



Вклад  
в будущее



Проект  
создания личностно-развивающей  
образовательной среды



# СОЦИАЛЬНО – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ»

ПРОГРАММА  
ПО  
РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО  
ПОТЕНЦИАЛА

## АВТОРЫ

Александрова О.В., Демидова Е.Н.,  
Павлова М.В., Пестова Ю.Д.,  
Расланова А.О., Русина Е.М.,  
Сарибекян М.А., Тишкевич М.А.,  
Хомко Е.С., Юданова М.М.,  
Юдина Ю.Н.

## Цель занятия

Создание условий для развития у обучающихся умений управлять своими эмоциями посредством занятия «Приятные и неприятные эмоции»

## УМК

«Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»

Занятие 14.

## Целевая группа

Обучающиеся 1 – 4 классов

## Задачи

- Развивать способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей по их внешним проявлениям (мимике, жестам, голосу и т. п.);
- продолжать формировать умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменятся эмоциональные состояния в ближайшем будущем, понимать сложные эмоции и чувства — как свои, так и других людей;
- развивать умение регулировать своё эмоциональное состояние, его интенсивность и проявление эмоций, оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей;
- продолжать формировать способность использовать эмоции для решения актуальных задач, выстраивания взаимодействия.

## Планируемые результаты

- Обучающийся осознаёт значение любых эмоций для человека;
- понимает важность управления эмоциями;
- может использовать специальные приёмы для снижения интенсивности неприятных эмоций.



## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Продолжительность, мин  | Задание/активность   | Задачи  |
|-------|---|--|---|
| 1     | 2   | <i>Моё настроение.</i><br>Экспресс-самодиагностика                               | Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать его |
| 2     | 2   | <i>Лучшее задание.</i><br>Работа в тетради                                       | Актуализировать материал прошлого занятия.<br>Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений                     |
| 3     | 9   | <i>Сказка «Про Катю-кенгуру»</i>   | Развивать представление детей о том, как важно уметь управлять эмоциями, а не подавлять их                                    |
| 4     | 8   | <i>Как в аптеке.</i><br>Работа в группах   | Помочь детям понять, какую пользу приносят неприятные эмоции  |
| 5     | 12  | <i>Польза эмоций.</i><br>Работа в группах  | Способствовать формированию представления, что все эмоции важны для человека  |
| 6     | 7   | <i>Неприятные эмоции превращаются...</i><br>Работа в тетради (задание 1)         | Продемонстрировать детям способ управления неприятными эмоциями   |
| 7     | 5   | <i>Снежки.</i><br>Техника саморегуляции  | Познакомить с упражнением, помогающим управлять неприятными эмоциями  |
| 8     |  | <i>Маленький волшебник.</i><br>Семейное задание:<br>работа в тетради (задание 2) | Способствовать развитию взаимопонимания между ребёнком и членами его семьи  |

## ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

**Экспресс-самодиагностика  
«Моё настроение»**



2.

**Лучшее задание**



3.

**Сказка «Про Катю-кенгуру»**

Педагог предлагает детям послушать историю про девочку Катю.

**В**ы ходите в школу с рюкзаками, в которых носите тетради, учебники и другие необходимые вещи. А первоклассница Катя носила с собой два рюкзака. Один, как у всех, был за спиной. Другой рюкзак Катя носила спереди. Она складывала туда все свои неприятные эмоции. Тяжело было Кате с двумя рюкза-

ками, но расставаться с рюкзаком на животе девочка не хотела. Он мешал ей ходить, не было видно, что находится под ногами. Поэтому Катя то в лужу наступит, то в грязи испачкается. А все неприятные эмоции были надёжно закрыты в большом рюкзаке спереди.

Педагог прерывает чтение и говорит, что продолжение истории про Катю дети узнают после беседы.

### Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, какие именно эмоции Катя прятала в рюкзаке на животе?

- Почему девочка не хотела расставаться с этим рюкзаком?
- А что вы делаете с эмоциями, которые вам неприятны?

