

Занятие по развитию эмоциональной компетентности для обучающихся 1-4 классов

Цель: познакомить с понятиями «эмоция» и «чувства», видами эмоций, их функциями, развить навыки самонаблюдения и эмпатичности.

Целевая аудитория: учащиеся 1-4 класса.

План:

Вводная часть.

1. Эмоции и чувства: понятие и функции.
2. Виды эмоций.
3. Упражнения на развитие эмоциональной компетентности.

Рефлексия полученного опыта.

Вводная часть

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем говорить о наших эмоциях и чувствах.

В мире, в котором мы живём, происходит много событий. Некоторые события нас мало затрагивают, мы смотрим на них без особых эмоций. Другие затрагивают, заставляют волноваться и переживать различные чувства.

1. Мир наших эмоций и чувств

Ещё у каждого есть внутренний мир, где живут мечты, воспоминания, мысли и чувства. Они есть у всех, но у каждого они особенные. В своём внутреннем мире важно хорошо ориентироваться, знать где что «лежит» и как с этим обращаться. Эмоции позволяют нам оценить наше состояние: всё ли в порядке, успешны ли мы в делах. Все испытывают эмоции и чувства, но проживают их по-разному. По-разному показывают их друг другу, по-разному управляют ими.

2. Виды эмоций

Посмотри на этот список. Многие эмоции будут вам знакомы. Я думаю все переживали страх, радость или грусть. С некоторыми будет интересно и полезно познакомиться, на всякий случай ☺.

А – азарт, апатия;

Б – бешенство, благодарность, безразличие, беззаботность;

В – восхищение, восторг, вина, веселье, враждебность;

Г – грусть, гордость, горе, гнев;

Д – доверие, доброта, дружелюбие;

Е – ехидство;

Ж – жадность, жалость;

З – зависть, злость, застенчивость;

И – испуг, интерес, изумление;

К – кураж;

Л – любовь; любопытство;

М – мечтательность, меланхолия;

Н – нежность, ненависть, надежда;

О – очарование, отчаяние, отвращение, обида, одиночество;

П – печаль, покой, прощение, потрясение;
Р – радость, равнодушие, ревность, разочарование, растерянность;
С – страх, смущение, стыд, симпатия, справедливость, смятение, сожаление;
Т – тревога, тоска;
У – удивление, уважение, умиление, удовольствие, унижение, уныние;
Э – энтузиазм;
Я – ярость.

Педагог. Задаёт вопросы, выслушивает ответы, организует обсуждение, обобщает ответы:

Интересно, сколько из этих эмоций и чувств вы знаете?

Какие замечали у других людей, у своих родных и друзей, а какие – у себя? Много ли оказалось незнакомых слов?

Какие показались особенно важными?

3. Упражнения на развитие эмоциональной компетентности **«Нарисуй настроение»**

Педагог. А сейчас давайте заметим, что каждый из вас чувствует прямо сейчас. Какое у вас настроение? Нарисуем это на бумаге!

Ребятам раздаются бланки с изображением лица. Задача детей – нарисовать свое настроение в виде пиктограмм эмоций.

Каждый рисует, а потом говорит, что он нарисовал, с каким чувством он выполнял задание.

Педагог. Ребята, как Вы думаете, каким образом мы узнаём про эмоциональное состояние другого человека?

Ведущий собирает и обобщает ответы ребят.

Практическая работа с материалом «Внешние проявления эмоций»

Цель: развитие способности распознавать эмоции других людей

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. Ребята должны понять и назвать эмоции.

Педагог (организует обсуждение): какие эмоции было легко определить, какие сложнее? Что помогает и что мешает верно определять эмоции и чувства других людей?

«Дракон ловит свой хвост»

Цель: эмоциональная разрядка напряжения.

Ведущий, стоящий первым, держит персонаж-игрушку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки, цепочкой, изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку (танец маленьких утят). Ребенок, замыкающий цепочку, управляет «хвостом», поворачиваясь в разные стороны.

Рефлексия полученного опыта

«Рожицы»

Цель: рефлексия опыта, получение обратной связи от участников.

Педагог. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия.

И пусть каждый скажет, что он нарисовал и почему, и что ему сегодня на занятии понравилось или не понравилось. Подводим итоги занятия.