КГБУ

«Среднесибирский центр помощи детям, оставшимся

без попечения родителей»

**«Властелин своих чувств»**



Подготовила и провела:

воспитатель Ещёва Н.Н.

2022 год

**Тема:** моделирование ситуаций «Властелин своих чувств».

**Цель:**  создание условий для формирования у воспитанников адекватных эмоциональных состояний и проявлений в общении с окружающим миром.

**Задачи:**

1. Уточнять понятия детей о чувствах и эмоциях, и их влиянии на здоровье человека.
2. Учить детей осознанно относиться к собственным и чужим чувствам, эмоциям, настроению.
3. Выработать умение применять приемы саморегуляции эмоциональных состояний.
4. Развивать навыки адекватного поведения в эмоциональных и стрессовых ситуациях.
5. Воспитывать умение выстраивать доброжелательные взаимоотношения с окружающими.

**Оборудование:**мультимедийный проектор для демонстрации видео, презентации, музыкальное сопровождение: фонограмма песни «Хорошее настроение», «Дорогою добра», отрывок мультфильма «Просто так», карточки с эмоциями, листы и фломастеры, краски, клей, воздушный шарик.

**План проведения:**

1. **Организационный момент. Введение в тему.** 
   1. Упражнение «Эмоциональный градусник»
   2. Чтение стихотворения Ольги Маслаковой «Какая же я?».
2. **Основной этап.** 
   1. Что такое настроение?
   2. «Калейдоскоп эмоций»
   3. Разбор ситуации «Как события жизни преобразуются в эмоции и настроения на примере из жизни»
   4. Работа подгруппами «Положительные и отрицательные эмоции и их влияние на здоровье»
   5. Чтение притчи
   6. Что такое саморегуляция?
   7. Игровое упражнение «Шарик»
   8. Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»
   9. Просмотр первых кадров мультфильма «Просто так».
3. **Подведение итогов. Рефлексия.**
   1. Упражнение «Эмоциональный градусник»

**Ход занятия**

1. ***Организационный момент.***

Воспитатель.Ребята, перед тем как начать занятие, мне хотелось бы узнать с каким настроением вы пришли на занятие.

* 1. **Упражнение «Эмоциональный градусник»**

Сегодня, у большинства из вас настроение хорошее, но у некоторых из вас нет настроения. Я надеюсь, что к концу нашего занятия оно обязательно поднимется.

*Дети присаживаются за стол.*

* 1. **Чтение отрывка из стихотворения «Какая же я?»***:(слайд 1)*

Я бываю задорной, бываю веселой,

А бывает, грущу, просто так, без причин.

В окружении друзей, буду самою милой.

Буду злой и колючей в окружении врагов.

Иногда я бываю противной, серьезной,

И кричу, и ругаюсь, бывает порой.

Вдруг печаль выливается речкою слезной,

А бывает, и счастье привалит горой.

Воспитатель. Ребята, о чем этот небольшой отрывок? (Ответы детей)

Действительно, это стихотворение о человеческих переживаниях, которые называются эмоции и чувства.

(Слайд 2) Тема нашего занятия сегодня «Властелин своих эмоций».Сегодня мы попробуем разобраться, какую роль эмоции и чувства играют в жизни человека, как ими управлять.

1. **Основной этап.** 
   1. **Что такое настроение?**(Слайд 3)

**Настроение** - это эмоциональное состояние человека.

**Чувства -** это наши эмоции и переживания.

* 1. **Просмотр мультфильма «Просто так»**
  2. **«Калейдоскоп эмоций»** (Слайд 4)

Воспитатель.Ребята, какие эмоции вам знакомы?

Существуют 6 базовых эмоций: гнев, страх, счастье, печаль, отвращение, удивление.

**Воспитатель.** А можете ли вы представить себе человека, который никогда не плачет, не смеется, не удивляется, не сердится, не боится?

Человек испытывает множество чувств.

* 1. **Разбор ситуации «Как события жизни преобразуются в эмоции и настроения на примере из жизни»**

Общаясь с людьми, с которыми мы ежедневно сталкиваемся, события, происходящие в нашей жизни, вызывают у нас различные чувства и эмоции.

Воспитатель. Давайте представим, что мы договорились о встрече с другом. Он опаздывает. Мы начинаем сердиться, так как объясняем себе опоздание его наплевательским отношением к нашим чувствам и нуждам. Еще через какое – то время возникает мысль: «Уж не случилось ли с ним чего-нибудь». Возникает другое чувство – тревога за друга.

