, педагог-психолог стоит в середине. Называет общую для некоторых детей формулировку. Когда ученики узнают в ней себя, начинают меняться местами. Кому не хватило место, загадывает другую формулировку.

**Педагог-психолог:** Какие вы все молодцы. А теперь скажите свое имя и запишите его на бэйджик.

**Упражнение 1 «Я делюсь хорошим настроением»**

Психолог рассказывает о хорошем настроении, радости, улыбках, делая паузы между высказываниями. После каждого высказывания дети произносят одну и ту же фразу: «У нас тоже!».

Психолог: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Дети: «мы тоже!»

Психолог: «Я дарю вам улыбку»

Дети: «мы тоже»

Психолог: «Я радуюсь»

Дети: «мы тоже!»

Психолог: «Я прыгаю от счастья!»

Дети: «Мы тоже!»

1. **Разминка**

Цель: снять напряжение, настроить на рабочий лад, подвести к теме занятия.

**Педагог-психолог:** А сначала отгадайте загадки.

Чувство, с большими глазами,

Иногда посещает нас с вами. (Страх) **(Слайд 2)**

Я в делах плохой советчик,

Затеватель битв и ссор.

За себя я не ответчик,

На расправу лих и скор.

Как от искры порох, братцы,

Мигом я готов взорваться.

Пострашней чем лютый лев,

Разум ослепивший… (Гнев) **(Слайд 3)**

С этой эмоцией реже встречаться

Мне бы хотелось,

Вам должен признаться.

Очень уж грустно,

Когда она с нами.

О чём говорю я сейчас? О... (Печаль) **(Слайд 4)**

Эту эмоцию я испытаю,

Когда на прогулке

Друзей повстречаю,

Или отвечу на "пять"

Свой урок,

Или рекорд вдруг поставить

Я смог! (Радость) **(Слайд 5)**

1. **Введение в тему сегодняшнего занятия.**

**Педагог-психолог:** Как вы думаете, чему сегодня будет посвящено наше занятие? **(Слайд 6)**

Правильно, мы будем изучать эмоции, учиться их отличать и выражать. **(Слайд 7)** А для чего нам нужны эмоции? **(Слайд 8)**

Действительно, невозможно представить нашу жизнь без эмоций. Они наполняют нашу жизнь, помогают её делать яркой и интересно. Также они позволяют нам лучше понимать друг друга, легче находить друзей.

**Просмотр видео-ролика «Базовые эмоции». (Слайд 9)**

Какие ещё вы знаете эмоции? Просмотр базовых эмоций и их видов. обсуждение основных эмоций. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

**Упражнение 2 «Назови свою эмоцию». (Слайд 10)**

Цель: развитие способности определять свою эмоцию, развитие саморегуляции.

Инструкция: Сейчас я предлагаю вам немного подумать и назвать ту эмоцию, которую вы сейчас испытываете. А чтобы нам было легче понять, кто говорит, будем передавать эту игрушку. Необходимо слушать друг друга очень внимательно и не перебивать. Так мы сможем показать человеку, что уважаем его и нам важно то, что он говорит. А также поможет лучше разбираться в эмоциях.

**Педагог-психолог:** Многие из вас легко справились с этим заданием. Хорошо, а как вы думаете, животные испытывают эмоции? Да, конечно, испытывают. Мы легко можем понять, когда собака злиться, а когда она, наоборот, рада нас видеть. Как мы это понимаем? (ответы детей)

**Упражнение 3 «Определи эмоцию животного». (Слайд 11-20)**

Цель: расширить представление о мире эмоций, показать, что животные, как и люди, испытывают эмоции.

Инструкция: Сейчас я буду показывать вам карточки животных, а вы должны назвать эмоцию, которые они испытывают.

**Педагог-психолог:** Мы легко можем понять, когда собака злиться, а когда она, наоборот, рада нас видеть. Как мы это понимаем? Действительно, мы смотрим на её морду и тело. А что нам помогает понять, что чувствует человек? (ответы детей)

Если дети не знают ответ, педагог-психолог рассказывает.

 **-** 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. Жесты -  (от лат. gestus «движение тела») — некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определённое значение или смысл, то есть являющееся знаком или символом.

**Упражнение 4 «Испорченный телевизор»**

Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза, «спят». Ведущий молча показывает «неспящему» участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики и жестов. Этот участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так пока все не «проснутся».

После этого ведущий опрашивает участников игры, начиная с последнего и кончая первым, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телевизор» был полностью исправен.

Возможные вопросы для обсуждения:

По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?

Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?

Трудно ли было тебе понять другого участника?

Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

   **Упражнение 5 «Эмоциональный микс» (Слайд 22)**

Цель: сформировать представление о способах выражения эмоций с помощью мимики.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листочки, на которых изображены лица людей, но они пустые. На них нет ни глаз, ни рта, ни носа – ничего. Я предлагаю вам взять кубики, выбросив их. У вас получится определенная эмоция. На своем листе вы ее соберете. И попробуете отгадать эмоцию.

**Дополнительное упражнение с кубиками. Создайте свое собственное лицо.** Подумайте о том, какие эмоции вы испытываете в данный момент и нарисуйте лицо, которое соответствует вашему настроению.

