*Маленко Тетяна Вікторівна*

*Практичний психолог*

*Водянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 11*

*м. Добропілля Донецька область*

[*dobroschool\_11@mail.ru*](mailto:dobroschool_11@mail.ru)

ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ «ПОДОРОЖ У ЧАРІВНУ КРАЇНУ ЕМОЦІЙ»

**Мета :** сприяти вмінню правильно виражати свої емоції та почуття за допомогою міміки, активізувати позитивні емоційні стани дітей, усвідомлення своєї індивідуальності, формування моральних і вольових рис характеру, розвиток дрібної моторики, уваги, уяви, пам’яті, мислення, сприйняття, ігрової діяльності, навичок спілкування і партнерства.

**Завдання:** познайомити дітей зі світом емоцій; розвивати сприйняття дітей; їхню здатність до формування точних і повних образів; навчаючи різним способам дослідження навколишнього світу; формувати навички усвідомлення почуттів. Знайомити дітей з ознаками різних емоцій, вміти їх розпізнавати, розвивати комунікативні здібності, навчати розпізнавати емоційні стани інших людей.

**Тривалість заняття :** 3 години

**Кількість учасників:** 10 – 12 дітей

**Вікова категорія:** учні 1-2-х класів

**Ресурси:** білий та кольоровий папір, макет казкового будиночка, іграшки, картинки з зображенням емоцій, кольорові олівці, фарби, тексти казок.

**Вступне слово психолога**

Що таке дитинство? Це коли кожна мить життя дитини наповнена новизною відчуттів. Дитина пізнає світ – відкриває в ньому добро і радість, жорстокість і біль. Світ, в якому існує краса і неповторність, де є любов і страх. Від того, який слід залишать у душі дитини зустрічі з добром і злом, чи навчиться вона долати труднощі, знаходити вихід з несподіваних ситуацій, багато в чому залежатиме її подальше життя.

Людина може мати різні настрої: вона може бути радісною чи сумною, ображеною або задоволеною… А які настрої бувають у вас? Як можна дізнатися, який настрій у іншої людини? Що у навколишньому світі може бути сумним, веселим? *(відповіді дітей: погода, кольори, картини, музика, книжки).* Одже, емоція – це тимчасове переживання якогось почуття.

**Привітання.**

**Вправа *«Усмішка по колу».***

Діти, стоячи в колі беруться за руки. Психолог: *«Добрий день діти! Погляньте мені у вічі, подивіться один на одного й посміхніться. Із цих промінчиків добра, що заіскрилися на ваших обличчях, ми і розпочинаємо наше заняття».*

**Гра «Я виявляю радість, коли…»**

*Мета:* знайомство учасників і встановлення позитивних взаємовідносин у групі.

Психолог*: «Зараз я назву ім’я одного з учасників, кину йому наш чарівний м’ячик і попрошу, наприклад, так: «Наталка, скажи нам, будь ласка, коли ти* *посміхаєшся та радієш?». Наталка повинна буде упіймати м’ячик і сказати: «Я виявляю радість, коли…». Наталка розповідає, коли вона радіє, а потім кидає м’яч наступному учаснику і, назвавши його ім’я, у свою чергу запитує: «(ім’я дитини), скажи нам, будь ласка, коли ти радієш?».*

Умови цієї гри можна змінювати, запропонувавши дітям розповісти, коли вони засмучуються, дивуються, бояться. Такі ігри можуть розповісти про внутрішній світ дитини, про її взаємовідносини як з батьками, так і з однолітками.

**Розминка.**

**Вправа *«Мій настрій».***

Діти вибирають колір, який відображає їх настрій і групуються за кольором.

**Основна частина**

**Вправа *«Тренуємо емоції».***

*Мета:* вчити дітей розпізнавати емоції за зовнішніми сигналами.

Психолог роздає учням роздруковані аркуші паперу з схематичними виразами облич людини у різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою треба розпізнати емоційний стан людини, який відтворено під відповідним номером. Біля кожного схематичного зображення потрібно зробити відповідний запис. Завдання виконується індивідуально.

Після того як завдання виконано, психолог зачитує правильні відповіді, самоперевірка.

1. Смуток.

2. Веселість.

3. Подив.

4. Страх.

5. Образа.

6. Скромність.

7. Сором’язливість.

8. Втома.

9. Жах.

10. Злість.

11. Спокій.

12. Задоволення.