Затем педагог предлагает послушать продолжение истории.

**О**днажды, когда Катя шла в школу, подул сильный ветер. Поднял он её за оба рюкзака и понёс девочку сначала над городом, потом над полем, потом над лесом. Ветер принёс Катю в волшебную страну весёлых муравьишек.

Муравьишки открыли замок на рюкзаке, достали неприятные эмоции, постирали их и повесили сушиться. Посмотрела Катя на свои чистенькие эмоции, которые весело развевались на ветерке, и подумала: «А ведь не такие уж эти эмоции и неприятные, если за ними хорошо ухаживать. Когда они так аккуратно развешаны, видно, что они даже полезные. Раньше я

их в кучу бросала, закрывала сразу на замок и даже подумать о них боялась. Теперь я попробую каждую неприятную эмоцию спокойно рассмотреть, сложить аккуратно на полку или отпустить на свободу». Катя решительно сняла ненужный рюкзак и бросила его на песок.

Снова подул ветер, и эмоции, которые сушились, поднялись в воздух, подлетели к Кате и превратились в волшебные разноцветные крылья. Подняли они её высоко в небо и отнесли домой. А рюкзак остался у весёлых муравьишек, которые сделали из него чудесный домик для игр.

### Вопросы для обсуждения

- Что поняла Катя после путешествия в волшебную страну?
- Что значит «рассматривать свои эмоции»?

- Что значит «аккуратно сложить эмоции на полку»?
- Что значит «отпустить неприятные эмоции на свободу»?



4.

## Как в аптеке

- Педагог предлагает детям ответить на вопросы.
- *Нравится ли вам принимать лекарства? Почему?*

Педагог говорит, что неприятные эмоции похожи на лекарства — испытывать их не хочется, но они помогают человеку.

Педагог предлагает детям представить себе, что они работают в необычной аптеке, где вместо лекарств продаются эмоции. К ним будут приходиться разные покупатели, рассказывать свои истории, а дети должны предложить им ту эмоцию, которая будет полезна в данной ситуации.

Дети объединяются в группы по четыре человека. Педагог озвучивает ситуацию, дети обсуждают её в течение одной минуты и сообщают своё решение. Педагог помогает участникам группы определить значение этой эмоции для человека. Задание можно предложить также и для фронтальной работы.

- *Как вы считаете, нужно ли совсем отказаться от лекарств? Почему?*

### Ситуации

- Меня зовут Макс. Я катаюсь на велосипеде с крутых гор и даже по проезжей части на большой скорости. Я часто падаю, поэтому всегда весь в зелёнке. (Страх помогает быть осторожнее в опасных ситуациях.)
- Меня зовут Тася. У меня не получается решать примеры по математике. Из-за этого портится настроение, но я стараюсь его никому не показывать. Об этом никто не знает, поэтому ни родители, ни друзья не предлагают мне свою помощь. А некоторые думают, что я просто не хочу учиться. (Грусть помогает почувствовать, что что-то не так, и попросить о помощи.)
- Меня зовут Саша. Мальчишки во дворе постоянно берут мои игрушки и не возвращают, а я боюсь им что-то сказать. (Злость помогает защищать себя и свои интересы.)





## 5. Польза эмоций

Дети продолжают работу в группах по четыре человека. Каждая группа получает лист бумаги формата А3, карточки в виде лепестков цветка с названиями эмоций, клей-карандаш и принадлежности для рисования.

Дети берут карточки-лепестки с названиями эмоций и обсуждают, какие из них они считают приятными, а какие — неприятными. Дети раскрашивают лепестки и делают в центре листа аппликацию цветка.

Затем группы переходят к работе с карточками-листочками. На них написаны примеры пользы

эмоций. Нужно приклеить полезное свойство рядом с нужной эмоцией. Предварительно каждый листок можно раскрасить. Когда аппликации готовы, группа переходит к обсуждению.

