**Тема**: «Эмоции и наше поведение».

**Цели**: отработка навыков коммуникативного поведения; кор­рекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адек­ватного эмоционального реагирования.

**1.Организационный момент.**

**Слайд 2** Игра «Островок чувств».

Эта игра нацелена на уточнение детьми собственных чувств и эмоций, которые они уже привыкли скрывать.

— Вы едете в отпуск на Остров ярких чувств...

По-очереди подойдите к моему столу и вытяните полоску, на которой написаны идеи движений:

\*тебе грустно, твой друг уехал;

\*у тебя совесть нечиста: ты разбил вазу в комнате;

\*тебе одиноко, т. к. не с кем играть;

\*ты чувствуешь радость — тебе предстоит веселое путе­шествие..

— Выразите эти идеи своим танцем, набором движений, мимикой лица; используйте аксессуары (шляпы, очки, халат врача, губную помаду, бусы...).

**2.Вводная часть.**

Вы справились с решением данных проблем: постарайтесь определить тему нашего занятия - «Эмоции и наше поведение». **Слайд 3**

Эмоции — это выражение состояния, настроения**... Слайд 4-9**

— Всегда ли можно выражать свои эмоции?

— Назовите ситуации, когда, вы считаете, неуместным про­являть свою радость.

(Болезнь друга — заботиться, сопереживать; неудача в уче­бе у друга — помочь; упал на прогулке — пожалеть, Поддер­жать.)

б) Упражнение в узнавании и соотнесении**. Слайд 10**

Рассмотрим ситуации. Назовите эмоции, которые могут возникнуть в данной ситуа­ции, и объясните, будете ли вы эти эмоции проявлять.

Вы гость — на вас случайно падает кусочек торта, пролива­ется горячий чай...

Вы ждете автобуса — проезжающая машина забрызгала ваши джинсы и куртку…

Вы ждете хороших результатов диктанта — получаете « 2»...

Вы собрались с подругами гулять — воспитатель просит по­мочь ему в столовой...

Дискотека — вам хочется надеть что-то Новое» но вещи в ва­шем гардеробе вас не радуют...

в) Установочное слово воспитателя:

— Вы правильно определили характер эмоционального реа­гирования, но не смогли совладать с напором возникших чувств... Именно умение управлять своими эмоциями характер­но для человека сильной воли, выдержанного, уравновешенно­го... Такой человек всеми любим и всем приятен.

Попробуем узнать секрет этих качеств на нашем занятии.

**3.Основная часть**.

1.Рассказ воспитателя «Наши чувства и эмоции в восприятии других».

Рассказ соотносится с уровнем воспитанности детей, их ба­зовыми эмоциями, подкрепляется демонстрацией наглядных материалов.

Словарные слова: *эмпатия, волевые качества, регуляция поведения...*

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

Влияют ли эмоции на наши поступки?

**Царь и его ястреб**

*Чингисхан был великий царь и воин. Он привел свою армию в Китай и в Персию и завоевал много стран.*

*Однажды утром он поскакал верхом в лес поохотиться. С ним отправились его друзья. Они весело скакали с луками и стрелами наготове. За ними ехали слуги с охотничьими собаками.*

*Это была веселая охота. Леса звенели от их криков и смеха. Они надеялись, что привезут домой много дичи.*

*На запястье царя сидел его любимый ястреб: в те времена ястребов обучали для охоты. По слову своего хозяина ястреб взмывал ввысь и искал добычу. Если ему удавалось увидеть оленя или кролика, он кидался на него быстрее стрелы.*

*Весь день Чингисхан и охотники скакали по лесам. Но дичи оказалось не так много.*

*К вечеру они отправились домой. Царь часто бывал в этих лесах и знал в них все тропы. И в то время, как все охотники выбрали кратчайший путь, он поскакал другой, более длинной дорогой в долине между двумя горами.*

*День был жаркий и царю очень хотелось пить. Его любимый ястреб слетел с его запястья. Он мог сам найти дорогу домой.*

*Царь медленно ехал по дороге. Когда-то неподалеку он видел родник с чистой водой. Если бы он мог найти его! Но в жаркие летние дни все горные ручьи пересохли.*

*Наконец, к своей радости, он увидел, как по камню стекает вода. Он знал, что где-то выше есть ручей. Во влажное время года отсюда всегда стекал быстрый поток, но теперь вода только капала.*

*Царь спрыгнул с лошади. Он достал из охотничьей сумки маленькую серебряную чашу и подставил ее под капли.*

*Чаша наполнялась долго, а царь так хотел пить, что едва мог терпеть. Наконец чаша была почти полна. Он поднес ее к губам и уже хотел выпить, но внезапно в воздухе раздался шум, и чаша оказалась выбита у него из рук. Вода выплеснулась на землю.*

*Царь поднял голову, чтобы посмотреть, чьи это проделки. Это оказался его любимый ястреб. Ястреб несколько раз облетел вокруг него, а потом опустился среди камней у ручья. Царь поднял чашу и снова подставил ее под капли.*

*На этот раз он ждал не так долго. Когда чаша наполовину наполнилась, он поднес ее к губам. Но прежде, чем он успел отпить, ястреб снова налетел и выбил ее у него из рук.*

