

Э

Эмоциональность

Задумайся!



Прочитай историю, которая произошла в одной школе.

Веселые старты

В одной школе проходили веселые старты среди вторых классов. После игры в раздевалке, где переодевалась проигравшая команда, раздался крик. Учитель вошел и увидел, что дети кричат друг на друга: одни обвиняли одноклассника Витю в том, что он подвел команду, другие заступались за него, убеждая, что он подвел не нарочно. В результате все дети перессорились



Давайте обсудим.



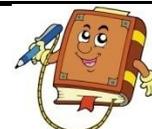
Подумай, а как бы ты поступил в этой ситуации? Напиши.

Надо ли сдерживать эмоции?

Мы попытаемся ответить на этот вопрос в конце занятия.



Информационная копилка



Эмоции – это реакция человека на то, что его окружает, они могут проявляться в виде удовольствия или неудовольствия.

Чувства - это эмоциональные переживания человека, отношение человека к определенным предметам или процессам окружающего мира.



Попробуй определить, какие эмоции выражают люди на фотографиях? Впиши их названия.

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>



Распредели предложенные эмоции в два столбика по противоположности проявления. Добавь свои слова, если тебе недостаточно этих.

Радость, Безразличие, Горе, Сочувствие, Злость, Презрение, Гордость, Благодарность, ...

Положительная эмоция	Отрицательная эмоция

Видео калейдоскоп



Посмотри отрывки из двух мультфильмов, которые называются «Снежная королева» и «Маша и Медведь. Первый раз в первый класс» и сравни проявление эмоций у Кая и у Маши



Ответь на вопросы:

1. Что я увидел?

2. Что я понял?

3. Что я чувствовал?

4. Совпадает ли мое мнение с мнением моих одноклассников?



Отметь галочкой эмоции, которые возникают, когда тебя не понимают другие люди.

				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Выбор пути



Подумай, умеешь ли ты контролировать свои эмоции? Проставь галочку в нужной колонке.



Всегда	Иногда	Никогда
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Для того, что бы научиться контролировать свои эмоции можно использовать специальные упражнения. Выполни одно из них.



«Вентиляция эмоций»

Представьте, что у тебя в груди форточка. На вдохе сквозняк проходит в одну сторону, на выдохе - в другую. По пути все лишние эмоции выдувает.

Палитра эмоций



У тебя есть воздушные шарики с положительными эмоциями. Ты можешь подарить их своим близким. Перечисли эмоции, которые ты хотел бы подарить?



Какая эмоция?	Кому?	Почему?

Решаем вместе



Надо ли сдерживать эмоции?

Мы можем теперь ответить на этот вопрос?



Выбери одну эмоцию, которую испытывал Витя и составь о ней рассказ по следующему плану.

Назови эмоцию	
Найти ассоциацию этой эмоции в растительном и животном мире (<i>на какое растение, животное похоже это настроение</i>).	
Расскажи, как она изображается на лице человека (<i>положение бровей, губ, глаз</i>).	
Приведи пример из своей жизни, когда ты испытывал эту эмоцию.	



А теперь давайте вернёмся к ситуации, которая произошла в школьной раздевалке с мальчиком Витей. Как надо было поступить?

Чтобы понять других людей, надо научиться сдерживать свои эмоции.