

Разноуровневые задания по теме «Эмоции человека»

1 уровень:

- А) знакомство с базовыми эмоциями (радость, злость, удивление, страх)
- Б) упражнение «Заданная эмоция в рамке для фотографий» (выполняется группой , рамка передается по кругу)
- В) Этюдная работа «Ты в заданной эмоции» (н-р: Как я злился из-за того, что мне не купили понравившуюся игрушку), « Моя радость от первого снега»)
- Г) игры типа «Паровозики доверия» (ребенок с закрытыми глазами должен довериться водящему) и «Морская фигура замри»(хитрый заяц, радостный еж)

2 уровень:

- А) узнать эмоцию по описанию педагога и воссоздать ее
- Б) алгоритм работы с эмоцией :
 - остановись и спроси себя: я сейчас злюсь?(сержусь? Радуюсь?)
 - подумай о том, из-за чего ты злишься(печалишься, рад)
 - подыши глубоко
 - скажи вслух причину(н-р: Я злюсь, потому что...)
 - придумай что сделать, чтобы унять злость(печаль, гнев, раздражение)
- В) Игра в театр экспромт (базовые сказки Теремок, колобок, Репка) .Герою задана эмоция- волк испытывает страх, Заяц- Зависть, Колобок-удивление, Медведь-нерешительность , Лиса-злость)

3 уровень:

- А) беседа «Эмоции». Вопросы:
 - Когда ты испытывал (злость, радость, интерес, удивление)?
 - Что ты чувствуешь при этом?
 - Что ты делаешь, когда радуешься, гневишься, удивляешься?
- Страх
 - Чего ты боишься больше всего?
 - когда тебе страшно, это помогает избежать опасности?
 - Грусть
 - когда тебе было грустно и ты испытывал печаль?
 - почему тебе было грустно?
- Если рассказать другу или родителям о своей грусти, станет ли лучше?
 - что ты будешь делать, чтобы не было так грустно?
- Б) Сказки цикла Сказкотерапия по заданной эмоции(или чувству), свойственной данной группе обучающихся или отдельным ее членам в данный момент (н-р: нерешительность =Повесть о лучшем цветке», досада о промахах и ошибках =сказка Зульфия и шатер, страх=сказка Ручей и река)
- В) Найти положительные стороны в предложенных ситуациях:
 - солнечная погода сменилась сильным дождем , и планы на вечер изменились
 - В школе ты не справился с контрольной работой
 - твой друг не пригласил тебя на день рождения
 - на выходные придется ехать к бабушке в деревню, где не работает интернет
 - нельзя гулять и придется сидеть дома
 - ты поссорился с другом
- Г) понимание сложных эмоций (гордость, вина, стыд) через упражнение « Мы на облаке чувств» и чтение отрывков художественной литературы).