**КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр № 1» ДОР**

**Відкрите заняття практичного психолога**

**СВІТ МОЇХ ПОЧУТТІВ**

**Дев’яткіна Ірина Володимирівна**

м. Дніпро 2021

**Тема:** *Світ моїх почуттів.*

**Мета:** *обґрунтувати важливість емоцій та почуттів у житті людини; навчити учнів аналізувати причини свого емоційного стану та виражати свої почуття, не ображаючи інших.*

**Завдання:**

* З’ясувати різницю між емоціями та почуттями;
* Вчитися розрізняти різні емоції за мімікою та жестами;
* Проаналізувати можливі варіанти вираження почуттів в різних ситуаціях;
* Продемонструвати, надати приклад, ознайомити учнів із способами гідного вираження почуттів.

**Ключові слова:** *емоції, почуття; позитивні та негативні емоції.*

**Необхідне забезпечення:** *записи музичних творів «Гуцульскі мелодії» В. Попадюк, «Мелодія» М. Скорика, «Веснянка і дощик»В. Барвінського, «Фантазія» Т. Лазуркевича; картки з ситуаціями.*

**План заняття:**

1. Слухання музики (7-10 хвилин).
2. Бесіда (10 хвилин).
3. Інформаційне повідомлення психолога (7-10хвилин).
4. Гра «Зобрази емоцію» (15 хвилин).
5. Підведення підсумків (3-5 хвилин).

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**Слухання музики (7-10 хв.)**

Психолог пропонує дітям зайняти зручну для них позу і прослухати фрагменти з музичних творів. При цьому обов’язково звертає увагу учнів на те, що під час слухання музики бажано «намалювати» чи уявити картини, які передають тему музичного твору.

*Якщо педагог не має записів із зазначеними музичними творами, він може підібрати інші мелодії з різними характерними рисами (веселі, енергійні, сумні і т.і.). У випадку відсутності відповідного забезпечення можна запропонувати дітям пригадати якусь подію, що сталася з ними на канікулах або вихідних та коротко розповісти про неї та почуття, які діти переживали під час цієї події.*

**Бесіда (10 хв.)**

Після прослуховування музики психолог просить учнів розповісти, які картинки виникали в їхній уяві, як себе почували діти, що вони переживали.

Психолог звертає увагу дітей на те, що під час слухання музики було весело, бадьоро, сумно, радісно, тривожно, приємно тощо (бажано назвати ті емоції та почуття, які називали діти під час обговорення прослуханого музичного твору), іншими словами, діти говорили про свої емоції та почуття.

*Важливо, щоб діти обов’язково говорили про свої емоції, які вони переживали під час слухання музичного твору. Дорослий має запам’ятати або записати на аркуші, які емоції та почуття називають діти. При ускладненнях надати зразок або добрати більш влучну назву емоції.*

**Інформаційне повідомлення (7-10 хв.)**

Психолог обговорює з учнями такі питання:

1. Чи можна прожити без емоцій та почуттів?
2. Для чого людині потрібні емоції та почуття?

Дорослий розповідає учням про емоції та почуття, про те, що в них є спільного і відмінного.

Напевно, кожен з нас досить часто чув слова «переживання», «емоції», «почуття». А чи замислювалися ви, чим вони відрізняються?

Можна сказати, що наше життя складається з того, що подобається чи не подобається. Людина не може бути байдужою до навколишнього світу. Таким чином предмети й інші люди, події, свідком яких є людина, викликають у неї різні почуття: задоволення, гордість, сум, зацікавленість, заздрість тощо. Характер почуттів залежить від того, яке значення мають різні об’єкти для людини. Почуття відіграють в житті людини роль своєрідних сигналів (компас) про те, як відбувається її діяльність, чи все в житті добре. Світ наших почуттів дуже різний. Людські почуття є великою цінністю. Наше життя не можливе без почуттів. Отже, почуття – це переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, до того, що відбувається в житі людини, що вона пізнає і що робить. Одним з різновидів такого переживання є емоції. Емоція в перекладі з грецької означає душевне хвилювання.

