

Белова С.Н.

РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ

«Калейдоскоп эмоций»



Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья Специальная (коррекционная) школа
(ГКОУ С(К)Ш)



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие и коррекция эмоциональной сферы детей с нарушениями интеллекта является актуальной и важной не только для их дальнейшей адаптации в обществе, а и для участия в школьной жизни и для общения в классе, для построения конструктивных межличностных отношений.

Предлагаемый урок носит вводный характер и обеспечивает знакомство с эмоциями.

Целью занятия является развитие эмоциональной сферы школьников через осознание ими основных видов эмоций.

Достижению поставленной цели поможет использование таких принципов коррекционно-развивающего обучения, как мотивация к учению, динамичность восприятия, продуктивная обработка информации, когда от демонстрации эмоциональных состояний мы переходим к дифференциации и затем их коррекции.

Критерием для **мотивации** учащихся выбрана «активность». В конце урока все дети будут простимулированы: получат в подарок пиктограмму с эмоцией «Радость», а самый активный ученик получит еще одну пиктограмму дополнительно. Данный подарок позволит продлить эффект эмоционального заражения и будет служить объектом, к которому ребенок сможет обратиться, если ему будет грустно. Что значимо и ценно для ребенка.

В целях **здравьесбережения** предлагается провести профилактику нарушения осанки и зрения. После работы с компьютером для снятия напряжения с глаз будет использован комплекс гимнастики для глаз. А после упражнения, выполняемого сидя на банкетках, в программу занятия введено *двигательное кинестетическое упражнение*. На протяжении всего занятия присутствует смена видов деятельности.

На уроке предлагается применить **коммуникативный метод**, предполагающий общение на уровнях ученик-учитель и учитель-ученик.

Также предлагается использовать *словесные методы*: объяснение, беседа с учащимися по теме, мини-лекция; а также упражнения с элементами тренинга, двигательные релаксационные упражнения; *наглядные методы*: изобразительная наглядность, карточки пиктограмм, слайды.

Выбранные *методы* соответствуют задачам урока, характеру и содержанию учебного материала, уровню знаний, умений и навыков учащихся.

Использование *компьютерной технологии* способствует лучшему усвоению материала, т.к. кроме аудиального, задействован еще и визуальный канал приема информации. Слайды подобраны яркие, красочные, запоминающиеся. *Рациональность применения ИКТ* в том, что это более экономичный метод, т.к. изготовление наглядного и раздаточного материала требует вложения больших материальных средств (печать цветных фотографий, изображений и т.д.)

В ходе беседы у учащихся максимально активизируется речевая деятельность, подвижные упражнения используются для снятия эмоционального напряжения, а *совместная деятельность* способствует пониманию эмоций других людей.

Практическая значимость этих методов обучения в том, что они не только способствуют вооружению школьников знаниями, а также наделяют их умениями, которые они смогут применять в своей дальнейшей жизни и в процессе социализации.

Для вовлечения ребят в совместную работу выбрана такая форма работы как *сотрудничество*, которое обеспечивает работу всего класса, позволяет учащимся раскрыть свои способности, осознать предлагаемый материал. Задания, которые предлагаются детям, даются в доступной и игровой форме, они быстро сменяют друг друга.

При подготовке к уроку необходимо учитывать возрастные *особенности* учащихся: вводится расширенный круг эмоций (до 12 штук). При подборе раздаточного материала необходимо использовать *индивидуальный подход*: набор пиктограмм может состоять из 3-5-7 штук в зависимости от способностей учащихся.

Активность учащихся, а также уже имеющийся определенный набор знаний, умений и навыков по данной теме способствует успешному проведению занятия.

Тема: Калейдоскоп эмоций

Форма организации: собеседование, упражнения с элементами тренинга, минилекция.

