

**Психологическое занятие «Радуга эмоций»
с использованием арт - терапевтической техники и мульттерапии
для детей младшего школьного возраста.**

Фомина Ольга Николаевна,
педагог—психолог ЛОГБУ «Тихвинский КЦСОН»
Ленинградская область, город Тихвин

Цель:

образовательная - формирование эмоционально-волевой сферы;

развивающая - развитие произвольного внимания и коммуникативных навыков;

воспитательная - воспитание уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Задачи:

- 1. знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей;*
- 2. содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения;*
- 3. развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений со взрослыми;*
- 4. создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.*

Оборудование: проектор, мультфильм «Незнайка в цветочном городе», фигура Незнайки, изображения эмоций человека, смайлики эмоций, кружки красного, желтого и синего цвета, набор частей лица.

На занятии применяются следующие технологии:

- Здоровьесберегающие,
- Информационно-коммуникативные.

Тип занятия – комплексное с элементами тренинга.

Время реализации – 45 минут;

Количество детей – 12 человек.

Методы, используемые в работе с детьми:

➤ **Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности дошкольников:**

- Метод наглядной передачи информации (зрительное восприятие информации с помощью интерактивной доски);
- Метод наглядной передачи информации (с помощью практической деятельности детей);
- Метод словесной передачи информации (слуховое восприятие информации);

➤ **Методы стимулирования и мотивации:**

- Эмоциональные;

- Социальные;
- Игровые;
- **Методы контроля и самоконтроля:**
- Самоконтроль и взаимоконтроль.

Предварительная работа:

- знакомство с базовыми эмоциями: страх, радость, удивление, злость, хвастовство др.
- прослушивание музыкальных произведений (без предъявления видеоряда)
- проведение психологических игр и упражнений, перекрестных движений.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

Цель: создание эмоционально комфортной атмосферы, введение в тему занятия.

Материалы: перчаточная кукла Незнайка, интерактивный экран, подборка моментов из мультфильма.

Описание:

Педагог-психолог: здравствуйте, ребята! Повернитесь друг к другу лицом, поприветствуйте друга по имени и улыбнитесь.

Упражнение «Приветствие».

Цель: создание психологически комфортной обстановки на занятии, доброжелательного отношения друг к другу.

Описание:

Педагог-психолог:

Улыбнемся мы друг другу, *(дети улыбаются друг другу)*

И возьмем соседа руку, *(дети берут руку соседа в свою руку)*

Все слегка пожем ее, *(дети пожимают руки друг другу)*

Скажем: «Рады новой встрече!» *(дети произносят приветствие)*

С добрым сердцем сядем в круг: ты мой друг и я твой друг! *(дети настраиваются на положительное отношение друг к другу в течение всего занятия).*

Посмотрите, ребята, а кто пришел к нам сегодня в гости? Как зовут этого героя? Какое настроение у Незнайки, как вы думаете? Как вы это определили? Помните, ребята, Незнайка жил в Цветочном городе и у него был много друзей-коротышек.

Давайте посмотрим на наш волшебный экран и вспомним их!

(По каждому фрагменту попросить детей определить настроение персонажа-какое настроение у ...?)

Примеры на доске таблички с эмоциями).

1. «Незнайка за рулем» - (4-ая минута). Что чувствует Торопыжка и остальные коротышки? Используйте опорные слова на доске.
2. «Незнайка за рулем» - (10:50 минута). Что чувствует Пончик, Винтик и Шпунтик?
3. «Незнайка за рулем» - (17:40 мин.). Какое настроение у Незнайки?

4. «Воздушный шар» - (14:15 мин.). Что чувствует Знайка?
5. «Незнайка-художник» - (10:04 мин). Что чувствует Гунька?

Педагог-психолог: Ребята, мы с вами увидели, что у героев было разное настроение.

Ребята, а кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить на занятии?

(Об эмоциях, о настроении.....)

Правильно, и знаете учеными доказано, что на наше настроение и самочувствие влияет цвет. Красный цвет повышает активность помогает избавиться от сомнений страхов и вселяет в человека решимость и оптимизм, но в то же время этот цвет предупреждают об опасности.

Оранжевый и желтый – цвет радости, веселья и счастья.

Зеленый цвет – он успокаивает и освежает, это цвет природы и весны.

Голубой цвет – цвет прохлады, спокойствия, расслабления.

Фиолетовый цвет – цвет чувствительности, капризности.

Педагог-психолог: Ребята, скажите, а в каком явлении природы мы наблюдаем сразу все эти цвета? (Радуга).

В радуге это соединение не только цветов, это ещё и целый спектр эмоций – от спокойствия, умиротворения до бурной радости, оптимизма и счастья.