**Вывод.** По мере появления новых обстоятельств в жизни наше настроение меняется.

* 1. **Работа подгруппами «Положительные и отрицательные эмоции и их влияние на здоровье? (слайд 5)**

Воспитатель.На протяжении всей жизни каждый из нас испытывает огромное количество разнообразных эмоций, как позитивных, так и негативных.

В левую колонку поместите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ** | **ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ** |
| Ненависть  горе  вина  Гнев  Зависть  Жадность  Обидчивость  Ужас  страх | Любовь  Доброта  Радость  удовольствие  Способность прощать  Интерес  Скромность  Веселье  Спокойствие |

**Положительные эмоции** (радость, восторг, ликование) благотворны не только для человека, который их переживает, но и для окружающих его людей. Эти эмоции несут в себе заряд энергии и как бы "заражают" другого человека хорошим настроением.

**Отрицательные эмоции** (злость, гнев, страх, отвращение) наоборот, могут навредить здоровью человека и его окружению, у всех появляется нервозность, обида друг на друга.

Воспитатель.Из списка выбери те эмоции, которые Вы испытываешь часто. А какие эмоции ты бы не хотел испытывать никогда? \

* 1. **Эксперимент «Кипящий чайник»(слайд 6)**

Воспитатель. А, что бывает, когда человек сдерживает свои чувства? (Ответы детей: зажатые внутри эмоции снижают наши возможности).

Давайте представим кипящий чайник. Если его плотно закрыть, да еще носик закупорить, он, в конце концов, взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым окружающим и себе.

* 1. **Чтение притчи (слайд 7)**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Воспитатель. О чем эта притча?

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы или решать их, копить негатив или работать над собой, чтобы Ваша жизнь стала радостнее, успешнее и светлее.

Слайд 8

* 1. Воспитатель. Известный американский психолог К. Роджерс считает,

что нет плохих чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него. Другое дело, как он их выражает. Каждый человек – хозяин собственных чувств, он может предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ту или иную ситуацию человек может и должен научиться управлять.

**2.7. Игровое упражнение «Шарик» (**Слайд 9)

Воспитатель. Сейчас я покажу вам, как справиться с гневом, никого при этом не обижая.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если я его сейчас выпущу из рук?

Вы видите, что шарик мечется по комнате, он стал совершенно неуправляемым. Так бывает и с человеком – когда он гневается, то может совершать поступки, не контролируя себя. Давайте возьмем другой шарик и попробуем выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком? (он понемногу сдувается). А что происходит с гневом внутри шарика? (Он потихоньку выходит из него) Таким гневом можно управлять. А если гнев еще остался внутри нас, то его можно выпустить через стопы наших ног. Давайте сильно-сильно потопаем. Вот так мы справились с гневом. Вы почувствовали, как нам сразу стало легко и весело?

**2.8. Что такое саморегуляция?** (Слайд 10)

Воспитатель. Эффективным средством управления своими эмоциями

является способ **саморегуляции.**

Какое вы сами могли бы дать определение понятию «саморегуляция»?  
(*Ответы детей*).  
Итак, саморегуляция — это управление своим эмоциональным состоянием.

Можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

**2.9. Упражнение «Вверх по радуге»** (Слайд 11)

Воспитатель. Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

**2.10. «Как управлять своими эмоциями»** (Слайд 12)

Воспитатель. Что делать если вами овладела сильная эмоция? (Предлагается рассказать о том, как дети справляются с отрицательными эмоциями.

Можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

* Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в раз­личных ситуациях - **смех и плач**. После слез человек испыты­вает облегчение, а после смеха - прилив сил. Смех и плач сни­жают уровень напряжения человека.
* Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
* Максимально напрячь все мускулы, а затем расслабиться.
* Очень благотворно действуют прогулки на свежем воздухе.
* Если грустно можно включите веселую музыку, если в гневе - спокойную, медленную.
* Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.
* Улыбайтесь! Улыбка поднимает твое настроение и делает тебя красивее.
* Можно топать ногами и прыгать, пинать воздух на улице, там, где вас никто не увидит.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Воспитатель.Таким образом, вы видите, ребята, что существует много приёмов, которые позволяют нам регулировать своё эмоциональное состояние, справиться со стрессами, различными неприятностями

3.**Подведение итогов. Рефлексия.**(Слайд 9)

«Эмоциональный градусник».

Пусть каждый из вас сейчас закроет глаза, прислушается к себе и постарается ответить: какое сейчас у меня настроение? Возьмите по стикеру и наклейте в подходящее поле градусника. (Комментарии, высказывания детей).