# Муниципальное автономное образовательное учреждение

# дополнительного образования детей

# детский экологический центр «Косатка»

# Конспект занятия по психологии

# «Такое замечательное чувство, радость!»

# 7-8 лет

# 1 год обучения

# Методическая разработка мастер-класса

# по направлению социально-педагогической деятельности.

# Мосейкина Ольга Сергеевна

# Педагог-психолог

# Сентябрь 2013

# г. Хабаровск

# Содержание

# Актуальность 3

# Введение 4

# Ход занятия 5

# Список использованной литературы 10

# *Актуальность.*

# Состояние психологического здоровья детей является одной из актуальных проблем детской психологии. Основные усилия педагогов и родителей направленны на развитие в первую очередь познавательной сферы. Недостаток данного подхода состоит в том, что гармоничное развитие личности включает как интеллектуальные, так и эмоциональные ресурсы. Успешность социализации личности определяется когнитивными способностями, достаточным уровнем эмоционально-волевых процессов, коммуникативных навыков.

# Важно помнить, что ребенок с самого рождения эмоционально чувствителен, а его эмоциональное состояние определяется тем, как он видит свой мир – своих родителей, свой дом, самого себя. Если этот мир враждебный и отталкивающий, то ребенок начинает испытывать чувство тревоги, которая влияет на его речь, поведение, способность общаться и учиться.

# Чем полнее эмоциональный опыт ребенка, тем больше позитивных чувств испытывает ребенок. Только в этом случае он будет чувствовать себя наилучшим образом и соответственно развиваться.

# В настоящее время проблема эмоционального развития детей приобрела наибольшую остроту. Помочь разобраться с различными подходами к данной проблеме могут школьные психологи.

# *Введение.*

# *Целевая аудитория:* психологи ДОУ, школ, дополнительного образования, учителя, воспитатель, педагоги дополнительного образования.

*Цель*: Развитие эмоциональной сферы младших школьников.

*Задачи*:

1. Закрепить умение узнавать и выражать эмоциональные состояния в мимике.
2. Создать условия для доверительной обстановки во время занятия.
3. Создать условия для развития способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.
4. Создать условия для развития творческого воображения через рисование психологического рисунка.

*Требования к материальному обеспечению:*

Пиктограммы эмоций: радость, удивление, злость, страх, робость.

* Цветные карандаши, бумага.
* CD-диск с релаксационной музыкой, веселой музыкой.
* Мультимедиа - проектор, ПК, экран.
* Презентация на тему: «Наши эмоции».
* Цветная бумага.

*Используемые технологии:*

-здоровьесберегающая;

-ИКТ;

-игровая технология;

-работа в группе;

-использование пословиц и поговорок.

*Предварительная работа:*

- дети в группе знакомы.

- знакомство с базовыми эмоциями: страх, радость, удивление, злость, брезгливость.

- прослушивание музыкальных произведений (без предъявления видеоряда)

- проведение психологических игр и упражнений, перекрестных движений.

*Ход занятия:*

1. Организационный этап.
2. Основной этап. Беседа. Обращение к опыту детей.
3. Заключительная часть.
4. Рефлексия.

*Организацион­ный этап.*

Целью организационного этапа является снятие эмоционального напряжения, выработка положительного настроя и эмоций, создание доверительного отношения, сплочение детского коллектива.

Педагог-психолог приглашает ребят в зал и предлагает выбрать удобные места и сесть.

Педагог-психолог:

-Ребята, проходите в зал, рассаживайтесь на удобных вам местах.

Я рада видеть вас! Как ваше настроение? (ответы детей)

Для достижения поставленной цели мы использовали следующие упражнения.

**Упражнение «Здравствуйте».**

Цель данного упражнения, снятие эмоционального напряжения. Фоном звучит веселая музыка.

Педагог-психолог:

-Давайте поприветствуем друг друга. Вы будете передвигаться по залу и здороваться как будто перед вами;

- друг из детского сада;

- клоун в цирке;

- школьный учитель;

- любимый дедушка;

- человек на которого вы обиделись;

- мама;

- человек которого вы рады видеть.

Здорово, вот мы и поприветствовали друг друга.

**Упражнение «Мы тоже!».**

Цель: сплочение детского коллектива, выработка положительного настроя и эмоций.

