**2.3 Тема: «Эмоции правят мной или я ими»**

**Цель:** развитие способностей определять эмоциональное состояние других людей, развитие умений владеть и управлять своими эмоциями.

**Задачи:** способствовать развитию у несовершеннолетних умений анализировать собственные чувства и поведение; тренировать умение владеть и управлять своими эмоциями; сформулировать у подростков интерес к собственной личности.

**Оборудование:** компьютер, раздаточные листы с изображением кружочков для рисования эмоций, с изображением воздушных шаров для написания эмоций, цветные листочки (желтого и черного цвета) по количеству детей, листы с названием «Продаем» (6 шт), маркеры или фломастеры, мяч или клубок ниток, коробка небольшого размера, карточки для работы в малых группах для игры «Ярмaрка» (6 шт), карточки с названием эмоций для игры «Иностранцы в России» (8 шт), музыкальное сопровождение (использование музыкальных композиций разных жанров).

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент**

Здравствуйте ребята! Давайте с вами поздороваемся немного необычно, но очень тепло и радостно. Давайте подарим улыбку себе, соседу, мне и всем сверстникам. Молодцы.

Ребята обратите внимания на доску. Что здесь написано? (эмоции правят мной или я ими?). Правильно. Так сегодня называется наше занятие. Сегодня мы узнаем, что такое эмоции, какие эмоции бывают, научимся их распознавать у себя, у других людей и попытаемся найти способы управления и контроля над нежелательными эмоциями.

**2.Основная часть**

Для начала обратите внимание на это лицо. Когда у нас бывает такое выражение лица? (когда весело, радостно). О чем говорит? (что человеку хорошо, приятно).   
 А когда у нас бывает такое лицо? (когда недовольны, злимся, в гневе). О чем говорит? ( что человеку плохо, что он может сделать что-то плохое)  
А когда у нас бывает такое выражение лица? (когда боимся, страшно и не приятно). О чем говорит? (что человеку плохо, он боится)   
 Посмотрите ребята, вы назвали такие понятия, как радость, злость, гнев, страх. Так мы можем выражать наше отношение, наше чувство к тому, что происходит вокруг нас или внутри нас. А это и называется – эмоциями. Т ***Эмоции*** – это выражение нашего отношения, наших чувств к происходящему вокруг нас или внутри нас.

*Распознавание эмоций. Виды эмоций*

По каким признакам вы определили, что этот человек испытывает радость, этот гнев, а этот страх? На что вы обратили внимание, глядя на лица?

* на глаза (почему? какая разница в выражении глаз)
* на брови
* на лоб
* на губы, рот

Мы смотрим:   
Рот – открыт или закрыт   
Губы – уголки опущены или приподняты   
Глаза – раскрыты или нет, блестят или тусклые   
Лоб имеет вертикальные складки или горизонтальные складки   
Брови – сдвинуты или приподняты.   
Движение мышц лица (это и движение бровей, и раскрытие иди закрытие глаз, и приподнимание или опускание уголков губ) – называется мимика. Она помогает нам выразить наши эмоции.

Давайте теперь попробуем нарисовать у себя на листочках в кружках, учитывая все эти признаки, эмоции выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление .  
Кто хочет попробовать нарисовать эти эмоции на доске?

Давайте проверим, правильно ли вы изобразили эмоции?

Но кроме мимики нам могут помочь и жесты (движение рук) и поза человека, походка, положение ног. Давайте вместе посмотрим на следующих людей и глядя на мимику, позу, жесты – угадать какое эмоциональное состояние они испытывают.

Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, гнев, обида, зависть, ярость, печаль, презрение, отвращение, стыд. Ребята записывают у себя на воздушных шариках). Давайте попробуем их изобразить. Посмотрите, какие у нас не приятные лица и общаться с такими людьми тоже не приятно.

А какие эмоции можно назвать нашими друзьями? Назовите положительные эмоции (радость, восторг, удивление, спокойствие)

Каких эмоций ребята больше? Отрицательных или положительных? Конечно отрицательных. С ними нужно бороться и здесь просто не обойтись без знания специальных способов избавления от плохих, отрицательных эмоций.