### Вопросы для обсуждения

- Можно ли сказать, что приятные эмоции полезные, а неприятные — вредные? Почему?
- Что случится, если неприятные эмоции исчезнут, например страх (злость, грусть)?



## 6. Неприятные эмоции превращаются...



### Задание 1

Представь какую-то неприятную для тебя эмоцию и выбери похожую на неё фигуру. Если хочешь — дорисуй детали. Измени рисунок так, чтобы он изображал более приятную эмоцию.



Педагог предлагает детям подумать о том, какие эмоции они считают неприятными.

### Инструкция

Вспомните любую неприятную эмоцию. Рассмотрите в задании 1 фигуры разной формы. Выберите фигуру, которая больше других похожа на эту эмоцию. Раскрасьте и дорисуйте выбранную фигуру, чтобы сделать её ещё более похожей на эту неприятную эмоцию.


После выполнения задания дети в парах рассказывают о своих рисунках.

Затем педагог предлагает попробовать превратить этот рисунок в изображение другой, более приятной эмоции. Для этого можно добавить к нему какие-то новые цвета или детали. Дети также могут показать результат своей работы в паре.



### Задание 1

Представь какую-то неприятную для тебя эмоцию и выбери похожую на неё фигуру. Если хочешь — дорисуй детали. Измени рисунок так, чтобы он изображал более приятную эмоцию.



### Задание 2

Расскажи близким о волшебном превращении неприятных эмоций. Покажи свой рисунок и расскажи о нём.

Попроси взрослых нарисовать любую неприятную эмоцию в виде несуществующего животного и рассказать о своём рисунке.

Обсудите вместе, чем эта эмоция полезна. Договоритесь, как можно сделать животное-эмоцию более приятным. Сделайте волшебное превращение — дорисуйте животное.



### ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Вспомни неприятную эмоцию и ситуацию, в которой она возникает. Нарисуй её на листе бумаги. Скомкай бумагу в комок-«снежок». С силой брось этот «снежок» в стену.







## 7.

### Снежки

Педагог говорит детям о том, что иногда бывает трудно управлять неприятными эмоциями. В этом случае может помочь игра в «снежки». Нужно написать на листе бумаги название неприятной эмоции или нарисовать ситуацию, которая с ней связана, а затем скомкать лист бумаги, сделать из него «снежок».

Дети получают лист бумаги. Они вспоминают ситуацию, вызывающую неприятные эмоции. Затем каждый выбирает подходящий цветной карандаш или фломастер.

#### Важные заметки

Часто неприятные эмоции ассоциируются с насыщенными цветами: красным, синим, тёмно-зелёным, чёрным, коричневым и др. Приготовьте побольше карандашей или фломастеров таких цветов, чтобы их хватило всем.

Дети закрашивают листы бумаги выбранным цветом и делают из них комочки. Затем они по очереди выходят к доске и пытаются забросить «снежки» в специально приготовленную корзину или коробку, расположенную так, чтобы дети могли сделать несколько попыток забросить в неё «снежок».

#### Важные заметки

Педагог может медленно считать от 1 до 10. По мере счёта дети всё сильнее и сильнее сжимают в руках свои «снежки». На счёт 10 дети все вместе с силой кидают «снежки» в стену. После завершения занятия нужно попросить детей навести порядок в классе.



## 8.

### Маленький волшебник

Педагог предлагает детям рассказать родителям о волшебном превращении неприятных эмоций. Взрослый рисует свою неприятную эмоцию в виде несуществующего животного. Затем они обсуждают, чем эта эмоция может быть полезна и почему от неё нельзя

отказываться. После этого ребёнок договаривается со взрослым, как можно изменить рисунок, чтобы сделать эмоцию более приятной. Они вместе делают волшебное превращение эмоции на рисунке.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

### Игра «Сила эмоций»

Необходимое время: 3 минуты

Для игры педагог заранее готовит два комплекта карточек. На карточках одного комплекта написаны действия: «всхлипывает», «плачет», «рыдает», второго – «улыбается», «смеётся», «хохочет».

