

Занятие по психологии

для учащихся 4-х классов

"Хочу вырасти здоровым человеком"

Цели:

- познакомить участников занятия с понятием «эмоциональная грамотность»;
- научить понимать свои чувства и эмоции, а также чувства и эмоции другого человека;
- показать взаимосвязь чувств и поведения человека;
- тренировать учеников в определении чувств и эмоций людей, способов реагирования на них.

Оборудование:

1. Фотографии эмоциональных состояний людей;
2. Карточки с сюжетами для работы в парах;
3. Цветные шарики разных цветов, для определения настроения.

Количество участников: 10-14 человек.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

«Привет, я думаю, ты любишь...»

2. Разминка

«Я психологом родился...» Модификация известной детской игры «Я садовником родился...». Детям присваиваются определенные привлекательные качества (можно по договоренности написать их на листках, чтобы не забыли остальные), и водящий из числа детей произносит зачин: «Я психологом родился, не на шутку рассердился, все черты мне надоели, кроме...» А дальше: доброта, верность, уважение, щедрость и т.д. Дети придумывают свое качество вами.

3. Основная часть

Введение понятия

- Как вы думаете, физическое и психологическое здоровье связаны между собой? Как?
- Сегодня мы познакомимся с понятием «эмоциональная грамотность»
- Как вы думаете, Что это такое? (*Умение понимать свои чувства и чувства другого человека*)

Эмоциональная грамотность – одна из предпосылок психологического здоровья

- А зачем нам это нужно делать? (*Непонимание чувств другого человека может привести*

к конфликту).

– А какие чувства может испытывать человек:

1. Когда читает книгу (*Интерес*)
2. Когда наблюдает за восходом солнца? (*Восхищение*)
3. Когда задумывается о будущем? (*Страх, грусть*)
4. Когда идет на экзамен? (*Волнение*)

– Да, эмоции нам нужны и мы должны правильно их различать, чтобы не наделать ошибок.

Разбор ситуации

«Оставшись как-то одна дома, Маша решила помыть посуду и нечаянно разбила любимую чашку. Очень ей стало стыдно, расстроилась Маша, забилась в уголок между диваном и шкафом. Пришла мама, увидела разбитую чашку, стала искать Машу, раскричалась: «Ни стыда у тебя, Маша, ни совести! Мало того, что чашку разбила, так еще и прячешься от меня, уходишь от ответа!» Расплакалась тут Маша. А мам еще больше рассердилась: «Ах, так ты еще и плачешь, себя жалеешь?!»

– В чем ошиблась мама? А Маша? А почему они не поняли друг друга?

– Как нужно было поступить им обоим?

Тренировка поведения

– Сейчас я попрошу вас побыть в роли психологов и разобраться в ситуациях.

(Работа в парах)

Разбор ситуаций в кругу.

– А у вас были в жизни такие ситуации? Как вы из них выходили?

– А как можно узнать о эмоциональном состоянии человека? (*По мимике*)

– Сейчас мы попробуем отгадать те чувства, которые написаны у вас на карточках.

Работа с фотографиями

Как вы думаете, какие чувства и эмоции переданы на фотографиях? – 7 мин.

– Какие эмоции было показывать легче положительные или отрицательные?

Игра «Карусель»

– Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Успокойте его.

– Перед вами человек, которого вы видели последний раз в детском саду, причем сразу не узнали его.

– На школьном дворе вы видите дерущихся ребят из вашего класса. Увидев вас, один из них убежал, а другой остался. Заговорите с ним, постарайтесь узнать причину конфликта.

– Перед вами друг, с которым вы поссорились, но который стремится с вами помириться. Поговорите с ним.

– Поделитесь с вашим другом каким-нибудь радостным событием.

Упражнение «Мусорное ведро»

- Для чего я поставила эту корзину?
- Зачем нужно избавляться от мусора?
- А если представить себе жизнь без мусорного ведра, что произойдет?
- Так же и с чувствами. У каждого из нас могут накапливаться чувства, ставшие ненужными, бесполезными. А некоторые сами любят копить чувства. Например, обиды и страхи.
- Сейчас на листочках напишите любое из старых ненужных чувств и выбросите в корзину. А листочках напишем «Я боюсь...», «Я обижаюсь...». Сверните их в комочки и выбросите.

– Напоследок – *упражнение «Скульптура»*

Дети разбиваются на 2 команды. Один из них скульптура, другие – скульпторы. Дети лепят фигуры

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен.

Вы разбиваетесь на две команды. Каждая команда получает задание : вылепить определенную скульптуру. Вы выбираете, кто будет скульптурой, а кто будет лепить, и приступаете к работе. Когда все будет готово, вы покажете, что получилось. Вторая команда должна будет угадать, что заказали первой и наоборот. После упражнения – рефлексия.

Обратная связь

- Спасибо, ребята за занятие. Мы сегодня с вами хорошо потрудились, думаю, вы немного познакомились с «эмоциональной грамотностью» и сможете использовать ее в своей жизни.

Самооценка эмоционального состояния

- А напоследок, я хотела, чтобы вы взяли на память о нашем занятии воздушный шарик. Но не любой, а того цвета, который соответствует вашему эмоциональному состоянию. Вашему настроению.
- А теперь поделитесь вашим настроением с другим человеком.

Поделиться...