

Конспект дистанционного коррекционно-развивающего занятия
по формированию эмоционально-волевой сферы
на тему: «Эмоции и чувства. Радость»
для учащихся начальных классов

Автор:

Пархоменко Виктория Алексеевна

Педагог-психолог

ОГБОУ Центр образования для детей с ООП г. Смоленска

Цель: развивать умение осознанно относиться к своему внутреннему миру и управлять своими эмоциями и чувствами.

Задачи:

- познакомить с эмоцией «радость» и расширить представления ребёнка о ней;
- развить умение распознавать изображенные эмоции и объяснять их возможные причины;
- учить понимать свое эмоциональное состояние и передавать его при помощи мимики и выразительных движений;
- учить умению понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека;
- способствовать развитию умения управлять своими эмоциями и организовывать своё поведение;
- формировать положительные чувства и эмоции через улыбку;
- способствовать развитию эмпатии и рефлексии чувств.

Оборудование:

- карточки с изображением веселых людей;
- пиктограмма «радость»;
- бумага, цветные карандаши или фломастеры.

План проведения занятия:

1. Вводная часть

- *Ритуал приветствия «Моё настроение»;*
- *Разминка: Мимическая гимнастика.*

2. Основная часть

1. *Упражнение «Знакомство с эмоцией радости»;*
2. *Игра-ассоциация «На что похожа радость»;*
3. *Этюд «Ласка»;*
4. *Этюд «Первый снег»;*
5. *Гимнастика для глаз;*
6. *Упражнение «Ромашка радости».*

3. Заключительная часть

- Рефлексия занятия «Мои впечатления»;
- Ритуал прощания «Добрые пожелания».

Ход занятия:

1. Вводная часть

Ритуал приветствия «Моё настроение».

Психолог. Здравствуй. Давай начнём наше занятие с того, что ты при помощи мимики покажешь своё сегодняшнее настроение, а я попробую его угадать (*ребёнок выполняет задание*). Хорошо. А теперь посмотри на предложенные мною карточки и догадайся, какое настроение, какие эмоции испытывают люди изображенные на них (*карточки с изображением радостных людей, в общем доступе на экране монитора ребёнка*). Как ты уже догадался, сегодня у нас в гостях эмоция «радость». Но прежде, чем с ней познакомиться, нужно выполнить одно особенное задание.

Разминка: Мимическая гимнастика.

Психолог. Мы с тобой будем выполнять мимическую гимнастику, упражнения для лица. *Инструкция:* Сядь поудобнее. Делай вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Вытяни губы трубочкой. Произнеси звук «у». Растяни губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабь все мышцы лица и улыбнись. Скажи глазами и улыбкой, что ты рад нашей встрече! (*ребёнок выполняет гимнастику совместно с психологом*).

2. Основная часть

1. Упражнение «Знакомство с эмоцией радости».

Психолог: Посмотри на лица этих людей (*карточки с изображением радостных людей, в общем доступе на экране монитора ребёнка*). Как ты думаешь, эти люди грустные? А может быть, они сердитые? Или весёлые, радостные? (*ответ ребёнка*). Да, эти люди радостные. Попробуй изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать? Глаза слегка

прищурить, уголки рта слегка приподнять, улыбнуться, засмеяться (*ребёнок выполняет задание*). Молодец! А вот как: можно нарисовать схему изображения радости (*демонстрируется пиктограмма «радость»*).

