Занятие по психологии во 2 классе по теме «**Я и мои эмоции**».

**Цель:** познакомиться детей с основными эмоциями, научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.

**Образовательные задачи:** Ввести понятие “эмоции”; изучить виды эмоций.

**Развивающие задачи:** Развивать умение работать в группах;развивать умение использовать свой жизненный опыт.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать чувство коллективизма, умение слушать собеседника, уважать его точку зрения; воспроизведение разных эмоциональных состояний позволяет учащимся научиться сопереживать.

**Оборудование:** проектор для презентации, раздаточный материал – смайлики.

**Материалы:** слайды, карточки со схематическим изображением эмоций, карточки с заданиями, таблицы, смайлики, портреты.

**Тема: Я и мои эмоции.**

***Ход урока:***

*1****. Организационный момент.* Приветствие. Сообщение темы и цели занятия.**

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Шенне Александровна, работаю в школе №1 г. Шагонара, педагогом-психологом. Я вижу Ваши имена. Я очень рада, что вы мои ученики.

***Упражнение «Давайте поздороваемся»***

**Цель**: формирование положительной установки учащихся на занятие, посредством двигательной активности.

**Упражнение «От улыбки станет всем теплей»**

***Учитель****:*. Как вы думаете, что делают люди при встрече друг с другом?*(Они здороваются.)* А как люди здороваются друг с другом? Что же они желают друг другу при встрече? Ребята, давайте с вами поздороваемся немного необычно, но очень тепло и радостно. Давайте подарим улыбку себе, соседу по парте, мне и всем одноклассникам. Я предлагаю вам поздороваться за руку друг с другом.(Затем детям предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д.). Молодцы. Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении? Правильно, улыбкой. *(Исполнение песни « Улыбка»-на тихом звуке).*

Улыбка может согреть своим теп­лом и улучшить настроение. Итак, от улыбки станет всем теплей. Наша лучистая и теплая улыбка может улучшить всем настроение.

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? А как, мы назовём это общим словом?

Ребята обратите внимания на доску. Что здесь написано? («**Я и мои эмоции»)**. Правильно. Так называется наше занятие. Сегодня мы узнаем, что такое эмоции, какие эмоции бывают, научимся их распознавать у себя, работать в группах;развивать умение использовать свой жизненный опыт, вы должны уметь слушать собеседника, уважать его точку зрения. Также в конце урока ответим на вопрос «Эмоции правят мной или я ими?»

**2 этап. Знакомство с понятием «эмоции».**

**Игра «Превращение в животных»**

Я приглашаю желающих к доске. В этой игре вы будете превращаться в разных животных и показывать, что они чувствуют, переживают. Покажите, как:

* в страхе прячется от волка испуганный зайчик (сидит в кустах и дрожит);
* печалится и грустит козленочек-Иванушка из сказки про Аленушку;
* выглядит любопытный енот;
* страдает гадкий утенок от придирок своих сородичей;
* сердится лев — царь зверей;
* радуется неунывающая мартышка из мультфильма «38 попугаев»;
* испытывает удовольствие кот на солнцепеке.

Молодцы. Всем спасибо. Все то, что переживали, чувствовали животные, которых вы показывали, — это и есть эмоции.

**Эмоции** – переживания, отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира. Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

**3 этап. Самостоятельная работа.**

**Задание «Угадай эмоции».**

Ребята! На столе у вас листочки, где приве­дены рисунки эмоций. *Рассмотрите рисунки мышек в разном настроении. Угадайте, что переживает, что чувствует мышка под номером один* (два, три и т.д.)?

*Подсказка: они боятся, радуются, удивляются, обижаются, сердят­ся, чувствуют вину...*

**Динамическая пауза:** Побороть отрицательные эмоции может помочь музыка. И давайте мы сейчас прослушаем несколько музыкальных композиций, постараемся понаблюдать, какие чувства вызывает данная музыка и проследить за нашим дыханием.

Какие эмоции, чувства вы испытывали? (грусть, радость, страх, тревога, гнев). Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гневе - спокойную, медленную).

**4 этап. Закрепление нового материала.**

**Игра «Ярмарка».**

Теперь давайте закрепим то, что мы сегодня узнали. Каждой малой группе (не более 6) дается карточка с заданием (радость, гнев, страх, презрение, ярость, тревога). Ребята должны решить анаграмму и разгадать зашифрованную эмоцию. Показать всему классу с помощью того способа, который указан в карточке. Класс должен отгадать о какой эмоции идет речь. Затем ребята должны попытаться эту эмоцию продать всему классу. (Приложение 1).

**5 этап. Домашнее задание:** Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоцию.

**6 этап. Подведение итогов занятия.**

Ребята, что вы сегодня узнали? Что такое эмоции, какие эмоции бывают, научились их распознавать у себя.

Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

Ребята, поднимите руки те, у кого сейчас хорошее настроение и кто готов им поделиться с остальными, выходите.

**Круг « От сердца к сердцу».** *Исполнение песни « Улыбка»***.** Дарите всем улыбку!»

Спасибо за урок ***.*** Досвиданье!

*Приложение 4.*

Карточка №1

1. Отгадайте зашифрованную эмоцию:

СТОДАРЬ

1. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
2. Изобразите эту эмоцию только жестами (только руками)
3. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам чаще испытывать данное чувство (эмоцию).

Карточка №2

1. Отгадайте зашифрованную эмоцию:

НЕВГ

1. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
2. Изобразите эту эмоцию только мимикой (только лицом)
3. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите безопасные способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет выходить из-под контроля.

Карточка №3

1. Отгадайте зашифрованную эмоцию:

СХАРТ

1. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
2. Изобразите эту эмоцию только позой (только телом)
3. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет им мешать.