*Пока дети выбрасывают кубики и собирают лица, педагог-психолог достаёт заранее подготовленный шаблон домика, который поделен на 4 секции – страх, гнев, печаль, радость. Каждая секция имеет свой цвет, соответствующий цвету эмоции.*

После того, как дети сложили свои эмоции, проходит обсуждение. Что объединяет лица с эмоцией «страх», «гнев», «печаль», «радость». Затем дети клеят свои лица на общий плакат в домик.

**Педагог-психолог:** Ребята, а можно ли определить какое настроение у человека, если мы его не видим, а только слышим? (по словам и интонации)

**Упражнение 6 «Угадай мое настроение»**

Педагог-психолог произносит фразы, а учащиеся, по его словам и интонации угадывают эмоциональное состояние. Например:

-Я получил двойку.

-Мы с мамой сегодня идем в цирк!

-Я поссорился с другом.

-Из-за угла неожиданно выскочила большая собака!

Затем учащиеся придумываю фразы сами и угадывают настроение друг друга.

**Педагог-психолог:**Ребята, а какую негативную эмоцию вы знаете? Правильно, гнев, и мы его выражаем злость. Часто ли вы злитесь? А что заставляет вас испытывать злость? Дети, а как вы справляетесь с чувством злости? (ответы детей).

Способы борьбы со злостью:

1. Посчитайте до 10.
2. Бейте подушку.
3. Порвите газету.
4. Кричите. Не на кого-то, а в пустоту бескрайнего поля, леса. Выпустите свою злость.
5. Сжимайте и разжимайте кулаки.
6. Отжимайтесь, бегайте, гуляйте.
7. Глубоко вдохните и задержите дыхание.
8. Рисуйте.
9. Танцуйте.
10. Прибирайтесь дома.
11. Кричать громко в мешочек злости**. (Слайд 23)**

**Упражнение 7 «Тух-тиби-дух»**

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал: Не требуется.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Упражнение 8 «Это мой любимый кот» (Слайд 24)**

Цель игры: нужно с помощью интонации выразить эмоцию.

Ребенок тянет карточку, на которой изображена эмоция, необходимо сказать фразу «Это мой любимый кот», выражая свою эмоцию. Дети оценивают выполнение с помощью аплодисментов.

1. **Подведение итогов занятия. (Слайд 25)**

Цель: обобщение полученных знаний, закрепление, развитие способности к анализу своей деятельности.

**Педагог-психолог:** Сегодня мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности.

Все подходят к получившемуся плакату домику, ещё раз внимательного его осматривают, затем садятся в круг.

**Педагог-психолог:** Сегодня мы очень много говорили с вами про эмоции. Сейчас я предлагаю каждому поделиться, что нового вы сегодня узнали. Что вам запомнилось больше всего?

1. **Рефлексия.**

**Педагог-психолог:** Посмотрите на цветные домики с эмоциональными лицами, которые вы собрали. А теперь закройте глаза. Как вы себя сейчас чувствуете? Какие эмоции испытываете сейчас? Возьмите сердечко и поместите его рядом с тем домиком, на котором изображено это эмоциональное состояние.

Мне было очень приятно с каждым из вас работать. Вы замечательные. Спасибо, за работу. Давайте пожелаем друг другу хорошего настроения на весь день. До свидания!

Дополнительные упражнения.

**Упражнение “Мое настроение”.**

Учащимся предлагается оценить цветом свое настроение.

“Опишите, оцените свое настроение с помощью цвета и, по возможности, объясните, почему у вас такое настроение на данный момент”.

Каждый цвет – определенное эмоциональное состояние:

**Мое настроение**

|  |  |
| --- | --- |
| Цвет | Эмоциональное состояние |
| Красный | Восторг |
| Оранжевый | Радость, веселье |
| Желтый | Светлое, приятное настроение |
| Зеленый | Спокойное, уравновешенное состояние |
| Синий | Грустное настроение |
| Фиолетовый | Тревожное, напряженное состояние |
| Черный | Упадок сил, уныние |
| Белый | Равнодушие (трудно сказать) |

**Упражнение "Зеркало"** (на развитие наблюдательно­сти и коммуникативных способностей).

Вызываются два участника: один выражает эмоцию, другой должен повторить.(например, гнев — губы сжаты, брови нахмурены; удивле­ние — рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты глаза широко открыты), а он попро­бует придать своему лицу то же самое выражение.

**Вывод:** проявили эмоцию с помощью мимики.

**Список используемых источников:**

1. Белопольская Н.А. и др. «Азбука настроения». Развивающая эмоционально-коммуникативная игра.
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М.В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Дьяченко О.М., Агеева Е.Л. «Чего на свете не бывает?» – М.: Просвещение,1991 г.
4. Калинина Р.Р. «В гостях у Золушки». Псков,1997 г.
5. Клюева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
6. Крюкова С.В. , Слободяник *Н.П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004
8. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/ Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
9. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001 г.
10. Хухлаева О.В. «Лесенка радости».- М.: Издательство «Совершенство»,1998г.
11. Чистякова М.И. «Психогимнастика» – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г.