**Конспект индивидуально коррекционно-развивающего занятия на тему: «Я и мои эмоции»**

Занятие проводится с учащимися 2 класса в количестве 4х человек. Запрос на организацию и проведение коррекционно-развивающего занятия был сформулирован педагогом-психологом в соответствии с результатами психодиагностического обследования, направленного на изучение уровня тревожности. По итогам психодиагностической процедуры выявлен низкий уровень тревожности, а также определена недостаточная сформированность компонентов учебной деятельности.

**Цель:** способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств.

**Задачи:**

- мотивировать детей на изучение собственного эмоционального мира;

- показать богатство и многообразие эмоций;

- способствовать осознанию детьми собственных эмоций и способов их выражения.

**1. Приветствие.**

- Здравствуйте, ребята. Мы уже с вами не раз виделись. Думаю, вы все меня помните. Для тех, кто забыл: Меня зовут Виктория и я студентка нашего Белгородского Государственного университета факультета психологии. Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что у вас хорошее настроение и мы отлично поработаем.

**2. Информирование.**

- Ребята, вы уже знакомы с эмоциями? Отлично. Тогда я предлагаю немножко вспомнить и поговорить что такое эмоции, как они проявляются и какие бывают. Мы будем с вами играть в различные игры, а я буду давать вам буквы. В конце нужно сложить слово, которое я загадала.



***1.Упражнение «Подари улыбку».***

**Цель:** Установление контакта с детьми, психологический настрой на работу.

- Прежде чем начать наше занятие давайте настроимся на хороший заряд энергии, настроимся на успех, посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Для чего мы это сделали? Правильно для того чтобы наши головы хорошо работали, и для того чтобы быть успешными на занятии.

**3. Основная часть.**

***2.Упражнение «Хорошо-плохо».***

**Цель:** Понять насколько хорошо дети разбираются в отрицательных и положительных эмоциях.

- Итак, сегодня мы с вами поговорим о наших эмоциях и настроении. Научимся определять настроение по выражению лица. Начнём с игры «Хорошо-плохо». Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечаете, но необычным способом – без слов, выражением лица: если «хорошо» - вы улыбаетесь, если «плохо» - хмуритесь (дети тренируются улыбаться и хмуриться).

          Вопросы для игры –

        - хорошо или плохо:      - помогать маме?

                                                                 - жадничать?

                                                                 - обзываться?

                                                                 - играть с друзьями?

 - драться?

                                                                 - дарить подарки?

- Что вам больше понравилось: улыбаться или хмуриться? Какие люди вам больше нравятся: те, которые хмурятся или те, которые улыбаются? (Дети отвечают). В любом случае, мы улыбаемся, смеёмся, плачем, хмуримся, сердимся - это и есть наши эмоции. Что же такое эмоции? Постарайтесь ответить на вопрос.

*- Это душевное волнение. Это яркие и бурные переживания.*

*- Человек не может оставаться равнодушным в окружающем мире, человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью.*

*Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем!*

*Какие бывают эмоции?*

*- положительные и отрицательные. Они помогают человеку регулировать своё поведение.*

*- Где выражаются эмоции? (на лице)*

*- При помощи чего выражаются эмоции? (бровей, глаз, рта)*

*- Верно, т.е. при помощи мимики лица.*

*- А ещё при помощи чего? (при помощи жестов, интонации человека и различных выразительных движений)*

*По эмоциям можно определить, какое у человека настроение, хорошо ему или плохо.*

***3.Упражнение «Найди эмоцию».***

**Цель:** Разобраться умеют ли дети соотносить эмоции правильно.

- Сейчас я вам раздам карточки. На них написаны эмоции. Ваша задача найти на слайде эмоцию, которая подходит к слову на карточке.

- Отлично, ребята, вы большие молодцы! Эти эмоции бывают и у вас, также вы видите их каждый день у других ребят, в семье, на улице у прохожих людей.

- Хорошо, ребята, а вот вам такой вопрос: Как правильно себя вести, если кто-то из детей злится? *Ответы детей*

- Если кто-то очень злится, то лучше к нему не подходить с вопросами, и ни в коем случае не обзывать. Нужно его оставить в покое на некоторое время, и он сам успокоится.

- Как можно успокоиться, когда вы сами злитесь, чтобы никого не обидеть? Ответы детей

- Нужно сосчитать до десяти (дети вместе с психологом считают до 10), глубоко и медленно подышать (дети глубоко и медленно вдыхают, и выдыхают), умыться, уединиться. А если кто-то расстроен и плачет, что можно сделать? Ответы детей.