Сначала игра идёт с карточками первого комплекта. Трое детей по желанию выходят к доске, каждый получает по одной карточке и изображает действие, написанное на ней. Остальные участники игры расставляют детей по порядку по степени усиления изображаемых эмоции. Затем педагог предлагает повторить игру с карточками второго комплекта.

### Игра «Медвежата»

Необходимое время: 3 минуты

Педагог предлагает показать действия медвежат в разных ситуациях. Дети сидят на стульях спиной друг к другу, лицом к проходу между партами. Педагог говорит: «Подул холодный ветер, пробрался в берлогу. Медвежата замёрзли, им стало грустно и немного страшно». Дети поднимают колени к груди, обхватывают их руками, сжимаются, напрягая мышцы. Педагог продолжает: «А теперь выглянуло солнышко, медвежатам стало тепло, они развернулись и зарычали от удовольствия». Дети расцепляют руки, опускают ноги, расслабляют мышцы, улыбаются, издают мягкое рычание.

### Семейное задание:

Расскажи близкому о волшебном превращении неприятных эмоций. Покажи свой рисунок и расскажи о нем.

Попроси взрослых нарисовать любую неприятную эмоцию в виде несуществующего животного и рассказать тебе о своем рисунке.

Обсудите вместе, чем эта эмоция полезна. Договоритесь, как можно сделать животное-эмоцию более приятным. Сделайте волшебное превращение – дорисуйте животное.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Внимательно послушайте рассказ ребенка о превращении эмоций и его опыте на занятии в школе. Помните о приемах активного слушания, задавайте уточняющие вопросы.
2. Узнайте, какую из своих эмоций ребенку удалось преобразить, изменилось ли после этого его настроение. В какую сторону? Как он это понял? Понравилось ли ему волшебное превращение эмоции? Сложно это было или легко? Выясните, какие эмоции ребенок рекомендует дорисовывать или видоизменять и почему.
3. Подумайте, какую эмоцию хочется преобразить (совершить волшебное превращение) вам. Представьте себе ее, вспомните состояние, когда вами овладевает эта эмоция. А теперь настало время безудержной фантазии. Нарисуйте эту эмоцию в виде несуществующего животного — с любым количеством голов, конечностей, хвостов, любого цвета, ползающее, летающее — на ваш вкус.
4. Расскажите ребенку о вашем животном. Можете сначала предложить ему угадать, какая эмоция вас вдохновила. Расскажите о повадках животного, о том, что оно любит делать, где живет.
5. Обсудите с ребенком, чем полезна эта эмоция, почему от нее нельзя избавляться, даже если очень хочется. Может быть, она встает на вашу защиту. Может, побуждает вас спрятаться или рассказать кому-то об опасности. А может, оберегает вас от активных действий, когда вы устали или не смогли сделать что-то важное. Животное на рисунке может казаться страшным и неприятным, но что будет, если мы избавимся от этой эмоции? Сможем ли мы обойтись без защиты, помощника в опасности или друга в ситуации потери? Поговорите с ребенком об этом.
6. Обсудите, как можно превратить ваше животное-эмоцию во что-то более симпатичное, приятное, свое. Что дорисовать? Что убрать? Что добавить вокруг него или рядом? Согласуйте и утвердите с ребенком план превращения, а затем дайте ему возможность преобразить ваш рисунок.
7. Поблагодарите ребенка за волшебное превращение вашей эмоции. Поделитесь, поменялось ли что-то внутри вас: настроение здесь и сейчас, восприятие этой эмоции или связанной с ней ситуации. Покажите волшебную метаморфозу остальным членам семьи, раскройте ваш секрет. Если найдутся желающие превратить свои эмоции, у вас дома может заработать настоящая волшебная лаборатория.
8. Поблагодарите ребенка за совместное занятие и помощь. Крепко обнимите.