**3.Практическая часть**

*Способы избавления от нежелательных эмоций.*

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой черного цвета. Напишите ребята на черном листочке те эмоции, которые вам мешают общаться, а на желтом, те эмоции, которые вам наоборот помогают общаться. (Передавая клубок от одного учащегося к другому, ребята по очереди называют сначала те эмоции, которые им мешают, а потом те, которые им помогают. Учитель на доске пишет эмоции, которые называют ребята).

Мы не случайно написали отрицательные эмоции на черных листах, а положительные на желтых. Как вы можете это объяснить? Т.е. цвет может влиять на наши эмоции и на наше настроение.  
А теперь я предлагаю разорвать наши черные листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавиться от них.

Как еще можно побороть своих внутренних врагов? (побыть одному, прогуляться, заняться спортом, почитать книгу).  
Теперь представим, что нас чем-то очень разозлили, да так что как говориться кулаки чешутся. Представили. Но мы знаем, что любой спор и конфликт можно решить мирным путем. Но надо сначала себя успокоить. И так, сожмем кулачки со всей силы и считаем про себя до 30. Полегчало?

Побороть отрицательные эмоции может помочь музыка. И давайте мы сейчас прослушаем несколько музыкальных композиций, постараемся понаблюдать, какие чувства вызывает данная музыка и проследить за нашим дыханием.

Какие эмоции, чувства вы испытывали? (грусть, радость, страх, тревога, гнев). Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гневе - спокойную, медленную).

Обратили ли вы внимание во время прослушивание музыки, как изменялось ваше дыхание? (когда человек в ярости, злой, в гневе дыхание у него частое, сердце быстро бьется, а когда он грустит, то происходит все наоборот, дыхание замедляется). Можем ли мы с помощью дыхания изменить наше внутренне состояние? Да. Давайте попробуем. Давайте представим, что мы опаздываем на поезд и пытаемся его догнать, быстро будем дышать, как будто мы в гневе, в ярости. А теперь давайте успокоимся. Поезд мы не догнали. Представим что мы большой воздушный шар. Наберем сначала воздух через нос, так чтобы был полный животик. Потом представим, что в шарике образовалась маленькая дырочка и он начал спускаться. Выдыхаем через рот.   
Успокаиваемся, чувствуйте это?   
 Вот такая дыхательная гимнастика может помочь нам в борьбе с нашими внутренними врагами, в борьбе с нашими отрицательными эмоциями.

*Закрепление нового материала.*

***Игра «Иностранцы в России»***

Как вы считаете то, что написано на нашем лице, понятно другим людям, которые не знают нашего родного языка. (да, эмоции это всемирный язык).  
Мне нужно 8 добровольцев.  
А теперь представьте себе, что все вы говорите на разных языках.(китайский, немецкий, английский, японский и т.д.). Вытяните каждый по карточке. Какая эмоция там написана никому не говорите. Вам надо показать эту эмоцию, что бы она была понятна другим ребятам. ([Приложение 3](http://festival.1september.ru/articles/572950/pril3.doc)).

***Игра «Ярмарка»***  
Каждой малой группе (не более 6) дается карточка с заданием (радость, гнев, страх, презрение, ярость, тревога). Ребята должны решить анаграмму и разгадать зашифрованную эмоцию. Показать всему классу с помощью того способа, который указан в карточке. Класс должен отгадать о какой эмоции идет речь. Затем ребята должны попытаться эту эмоцию продать всему классу. ([Приложение 4](http://festival.1september.ru/articles/572950/pril4.doc)).

**4.Заключительная часть**

***Итог:*** Давайте посмотрим на доску и вспомним, какой вопрос мы задали себе в начале занятия? Эмоции правят мной или я ими? Так что мы ответим? (Я). Правильно. Как мы можем управлять своими эмоциями, с помощью каких средств? (цвет в одежде, комкать или рвать бумагу, с помощью музыки, с помощью счета про себя, зеркало (если плохое настроение нужно посмотреться в зеркало и улыбаться даже если не хочется и настроение тоже изменится, если тебя обзывают – нужно рассмеяться, или не обращать внимания, уйти)