**Емоції** – це короткочасне переживання людиною свого ставлення до певного об’єкта чи події. **9** основних емоцій: інтерес, радість, здивування, печаль, гнів, відраза, сором, страх, перевтома. Емоції є і у тварин. **Приклади дітей.**

**Почуття** це сталі емоційні ставлення людини до явищ дійсності. Вони є тільки в людини.

Відмінність почуттів від емоцій полягає в тому, що почуття визначаються певною тривалістю та постійністю, а емоції викликають у відповідь на конкретну ситуацію, мають ситуативний характер. **Наприклад:** відсутність вчителя через хворобу в одного учня викличе радість (Ура! Мене не спитають), а в іншого роздратування (Даремно вчора стільки часу вчив матеріал). **Почуття виявляється і переживається саме в конкретних емоціях.** Так, почуття любові до близької людини може переживатися залежно від ситуації як емоція радості за неї, задоволення від спілкування, тривоги, якщо їй щось загрожує, сорому в разі чогось на доброго тощо.

**До уваги педагога**

*Картки з визначенням емоцій та почуттів варто прикріпити на дошц. Під карткою з визначенням емоцій дорослому доцільно під час розповіді записати у стовпчик кілька їх назв, аналогічно зробити підписи під карткою з визначенням почуттів. Емоції – радість, поди, цікавість, відраза, гнів. Почуття – любов, співчуття, сум, щирість, заздрість.*

**Гра «Зобрази емоцію»****(15 хв.)**

Психолог об’єднує учнів у пари. Кожна пара отримує картку з описом ситуації, яку учням необхідно зобразити у вигляді сценки. Учні демонтрують свою ситуацію, решта намагаються відгадати, яка основна емоція була показана в цій сценці, а після цього один з учнів зачитує зміст тексту з картки.

*Під час обговорення варто звернути увагу на те, за допомогою яких засобів учні зображали певну емоцію. Після обговорення психологу варто наголосити, що свої почуття та емоції люди завжди передають за допомогою слів, міміки, пози, жестів.*

**Підведення підсумків (3 хв.)**

Підводячи підсумки, дорослий пропонує дітям доповнити фразу назвою певної емоції чи почуття. «Мені було …, тому що…». Наприклад: Мені було **цікаво**, тому що я дізнався багато нового.

Педагог радить дітям з самого себе продемонструвати скульптуру під назвою «Бадьорість», «Впевненість», «Життєрадісність», «Перемога», «Успіх», «Радість». Запам’ятати позу та міміку. «Надягати» кожну позу не менше трьох разів на день.

**Роздаткові матеріали**

Картки до гри «Зобрази емоцію»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Подив»**  Хлопчик дуже здивувався: він бачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив валізу, кішки там не було, а звідти вистрибнув собака! | **«Радість»**  У хлопчика був друг. Але настало літо, і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився у місті, а його друг виїхав з батьками на південь. Нудно в місті без друга. Минув місяць. Одного разу хлопчика рано в ранці розбудив телефонний дзвінок. У слухавці він почув голос друга. Як же він зрадів! |
| **«Злість»**  Двоє хлопчиків вчепилися в книжку і сваряться через неї. Кожен намагається вирвати її з рук супротивника. Обличчя в них напружені та злі. | **«Задоволення»**  Віра дуже любить солодощі. На день народження мама спекла її улюблений торт, прикрасила його цукатами, шоколадом, родзинками та зефіром. Увечері до Віри прийшли друзі. Вона пригостила їх тортом. Вони з великим задоволенням смакували його. |
| **«Сумне прощання»**  Від пристані відходив великий білий теплохід. Оленка з сумом дивиться на пасажирів, серед яких її бабуся. Вона махає високо піднятою рукою: «До побачення! До зустрічі!» | **«Переляк»**  Одного разу першокласник побачив у під’їзді свого будинку дивну сценку і написав про неї розповідь: «Я йшов зі школи, зайшов у під’їзд і побачив, що там бігає ганчірка. Я злякався і притиснувся до стіни. Нараз з-під ганчірки вилізло кошеня». |