13. Щастя.

14. Хвалькуватість.

**Вправа *«Квітка емоцій та почуттів».***

Психолог роздає дітям пелюстки ромашки на яких діти повинні продовжити речення:

- *я гніваюся, коли…*

*- я ображаюся, коли…*

*- я радію, коли…*

*- я сумую, коли…*

*- я відчуваю провину, коли…*

*- я дивуюся, коли…*

Далі діти зачитують свої речення та створюють *«Квітку емоцій та почуттів».*

**Вправа *«Люстерко, розкажи…»***

*Мета:* формування вміння демонструвати почуття.

Психолог передає по колу люстерко і пропонує кожній дитині подивитися на себе, висловити емоції і сказати: *«Привіт, це я!».* Після виконання вправи звертається увага на те, що всі діти посміхаються по-різному, у деяких куточки рота спрямовані вгору та з’являються ямочки, у інших – щічки можуть примружувати очі.

Потрібно звернути увагу на дітей, які зображають подібність посмішки. Якщо дитина з першого разу має труднощі звернутися до себе та висловити емоції, не потрібно на цьому наполягати, краще передати люстерко наступному учаснику. Цю вправу можна урізноманітнити, запропонувавши дітям показати смуток, здивування, страх тощо, попередньо показавши картки із зображеннями різних емоції і звернувши увагу на особливості положення брів, очей, рота.

**Казка *«Слоненя, яке хотіло допомогти своїй матусі»***

**Мета:** формування умінь активно слухати, концентруватися на співрозмовникові; розвиток аудіального (слухового) сприйняття.

Психолог звертає увагу дітей на те, що людина може посміхатися і радіти не лише тоді, коли їй щось подарували або виконали якесь її бажання, але і тоді, коли вона сама зробить для іншого щось хороше. В підтвердження своїм словам психолог читає казку:

*«Жило-було на світі маленьке Слоненя. Все у нього було: багато іграшок, солодощів, олівці, фарби і навіть комп’ютер. Цілими днями воно бігало, грало, нічого не помічаючи навкруги. А потім йому стало нудно. Все набридло і нічого не викликало радості. Воно перестало посміхатися. Мама захвилювалася, чи не захворів її синочок.*

*Невдовзі трапилось таке. Слоненя чекало маму з роботи і сумно ходило по будинку. Зайшло до вітальні і побачило не складені речі та пил на меблях. «Мама прийде втомлена з роботи і їй доведеться ще прибирати кімнату та складати одяг, – подумав малюк. – Може, я впораюся з цією роботою?». І він спробував.*

*Коли прийшла мама, радісне Слоненя потягнуло її до вітальні: «Подивися, мамо, я зробив тобі подарунок». І показало на чисту кімнату. Мама посміхнулася: «Який ти у мене молодець, спасибі тобі!». Слоненя теж посміхалося – виявляється, так приємно приносити комусь радість»*

Після читання казки психолог пропонує кожній дитині зобразити слоненя, а сам виконує роль мами-слонихи. Важливо, щоб діти відчули радість від того, що допомогли мамі. У кінці вправи можна ще раз звернути увагу дітей на те, як приємно зробити щось для іншої людини.

**Гра *«На поляні в квіточках…»***

*Мета*: формування навичок спілкування, розвиток творчого мислення.

Психолог*: «Давайте сядемо на килимок в коло, закриємо очі і уявимо, що ми знаходимося в лісі на поляні, де багато-багато різноманітних квітів. Ласкаво світить сонечко, співають пташечки, ніжно шелестять листочки на деревах. Наші тіла легенькі, мов хмаринки. Нам тепло і затишно. Роздивляючись поляну, ми бачимо багато різних квіточок. Розгляньте ці квіти навколо себе. Які квіти викликають у вас почуття радості? Якого вони кольору?».*

Після невеликої паузи психолог пропонує дітям розплющити очі і розповісти, чи вдалося їм уявити поляну з квітами, сонечко, спів птахів, як вони себе почували під час проведення цієї вправи, які квіти вони побачили. Після обговорення діти малюють те, що вони уявили.

**Вправа *«Посмішка здолає страх»***

*Мета:* формування уміння подолання власних страхів.

