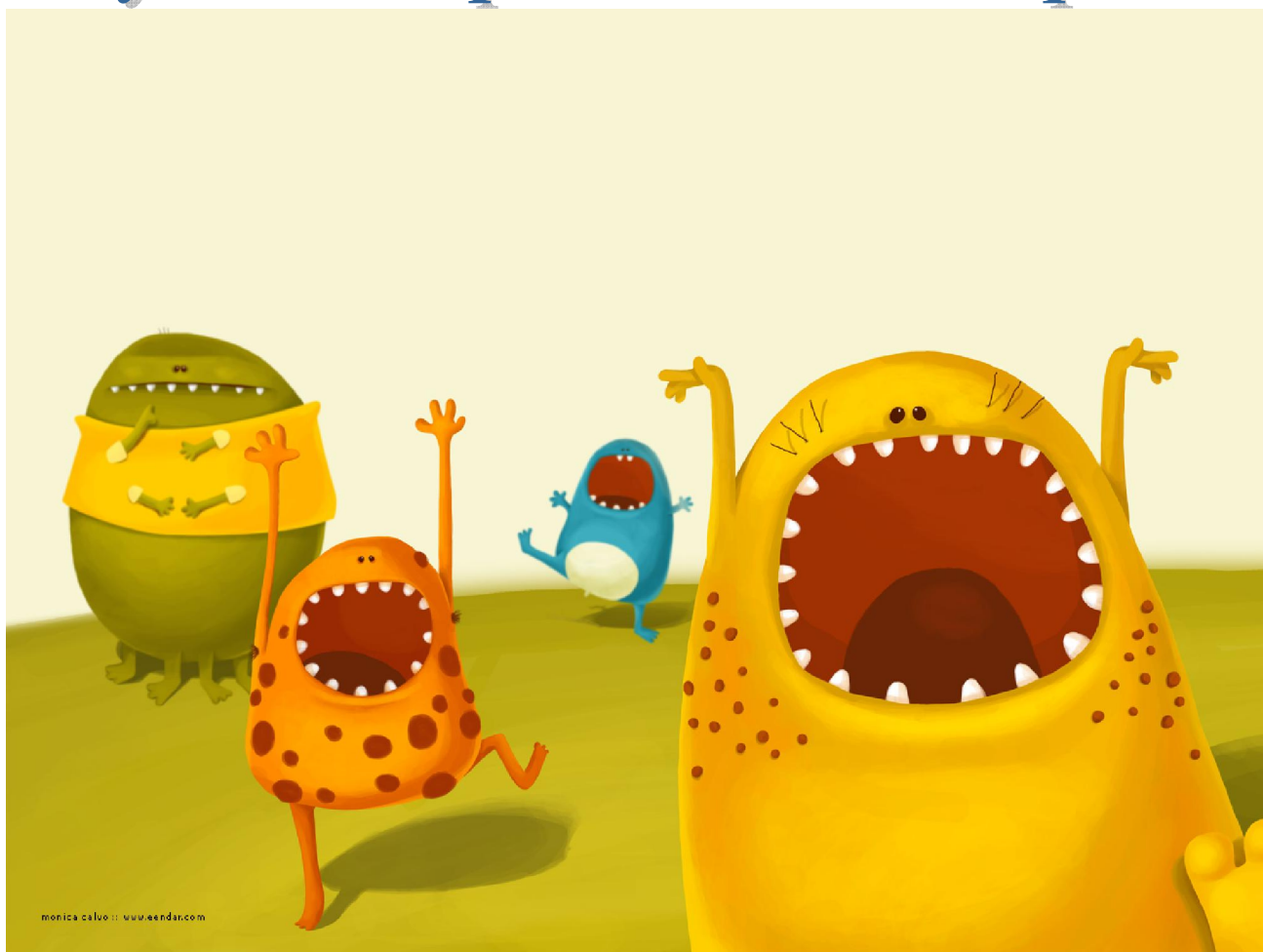


МКОУ "Хохольская СОШ"

«Мои внутренние друзья и  
мои внутренние враги»

разработала: педагог-психолог

Гудкова Ирина Владимировна



с. Хохол  
2017 г.

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого.

**Задачи:**

*Обучающие:*

Учить детей понимать эмоциональное состояние людей и свое собственное, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, движения.

Учить эмоционально–чувственному восприятию, сотрудничеству.

Обучение навыкам релаксации и саморегуляции.

*Развивающие (коррекционные):*

Коррекция эмоционально-личностной сферы.

Развивать умения владеть своими эмоциями.

*Воспитательные:*

Учить детей выражать свое отношение к другим людям разными способами.

Дать возможность учащемуся выразить свое настроение, используя пиктограммы.

**Оборудование:** аудиозапись с музыкальными фрагментами, мяч.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент**

- Здравствуйте. Я рада Вас видеть! Для того, чтобы снять усталость и напряжение, мы с вами отправимся на прогулку на теплоходе

*Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.*

*Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались свои невзгоды. Плохое настроение, однообразие, усталость.*

*Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.*

- Ребята, тема нашего урока “Мои внутренние враги и мои внутренние друзья”, но прежде чем раскрыть значение этих слов, мне бы хотелось вас спросить. Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю (дети рассказывают о своем настроении).

После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, “внутри нас живут” наши друзья и наши враги - эмоции

- Могут ли эмоции нанести вред человеку? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (если дети затрудняются, то психолог помогает). Сейчас на доске мы увидим лица людей, которые испытывают отрицательные эмоции. На доске хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Давайте назовем положительные эмоции. А теперь посмотрим на доске на выражение лица, когда человек испытывает положительные эмоции.

А теперь попробуем дать определение понятию “эмоции” (дети затрудняются с ответом). Эмоции – «возбуждение», это проявление внутренних ощущений, таких как грусть, удовлетворение и радость, обида, страх, волнение, отчаяние, разочарование, досада, гнев, печаль, горе, стыд, смутение, веселье, удивление, сомнение.

- Ребята, а как мы можем побороть своих внутренних врагов? (дети предлагают свои варианты). Я хотела бы вас познакомить с теми способами, которые мне известны

### **“Распознавание эмоций по фотографиям”**

Ребята, а теперь я предлагаю вам побыть в роли психолога, и отгадать какие эмоции испытывают дети на фотографиях (дети отгадывают). Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

### **Игра “ Назови эмоцию”**

Передавая мяч по кругу, вы называете эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?

Как этому научиться? (учащиеся предлагают свои варианты). После всего делаем вывод.

Владеть своими эмоциями это значит:

- \* уважать права других;
- \* проявлять терпимость к чужому мнению;
- \* не причинять вреда и не совершать насилия;
- \* мириться с чужим мнением;
- \* не возвышать самого себя над другими;
- \* уметь слушать.

Теперь возьмитесь за руки (звучит релаксационная музыка). Закройте глаза. Почувствуйте настроение своих соседей справа и слева (2 минуты). Передайте своё настроение (2 минуты). Откройте глаза.

### **Подведение итога**

Теперь подведём итог нашей работы. В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других, это источник благополучного общения, взаимности. Следите за своим настроением, и тем самым создавайте вокруг себя благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничным отношениям с окружающими.

### **Обратная связь**

- Что понравилось и не понравилось на занятии? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет “ три” нужное количество пальцев одной руки (учащиеся показывают то количество пальцев, которое соответствует поставленной оценке). Благодарю всех за работу. До свидания!