

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи Выборгского района
Санкт-Петербурга

Классный час для учащихся 2-3 классов «Мои эмоции»

ФИО специалиста:
Титова Д.В.

Санкт-Петербург
2017

Пояснительная записка

Программа предназначена для детей 2-3 классов. Пройдя адаптацию в первом классе, для детей 2-3 классов становится актуальной задача приобретения позиции в коллективе сверстников, освоение навыков конструктивного общения. Осознание своих чувств и эмоций младшими школьниками и, соответственно, понимание чувств других людей далеко не совершенны. Они часто еще не в состоянии правильно воспринимать мимику лица, выражающую то или иное чувство и эмоцию, неверно истолковывают выражение чувств окружающими, что влечет за собой и неправильную ответную реакцию ребенка. Успешная социализация ребенка во многом зависит от его эмоциональной компетентности – умения узнавать эмоции других людей, понимания, какую эмоцию испытывает он сам, умения выражать свои эмоции социально приемлемым образом. Эти умения не развиваются сами по себе и, поэтому, требуют педагогического вмешательства

Теоретические основания программы составляют положения теории дифференциальных эмоций К.Изарда.

Цель: дифференциация понятий «эмоции» и «чувства».

Задачи:

- формирование представлений о различных эмоциях;
- расширение репертуара способов переживания негативных эмоций.

Оборудование: карточки с изображением эмоций, микрофон (можно игрушечный), бланк для работы в тетрадях, воздушный шар, ватман, цветные карандаши, фломастеры.

Методы:

- методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (игровые ситуации);
- методы создания условий или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (метод приучения к положительным формам общественного поведения, упражнения);
- методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности (рассказ взрослого, чтение художественной литературы, обсуждение).

Форма проведения: фронтальная с классом, активные упражнения, групповая дискуссия, игровые ситуации.

Сроки и специфика реализации: 45-50 мин.

Характеристика группы учащихся: закрытая группа; учащиеся 2-3 класса с недостаточным уровнем сформированности коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты работы:

Для учащихся:

1. сформированные представления о существующих эмоциях;
2. развитие коммуникативных навыков;
3. развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

Структура занятия

№	Содержание	Время
1	<p>Знакомство.</p> <p>Психологи представляются, называют тему занятия: «Эмоции». В беседе психолог подчеркивает:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Человек испытывает различные эмоции. Эмоции каждого человека уникальны. Каждый имеет право чувствовать по-своему.2. Назовите неприятные эмоции. (Ответы детей.) Когда люди испытывают неприятные эмоции? Приведите примеры. (Ответы детей.)3. Назовите приятные эмоции. (Ответы детей.) Когда люди испытывают приятные эмоции? Приведите примеры. (Ответы детей.) <p>Названия эмоций записываются на доске. Можно также на доску вешать карточки с изображением эмоции.</p>	5 мин
2	<p>Игра «Интервью».</p> <p>Психолог говорит: «Представьте, что каждый из вас стал известным, знаменитым человеком. Все интересуются вашим мнением. Журналист пытается взять у вас интервью и задает вам различные вопросы».</p> <p>Психолог берет микрофон и, поочередно подходя к каждому ребенку, предлагает ответить на вопрос или закончить предложение.</p> <p>Примерные вопросы и незаконченные предложения:</p> <p>Когда люди смеются?</p> <p>Что вы чувствуете, когда другие смеются? Почему?</p> <p>Что вы делаете, когда рядом кто-нибудь плачет? Почему?</p> <p>Люди сердятся, когда...</p> <p>Люди обижаются, если...</p> <p>Люди удивляются, когда...</p> <p>Люди радуются, если....</p> <p>Когда ребенок плачет, мама чувствует...</p> <p>Когда дети играют, они чувствуют...</p> <p>Когда человек говорит неправду, он чувствует...</p> <p>Когда ребенок болеет, мама чувствует...</p> <p>Когда человек остается один, он чувствует...</p> <p>Когда человек сделал что-то хорошее, он чувствует...</p> <p>Когда у человека есть друг, он чувствует...</p> <p>Когда человек видит что-то необычное, он...</p>	5 мин
3	<p>Упражнение «Лишнее слово».</p> <p>На доске написаны слова «радость», «глупость», «злость», «грусть». Детям нужно найти лишнее слово («глупость», потому что это не эмоция).</p>	2 мин
4	<p>Упражнение «Робот».</p> <p>С целью повышения эмоциональности детям предлагают научить робота выражению различных эмоций. Психолог изображает робота, можно использовать карточки с изображением эмоций в качестве вспомогательного материала.</p> <p>Дети также пробуют быть роботом, которого сосед по парте учит выражать эмоцию, затем они меняются ролями. Каждый ребенок получает карточку с эмоцией. Один ребенок изображает эмоцию, а другой должен угадать.</p>	5 мин

