**Міністерство освіти та науки, молоді та спорту**

**Криворізька загальноосвітня школа № 30**

**Тренінг «**Поговоримо про емоції**»**

**Підготувала практичний**

**психолог Приступа Я.В.**

**Кривий Ріг**

**2018**

**Тренінг «**Поговоримо про емоції**»**

**Тема.** Емоції та настрій людини. Як покращити свій настрій. Практична робота. Розучування ігор, що сприяють гарному настрою.

**Мета.** Познайомити учнів із поняттям «настрій людини», його впливом на здоров´я. Розвивати та покращувати позитивні емоції для зміцнення здоров´я. Виховувати бажання постійно піклуватися про своє здоров´я.

**Навчальні завдання.**

Наприкінці учні повинні:

-мати уявлення про настрій людей, його вплив на здоров´я

-наводити приклади впливу настрою на самопочуття

**Обладнання і матеріали**

-аркуші паперу А-4;

-олівці;

-фломастери;

-маркери.

**Що підготувати заздалегідь:**

-малюнки : квіточки, листочки;

-плакат «Правила тренінгу»;

-малюнки із різним настроєм дітей.

**Орієнтовна структура тренінгу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст уроку | Кількість годин |
| 1 | Вступна частина | 5 хв |
| 2 | Основна частина | 15 хв |
| 3 | Практична робота | 10 хв |
| 4 | Заключна частина | 5 хв |

**Вступна частина**

Стали, діти, всі рівненько,

Посміхнулися гарненько,

Настрій на урок взяли,

Й працювати почали.

**1.Знайомство**

Назвати ім´я і продовжити фразу: «У мене хороший настрій, коли ….. .»

(я граю в ігри, мене хвалять, бачу рідних т. д.

**2.Повторення правил уроку-тренінгу**

Які правила допомагають підтримувати порядок і хороший настрій?

(нагадати 2-3 правила)

**3.Очікування**

Вчитель. Сьогодні ми будемо говорити про емоції та настрій людини.

Що ви очікуєте від сьогоднішнього уроку-тренінгу?

(Учні говорять свої очікування і прикріплюють листочки на дерево.)

**Основна частина**

**1.Мозковий штурм**

-Який у вас сьогодні настрій? А який був учора?

-Що таке настрій?

-Який буває настрій?

-Від чого залежить настрій?

-Що потрібно робити, щоб у вас був гарний настрій?

**2.Розповідь вчителя**

Пригадайте казку «Червона Шапочка».

-Що вчинив Вовк?

-Які переживання викликають його дії? (Гнів, обурення)

-Що зробили мисливці з Вовком?

-А як ви сприймаєте їхні дії? (радість, задоволення)

Отже, душевні переживання, почуття гніву, печалі, страху, радощів, задоволення називаються емоціями. Емоції по різному можуть впливати на людину .Від емоцій залежить настрій людини. Емоції бувають позитивні і негативні. Емоції – це тимчасові відповіді людини на зовнішні й внутрішні подразники.

**3.Гра «Позитивні і негативні емоції»**

(діти показують смайлики «позитивні» і «негативні» емоції. )

Сором, тривога, захоплення, подив, обурення, хвилювання, сміх, образа, нудьга, сум, радість, переляк, задоволення.

**4.Руханка**

Будем дружно присідати , щоб ногам роботу дати.

Раз! Піднялись! Два! Присіли! Хай мужніє наше тіло!

Хто втомився присідати, може трішки пострибати.

Цю корисну вправу ви зробили на славу.

**5.Робота в парах**

(У дітей прикріплені зліва на грудях обличчя чоловічків, де вони посміхаються, сердяться, сумують, бояться) Діти об´єднуються у групи.

Завдання групам. Роздаються малюнки. Потрібно визначити, які емоції переживають діти на цих малюнках.

Презентація. Виступи спікерів груп.

**6. Ігри , які сприяють веселому настрою**. **Практична робота.**

**А) Гра «Вгадай емоцію»**

Один учень зображує радість, задоволення, сум, гнів, подив тощо. Інші учні вгадують емоцію.

**Б) Гра «Дитина дня»**

Дитину садять на « чарівний стілець» і по черзі хвалять, говорять ласкаві слова.

**Заключна частина**

**1.Корисні поради. «Як покращити настрій»**

-Усміхнися, подумай про щось приємне.

-Встань перед дзеркалом і зроби декілька смішних гримас.

- Заплющ очі, зроби глибокий вдих, потім повільно видихай повітря.

**2.Зворотний зв´язок**

**Вправа. «Незавершене речення»** «На сьогоднішньому уроці я дізнався (лася) ……»

**3. Очікування**

Діти, чиї очікування справдилися прикріплюють свої квіточки на дерево, а листочки зривають. А у кого не справдилися – залишають листочки на дереві.

**4. Прощання**

Стати в коло, взятися за руки, сказати разом «Бажаємо всім хорошого настрою»