Педагог-психолог рассказывает о хорошем настроении, радости, улыбках, делая паузы между высказываниями. После каждого высказывания Вы произносите одну и ту же фразу: «У нас тоже!».

Педагог-психолог: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Дети: «Мы тоже!»

Педагог-психолог: «Я дарю вам улыбку»

Дети: «Мы тоже!»

Педагог-психолог: «Я радуюсь»

Дети: «Мы тоже!»

Педагог-психолог: «Я прыгаю от счастья!»

Дети: «Мы тоже!»

Педагог-психолог: «Я вас люблю!»

Дети: «Мы тоже!»

Педагог-психолог: «Я вас обнимаю!»

Дети: «Мы тоже!»

Все обнимаются в едином кругу.

Ваше настроение отличное? (ДА!!!)

Если в группе появились ответы: «Нет», уточнить почему? Что произошло?

*Основной этап. Беседа. Обращение к опыту детей.*

Целью основного этапа является обогащение эмоционального опыта детей;развитие умения передавать свои эмоции через мимику и жесты; развитие умения передавать свое эмоциональное состояние словами.

Для достижения поставленной цели мы используем беседу с в процессе которой каждый ребенок имеет возможность высказаться. Если у группы возникают трудности в нахождении наиболее правильного ответа на поставленный вопрос, педагог-психолог помогает им.

Ребята, как вы понимаете слово «эмоции»? Когда возникают эмоции? Какие вы знаете эмоции? А для чего они нам нужны? -Верно, эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоциональный опыт человека обогащается в течение жизни. Эмоции очень важны в человеческом общении. Но своими эмоциями нужно уметь управлять. Сегодня мы поговорим об уже знакомых вам эмоциях, научимся управлять своими эмоциями. И научимся дарить друг другу положительные эмоции.

Что умеет делать каждый человек со своими чувствами?

Чувство можно показать.

Чувство можно узнавать.

О чувствах можно рассказать.

Чувствами можно управлять.

Дети рассматривают пиктограмму с изображением эмоции радость (приложение 1).

Показ презентации.

Слышали ли вы о таком понятии, как «жизнерадостность»!

Любой человек радуется жизни, это великое чувство заложено в нас с самого рождения. Скажите, жизнерадостный ли вы человек? Как выглядит радостный человек?

-Что происходит со ртом человека? Покажите!

Губы растягиваются в улыбке, может, даже до ушей.

-Что происходит с глазами?

Вокруг глаз появляются лучистые складочки…

-Что происходит с бровями?

Они немного опускаются вниз…

Недаром говорят, что «Радость молодит, а горе старит».

Как правило у детей возникают трудности с ответом на вопрос: «Что умеет делать каждый человек со своими чувствами?». Поэтому следует заострить внимание на данном вопросе. Ниже представлены упражнения, которые помогут достичь поставленной цели основного этапа занятия.

**Упражнение «Подари улыбку»**.

Цель: вызвать у детей положительные эмоции.

- Давайте возьмемся все за руки и подарим друг другу самую нежную и теплую улыбку! Дети встают в круг, берутся за руки, дарят улыбку и высказывают свои пожелания друг другу.

**Упражнение «Что может поднять тебе настроение».**

Цель: развивать речевую активность, умение передавать свое эмоциональное состояние словами.

- Скажите, что может поднять ваше настроение? Может быть стихотворение, музыка, телевизор, веселая шутка, цветы, цирк, веселая книга, воздушный шарик или может быть уколы??? Ответы детей.

**Подвижная игра «Салют» под веселую музыку.**

**Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие быстроты двигательных реакций, ловкости, тактильной чувствительности. Создание положительного эмоционального настроя.**

- Встаньте со стульев и выйдите на середину зала. Сейчас мы сделаем из бумаги салют (педагог берет лист бумаги и сжимает ее в комок) вот так, и подбросим его вверх. Это будет у нас салют. Берите листочки и бросайте.

Психолог может приготовить уже заранее сделанные комочки и бросить их для игры детям. Можно предложить кричать: «Ура». После того как дети поиграли, педагог предлагает весь салют собрать и положить в волшебный мешочек и завязать его.

В игре есть правило. Запрещено кидать комочки из бумаги друг в друга.

**Рисование эмоции радость.**

Цель: активизировать интерес детей к занятию. Развивать умение воображать и изображать воображаемое в рисунке.