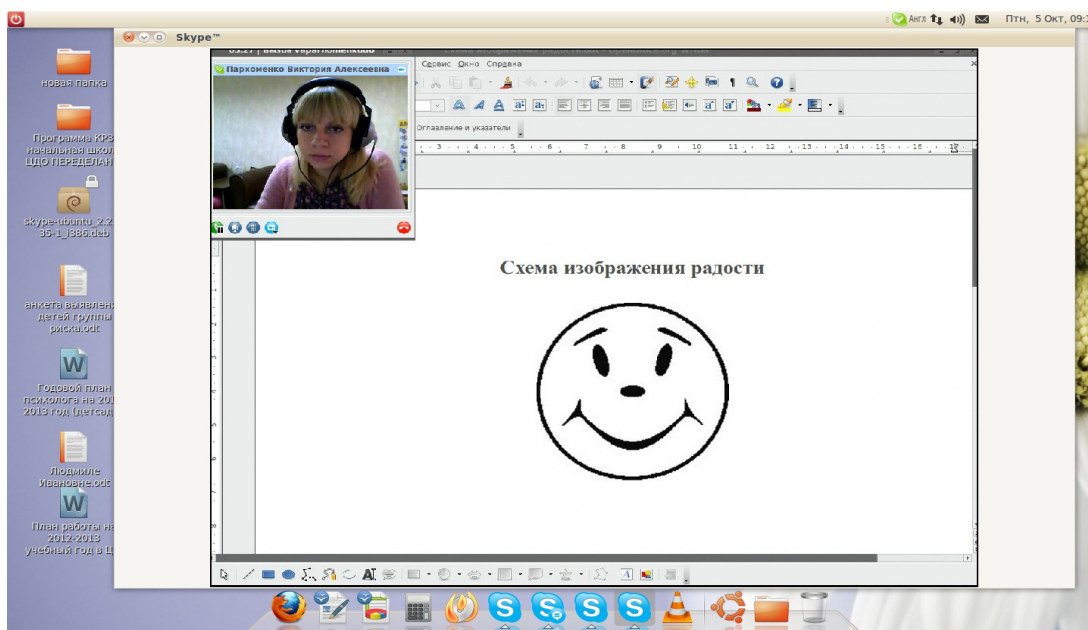


Рис.1 Демонстрация пиктограммы «радость».

Психолог: Послушай, как отвечали на вопрос «Что такое радость?» твои ровесники:

- Радость — это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного, а большая — когда у всех.
- Радость — это когда праздник.
- Радость — когда никто не плачет.
- Радость — это я! Потому что мама говорит: «Ты моя радость!»

Поговорим о том, что же такое «радость» для тебя? Как ты понимаешь это слово? (*ответы ребёнка*) Молодец!

2. Игра-ассоциация «На что похожа радость».

Психолог. Закрой глаза и постарайся вспомнить какую-нибудь свою радость, какой-то радостный день. Представь, на что была похожа эта твоя радость. На какой цветок? Животное? Музыку? Запах? Звук? (*ответы ребёнка*).

3. Этюд «Ласка».

Психолог. Сейчас я расскажу тебе одну историю, а потом мы попробуем ее разыграть.

Представь себе девочку, которой подарили котёнка. Девочка с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого малыша. Котёнок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своей хозяйке тем, что трется головой о её руки.

Давай представим себя на месте этой девочки. «Возьми» в руки этого пушистого котёнка. Погладь его. Улыбнись ему. Подуй на него теплым воздухом. Чувствуешь, как котёнок отвечает на твою ласку? (*ребёнок выполняет задание*).

4. Этюд «Первый снег».

Психолог. Послушай еще одну историю.

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу. Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от радостного изумления. Все вокруг было покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:
Двор по-зимнему одет.
Распахнул я настежь двери,
В сад гляжу, глазам не верю.
Эй! Смотрите, чудеса —
Опустились небеса!
Было облако над нами,
Оказалось под ногами.

(А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно, красиво. Теперь можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться! (*Выразительные движения: откинуть назад голову, приподнять брови, улыбнуться.*) Давай теперь попробуем проиграть

эту историю (*ребёнок выполняет задание*). Что ты чувствовал, когда слушал это стихотворение? (*ответ ребёнка*).

5. Гимнастика для глаз.

Психолог. Выполним гимнастику для глаз. *Инструкция:* Отключи экран монитора. Займи удобное положение. «Нарисуй» глазами 6 горизонтальных восьмёрок. «Нарисуй» глазами 6 вертикальных восьмёрок (*ребёнок выполняет задание*). Хорошо! Молодец! Включи экран монитора.

6. Упражнение «Ромашка радости».

Психолог. Скажи, что может поднять тебе настроение? Может быть, веселая шутка, хорошая передача по телевизору, цветы, цирк, книга, рисование, воздушный шарик или, быть может, плохая оценка, хмурая погода? (*высказывания ребёнка*). *Инструкция:* А теперь возьми листок и карандаши, нарисуй ромашку с крупными лепестками. Хорошенько подумав, в лепестках напиши варианты окончания предложения «Я радуюсь, когда...». В сердцевине ромашки изобрази себя с веселым выражением лица (*ребёнок выполняет задание*).

Психолог. Сохрани эту ромашку, и каждый раз, когда у тебя будет плохое настроение, посмотри на неё, улыбнись и вспомни о том, что может тебя развеселить.

Заключительная часть

Рефлексия занятия «Мои впечатления».

Психолог. На занятии мы говорили о чувстве радости. Что нового ты узнал об этом чувстве? Понравилось ли тебе занятие? Что запомнилось больше всего? Что не понравилось? Хочешь ли познакомиться с другими эмоциями и чувствами? (*ответы ребёнка*).

Ритуал прощания «Добрые пожелания».

Психолог. Наше занятие заканчивается. В заключение представь, что ты стал волшебником и можешь пожелать всем людям что-то такое, отчего они

смогут стать радостными. Давай подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле... Например:

- ☐ пусть избавятся от болезней;
- ☐ пусть у всех будет дом;
- ☐ пусть все дружно живут;
- ☐ пусть все будут счастливы...

И тогда все люди станут радостными!!! *(высказывания ребёнка)*.

Психолог. Молодец! Ты отлично занимался. До следующей встречи!