Залишаючись на килимі, діти згадують ситуації, коли їм було страшно, і разом з психологом шукають у кожній страшній історії щось смішне. У кінці вправи включається звукозаписи голосів тварин, що нагадують сміх, і всі разом сміються. Ця вправа піднімає настрій і сприяє зняттю замкненості як на фізичному, так і на психологічному рівні. Спочатку діти можуть соромитися один одного, їм може не вдаватися сміятися від душі, але по мірі об’єднання групи замкненість зникне.

**Розповідь *«Крокодильчик, який робив все абияк»***

Мета: сприяння формуванню навичок оцінювання власних якостей, вартих схвалення та захоплення.

Психолог пропонує дітям послухати історію.

*«У сім’ї крокодилів народився маленький Крокодильчик. З дитинства він був дуже рухливий: любив бігати, стрибати, грати з м’ячем.*

*Одного разу Крокодильчик вирішив погуляти у лісі. На галявинці йому зустрілися мавпенята, які будували з дощечок будинок для птахів. «Давайте допоможу, – вигукнув Крокодильчик. – Я теж умію працювати молотком». Він вихопив у мавпенят молоток і ударив ним по цвяху. Та сили не розрахував – розвалився будиночок. «Ну, вибачте», – сказав Крокодильчик і, як ні в чому не бувало, побіг далі.*

*Коло річки він зустрів Бобра, який допомагав мамі мити посуд. «Я теж хочу вам допомогти», – закричав Крокодильчик. З цими словами він вихопив у них тарілки, нагнувся над водою і з усієї сили став розмахувати ними. Та не побачив, що вода в річці текла швидко, тарілки вислизнули і впали в бурхливу річку. «Ну, вибачте», – сказав Крокодильчик і, не чекаючи того, що відповість Бобренятко, весело наспівуючи пісеньку, побіг далі.*

*Біля будиночка їжачків він побачив маленьке Їжаченя, яке працювало на грядці. «Давай допоможу, – посміхнувся Крокодильчик. – Удвох ми швидше впораємося».*

*«Тільки обережніше, – сказало Їжаченя. – Тут морква росте, намагайся її не висмикнути».*

*«Та годі тобі, адже я на всі руки майстер», – з цими словами Крокодильчик почав моторно висмикувати бур’яни. Коли Їжаченя подивилося, як попрацював Крокодильчик, у нього на очах забриніли сльози: «Що скаже мама?! Адже ти висмикнув не лише траву, але і моркву!».*

*«Ну, вибач», – сказав Крокодильчик і побіг додому. Відтоді лісові звірі перестали спілкуватися з Крокодильчиком. А він так і не зрозумів, чому».*

Психолог обговорює з дітьми історію, звертає увагу на те, що кожну справу потрібно робити старанно, що слово «вибач» повинне бути щирим.

**Гра *«Випусти злість»***

*Мета:* ознайомлення дітей зі способами подолання негативних емоцій.

Психолог*: «А зараз ми навчимося проганяти свою злість. Візьміть повітряні кульки і уявіть, що ви на когось дуже сердиті (зробити паузу). Уявили? А тепер візьміть кульку, наповніть її повітрям та розфарбуйте своїми роздумами про злість, а потім проколіть кульку, киньте її в сторону, щоб відчути, що злість покинула вас, а замість неї ви відчуваєте доброту та тепло в своєму серці».*

Діти виконують завдання, а психолог стежить за тим, щоб вони якомога природніше уявили свою злість, розфарбовуючи та проколюючи повітряну кульку. Ця гра допомагає агресивним дітям знімати напругу.

**Вправа *«Галерея емоцій» (Асоціації).***

Діти малюють, створюють з кольорового паперу асоціації, які у них виникають зі словами: РАДІСТЬ, СУМ, ГНІВ. Наприклад: сонечко – радість, хмаринка – сум, блискавка – гнів… Таким чином на ватмані паперу утворюється галерея емоцій.

**Гра *«Відгадай емоцію»***

*Мета:* формування уміння вираження своїх емоцій.

На столі лежать малюнки із зображенням різних емоцій. Кожна дитина бере собі картку, не показуючи її іншим. Після цього діти по черзі намагаються показати емоції, намальовані на картках. Глядачі повинні вгадати, яку емоцію їм показують, і пояснити, яким чином вони її визначили.

Психолог стежить за тим, щоб у грі брали участь усі діти. Гра допомагає визначити, наскільки діти уміють правильно висловлювати свої емоції і «бачити» емоції інших людей.

**Гра *«Хиткий місток»***

*Мета:* формувати навички невербального спілкування.

