Психологическое занятие для школьников 5-6 классов.

**Тема: Мир эмоций и чувств**

Педагог-психолог МБОУООШ № 16 – Демченко Татьяна Николаевна

Цель: Развитие эмоциональной сферы школьников.

Задачи:

1. Закрепить умение узнавать и выражать эмоциональные состояний в мимике.
2. Совершенствовать умение вербализовать и адекватно реагировать на эмоции окружающих.
3. Сохранение здоровья учеников.
4. Формирование положительного эмоционального настроя, сплочение группы детей.

Материал для занятия: карточки с заданиями.

Использованные технологии занятия: здоровьесберегающая технологии (гимнастика для глаз), игротерапия.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1. Разминка**

• Интеллектуальная разминка. Пособия и материалы: мяч.  
Действия детей и педагога-психолога: А чтобы проверить, какие вы внимательные, мы с вами проведем разминку. Пришел, ребята, нам черед сыграть в игру «Наоборот». Я буду называть вам разные слова, при этом бросать мяч кому-нибудь из вас, тот, кто поймает мяч, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий.

Поняли задание? (Психолог кидает ребенку мяч и называет слово, ребенок говорит слово наоборот)  
веселый — грустный  
бодрый — усталый   
довольный — сердитый   
спокойный — взволнованный   
смелый — трусливый   
медленный — быстрый  
злой — добрый  
радостный — печальный

**Психолог.** Вспомните, какие эмоции чаще всего вы испытывали за эту неделю?

При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.  
После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

**2. Работа по теме**

**Психолог.** Попробуйте дать определение понятия «эмоции».

Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

*Беседа с учащимися по теме:*

- Какие вы знаете эмоции?

- Для чего необходимы эмоции человеку?

- Приведите примеры ситуаций, в которых вы испытывали эмоции.

- Приведите примеры положительных эмоций. В каких ситуациях их испытывает человек?

- Приведите примеры отрицательных эмоций. В каких ситуациях их испытывает человек?

- По каким признакам мы можем определить какая у человека эмоция? Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта. От этого внешность, в зависимости от эмоционального состояния, меняется. Часто эмоции сопровождаются выразительными движениями.

*Как выглядят различные эмоции? ( На доске развешаны картинки, на которых изображены различные эмоции)*

Я буду читать, как выглядит эмоция, а вы называйте номер картинки и как называется такая эмоция, в каких ситуациях испытывают данную эмоцию (Приложение 1).

Злость - брови опущены до внутренних уголков глаз, глаза сужены, рот плотно сжат или слегка приоткрыт, видны зубы.

Страх - брови приподняты, глаза расширены, рот открыт.

Грусть - внешние кончики бровей опущены, веки и уголки губ полуопущены.

Удивление - брови приподняты, глаза округленные, рот приоткрыт.

Радость - брови немного приподняты, глаза сужены, уголки губ приподняты.

Спокойствие - брови, глаза и рот находятся в спокойном состоянии.

А сейчас поработаем в парах. У вас на партах лежат конверты с картинками, на которых игрушечные животные изображают различные эмоции. Договоритесь и разделите картинки на две группы - положительные и отрицательные эмоции.

*(Фронтальная проверка задания).*

Положительные эмоции (радость, восторг, ликование) благотворны не только для человека, который их переживает, но и для окружающих его людей. Эти эмоции несут в себе заряд энергии и как бы "заражают" другого человека хорошим настроением.

Отрицательные эмоции (злость, гнев, страх, отвращение) наоборот, могут навредить здоровью человека и его окружению, у всех появляется нервозность, обида друг на друга.

*Упражнение "Изобрази эмоцию".* С помощью мимики и жестов ответьте на вопросы:

* С каким настроением я проснулся утром?
* Каким я пришел в школу?
* Я получил двойку.
* Я получил пятерку.
* Я обидел друга.
* Уроки закончились, пора домой!

**Психолог.** Итак, эмоции могут быть положительными и отрицательными.  
Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами. На слайде хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.  
Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.  
Назовите положительные эмоции.

**Работа в парах**

Участники в парах записывают, какие эмоции изображены на карточке (приложение 2). Обсуждение полученных результатов.

**3. Закрепление.**

**А теперь, давайте поиграем в игру “Угадай эмоции”.**

Я буду произносить фразу, а вы – отгадывать какой эмоции она может принадлежать.

* Ты не любишь мороженое? (Удивление).
* Я злой и страшный серый волк! (Злость).
* Зачем ты меня толкнул? (Обида).
* Как темно в лесу! (Страх).
* Какое теплое море! (Радость).
* Никто со мной не играет ( обида, грусть)

**Игра «Назови эмоцию»**

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.  
Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

**Игра «Изобрази эмоцию»**

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.  
Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

**« Произнести слова ( фразы) с разной интонацией:**

Попробовать произнести слова «Да» с удивлением, с радостью, с обидой, злостью.

Слова « здорово», « Ничего себе», « Ерунда»

**4. Рефлексия**

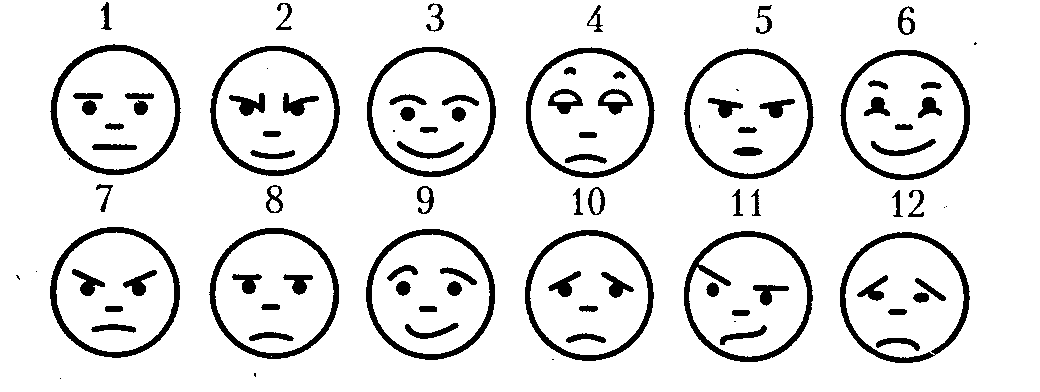
**Психолог.**Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?  
Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

**5. Итог урока.**

Приложение 1.



Приложение 2.

****