ЗАНЯТИЕ

Участника муниципального этапа

Регионального конкурса профессионального мастерства

«Педагог-психолог России – 2023»

**Тема «Повышение эмоционального интеллекта школьников»**

Подготовила:

Каплюгина Маргарита Александровна

**Занятие –тренинг «Путешествие в страну эмоций и чувств»**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта учащихся 5-7 классов.

**Задачи:**

- создание игровой ситуации, способствующей возможности говорить о своих эмоциях и чувствах;

- расширение представлений о многообразии эмоций и чувств человека;

- развитие умения выражать свои эмоции словами;

- развитие способности понимать эмоциональное состояние других людей;

- учить понимать важность умения управлять собственными эмоциями и своим настроением;

- вспомнить и расширить знания о способах, которые помогают управлять собственным настроением и помогают справляться с негативными эмоциями и чувствами.

**Ход занятия:**

1. **Беседа**

Здравствуйте, ребята!

Сегодня нам с вами предстоит поиграть в игру , а также поговорить о важности эмоций в нашей жизни и почему нам необходимо их понимать и различать?

Что же такое эмоции? (дети отвечают)

Да, все верно. Эмоции – это реакции нашего организма на внутренние и внешние раздражители, проявляющиеся в виде переживаний на приятные и неприятные ситуации.

Слово эмоции происходит от латинского слова emoveо, и означает «потрясаю, волную».

Давайте посмотрим. Как же проявляют себя разные эмоции.

1. **Упражнение «Как эмоция говорит о себе»**

 Психолог зачитывает текст, дети определяют, какое чувство представлено.

РАДОСТЬ: Я так люблю смеяться, веселиться, танцевать, слушать музыку... Когда я появляюсь, всё вокруг расцветает, становится ярким, красочным, весенним. Воздух наполняется пением птиц, запахом цветов...

ГРУСТЬ: Ох, ах, ох, ах... Мой приход сопровождается дождиком, слякотью, лужами, ветром, который свищет по садам... Печальная кружусь, скучаю, слезу роняю, о тоске напоминаю...

СТРАХ: Порой я врываюсь как змея, как тигр. А порой могу подкрасться внезапно, незаметно, застать врасплох, могу стремительно влететь – как гроза... От моего появления всем становится не по себе. На лбу может выступить пот, по спине поползут мурашки, руки становятся липкими и скользкими, а ноги наливаются тяжестью... Отовсюду лезут разные звуки: [c], [ш], [х]. Слышны фразы «сейчас съем», «утащу к себе», «страшно».

УДОВОЛЬСТВИЕ: как мне хорошо; это замечательно; ничего не видел лучше.

ОБИДА: во всём я виноват(а); никто меня не слушает; никто меня не понимает; все считают меня плохим; никто меня не пожалеет; всем всё равно; как что – так сразу я.

ВИНА: я больше так не буду; простите меня.

ЗЛОСТЬ: так тебе и надо; всех побью; будете знать, как со мной спорить; никто мне не нужен.

Итак, посмотрите на картинки с эмоциями.

**3. Игра с карточками с изображением различных эмоций**

Ребята, я вам предлагаю сейчас поиграть в игру с карточками, герои которой – обычная семья гномов: папа, мама, дочка, сын. Необычно только то, что когда кто-то из них попадает в какую-то ситуацию – не важно приятную или нет и испытывает какое-то чувство, ос всеми остальными членами семьи тоже обязательно что-нибудь случается и они испытывают похожие чувства, иногда более сильные, иногда послабее.

 Объединитесь между собой так, чтобы получилось 6 команд. Каждой команде я выдам карточку. В которой отражены все линейки чувств. Теперь каждая команда по очереди будет доставать из колоды карты с разными эмоциями. Как только команда соберет 2 карточки одной линейки, нужно громко назвать эмоции на карточке, которые испытывает семейка Гномс, и назвать ситуацию, когда участник испытывал те же самые эмоции. Например так: «Семейка Гномс злится, когда …., а я злюсь, когда меня заставляют есть манную кашу». Победит тот или та команда, которая соберет больше всех линеек эмоций.

Итак, отлично, спасибо за участие в игре.

1. **Упражнение «Нарисуй эмоцию»**

А теперь я попрошу вас нарисовать ту эмоцию, которая больше всего вам запомнилась.

1. **Беседа.**

Ребята, могут ли эмоции нанести вред человеку?

Скажите, пожалуйста, какие эмоции можно назвать нашими врагами?

Какие эмоции можно назвать нашими друзьями?

Каких эмоций у нас появляется больше? Отрицательных или положительных?

В современном мире нас посещает больше отрицательных эмоций.

1. **Демонтрация опыта с надувными шарами.**

Надуйте, пожалуйста, два шарика. Предствьте, что воздух внутри шара, это негативная эмоция, например, гнев. А шар – это ваше тело.

Первый шарик отпускаем в полет (шар летает по комнате в свободном движении). Какой вывод мы свами сделаем?

 Верно: шар был совершенно не управляемый. Тело не управляло гневом. Так , например, это злой человек, который не умеет контролировать и управлять негативной эмоцией, может произносить обидные слова, сквернословить , обижать и даже ударить собеседника.

Воздух из второго воздушного шара сдуваем маленькими порциями. Что сейчас происходит, ребята? эмоция, гнев выходят, но при этом мы видим, что эмоцией можно управлять, контролировать.

Ребята, мы можем с вами сделать вывод: с эмоциями нужно бороться. Чтобы эмоции не управляли нами, нам следует научиться применять специальные способы избавления от плохих отрицательных эмоций.

1. **Упражнение «Способы избавления от негативных эмоций»**

Какие способы вы знаете, чтобы справляться с негативными чувствами, разрушающими нас и других людей? (дети перечисляют)

1. Побыть одному.
2. Прогулка
3. Физическая активность ( отжаться, колотить подушку)
4. Почитать любимо произведение

Ребята. все вы знаете, что существует умственный интеллект и знаете почему необходимо развивать его. А есть интеллект эмоциональный. Как вы думаете, что такое эмоциональный интеллект?

Все верно. А как вы считаете, зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

 Все так. Эмоциональный интеллект нужно развивать, для того чтобы понимать свои эмоции и управлять ими, иначе эмоции будут управлять вами, и также если мы понимаем себя, то мы будем лучше понимать других людей.