***Занятие для учащихся 5 классов***

***«В мире эмоций»***

******

***Цель:*** Развитие способности понимать эмоциональные состояния других людей и умения адекватно выразить свое состояние.



***Задачи понятия:***

* Познакомить учащихся с основными эмоциями;
* Помочь учащимся правильно реагировать на негативные эмоции и заменять их позитивными;
* Изучение выражения эмоционального состояния в мимике и пантомимике;
* Развитие способности выражать эмоции вербально и не вербально.

***Предполагаемый и психологический результат.***

Обогащение мира и эмоций и чувств подростков. Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

***Время на игру и на обсуждение. 45 минут.***

***Участники: Учащиеся 5 класса (11-12 лет).***  Размер группы до 20 человек.

***Материалы, необходимые для проведения игры.***

Бумага, формата А 4, цветные карандаши, фломастеры, степлер, магнит, клей. Карточки с пиктограммами. Карточки с названиями чувств. Карточки с различными этюдами. Вырезки из журналов частей лица; овалы лица. Лепестки цветов, середина (ромашка), таблица «Мое настроение». Карточки у каждого участника с цветовым изображением настроения.

***Ход занятия***

Мы сегодня с вами отправляемся в путешествие по необычной стране Эмоций. Мы будем знакомиться с миром эмоций, погружаться в атмосферу этой страны. Вам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умения находить общий язык с другими людьми. Во время занятия мы будем делать различные задания, интересные и познавательные, где необходимо проявить себя. Начинаем мы налегке, но в ходе нашего путешествия будем наполнять свой багаж новыми знаниями, впечатлениями, практическим опытом. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите во время движения и во время остановок. Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя!

***1. Упражнение «Приветствие».***

Поздоровайтесь друг с другом: грустно, радостно.

Обсуждение.

* Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?...

Слово «эмоции» происходит от латинского слова emoveo, и означает «потрясаю, волную».

* Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

Вывод: изучать чувства необходимо, чтобы:

* Уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
* Понимать себя;
* Понимать окружающих;
* Общаться без конфликтов.

***2. Игра «Мимика человека». 10 минут***

Поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. Если человек в течение десяти секунд не называет нужное слово, то он выбывает из игры.

**Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразные эмоции.**

1. А как мы выражаем свои эмоции?

\* А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?

\* Что помогает это определить?

**Мимика –** выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

***3. Упражнение «Понимаете ли вы язык мимики?»***

 Перед вами 9 выражений лица, в которых художник закодировал девять эмоциональных состояний человека. Попытайтесь их расшифровать.

***4. Игра «Изобрази, угадай эмоцию» (Работа с пиктограммами).***

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая, ее остальным. Задача ребенка – узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Остальные дети – зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

***5. Упражнение. Изображение эмоций.***

Схематически нарисуйте эмоции, которые помогают вам в общении, а затем те эмоции, которые мешают вам общаться.

***6. Упражнение «Волшебный магазин».***

Инструкция: «Представьте, что в классе возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, любовь, дружба.

Желающие могут приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства».

Выходят по очереди желающие, которые хотят взамен на негативные переживания выбрать чувства, которые он хочет иметь.

Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем оно связано? Для чего нужно приобретаемое?

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

***Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие или плохие поступки.***

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

***Давайте подумаем, как еще люди выражают свои эмоции?***

Представьте, что вы пришли в цирк, где фокусник, демонстрирует разные чудеса. Вспомнили, что вы испытывали, когда видели это впервые? Наверное, у вас было много разных эмоций: и удивление, и восхищение, и веселье.

Оказывается, одно и то же событие может вызывать сразу много эмоций и выражать их можно по –разному: как мы уже говорили с помощью выражения лица (или в мимике).

Например, когда вы пытаетесь понять, что же происходит на арене цирка, и как это у фокусника все получается, ты можешь привстать со своего места или сказать что-нибудь, выражающее любопытство и восторг одновременно: «Ничего себе!», «Здорово!» и т.д.

Значит, свои эмоции можно выражать еще с помощью слов, интонаций голоса.

И наконец, когда ты, восхищаешься артистом, хлопаешь в ладоши, аплодируешь, ты выражаешь свои эмоции, свою радость и восхищение с помощью действия (или в пантомимике, т.е. в выразительных движениях всего тела).

Вывод: эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Мы сейчас будем работать по командам. Для того чтобы определить, кто в какой команде выберете одну из цветных карточек. (Разбивка по цветам: красный, желтый, зеленый, оранжевый).

***7. Упражнение: составьте чувство радости из вырезок журналов.***

Работа по командам – 4 команды.

Каждая команда из вырезок из газет и журналов на заготовленном овале лица составляет чувство «радость».

***Реквизит: клей, вырезки из журналов частей лица, овал лица.***

Каждая команда демонстрирует свой шедевр.

Инструкция: «Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: брови, носы, улыбки. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: «Все эти лица радостные». Приступайте к работе.

***8. Упражнение «Букет приятных событий», «Ромашка».***

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий. На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда… Я счастлив, когда… Я весел, когда…

В центре: Я радуюсь, когда … (желтый). Я счастлив, когда… (красный). Я весел, когда… (оранжевый)

Далее скрепляем и получаем букет цветов- приятных событий.

***9. Упражнение «Мое настроение сейчас».***  Нарисуйте свое настроение в данный момент.

Используйте цветные карандаши, фломастеры.

Обсуждение: Учащимся предлагается оценить цветом свое настроение.

«Опишите, оцените свое настроение с помощью цвета и, по возможности, обьясните, почему у вас такое настроение на данный момент».

Каждый цвет – определенное эмоциональное состояние:

Цвет эмоциональное состояние красный, восторг оранжевый, радость, веселье желтый, светлое, приятное настроение зеленый спокойное, уравновешенное состояние синий.

Грустное настроение фиолетовый, тревожное, напряженное состояние черный. Белый равнодушие.

***Рефлексия. Выводы 15 минут.***

Мы познакомились с различными эмоциями. Обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то- волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности.

Исследование эмоциональной сферы человека очень интересное и увлекательное занятие. Сегодня мы затронули лишь некоторые вопросы этой загадочной стороны человеческой жизни. В дальнейшем вы узнаете много нового об эмоциях и их проявлениях.

Вопросы:

* Что особенно понравилось?
* А что для вас было самым интересным?

***Заключительное упражнение.***

***Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам.***