Цель: ознакомление учащихся с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния

Задачи:

1. Образовательная – познакомить учащихся с эмоциями; развивать способность выражать эмоции вербально и невербально через введение понятий мимики и пантомимики.
2. Развивающая – способствовать осознанию своих эмоций; формировать умение понимать эмоции других людей через применение методов групповой работы.
3. Воспитательная – вызвать интерес к данной теме через применение методов мотивации и стимулирования; формировать умение выражать свои негативные эмоции социально приемлемыми способами через обучение методам и приемам регуляции и саморегуляции.
4. Здоровьесберегающая – профилактика нарушения осанки и зрения через применение упражнений, способствующих сохранению и улучшению физического и психического здоровья учащихся.

Межпредметные связи: чтение, psychology, ИЗО, труд, биология, музыка и др.

Методическое обеспечение занятия: компьютер, стулья, банкетки, зеркало, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, резинки, клей, раздаточный материал (фотографии эмоций, пиктограммы – по 3-5-7 шт. – используется индивидуальный подход); заготовки пустых пиктограмм, лист формата А-3; карточки для поощрения – пиктограмма с эмоцией «радость» и надписью «Тебе грустно? Улыбнись!!!», презентация «Калейдоскоп эмоций», музыкальное сопровождение – классическая музыка (Рахманинов «Мелодия души»).

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что учащиеся научатся выражать свое эмоциональное состояние вербально, мимикой, в рисунке, движениями; станут лучше понимать эмоциональное состояние других людей; узнают о способах, как выплеснуть свои эмоции и никому не навредить.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Эмоции и эмоциональные расстройства. – М.: Москва, 1966, 420 с.
2. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. Т5 – М.: Москва, 1953. – 1020 с.
3. Додонов Б.И. В мире эмоций. — Киев, 2007.
4. Изард К.Е. Эмоции человека. — М., 2009.
5. Шингаров Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М., 2006.

Ход занятия.

Тема: Калейдоскоп эмоций

I. Оргмент.

Приветствие.

Вступление.

Учитель: сегодня мы с вами познакомимся с эмоциями. Узнаем, что это такое. Я вас призываю быть активными, активность будет отмечена и в конце урока самый активный ученик получит приз.

Дети соглашаются.

Учитель: в жизни человека очень важно понимать чувства других, это поможет вам устанавливать добрые взаимоотношения с другими людьми. Чувства передаются через эмоции. Вот о них мы сегодня и поговорим. Какие же бывают эмоции?

II. Объяснение нового материала.

1. Беседа.

Слайд 1 (название эмоций).

Учитель: Кто знаком с этими эмоциями? С какими именно эмоциями вы знакомы?

Когда они возникают?

Учащиеся называют эмоции, которые видят на слайде.

Учитель: Отрицательные и положительные эмоции. Какие эмоции можно отнести к отрицательным? А какие – к положительным? Какие вам больше нравятся?

Учащиеся отвечают на вопросы, рассказывают о своих эмоциях, которые сами переживали.

Учитель: а как они связаны с цветом. Какими цветами окрашены отрицательные эмоции? А какой цвет у положительных эмоций? Вам какие больше нравятся по цвету?

Учащиеся называют цвета.

Учитель: А как протекают эмоции? Когда человек радуется – что происходит? А когда грустит?

Учащиеся обсуждают, приводят примеры из своей жизни.

Слайд 2 (калейдоскоп эмоций).

Учитель: Эмоции можно узнать по выражению лица, положению тела, с помощью жестов.

Учащиеся обсуждают каждую эмоцию, показанную на слайде.

2. Закрепление теоретического материала.

Игра «Угадай эмоцию».

Слайды 8 – 10.

Учитель: ребята, нужно угадать по выражению лица (мимике) и положению тела (пантомимике) название эмоции у людей, изображенных на слайдах.

Учащиеся угадывают.

III. Физминутка.

Упражнение на расслабление глаз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.
Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5).
Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-5. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

IV. Закрепление изученного.

1. Упражнение в подборе к эмоции соответствующей пиктограммы.

Учащимся раздаются пиктограммы и по 3-5-7 эмоций на карточках.

Учитель: ребята, вам нужно подобрать к эмоциям, которые вы получили соответствующую пиктограмму. Объясните, почему вы выбрали именно эту пиктограмму? А затем перед зеркалом показать эмоции с помощью мимики, позы, жестов.

