

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Федоровская начальная общеобразовательная школа № 4»

Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы

Классный час с психологом

*Раздел. Умение выражать своё
эмоциональное состояние.*

Тема: «Эмоции и взаимопонимание»

*Разработала
педагог-психолог
М.В.Поддубная*

Цели: познакомить детей со способами выражения своего настроения; продолжать учить их умению распознавать чувства других людей; обучить адекватным способам выражения чувств раздражения и гнева.

Материалы: плакат с изображением эмоций, карточки с заданиями, игра «Азбука настроений», надувные шары по два на каждого ученика; плакат «Способы выражения агрессии».

Ход занятия

1. ВСТУПЛЕНИЕ

Ведущий обращает внимание ребят на плакат с изображением эмоций: «О каких чувствах мы догадываемся по выражению эмоций? Чувства помогают нам понимать других людей и самому правильно выражать их».

Далее детям предлагается вспомнить различные ситуации, которые могут вызвать те или иные, изображённые на плакате чувства (приложение 1)

2. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Игра «Азбука настроений»

Детям предлагается набор плакатов со схематическим изображением эмоций. Дети угадывают настроения и пытаются сами передать его мимикой. Затем обсуждаются все предложенные варианты выражения эмоций. Вводятся понятия мимики как средства выражения эмоций.

Угадай эмоцию

Ведущий предлагает детям ситуацию: «Друг взял у тебя книгу на один день, а не отдаёт уже давно. Книга тебе очень нужна. Ты звонишь и говоришь реплику, которая у тебя записана на карточке» (приложение 2)

Обсуждение

Ведущий предлагает детям обдумать, каким был их ответ:

- «сдержанным» - сделай вид, что не сердись;
- «агрессивным» - мне плохо, тогда и тебе будет плохо;
- «мирным» - скажи о своих чувствах так, чтобы никому не причинило вреда (приложение 3)

Ведущий предлагает детям выбрать самый приемлемый ответ.

Упражнение «Рассерженные шарики» (приложение 4)

- Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

- Прочтите, что можно сделать, чтобы чувство гнева стало меньше. (кувыркаться, петь и т.п.) (приложение 5)

Игра «Угадай настроение»

Ведущий предлагает каждому изобразить при помощи мимики эмоцию радости.

Для этого нужно вспомнить какое-то радостное событие из своей жизни.

Задание выполняется с закрытыми глазами.

3. АНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ

Анализируя разные способы выражения эмоций, важно подвести детей к выводу, что эмоции очень трудно подавлять, это необязательно, если человек умеет их выражать мирно, не разрушая дружеские отношения и не нанося вред своему здоровью. Этому нужно учиться.