

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 шарики 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 сердишься;
- «агрессивным» - мне плохо, тогда и тебе будет плохо;
- «мирным» - скажи о своих чувствах так, чтобы никому не причинило вреда (приложение3)

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 неизбежно, если человек умеет их выражать мирно, не разрушая дружеские отношения и не нанося вред своему здоровью. Этому нужно учиться.