*Теперь царь начал злиться. Он снова попытался напиться, но и в третий раз ястреб выбил у него чашу.*

*Теперь царь был в страшном гневе.*

*—        Как ты смеешь! — воскликнул он. — Попадись мне только, я  
сверну тебе шею!*

*И снова наполнил чашу. Но прежде, чем пить, он обнажил свой меч.*

*—        Ну, господин ястреб, — сказал он, — это последний раз!*

*Едва он произнес это, как ястреб налетел и выбил у него чашу.*

*Но царь ждал этого. Когда ястреб пролетал мимо него, он ударил его мечом.*

*Окровавленная птица упала замертво у ног хозяина.*

*—        Ты получил по заслугам, — сказал Чингисхан.*

*Но когда он стал искать чашу, оказалось, что она упала меж двух камней, так что он не мог достать ее.*

*—        Ну и пусть, я напьюсь из источника, — сказал он себе. И полез по крутому откосу туда,  откуда сочились капли воды.  Это было  очень трудно, и чем выше он лез, тем сильнее ему хотелось пить.*

*Наконец он взобрался на вершину. Там действительно был источник; но что он увидел в воде? Там лежала огромная мертвая змея из самых ядовитых.*

*Царь остановился. Он забыл о своей жажде. Он думал только о несчастной мертвой птице, лежавшей внизу на земле.*

*—        Ястреб спас мне жизнь! — вскричал он. — А чем я отплатил ему? Это был мой лучший друг, а я убил его.*

*Он спустился на землю. Осторожно подняв птицу, он положил ее в охотничью сумку. Затем взобрался на лошадь и поскакал домой, говоря себе:*

*"Горестный урок был преподан мне сегодня: ничего не делай в гневе".*

**Слайд 11 -**Влияют ли эмоции на наши поступки?

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

Вывод**:** 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.

**Слайд 12** Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей**)**

* Уважайте выражение чувств других.
* Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
* Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
* Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
* Не имейте желание мстить.
* Избегайте упрёков и критики.

***Вопрос.*** Что делать если вами овладела сильная эмоция?

**Слайд 13** Если вами овладела сильная эмоция:

* Попросите помощи.
* Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
* Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
* Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
* Внушайте себе, что всё не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое**. Слайд 14**

**4.Релаксация** «Пять этажей»:

— Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубо­ких вдоха и выдоха.

— Представь себе, что ты стоить перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт.

Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопка­ми ты обнаруживаешь пять табличек. На первой из них написа­но «Классная комната» (это наш класс); на второй — «Чудесное спокойное место»; на третьей — «Бухта радости»; на четвертой - «Потрясающее приключение»; на пятой — «Встреча с другом/? которого ты давно не видел».

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми кнопку. Следи за тем, как медленно закрываются двери лифта, постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранно­му тобой этажу. Вот ты и приехал, дверь медленно открывается...

Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя, есть около минуты, но в твоем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени, и ты многое можешь почувствовать…

Теперь пришло время возвращаться на первый этаж, в «Классную комнату»...

Зайди в кабину, нажми кнопку, смотри, как закрывается дверь, почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверь откроется, открой глаза, потянись, выпрямись» И вот ты снова здесь, бодрый и веселый.

**5.Закрепление.**

**Слайд 15** 1) Программированные задания (на доске, на карточ­ках):

*— Выберите правильный ответ и прочитайте его.*

Эмоции — это...

а) аппетит;

б) отношение к учебе;

в) различные состояния человека, связанные с его пережи­ваниями и чувствами.

Основной эмоцией человека является:

а) радость;

б) интерес;

в) печаль.

Воспитанный человек должен уметь:

а) управлять своими эмоциями;

б) все время скрывать свои эмоции.

У человека должны быть:

а) только одни и те же эмоции;

б) разные эмоции, в зависимости от причин, их вызвавших.

Чувства — это:

а) переживания человека;

б) внешний облик человека.

О каких чувствах легче говорить:

а) о печали, гневе, боли...;

б) о радости, восторге, счастье?..

Какое чувство тебе нравится больше Других:

а) печаль, гнев;

б) радость, счастье;

в) стыд, вина?

2) Игра «Наши чувства»:

— Мы слишком мало используем возможность рассказывать другим о своих чувствах. Из-за этого мы часто не можем объяс­нить свое состояние другим, и люди нас не понимают. Общение с нами становится скучными сухим. Очень важно уметь гово­рить о своих чувствах...

Разделитесь на пары. Один из вас будет называть какое-то чувство, эмоцию, второй — считать.

Например: один из игроков говорит: «Счастье», другой — считает: «Один»; затем вновь первый говорит: «Гнев», а вто­рой считает: «Два». И т.д. Через минуту определяется пара, назвавшая больше всех чувств.

(На доске могут быть написаны слова: *интерес, любопыт­ство, внимание, радость, ошеломление, испуг, отчаяние, страх, боязнь, гнев, печаль, восхищение, любовь, преданность, друж­ба, настойчивость, виновность, стыд…)*

**6.Итог.**

**Слайд 16**— Напишите, какие чувства вам нравятся больше других? Какое чувство самое неприятное?

**Слайд 17** Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?