

Иванова Маргарита
Спирidonовна
учитель начальных классов
МБОУ «Хорулинская СОШ им. Е.К. Федорова»
с.Хорула Нюрбинский район
Классный час: «Наше настроение зависит от нас»

Занятие с элементами тренинга: «Наше настроение зависит от нас»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, обучение детей распознаванию своих и чужих эмоций, освоение простых техник саморегуляции.

Материалы: карточки с изображением эмоций (радость, грусть, страх, злость), цветные карандаши, листы бумаги, заготовка «Цветок настроения» (шаблон).

Ход занятия:

1. Вступление. Упражнение «Подари улыбку»

«Здравствуй, ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие — в страну Эмоций. Но прежде чем начать путь, давайте подарим друг другу частичку тепла. Посмотрите на соседа справа, улыбнитесь ему самой доброй улыбкой, а теперь — на соседа слева. Отлично, теперь мы готовы!»

2. Основная часть. Что такое эмоции?

«Эмоции — это наше внутреннее состояние. Они как погода: постоянно меняются. Ребята, а какие эмоции вы знаете?» (Дети отвечают).

Игра «Угадай эмоцию»

Я показываю карточки, а вы называете эмоцию и показываете её на своем лице:

- Радость (глаза сияют, на лице улыбка).
- Злость (брови сдвинуты, лицо может покраснеть).
- Грусть (уголки губ опущены, глаза смотрят вниз).
- Страх (глаза широко открыты, тело может дрожать).

3. Подвижная игра «Зеркало»

Дети разбиваются на пары. Один — «Зеркало», другой — «Отражение».

- Первый участник показывает какую-то эмоцию мимикой и жестами (например, сильное удивление, любые движения).
- Второй должен максимально точно его «отразить».
- Затем участники меняются ролями.

4. Практический часть. Учимся справляться с плохим настроением.

«Ребята, мы не можем всегда только радоваться. Иногда мы злимся или обижаемся — и это нормально. Но очень важно не «копить» плохие чувства внутри. Что вы делаете, когда сильно злитесь?» (Обсуждение).

Техника «Воздушный шарик» (Дыхание):

«Представьте, что внутри вашего животика находится большой шар. Сделайте глубокий вдох носом — шарик надувается. А теперь медленно выдыхайте ртом — шарик сдувается и вместе с воздухом из вас уходят все обиды и злость. Давайте повторим 3–4 раза».

5. Рефлексия. Круг доверия «Я радуюсь, когда...»

Дети становятся в круг и по очереди продолжают фразу:

- «Я радуюсь, когда мама меня обнимает...»
- «Я радуюсь, когда получаю хорошую оценку...»
- «Я радуюсь, когда мы с друзьями играем...»

6. Заключение. «Цветок настроения»

Детям раздаются шаблоны цветов с лепестками.

«Посмотрите на свои лепестки. Раскрасьте их в тот цвет, который подходит вашему настроению сейчас. Если вам весело — выбирайте яркие цвета (красный, желтый), если спокойно — зеленый или голубой».

Итоговое слово: «Ребята, помните: любая эмоция важна. Главное — уметь понимать себя и помогать друг другу. Спасибо за занятие!»

Советы:

1. Для 1-го класса: Больше делайте упор на подражание (мимику). Им сложно долго сидеть, поэтому «Зеркало» можно провести подольше.
2. Похвала: В конце обязательно похвалите каждого: «Ты сегодня отлично показал радость!», «У тебя очень спокойное дыхание».