

## Эмоции и чувства

Абсаттарова Наргиза Содикжановна  
психолог  
КГУ "Кабинет психолого-педагогической коррекции  
Тайыншинского района"

### Цели и задачи:

- создание положительного эмоционального фона;
- учить анализировать и находить выход, развивать творческое воображение;
- развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства, навыки эмоционального самоконтроля;
- выстраивать доброжелательные взаимоотношения с окружающими;
- формировать навыки рефлексии.

### Оборудование:

Сюжетные карточки с названиями эмоций и чувств, калейдоскоп «Эмоций», «сухой бассейн», различный релаксационный материал, раздаточный материал: воздушные шары, краски.

### Методы:

беседа, развивающие упражнения, игры, прием арт-терапии.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие.

Цель: снятие напряжения.

-Здравствуй, Женя! Как твое настроение? Сегодня к нам с тобой на занятие пришли гости, давай поприветствуем их; (ответ ребенка)

-Сейчас мы с тобой отправимся в мир эмоций и чувств. Но прежде давай мы с тобой расслабимся. (идем в «сухой бассейн»).

- Женя, закрой глаза, и скажи, где ты сейчас находишься? (под музыку спокойную, лесной звук, шум моря, пение птиц, шум дождя, шум ветра).

- Что ты чувствовал? (радость, удовольствие, покой).

#### 2. Основное содержание занятия:

- Сегодня мы поговорим с тобой об эмоциях, как ты думаешь, что такое эмоции? (ответ ребенка);

- А как мы можем их выразить? (с помощью мимики и жестов);

- Какие эмоции ты знаешь?

- Итак, Женя, чувства, которые может испытывать человек, радость, огорчение, страх, восхищение, злость, мы называем Эмоциями.

#### 3. Задание «Эмоции и чувства».

- Давай рассмотрим картинки, и определим, какое настроение у детишек.

- Посмотри на рисунок и скажи какие эмоции здесь изображены.



- Женя, эмоции бывают разные, положительные и отрицательные. При хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом- отрицательные. Все эмоции дополняют нашу речь и мимику.

- Как ты думаешь, какие эмоции положительные, а какие отрицательные? (даются карточки с эмоциями)

- В конверт с солнышком вложим только положительные эмоции, в конверт с тучкой- отрицательные эмоции.

- Женя, если человек будет испытывать, проявлять только отрицательные эмоции, он может заболеть или испортить настроение другим людям. Они навредят его здоровью.

- Давай, спрячем их в мешок (подальше).

- А положительные эмоции полезны для здоровья человека, они наши друзья. Они продлевают жизнь, поднимают нам настроение.

#### 4. Игра «У-у –у –х»

- Ты хочешь научиться избавляться от своей обиды и злости?

Представь, как обида и злость превращаются в шарики внутри тебя, и выдохни их. Ух – ух- ух.

- Получилось?

- А теперь представим по-другому: берем шарик и надуваем его со всей грустью или злостью и ... отпускаем...

- Что ты сейчас чувствуешь?

- Можем ли сами управлять своими эмоциями?

- Что можно сделать, чтобы улучшить свое настроение? (Почитать, поиграть, оказать помощь, подарить комплимент и т.д).

#### 5. Задание «Нарисуй эмоцию».

- Женя, нарисуй выражение лица, подходящее к каждой ситуации.

- Хорошо, молодец!

**6. Пальчиковая гимнастика**

- Давай немного отдохнем.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев).

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе).

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу).

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами).

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола).

**7. Задание «Ромашка».**

- Женя, раскрась лепестки ромашки, глядя на лица детей.

Зеленым- мне спокойно, я какой? (спокойный)

Желтым- мне радостно, я какой? (веселый)

Оранжевым- я в восторге, я какой? (счастливый)

Оставить белым - мне страшно, я какой? (трусливый)

Красным- я злюсь, я какой? (злой)

Синим- мне грустно, я какой? (грустный)

**8. Задание «Лучики».**

- Существуют секреты хорошего настроения. И мне хотелось бы, чтобы ты их запомнил. Посмотри на солнышко, чего нет у солнца? (лучиков)

- Скажи, Женя, когда на улице светит солнышко и греет своим теплом, у нас поднимается настроение? А давай мы соберем все лучики! (Собираем лучики):

Говорить добрые слова.

Делать больше добрых дел.

Никогда не расставаться с улыбкой.

Заниматься любимым делом.

Запомни, пожалуйста, их!

9. Задание «Подбери выражение лица к каждой эмоции».

- Итак, Женя, ты узнал, какие бывают эмоции. Подбери выражение лица к каждой эмоции. (лицо чистое, глаза и рот)

10. «Пирог положительных эмоций».

- А теперь, я предлагаю тебе, испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех. Повторяй за мной!

Взяли мы немножко смеха,

И немножечко успеха,

Удивления на ложке,

Любопытства поварешку,

Много радости налили,

Тесто быстро замесили.

Испекли пирог мы в печке,

Остудили на крылечке,

А потом пирог делили

И гостей всех угостили.

Все ладошки подставляйте,

Угощение получайте!

(делится воображаемым кусочком пирога с гостями)

11. Рефлексия:

(Подводится итог)

Цель: Развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

- что мы сегодня делали на занятии?

- что нового мы узнали?

- Женя, наше занятие подошло к концу. И чтобы подвести его итог, я предлагаю тебе выбрать для себя шарик. Если тебе сейчас радостно, выбери красный шарик, грустно- фиолетовый шарик, если ты испытываешь спокойствие- выбери желтый шарик.

12. Прощание

Цель: Создание положительного эмоционального настроения.

- Мне приятно было с тобой общаться, Женя!

Я желаю, тебе, хорошего настроения и положительных эмоций. И я дарю тебе этот шарик.

- А сейчас давай возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем: «До свидания!».