

Цель:

1. Познакомить учащихся с понятием эмоций.
2. Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения личных жизненных целей.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основными эмоциями.
2. Научить определять эмоциональное состояние других людей.
3. Развить умение владеть своими эмоциями, анализировать эмоции и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

Необходимые материалы:

1. Цветные карандаши и фломастеры.
2. Силуэт человека
3. Цветные камни
4. Камни с эмоциями

Ход занятия:

1. Введение
 2. Практическая часть
- Игра “Угадай эмоцию”

-Упражнение “Контур человека”

1. Введение:

Педагог-психолог: Сегодня мы отправимся в путешествие по волшебной стране – стране эмоций и чувств.

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у каждого свои чувства и эмоции: печаль, гнев, радость, восторг, возмущение и т.д.

Вы знаете, что такое эмоции? (ответы учащихся). Эмоции – это наше настроение и то, что мы обычно испытываем, проживая какие-то события нашей жизни.

Молодцы, вы знаете много эмоций! Сейчас мы вместе с Радужной Волшебницей постараемся еще лучше разобраться в этом. Как вы думаете, где она живет? Правильно на Радуге эмоций. Каждый цвет ее королевства соответствует определенной эмоции, давайте попробуем определить с каким цветом сочетается каждая эмоция. В этом помогут нам радужные волшебные камни

Красный камень – восторг

Оранжевый камень – радость

Желтый камень – интерес

Зеленый камень – спокойствие

Голубой камень – задумчивость

Синий камень – стыд

Фиолетовый камень – печаль.

Как у вас хорошо получилось разобраться, вы молодцы!

2. Практическая часть.

Игра “Угадай эмоцию”

Цель: научиться определять эмоциональное состояние других людей по средствам мимики.

Материал: камни с изображением эмоций.

Педагог – психолог: как вы считаете то, что написано на нашем лице, понятно другим людям? А вы можете определить эмоциональное состояние другого человека по его мимике?

Сейчас каждый не глядя достанет по камню с эмоцией.

Какая эмоция вам попала, никому не говорите. Вам нужно показать эту эмоцию, что бы она была понятна другим.

Молодцы! Вы отлично справились с заданием. Сложно ли вам было угадывать эмоции?

(ответ детей)

Упражнение “Контур человека”

Цель: исследовать и проанализировать свои чувства, осознать внутреннее состояние.

Материал: листы формата А4 с нарисованным на нем силуэтом человека, цветные карандаши и фломастеры.

Педагог – психолог: Вот мы с вами научились определять и изображать эмоции, а теперь давайте наших человечков заполним эмоциями и чувствами. У каждого из вас на столе лист с изображением силуэта человечка, предлагаю вам раскрасить и разрисовать теми цветами, какого цвета у вас сейчас настроение.

Какие яркие и красивые человечки у вас получились!

3. Заключение. Рефлексия.

Педагог – психолог: Вы сегодня были все молодцы, проявили активность, кто-то больше, кто-то меньше. Большое спасибо за работу!