**Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти 1-2 класів на тему «Мій настрій. Як ним керувати?»**

**Мета заняття:** навчити дітей із розумінням ставитися до емоційного світу людини; сформувати в здобувачів освіти поняття про емоції та їх вплив на  настрій людини; дати уявлення про настрій та як він впливає на здоров’я і спілкування з  однокласниками; навчити спостерігати за щоденними виявами свого настрою,  контролювати свої емоції.

Хід заняття

*Соціальний педагог.* Настрій - це сукупність емоцій людини і він залежить від того, які емоції переважають. Сьогодні на нашій зустрічі нам допоможуть органи чуття. А які саме, ви дізнаєтесь відгадавши загадки.

1. Два брати через гору живуть і ніколи один до одного в гості не ходять.

2. Самі мовчать, а нам допомагають почути тих, хто розмовляє та співає.

3. Завжди в роті, а не проковтнеш.

4. Є горбочок невеличкий посередині обличчя.

5. І в людини, в у звіра захищає тіло…

За допомогою цих органів ми можемо відчувати різні емоції: задоволення, радість, насолоду, смуток, образу, печаль, гнів. Якщо відчуття приємні - людина почувається щасливою, якщо неприємні – пригніченою… Саме від емоцій залежить наш настрій. Зараз на екрані ви побачите фото з різними емоціями дітей і ваше завдання відгадати емоцію дитини.

 Людина може мати різні настрої: бути радісною і сумною, ображеною і задоволеною. А зараз у мене до вас запитання, як ви поводитеся, коли у вас поганий настрій?

 Якщо говорити про негативні емоції: образа, гнів, сум, злість, агресія – дуже часто в такому стані ми можемо нашкодити своїм рідним , близьким та друзям. І зараз я покажу вам один експеримент.

**Вправа «Склянка»**

***Мета:*** емоційне усвідомлення своєї поведінки. Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зім’яти її. Уявімо, що цей стаканчик, це людина, яка потерпає від нашого поганого настрою, злості, гніву, ми можемо посваритися, образити когось.

* Чи подобається вам вигляд стаканчика? Те саме переживають люди, коли ви їх ображаєте, завдаєте їм болю.

Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

 ***Обговорення:***

 — Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?

 — Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

***Висновок:*** Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів? І навіть вибачення нам не допоможуть. Давайте будемо обачними у своїх вчинках і цінувати одне одного, своїх близьких, рідних, друзів.

 Переживання та негативні емоції призводять до змін в організмі людини, в результаті чого виникають різні захворювання. Тому для підтримки нашого здоров'я важливо навчитися керувати своїми негативними емоціями, почуттями, думками.

 Зараз я познайомлю вас зі способами, які допомагають підняти настрій:

1. Погуляти на свіжому повітрі.

2. Помалювати, розфарбовувати. Зараз дуже популярними є розмальовки антистрес, можна намалювати свій настрій, виліпити його з пластиліну чи тіста.

3. Почитати цікаву книжку.

4. Подивитися мультфільм.

5. Пограти в рухливі чи настільні ігри.

6. Заспівати веселу пісеньку.

Важливо пам'яти, що наші негативні емоції потрібно випускати назовні.

Чи можуть тварини відчувати емоції? І ми зараз в цьому переконаємося під час перегляду наступних фотографій та перегляд мультфільму «Крихітка Єнот» <https://youtu.be/djGa71cPvD4>.

Обговорення мультфільму:

1. Який злий звір сидів в озері?

2. Що порадила мама своєму синові?

Отже, настрій і почуття, що у нас виникають можуть передаватися іншим людям. Якщо хтось боїться, він може передавати страх іншому, так само і радість, якщо комусь весело, то всі люди навколо починають радіти і усміхатися.

**Вправа «Сердиті кульки»**

Діти надувають кульки.

Запропонувати дітям уявити, що кулька - це  сердита людина .

    Поміркувати:

-         Що трапиться, коли кулька переповниться повітрям?

-         Що трапиться з людиною, яку переповнюють почуття?

-         Що відбудеться , якщо ми випустимо трохи повітря з кульки?

-         Кулька ціла, не вибухнула, нікого не налякала?

-         Якщо людина стримує себе, заспокоюється, як ви вважаєте,  це буде краще, ніж образити іншу людину?

Таким чином, право на існування мають як позитивні, так і негативні емоції, але важливо контролювати їх, вчитися уникати конфліктних ситуацій. І наші вправи, яким ми сьогодні навчилися допоможуть приборкати свої емоції і переключитися на щось гарне.

Тому дуже важливо, щоб кожен наш ранок починався з позитивних емоцій і гарного настрою. І в цьому нам допоможе посмішка, яку можна подарувати будь-кому. Я до вас посміхнулась, подарувала вам посмішку, і вам стало приємніше. Але, щоб кожному стало ще приємніше треба говорити компліменти, щоб володарювали позитивні емоції, а ви набралися здоров'я. Пропоную вам зіграти в гру «Комплімент»

***Мета:*** підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис. Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. Комплімент — це люб’язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім’я, скажіть комплімент.

Зробити комплімент – це значить назвати людину приємним словом, похвалити за щось. І не забувайте, що комплімент треба робити з посмішкою. Спробуймо!

Не забувайте робити компліменти мамі, татові, братику, сестричці, друзям.

Обговорення:

- Що було приємніше: говорити чи слухати компліменти?

- Що ви відчували, коли чули комплімент?

**Рефлексія заняття.**

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо заняття.

«Під час заняття я зрозумів, що…