- Какие вы молодцы! Правильно, в этом случае, ребята, можно спросить, что случилось и по возможности помочь или обратиться к взрослым за помощью.

***4.Упражнение «Физ-минутка».***

***5.Упражнение «Не выдай секрет раньше времени».***

**Цель:** научить детей сдерживать свои желания.

- Сейчас я буду обращаться к каждому из вас с вопросом. На него можно отвечать только тому, к кому я обратилась. Остальные должны молчать и ждать своей очереди. Договорились?

Перечень вопросов:

1. Что принадлежит лишь тебе, а употребляется чаще всего другими?

2. Что легче — килограмм ваты или килограмм железа?

3. Из какого полотна нельзя сшить рубашку?

4. Какое государство можно носить на голове?

5. Какой город летает?

6. Когда человеку минет семь лет, что будет дальше?

7. Из какой посуды ничего нельзя есть?

8. Сколько яиц можно съесть натощак?

9. На какое дерево всегда садится птица во время проливного дождя?

10. Какие часы показывают правильное время всего два раза в сутки?

11. Без чего дом не построишь?

12. Без чего хлеб не испечешь?

13. Прежде чем в кастрюлю что-то положить, что в нее бросают?

14. В какое время года можно пронести воду в решете?

15. Когда черной кошке легче всего пробраться в дом?

16. За чем вода в стакане?

17. Человек лег спать в 9 часов вечера, а будильник завел так, чтобы тот разбудил его в 10 часов утра. Сколько часов он проспит?

18. Назови пять дней недели, не называя их по именам.

19. В каком случае дети и собака, забравшиеся под зонтик, не намокнут?

20. Что можно подержать только в левой руке?

21. На какой вопрос нельзя ответить «да»?

22. Что было завтра, а будет вчера?

23. Сколько жирафов плавает в Черном море?

24. Если бросить в Черное море красный камень, каким он станет?

Ответы

1. Твое имя.

2. Одинаково — оба по килограмму.

3. Из железнодорожного.

4. Панама.

5. Орел.

6. Пойдет восьмой.

7. Из пустой.

8. Одно, остальные будут уже не натощак.

9. На мокрое.

10. Те, которые остановились.

11. Без углов.

12. Без корки.

13. Взгляд.

14. Зимой, заморозив ее.

15. Когда дверь открыта.

16. За стеклом.

17. Один, поскольку будильник зазвенит уже через час.

18. Позавчера, вчера, сегодня, завтра, послезавтра.

19. Если нет дождя.

20. Правую руку.

21. Вы спите?

22. Сегодня.

23. Жирафы не плавают.

24. Мокрым.

***6.Упражнение «Видеофон».***

**Цель:** наглядно продемонстрировать изученные эмоции.

- А теперь поиграем в игру «Видеофон», будем передавать друг другу и угадывать эмоцию.

Я показываю … (ребёнку, который стоит первым в цепочке) какую-то эмоцию, она передаёт эту эмоцию дальше по цепочке, а остальные не подглядывают, ждут своей очереди.

После того, как все дети показали, психолог показывает детям своим лицом заданную эмоцию и спрашивает, получилось ли у них так же передать и что это за эмоция.

Эмоции для игры: обида, гнев, радость.

***7.Упражнение «Дорисуй личико».***

**Цель:** Выяснить какие эмоции испытывают дети после занятия.

Детям раздаются листочки с контурами лица и цветные карандаши.

- Посмотрите на картинку, чего не хватает? *Ответы детей.* Дорисуйте личико и попробуйте нарисовать своё настроение: если, например, весёлое, то улыбку.



Дети рисуют и раскрашивают (самостоятельная деятельность).

После того как все нарисовали можно обсудить, что у них получилось.

**4. Заключительная часть.**

***8.Упражнение «Доброе тепло».***

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения, подарить хорошее настроение товарищам.

- Давайте попробуем встать в небольшой круг. Возьмемся за руки. Мы будем пожимать руку своего соседа по очереди. И не забываем смотреть друг на друга и улыбаться. Я начну.

**5. Рефлексия.**

**Цель:** Подведение итогов занятия, обсуждение результатов совместной деятельности.

Вопрос психолога:

- Итак, ребята, наше занятие подошло к концу. Давайте немного поговорим.

- Чем мы сегодня занимались на занятии?

- Что больше всего понравилось на занятии?

- Что было легко для вас, а что вызвало трудности?

- Что ж, мне было очень приятно с вами вновь увидеться и хорошо провести время. Отдыхайте, и до новых встреч.