Ребята, а кто может сформулировать тему нашего занятия?

Тема «Радуга эмоций».

Правильно! Мы будем с вами учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

II. Основная часть.

Упражнение «Найди половинку».

Цель: развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Материалы: заготовки бланков с нарисованными эмоциями, музыкальная композиция.

Педагог-психолог: Ребята, мы уже немного научились узнавать эмоции, а для того, чтобы лучше их запомнить, мы поиграем с вами в игру «Найди половинку». Правила игры: каждый из вас получает половинку от целой картинки. Я включаю музыку и пока она играет ваша задача найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.

(Звучит музыка, дети выполняют задание)

Педагог-психолог: Молодцы, ребята, вы справились с заданием! А теперь давайте посмотрим, какое настроение на каждой из картинок.

По очереди дети отвечают на вопрос:

- Какая эмоция?

- Как вы это определили? Дети описывают эмоции.

Педагог-психолог: Ребята, вы все правильно говорите, а это значит, что эмоции мы можем определить по выражению лица. И чтобы потренироваться в выражении этих эмоций мы с вами сейчас поиграем еще в одну игру, которая называется «Эмоциональная гимнастика».

Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

Цель: развитие умений выражать и определять различные эмоциональные состояния.

Материалы: не требуются.

Описание:

Педагог-психолог предлагает *изобразить походкой другие состояния и настроения*: очень уставшего человека; счастливого человека, получившего чудесное сообщение; перепуганного человека; лунатика, бредущего с открытыми глазами; ребенка, который в чем-то провинился; злого человека; канатоходца в цирке.

Задача других участников отгадать эмоцию.

Ребята, в основе настроения всегда лежит чувство. Если мы говорим: «У меня радостное настроение» или «У меня грустное настроение», какие чувства мы при этом имеем в виду? Кто скажет? Разобраться в этом как следует нам поможет следующее упражнение.

Педагог-психолог: ребята, вы чувствуете здесь обиду, радость и т.д. Молодцы, у вас правильно получилось выразить свою эмоцию с помощью мимики.

Упражнение «Мешочек злости и страха»

Может быть, кто-то из Вас когда-то испытывал страх, злость, обиду? (ответы детей)

Эти негативные эмоции не останутся с нами, мы избавимся от них выкрикнув страх и злость, обиду в «Мешочек злости». Мы громко выкрикнем всю злость и туго завяжем. (психолог подносит к каждому ребенку мешочек, в который уходит злость). Молодцы! Как ваше настроение! Вам хорошо?

Мы совсем забыли про нашего друга Незнайку, а он к нам пришел не с пустыми руками. Он принес нам.... Кто догадался? Цветик – семицветик. Это не простой цветок, он волшебный. Посмотрите - у него разноцветные лепестки и на каждом лепестке для вас, ребята, приготовлено задание. Каждый из вас оторвет лепесток, на котором написано начало предложения, а вам необходимо придумать его окончание.

(Педагог-психолог подходит к каждому из ребят, лепесток отрывается и читается задание - ребенок должен закончить предложение (Мне грустно, когда..., Мне обидно, когда..., и т.д.). Педагог-психолог: Ребята у вас у всех все получилось, вы молодцы! А сейчас немного отдохнем. Я попрошу вас встать, быть внимательными и повторять за мной движения.

(Вызвать одного ребенка к доске. Физминутка).

III. Заключительная часть.

Педагог-психолог: Наше занятие подходит к концу, давайте вспомним - о чем мы сегодня говорили и что нового узнали на занятии?

Молодцы, ребята! А теперь давайте подведем итог и проверим все ли из вас научились различать эмоции? А для этого сыграем в игру «Конструктор эмоций».

Упражнение «Конструктор эмоций».

Цель: закрепление представлений детей об эмоциональных состояниях.

Материалы: конверты по числу участников, листы А4 по числу участников, части лица (глаза, брови, губы) отражающие различные эмоции, клей-карандаш, музыкальная композиция.

Описание:

Педагог - психолог: В каждом конверте наборы частей лица. Вам необходимо из частей сделать аппликацию. Открывайте свои конверты, доставайте содержимое и принимайтесь за работу.

(Под музыку дети создают аппликации).

Педагог-психолог: Я вижу вы уже готовы. А скажите ребята, у всех ли аппликации получились одинаковые? (Нет). А чем они отличаются? (Они отличаются настроением). Какая эмоция у вас получилась? (Дети по очереди отвечают, эмоции вывешиваются на магнитную доску)

Психолог: Молодцы, ребята, у нас получилась целая галерея различных эмоций!

IV. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Материалы: магниты двух цветов (синего и желтого), смайлики желтого цвета.