

## Конспект коррекционно-развивающего занятия

на тему: «Регуляция эмоций»

Педагога-психолога МБОУ СОШ №44

Вышегородцевой Ольги Анатольевны

**Цель:** научить младших школьников распознавать и регулировать свои эмоции социально приемлемым способом.

### **Задачи:**

снять эмоциональное напряжение;

научить распознавать свои эмоции и эмоции других людей;

- развить эмоционально-волевую сферу через умение выражать свои чувства;

познакомить с эффективными способами регуляции эмоций;

научить навыку расслабления и релаксации.

**Возраст:** младший школьный возраст.

**Время:** 40-45 минут.

**Оборудование:** веселая, грустная, страшная, неприятная музыка; шарики для надувания; бумага; раздаточный материал (карточки с названием базовых эмоций); история «Для чего Солнцу равновесие». Необходимо наличие ковриков для релаксационной части.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

- Здравствуйте ребята. На прошлом занятии мы с Вами познакомились с разными эмоциями. Кто назовет эти эмоции?

*Ответы детей)*

- Молодцы! Сегодня мы с Вами будем учиться эти эмоции правильно проявлять. А еще научимся определять эмоции других людей. Но для начала поиграем.

**Игра «Импульс».** Все становятся в круг с закрытыми глазами и держатся за руки. Ведущий незаметно дотрагивается до плеча одно из детей, тот ребенок посылает через руку импульс, сжимает ее. И так по кругу, каждый ребенок посылает импульс соседу. Когда импульс возвращается к первому игроку, он вслух сообщает об этом и выбирается новый.

#### **Основная часть**

- Молодцы! Понравилась игра? Легко ли было Вам ждать импульс от соседа?

*(Ответы детей)*

- А теперь я Вам дам карточки с названием эмоции. Ваша задача показать эту эмоцию, а остальные будут угадывать. После того как ребята угадали эмоцию, мы вместе подумаем, как можно проявить эту эмоцию, никому и ничему не навредив.

**Игра на проявление эмоций.** Дети проигрывают сценки на каждую эмоцию. Участвует каждый ребенок. Создаем группой личную стратегию решения каждой эмоции для каждого ребенка с учетом особенностей его реагирования на ситуации. Проговариваем правила: не портить чужое имущество, не делать больно себе и другим, не унижать достоинство других людей.

- Прекрасные варианты проявления эмоций Вы показали, ребята, молодцы! А сейчас я покажу еще несколько интересных и немного забавных способов проявления эмоций, особенно это пригодится, если кто-то испытывает гнев.

**Способы проявления эмоций:** учим детей напрягать разные части тела по команде и расслаблять их; выдуваем свои эмоции в шарик и выпускаем их вместе с воздухом; учимся дышать «по квадрату»; рвем бумагу и раскидываем ее; приседаем, отжимаемся, занимаемся любой активной деятельностью; занимаемся творчеством; записываем свои переживания на бумагу.

Если Вы будете заниматься физическими активностями или любимым творческим делом, то гнев, обида или любое неприятное чувство обязательно отступят от Вас. Главное – это подбирать те способы, которые уместны в том месте, где Вы находитесь. В какие неловкие ситуации можно попасть, если проявлять гнев с помощью отжиманий, например, на уроке?

*(Ответы детей)*

Есть еще один интересный способ, который точно Вам понравится. Предлагаю Вам полежать и пофантазировать. Я буду говорить слова, а Вам с закрытыми глазами нужно представлять то, что слышите.

**Релаксация.** Ребята лежат на мягком и теплом полу с закрытыми глазами. Можно включить спокойную тихую музыку. Зачитывается текст. (Приложение

### **Заключительная часть**

Дети садят в кругу.

- Ребята, понравилось Вам наше занятие? Что именно? Что нового и интересного Вы узнали?

- Хочу рассказать Вам одну историю о солнце, которое чуть не потеряло равновесие. (Приложение 2)

- Ребята, большое спасибо за активную работу. В следующий раз на занятии Вы узнаете еще больше интересного о себе и других людях. До свидания!