Психолог: О наших эмоциях можно рассказать словами, а еще можно рассказать на листе бумаги. Возьмите карандаши и нарисуйте себе радость так, как вы ее себе представляете!

**Чтение стихотворения Н. Екимовой «Облака».**

Цель: развивать умение распознавать эмоциональное состояние героя и передавать его используя мимику, жесты.

А теперь давайте поиграем в игру, которая называется «Облака». Я буду читать вам стихотворение, а вы будете изображать облака (приложение 2).

После прочтения стихотворения необходимо обсудить его. Для этого можно использовать следующие вопросы:

- Какие облака вы увидели?

- Какое облако вам показалось красивее всех остальных?

- А безобразнее всех?

- Какое облако было изобразить труднее всего?

- Какое облако было похоже на Вас?

**Упражнение «Тренируем эмоции».**

Сейчас мы с вами будем учиться тренировать эмоции. Я буду давать задания, а вы его выполнять. Педагог на ушко загадывает эмоцию, а ребенок ее показывает. Задача группы отгадать какую эмоцию изображает водящий. В данной игре можно учитывать индивидуальные особенности детей, например, застенчивому ребенку загадывать жизнерадостные эмоции.

* Нахмурьтесь, как осенняя грозовая туча; как рассерженный человек; как злая волшебница.
* Улыбнитесь, как кот на солнце; как самый счастливый человек на свете; как летний солнечный денек.
* Удивитесь так, как будто вы увидели чудо.
* Разозлитесь, как ребенок, у которого отняли любимую игрушку.
* Испугайтесь, как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака.
* Устаньте, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, притащивший большую соломинку.
* Отдохните, как путник, прошедший длинный путь; как человек, который много потрудился.

Цель данного упражнения развивать умение передавать свои эмоции через мимику и жесты.

*Заключительная часть.*

Цель заключительной части занятия снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию умения осознавать и контролировать свои эмоции и действия.

**Релаксационное упражнение «Облака».**

Данное упражнение выполняется сидя на стульях или, если имеется ковровое покрытие в зале, можно детям предложить лечь на пол. Включается медленная, спокойная музыка.

Закройте глаза. Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие мимо облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы медленно начинаете подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие, мягкие, ваши ножки легкие-легкие, все ваше тело становиться легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку в небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на поляну, улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке?

-Я думаю, что у каждого из вас есть свой секрет, как поднять себе настроение, избавиться от гнева. Расскажите, что вы делаете, если вам грустно? А если вы злитесь? А если вы на кого-то обижены? Как вы поступите? А если вы кого-то обидите?   
-Дети, а если у вас хорошее настроение, хочется ли вам поделиться своей радостью, улыбкой с другими людьми? Как вы это делаете?

***Рефлексия занятия.***

В завершении занятия каждому ребенку раздаются заранее заготовленные облачка. Так же детям предлагаются карандаши (приложение 3).

Наше занятие подошло к концу и хотелось бы завершить занятие на веселой ноте. Я раздам маленькие облачка, но пока не понятно какое у него настроение.

Интересно какое настроение у Вашего облачка? Нарисуйте его.

В завершении задания мы уточняем у кого какое настроение, что запомнилось больше всего, может кто-то узнал новое о своих друзьях.

Что понравилось и запомнилось тебе больше всего на занятии?

Почему твое облачко загрустило? Что может порадовать твое облачко?

Свои облачка вы можете забрать домой и подарить его самому близкому человеку, или если на вашем пути встретится человек, которому грустно порадуйте его частичкой своей радости. Не даром говорят: «Радость по кругу ходит».

*Домашнее задание.*

Изобразить на листе бумаги самое незабываемое событие за последнюю неделю, которое вызвало у Вас наиболее яркие эмоции. Можно нарисовать, сделать аппликацию, использовать другие подручные материалы.

Наша встреча закончена.

Приятных вам эмоций!

До свидания!

Список использованной литературы.

1. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г., Чувства всякие нужны, чувства всякие нужны. – М.: Сфера, 2011.
2. ШорыгинаТ.А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Филлипова Ю.В. Общение. Дети 7-10 лет. - Ярославль: Академия развития, 2002.
4. Дошколенок. ру. http://dohcolonoc.ru
5. Мааам. ру. http://www.maaam.ru
6. Открытый класс. http://www.openclass.ru/