

Занятие с элементами тренинга "Учимся понимать чувства других людей"

Королькова Светлана Валерьевна, учитель психологии

качества преподавания.

«Учимся понимать чувства других людей»

Цели: развитие способности видеть и понимать чувства других людей, умения определять свои личные черты и свойства характера и эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть собственными эмоциями.

Методы и приёмы:

- а) словесные (использование объяснений, словесных инструкций, пояснений);
- б) наглядные (пиктограммы «Азбука настроений», использование мультимедийной презентации с анимацией);
- в) практические (выполнение различных практических заданий как вербального, визуального, так и двигательного характера);
- г) диагностические (получение диагностической информации о наиболее значимых переживаниях детей, самопредставлении, потребностях и ценностях);
- д) музыкальные (музыкальное сопровождение А. Глазунов «Времена года», «Вальс цветов»).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ритуал приветствия: все участники встают в круг, берутся за руки, приветствуют друг друга. Представляют, что каждый из нас лепесток самого красивого цветка, который можно оживить, став добрым волшебником.

2. Чтение и обсуждение сказки «Цветочные характеры»

– Жил был **Садовник**. Он очень любил цветы. Выращивал их, ухаживал за ними. Все цветы радовали своей красотой, запахом, но у каждого цветка был свой характер. Красавица **Роза**, желая показать свою неприступность, больно ранила шипами **Садовника**, когда он пропалывал вокруг неё сорняки.

Общительный **Колокольчик** развлекал **Садовника** весёлой беседой, а **Вьюнок** удивлял его своей смелостью и настойчивостью – он всегда стремился вверх и совершенно не боялся высоты. Другие цветы тоже отличались характером.

– Но характеры, оказываются, могут меняться, и один из цветков изменил свой характер. Как же это произошло? Красивая, но неприступная **Роза** стала замечать, что её красота никому не видна, её не срывали для букетов, не сажали на клумбах.

– Почему так происходило? – спросила она **Садовника**.

– Ты очень гордишься своей красотой и больно ранишь своими шипами всех,

кто к тебе прикасается, а это не слишком приятно. Я – **Садовники** люблю цветы с любыми характерами, но остальные не будут любить тебя только за красоту. **Роза** прислушалась к словам **Садовника** и постаралась сделать свои шипы не такими острыми. А если кто-то наклонялся к ней, чтобы насладиться ароматом лепестков, она вежливо предупреждала: «Осторожнее, у меня на стволе выросли колючки, я тоже от них страдаю, не пораньтесь, пожалуйста».

– Такие изменения в характере **Розы** не прошли незамеченными. Её привлекательность всем пришлась по душе, красавица восхищала ароматом, поднимала настроение, а на шипы почти никто не обращал внимание.

3. Игра «Разговор цветов» с музыкальным сопровождением и просмотром презентации ([Приложение 1](#))

Давайте представим разговор цветов. Цветы, растущие, у **Садовника** на клумбе беседуют, между собой, о том, что, скоро начнётся дождь. Я распределю роли (с учётом индивидуальных особенностей), а вы постараетесь хорошо их сыграть – подумайте о том, что будет говорить ваш герой, с какими интонациями выражением лица, мимикой.

4. Динамическая пауза «Дождик» с музыкальным сопровождением
В это время дети прыгают, радуются. Когда слышат раскаты грома, приседают и прячутся.

5. Упражнение «В гостях у волшебника»

Дается инструкция:

1. «Представьте, что вы попали в гости к волшебнику, и он захотел сделать вам приятное – подарить те качества, которые вы попросите. Но каждому из вас можно выбрать только пять качеств характера. Возьмите любой из цветных карандашей и раскрасьте любой квадратики рядом с теми качествами, которые вам кажутся самыми необходимыми (качества изображены рисунками).

2. «Подумайте, какие качества для вас выберут учителя, родители.

Выполните задание три желания. Кокой подарок ты попросишь для себя, от учителей, родителей и детей?

Вопросы для обсуждения задания: «Три желания»:

– Как вы думаете, какие качества для вас, выберут: учителя родители, и дети?

– Они выберут разные качества, или одинаковые?

– Трудно было, выбрать качества за учителя?

– Чья помощь для тебя будет первой: учителей, родителей или детей?

– Что понравилось больше: решать за других или выбирать самому?

6. Этюд «Капризный мальчик»

7. Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Давайте прислушаемся к своему дыханию. Все вместе сделаем вдох, выдох и ещё раз вдох, выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся наше сердце. Тук – делаем шаг вперёд, тук шаг назад. И ещё раз тук – шаг вперёд, тук шаг назад. Дотронемся друг до друга и превратимся в милых, добрых детей. До скорой встречи!

Литература:

1. *Алябьева Е.А.* Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. М.ТЦ Сферы, 2003. – 88с.
2. *Кряжева Н.Л.* Развитие эмоционального мира для детей. Ярославль: Академия развития, 1996 – 208с.
3. *Лебеденко Е.Н.* Развития самосознания и индивидуальности. М. Прометей; Книголюб, 2003 – 64с