

Конспект воспитательского занятия "Как управлять эмоциями"

воспитатель Жердева Е.Н.

Задачи: расширить представления детей об эмоциях, их роли в жизни человека; корректировать эмоциональную сферу через осознание собственных эмоций и понимание эмоционального состояния других; формировать умения и навыки управления эмоциями, используя приемы самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Предварительная работа: знакомство с эмоциями и их значением в жизни человека, упражнения в различении эмоций на иллюстрациях и в повседневной жизни.

Оборудование: иллюстрации, карточки со словами, обозначающими эмоции, цветные карточки, лист бумаги, камушек, бумажные лепестки цветов, карандаши.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Упражнение «Незаметный колпачок». Цель: концентрация внимания.

(Нужно незаметно для других найти "глазами" колпачок от ручки и занять свое место).

II. Введение в тему.

На доске карточки со словами: восторг, радость, страх, спокойствие, разум, обида, злость, стыд, интерес.

- Посмотрите на доску и найдите лишнее слово. Почему вы так решили? Что общего у оставшихся понятий? Это эмоции. Догадались, о чем мы будем говорить на занятии?

III. Актуализация знаний

Беседа.

- Что такое эмоции?

(Это определенное отношение к чему-либо, что чувствует человек в данный момент)

- Посмотрите на иллюстрации. Что испытывает эта девушка? Как ты догадался? А этот мужчина? Почему ты так решил? А этот мальчик? Как ты узнал? А этот малыш? Почему?

Упражнение.

- Я предлагаю вам побыть актерами. Актер будет изображать людей в определенном эмоциональном состоянии, которое предложит ему «сумочка настроений», а задача зрителей угадать, что показал актер? Угадали ли мы?

- Какие эмоции вам больше нравятся? Тебе, Миша, а тебе, Катя?

III. Основная часть.

Работа в парах.

- Давайте разделим эмоции на две группы. Те, которые приятно испытывать - положительные, и те, которые вызывают неприятные ощущения - отрицательные. Работать будем в парах. На желтую карточку положите все положительные эмоции, а на сиреневую - отрицательные. Что получилось?

- А как вы думаете, нужны ли нам отрицательные эмоции, ведь они вызывают неприятные ощущения? Послушайте притчу «Безвредная змея».

"Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося

ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и выслушав жалобы Змеи, сказал: дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их»

- Так нужна ли эмоция злости? Зачем? Чтобы защитить себя. А зачем эмоция стыда? Обиды? Чтобы стать лучше и добрее.

Чтение сказки "Перчатки"

«У одной дамы жили две перчатки. Они знали друг друга еще с тех пор, когда лежали в одной коробке на полочке в магазине. Им было хорошо вместе, они играли, когда Дама аплодировала, шутили и обнимались. Отдыхали они тоже вместе, тесно прижавшись друг к другу в кармане пальто. Но однажды правая перчатка возмутилась: Ты лентяйка, - закричала она левой перчатке. Мне приходится таскать тяжелые сумки, открывать дверь, а ты только и умеешь, что отдыхать! Ненавижу тебя. Дрянь, дрянь!»

Левой перчатке стало очень обидно, она так расстроилась, что не удержалась в руке Дамы и та обронила ее. Правая перчатка осталась одна. И, конечно, оказалась ненужной. Дама забросила ее в дальний шкафчик комода».

- Почему у этой истории такой печальный конец? А можно ли было правой перчатке поступить по-другому? Как?

- Очень важно научиться управлять своими эмоциями. Чтобы никто никому не мешал, и всем жилось хорошо и спокойно. Окружающим людям тяжело находиться с человеком, который испытывает злость. А сам злой человек хорошо ли себя чувствует? Почему?

- Вспомните состояние своего организма, когда вы злитесь. Расскажите о нем.

(Зубы стиснуты, кулаки сжаты, тело напряжено, горло сдавило, уши- горят).

Вывод: данное состояние плохо влияет на здоровье.

- А может быть, вы уже знаете какие-то приемы, которые помогают вам управлять своими эмоциями. Поделитесь со мной.

(Побить руками подушку, посчитать до десять, глубоко подышать, нарисовать обидчика, разорвать и покричать, пробежаться, попинать мяч...)

Физминутка - Упражнение «мгновенная релаксация».

- Сейчас мы с вами выполним одно упражнение, которое называется «мгновенная релаксация», оно помогает снять напряжение и отдохнуть. Сядьте удобно, сделайте глубокий вдох, долгий выдох, скажите себе: расслабься (повторить 2 раза).

- Сегодня я хочу познакомить вас с приемом управления своим эмоциональным состоянием. Знаете ли вы, кто такие самураи? Самурай- это смелый воин. Он отличается смелостью, уверенностью, умением владеть оружием, и, самое главное, умением оставаться спокойным в любой обстановке. Он никогда не полезет в драку, не будет отвечать оскорблением на оскорбление, даже если услышит очень обидные слова в свой адрес. И этим вызовет огромное уважение у своих врагов. Как ему это удастся? Говорят, что самураи обладают внутренней силой, которую тренируют с раннего детства. А знаете, как они это делают? Сейчас мы проведем один эксперимент. Помогите мне. Выйдите двое ребят, подержите листок бумаги, держите крепко за уголки. Я брошу камень на бумагу. Что с ней произошло? А сейчас брошу камень в воду. Навредил ли камень воде? Вот так, наблюдая, как камни тонут в воде, не причиняя ей никакого вреда, самурай представляет себя водой, а обидные слова – камнями, которые тонут в воде, не причиняя боли. Давайте вы сейчас тоже представите себя водой: мощным ручьем, морем, великим океаном, вспомните обидные слова, которые вы слышали в свой адрес, превращайте каждое слово в

камушек, представьте, как он тонет, они совсем не трогают вас, в вас развивается внутренняя сила. Повторяйте это упражнение всякий раз, когда услышите обидные слова.

- А жизнь прекрасна, несмотря на чьи-то злые речи

Пусть, что угодно говорят- мир светел и беспечен.

Прекрасны яблоня в саду, и солнце в небе ясном

Четыре времени в году- и все они прекрасны.

-Что вы почувствовали, услышав строки этого стихотворения?

-У меня есть "корзина радости". Давайте наполним ее вашими радостными переживаниями. Вспомните любые моменты вашей жизни, которые доставили вам радость, напишите их на лепестках, и поместите в корзину радости (индивидуальная работа).

-Какое радостное воспоминание ты положил в корзину?

Поверим в счастье и добро и жизнь нас не обманет

Плохое все уже прошло- все лучшее настанет.

IV. Заключение

-Вспомните все, о чем говорили сегодня на занятии и скажите, что вам запомнилось больше всего, что понравилось, какие чувства вы испытали? Говорить будет тот, кому я дам смайлик.

Всем спасибо. Всего доброго.