**Текст для релаксационного упражнения:** «Представьте, что Вы лежите на теплом песке. Солнышко греет Вас, рядом слышен шум спокойного моря. Небо чистое, вокруг Вас растут удивительные цветущие деревья, и Вы ощущаете их сладкий запах. Вам тепло и хорошо. *(Дать время почувствовать спокойствие)* Вы замечаете, как солнышко отправило к Вам свой лучик. Он тоже похож на солнышко, только маленькое. Круглый и оранжевый. Он спускается к Вашей правой ноге, к самым пальчикам и начинает греть их. *(Дать время почувствовать тепло)* Теперь, он стал подниматься выше, к Вашей коленке, к Вашему бедру и везде, где он пролетает, Вы чувствуете тепло. Теперь маленькое солнышко решило погреть Вашу левую ножку и опять начало с пальчиков поднимаясь все выше и выше. *(Периодически делать паузы для того, чтобы ребенок успел представить и почувствовать тепло и расслабление)* А лучик поднимается еще выше. Вашему животу становится тепло. Его лучи достают даже до спины. В груди тоже становится тепло, дышать становится легко и свободно. Лучик решил погреть Ваши руки. Сначала он полетел к правой руке и погрел ее, теперь к левой. Ваши руки стали теплыми и мягкими. Представьте лучик над Вашей головой. Он дает Вам хорошее настроение и легкость. Теперь попробуйте пошевелить пальчиками ног, рук, пошевелите ногами и руками. Медленно открывайте глаза. *(Дети должны полежать какое-то время с открытыми глазами и медленно сесть)*»

## Для чего Солнцу равновесие

Всем известно, что могучее Солнце очень любит равновесие и всегда дает тепла ровно столько, чтобы сохранить жизнь всем живущим на Земле. Оно постоянно должно быть спокойным и заботиться, чтобы на Земле никто не умер от холода или, наоборот, от жары. Лишь время от времени, для разнообразия, Солнце немного нарушает свою уравновешенность и невозмутимую сдержанность и светит то чуточку сильнее, то чуточку слабее, чтобы порадовать все живое на Земле снежной зимой или теплым зеленым летом.

И вот однажды в космосе появилась незваная гостья, из-за которой Солнце на четыре дня потеряло свое равновесие. А произошло это все так. Около Солнца пролетала красивая странница – хвостатая Комета. Эта Комета одиноко летала по космосу с незапамятных времен и, пролетая мимо звезд, любила с ними просто поболтать, рассказать разные космические новости и обсудить важные происшествия во вселенной. Подлетев к Солнцу, Комета важно распушила свой хвост и, поприветствовав желтое светило, стала с ним разговаривать своими разноцветными чарующими лучами. Сначала Солнце общалось со странницей спокойно и уравновешенно, не забывая при этом хорошо светить всем своим планетам. Но Комета знала так много интересных историй, что вскоре Солнце отвлеклось от своей работы, забыло об обязательном согревании планет и половину своих лучей направило на общение с Кометой. Это случилось как раз в один теплый весенний день. Именно в этот самый день на Земле вдруг неожиданно ударили сильные морозы, подул неизвестно откуда ледяной пронизывающий ветер и пошел снег. Ведь Солнце наполовину погасло и стало светить так слабо, что на небе среди бела дня можно было даже разглядеть некоторые яркие звезды.

На другой день Комета стала рассказывать Солнцу веселые истории о жизни на других планетах. Солнце сначала улыбалось, а потом и вовсе захохотало. Рассмеявшись, оно опять забыло о планетах и так сильно засияло, что горячие лучи, моментально достигнув Земли, растопили весь снег и вызвали небывалую и невыносимую жару, от которой стали пересыхать многие реки и озера.

На третий день Комета вспомнила грустную историю об одной взорвавшейся планете, и Солнце, не выдержав, заплакало и совсем забыло о том, что ему надо постоянно и ровно светить. В этот день заплаканное Солнце почти совсем не светило своим планетам, морозы на Земле стали еще более лютыми, чем два дня назад, а вместо белого дня на Землю опустилась непроглядная темень.

На четвертый день Комета уже должна была лететь дальше, пряча хвост, она стала лучами прощаться с Солнцем. Но Солнце вдруг так сильно огорчилось, что находящиеся на нем черные пятна стали разрастаться и постепенно закрывать солнечный свет.

Поняла тут Комета, что улетать от огорченного Солнца ей нельзя, потому что планеты без обычного и уравновешенного солнечного настроения замерзнут и быстро погибнут. И тогда она приняла решение не улетать, а стать новой планетой – подружкой Солнца. Узнав же об этой новости, Солнце вновь повеселело, его темные пятна стали уменьшаться, а своей новой подружке Солнце освободило для кругового полета много места.

С тех пор Солнце стало опять, как и раньше, ровно светить, а на Земле люди почти забыли о тех четырех страшных днях, когда Солнце было беспокойным и неуравновешенным.

***Вопросы:***

- Благодаря чему на Земле нет невыносимой жары и страшного холода?
- Легко ли быть сдержанным, невозмутимым и уравновешенным человеком?
- Что бы вы выбрали: по очереди то веселиться, то огорчаться или благодаря уравновешенности иметь в себе тихую внутреннюю незаметную радость?
- Что же нужно для уравновешенности и спокойствия? (Нужно уметь контролировать свои мысли, чувства, желания).