Усі учасники гри, окрім одного, закривають очі, «сплять». Психолог мовчки показує «не сплячому» учаснику яку-небудь емоцію за допомогою міміки і жестів. Цей учасник, «розбудивши» другого гравця, передає побачену емоцію, як він її зрозумів, теж без слів. Далі другий учасник «будить» третього і передає йому свою версію побаченого. І так продовжується, доки всі не «прокинуться». Після цього психолог опитує учасників гри, починаючи з останнього і закінчуючи першим, яку емоцію, на їхню думку, їм показували.

***Обговорення:***

*За якими ознаками ти визначив саме цю емоцію?*

*Як ти думаєш, що завадило тобі правильно зрозуміти її?*

*Чи важко було тобі зрозуміти іншого учасника?*

*Що ти відчував, коли зображував емоцію?*

**Розвивальна гра *«Дім настрою»***

*Мета:* навчити дітей орієнтуватися у світі емоцій, краще розуміти себе і партнерів по спілкуванню.

Психолог пропонує дітям попрацювати над створенням власного *«Будиночку* *настрою».* *Психолог: «Усі ми знаємо як важливо, щоб люди розуміли наші почуття і емоції. Не менш важливо розуміти почуття оточуючих. Учитися цьому треба з дитинства і для цього ми з вами побудуємо власний «Будиночок настрою».*

У роботі використовуються заздалегідь заготовлені частини казкового будинку, зроблені таким чином, щоб дитина могла самостійно його будувати (для цього можуть бути використані кубики, конструктор, картон тощо). Після побудови будиночку діти обирають його жителів з іграшок малих розмірів, запропонованих психологом. Продовжуючи роботу, психолог запитує: *«Хто ж житиме в цьому будинку? Як звати наших героїв?».*

Діти описують героїв та коментують свої думки.

Коли діти закінчили описувати жителів будинку психолог розповідає та пояснює, що до будинку оселяються найрізноманітніші мешканці – веселі, сумні, сором’язливі, спокійні і навіть сердиті.

Психолог: «Подивіться на персонажі, на вирази їхніх облич і вгадайте, який у кожного з них настрій. Чому ви так думаєте?». Діти розповідають про настрій героїв і пояснюють свої відповіді. Після цього психолог розміщує по кімнатах збудованих дітьми будиночків таблички із схематичними зображеннями емоцій («смайлики»). Завдання дітей – поселити іграшки в кімнати з відповідними емоціями. Коли усі герої знайдуть своє місце в «Будиночку настрою», розігрується справжня казка з обраними героями. Діти вигадують свої власні історії та програють їх з психологом.

**Гра *«Казка про емоції».***

Психолог розпочинає розповідати казку словами: *«Колись давно* *жили собі три сестри – Радість, Злість та Образа…»,* а решта учасників по колу продовжують розповідь, додаючи по одному реченню.

*Умова:* речення повинні бути змістовно пов’язані між собою, у казці повинні бути задіяні усі згадані на занятті емоції.

**Рефлексія.**

* *Що сподобалось на занятті, чому?*
* *Навіщо ми вчилися розпізнавати емоції людини?*
* *Що нового та цікавого дізналися на занятті?*
* *Що не сподобалося на занятті?*
* *Яка вправа найбільше сподобалася?*

**Прощання.**

Психолог : *«Сьогодні, прощаючись один з одним, ми поділимося краплиною своєї доброти». Діти складають долоні, дмухають на них і передають один одному «краплинку» своєї доброти.*

**Список використаних джерел**

1. Монакова Н. И. Я радуюсь, грущу, удивляюсь... Развитие эмоциональной сферы детей[Електронний ресурс] / Н. И. Монакова // Раннее развитие: библиотека статей. – 2006. – Режим доступу: [http://www.rebenok.com/info/library/psychology/71937/ja-radujus-grushu-udivljajus-razvitie-emozionalnoi-sfery-detei.html].

2. Психология эмоций: науч. пос. / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Издательство МГУ, 2001. – 218 с.

3. Психологічний інструментарій. // Емоційний розвиток дитини. – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 112.с

4. Сергєєнкова О.П., Підтілок. І.В. – К., 2003. – 40 с.

5. Сосновикова Ю. Е. К вопросу об определении понятия и принципах классификации психических состояний человека / Ю. Е. Сосновикова // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 112-116.