	С целью уменьшения эмоциональной окраски поведения или снижения воздействия отрицательных эмоций просят детей описать эмоциональное состояние замедленным «механическим» голосом, т.е. так, как это сделал бы робот.	
5	«Сочини рассказ» На доске размещаются картинки с изображением трех чувств. Детям нужно сочинить рассказ, герой которого в начале, в середине и в конце истории последовательно испытывал бы те чувства, которые представлены на доске.	5 мин
6	Упражнение «Реши пример». Психолог показывает детям психологический пример и объясняет его содержание (записанное на доске): Обида + злость = ссора Предлагает решить следующие примеры: Обида + грусть = (слезы) Радость + интерес = (дружба) Дети могут давать разные ответы, главное, чтобы они смогли объяснить, почему получили тот или иной ответ.	3 мин
7	«Что с тобой?» - работа с негативными эмоциями. Психолог читает стихотворение «Что с тобой?»: Ты надутый весь такой, Словно шарик надувной. У тебя сердитый вид - Он о многом говорит: Тебя кто-то обижал? Тебе кто-то угрожал? Ты не получил конфет? Или настроенья нет? Что с тобой? Что с тобой? Ты как шарик надувной! Игра «Разыграем сценку». Психолог предлагает распределить реплики и разыграть сценку по сюжету стихотворения. Примечание. Игра проводится несколько раз, чтобы каждый желающий смог сыграть главную роль - роль обиженного ребенка. Психолог, исполняя роль журналиста, задает детям вопросы: Тебе понравилось играть роль обиженного ребенка? Легко ли было сыграть главную роль? Почему? Почему про обиженного человека говорят, что он «надулся»? Как ты думаешь, каждый человек может испытывать обиду? Что ты, делаешь, когда твой друг обижается? Что делает твой друг, когда обижаешься ты? Много ли друзей у обидчивых людей? Почему? А как ты думаешь, в каких ситуациях человек сердится? Что ты делаешь, когда ты сердишься? Что ты делаешь, когда твой друг сердится? Приятно ли общаться с сердитым человеком? А с каким человеком приятно общаться? И т.д. (Работа в тетрадях: Ответь на вопросы: Как ты думаешь, почему мальчик обиделся? (Напиши несколько причин.)	10 мин

	<p>Как ты думаешь, почему люди сердятся? (Напиши несколько причин.)</p> <hr/> <p>Задание 2</p> <p>Представь себе человека, на которого ты хочешь быть похожим(ей). Напиши его имя. _____</p> <p>Ответь на вопросы: Этого человека можно назвать обидчивым? _____ Сердитым? _____ Злым? _____)</p>	
8	<p>Аналогия неприятных эмоций с воздушным шариком.</p> <p>Психолог надувает шарик и предлагает представить, что внутри этого шарика находятся неприятные эмоции. Затем прокалывает шарик, который с шумом лопается. Психолог обращает внимание детей на то, что если так выпускать свое раздражение, то можно напугать и рассердить окружающих. Психолог надувает еще один шарик, и понемногу выпуская из него воздух, обращает внимание детей на то, что шарик становится меньше, значит и раздражение уменьшается, не причинив никому вреда. Психолог обсуждает с детьми способы, помогающие пережить негативные эмоции.</p>	3 мин
9	<p>Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».</p> <p>Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде «вдох-выдох» (5 раз).</p>	2 мин
10	<p>Упражнение «Общая радость».</p> <p>К доске прикрепляется лист ватмана. Ведущий предлагает детям нарисовать общий рисунок радости. Дети по очереди подходят к листу, фломастером изображают на нем что-либо (цветы, игрушки, мороженое) и вслух объясняют, почему их изображение подходит для этого рисунка. Общий рисунок может быть объединен сюжетом или представлять набор отдельных деталей.</p>	7 мин
11	Подведение итогов, прощание	1 мин

Литература:

1. Волков Б.С. Психология младшего школьника. Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2005.
2. Лебедеко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой я? Методическое руководство. – М.: Прометей; Книголюб, 2003.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего оногенеза: Учебное пособие. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2012.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). 4-е изд. – М.: Генезис, 2011.