**Конспект группового коррекционно-развивающего занятия «В мире эмоций и чувств» для обучающихся 3-х – 4-х классов**

**Цель:**

* ознакомить с понятиями «чувство» и «эмоция», правилами контроля собственных чувств и эмоций;
* развивать умение сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих;
* воспитывать дружелюбие, толерантность, силу воли в проявлении собственных эмоций.

**Задачи:**

* развитие мотивации к самовыражению, самовоспитанию, саморазвитию, самосовершенствованию личности;
* показать способы невербального выражения эмоций; познакомить детей с понятием мимика, чувства, пантомимика;
* развивать способность оценивать собственное настроение и настроение других; развивать понимания того, что каждый человек индивидуален и неповторим, способствовать процессу самопознания и самовыражения;
* улучшать навыки управления собственными чувствами и эмоциями; воспитывать уважение и доброе отношение к другим людям;
* вызвать положительные эмоции у каждого из участников часа общения;
* воспитывать взаимоуважение, способность понимать другого человека.

**Ход занятия**

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в необычный мир – Мир Эмоций и Чувств. Мы будем говорить об эмоциях и чувствах, как они могут повлиять на здоровье человека, как научиться ими управлять, погружаться в атмосферу этой страны.

Для этого вам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умения находить общий язык с другими людьми. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите сегодня. Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя!

Окружающий мир и самого себя человек познает с помощью чувств. Чувства и эмоции – это отношение человека ко всему происходящему в жизни. Они помогают лучше понять окружающих, разобраться в себе. Если выражение лица быстро меняется – это эмоция. А если лицо медленно меняет выражение и сохраняет его надолго, то это чувство. Зачастую эмоция – это переживание какого-либо чувства. «Я боюсь этого человека» - это чувство, «Мне страшно» - это эмоция.

(На доске появляются определения понятий «чувство», «эмоция»).

Эти понятия очень близки по смыслу. Можно говорить «чувство радости» и «эмоция радости». Разница состоит в длительности протекания процесса.

Чувства, в переводе с английского – это устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Формируются они в ходе развития и воспитания человека. В чувствах отражается значение важных для человека событий, происшествий, каких-нибудь явлений, потребностей…

А реакция человека на различные воздействия проявляется в виде эмоций. Это могут быть эмоции возбуждения и спокойствия, удовольствия и неудовольствия, радости и злости и многие другие.

Положительные эмоции, такие как любовь, признательность, понимание, восхищение дарят человеку радость и здоровье. А отрицательные эмоции в виде проявлений гнева, ненависти, обиды, страдания приносят человеку душевную боль.

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

**Игра «Назови эмоции».**

Обратите внимание на доску: перед вами слова: Радость, печаль, грусть, страх, удивление. Ваша задача соотнести стихотворные строки с этими словами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На окошко села птаха,  Брат закрыл глаза от страха:  Это что за птица?  Он ее боится!  Клюв у этой птицы острый,  Встрепанные перья.  Где же мама? Где же сестры?  -Ну, пропал теперь я!  Кто тебя, сынок, обидел?-.  Засмеялась мама.-  Ты воробышка увидел  За оконной рамой.  (Страх) | Я кошку выставил за дверь,  Сказал, что не впущу.  Весь день ищу ее теперь,  Везде ее ищу.  Из-за нее вторую ночь  Все повторяется точь-в-точь,  Во сне, как наяву:  Я прогоняю кошку прочь,  Я прогоняю кошку прочь,  Потом опять зову.  (Вина) | О чем грустят корабли  От суши вдалеке?  Грустят, грустят кораблики  О мели на реке,  Где можно на минуточку  Присесть и отдохнуть  И где совсем ничуточки  Не страшно утонуть.  (Грусть) |
| Радость - если солнце светит,  Если в небе месяц есть.  Сколько радости на свете  Не измерить и не счесть.  Только радостные слышат  Песни неба с высоты,  Как тихонько травы дышат,  Как в лугах звенят цветы.  Только тот, кто сильно любит,  Верит в светлую мечту,  Не испортит, не погубит  В этом мире красоту.  (Радость) | Сотрясается весь дом:  Бьет Сережа молотком,  Покраснев от злости,  Забивает гвозди.  Гвозди гнутся,  Гвозди мнутся,  Гвозди извиваются,  Над Сережею они  Просто издеваются-  В стенку не вбиваются.  Хорошо, что руки целы.  Нет, совсем другое дело –  Гвозди в землю забивать.  Тук! – и шляпки не видать.  Не гнутся, не ломаются,  Обратно вынимаются  (Гнев, злость). | Увидав на клумбе прекрасный цветок,  Сорвать я его захотел.  Но стоило тронуть рукой стебелек,  И сразу цветок …улетел.  (Удивление) |

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

Что такое, по- вашему, эмоции? Что такое чувства?

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Чувства – это особый вид эмоций, носящих отчётливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.

Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье - несчастье.

**Задание.** Разделите предложенные чувства на группы.

Внимание, безразличие, равнодушие, симпатия, антипатия, доверие, вражда, дружба, ненависть.

У нас получилась шкала положительных и отрицательных чувств.

**Вопрос.** Какие ещё чувства вы знаете?

Резкую границу между эмоциями и чувствами провести нельзя.

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

Изучать чувства необходимо, чтобы:

– уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;

– понимать себя;

– понимать окружающих;

– общаться без конфликтов.

**Задание.** (каждому ребенку раздается лист с заданием). Найдите такие эмоции, как радость и удивление. Раскрасьте радость желтым цветом, а удивление – зеленым.

Что же делать, чтобы избежать плохого настроения?

Советы таковы:

Всего несколько минут мини-массажа придаст вам бодрости и энергии.

- Игра «Сожми кулачок». Представьте, что вы держите в руках что-то ценное, а кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки крепче и крепче. Кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки. Пальцы рук расслаблены.

- Слезь с дивана и начни двигаться. Движение – лекарство от плохого настроения.

- Добавь в жизнь больше света. Утром встань пораньше, днем работай, а вечером пораньше ложись спать.

- Включи в меню шоколад и бананы.