Учащиеся подбирают пиктограммы и по очереди показывают те эмоции, которые им выданы на карточке.

Теоретический материал для выполнения данного упражнения:

Когда нас посещает *грусть*, что происходит? Голова опущена, ничто не интересует. Когда человек грустит, то часто плачет.

Радость - улыбки, смех, радостные восклицания. При радости лицо расцветает улыбкой, уголки губ оттягиваются вверху, около глаз собираются морщинки. Радостно бывает тогда, когда что-то получается, ей сопутствует успех. Вас часто посещает радость?

Страх возникает тогда, когда человека что-то тревожит, он чего-то боится (темноты, злых сказочных персонажей, животных).

Кто знаком со страхом? Вы боитесь чего-нибудь?

Когда нам *стыдно*, что происходит? Глаза смотрят в сторону, взор обращен вниз, лицо краснеет, иногда горят уши, если очень стыдно. Когда нам бывает стыдно? Когда мы говорим неправду.

Гнев – человек расстроен и разозлен чем-то. У разгневанного человека брови сведены вместе, глаза широко раскрыты, руки сжаты в кулак. Иногда сжаты губы и стиснуты зубы, а иногда человек громко кричит. Он может сильно размахивать руками или топать ногами.

Скука наступает тогда, когда человеку нечего делать, не может найти себе занятия.

Есть пословица: «От скуки на все руки», она говорит о том, чтобы разогнать скуку, человек берется за любое дело, и будет все уметь. Кому бывает скучно?

Интерес возникает к чему-то конкретному: к игре, к музыке, к человеку. Говорят: «мне с ним интересно» или «у нас с ней общие интересы». Это очень полезная эмоция, она помогает человеку развиваться.

Отвращение – крайне неприятное чувство, иногда возникает к какой-то пище, которую человек не любит и не может переносить запах. Также когда в семье живет больной человек, и от него могут быть неприятные запахи, возникает эмоция отвращения. Человек боится заразиться болезнью или испачкаться.

Восхищение наступает тогда, когда мы видим что-то красивое, что нам очень нравится: цветок, картину, пейзаж. Оно связано с поездками в незнакомые нам красивые места, с путешествиями.

Обида возникает на человека, который не разрешает делать то, что хочется, или не покупает то, что очень хочется (ребенок просит купить игрушку, не хочет идти домой с улицы).

Удивление бывает кратковременным, быстро наступает и быстро проходит. Причиной удивления может быть что-то внезапное и неожиданное.

Удивление сопровождается широко раскрытыми глазами и ртом.

Удовольствие возникает от приятных мыслей, переживаний, ощущений, получаемых во время забав и развлечений. Сопровождается смехом, закатыванием глаз, иногда держатся за живот (смех от удовольствия).

2. Обучение возможности регуляции своего эмоционального состояния.

Упражнение: «Стряхни».

Учитель: порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных эмоций.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие

эмоции, тяжелые заботы и плохие мысли о себе и других – слетают с вас как с гуся вода.

Потом стряхните свои ноги. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трястется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

Дети выполняют упражнение.

Обсуждение: как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями»

Учитель: Негативные эмоции мешают нам сосредоточиться и собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно поговорить с людьми, которые вас поймут и посочувствуют, которым вы доверяете (психологу, классному руководителю, родственникам).
- Если находишься в этот момент один, можно поколотить подушку.
- Можно надуть воздушный шарик, поместить туда плохие эмоции и лопнуть его или отпустить в окно.
- Громко спеть свою любимую песню.
- Погулять на природе.
- Послушать спокойную музыку.
- Подышать уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, затем 3-4 коротких вдоха и т.д.
- Воспользоваться электронными тренажерами, установленными на компьютере в кабинете психолога.

Учащиеся слушают, соглашаются.

V. Рефлексия.

Упражнение: «Рисуем настроение»

Учитель: ребята, вам надо нарисовать свое настроение, в котором вы сейчас пребываете. Дети получают заготовки пиктограмм – пустые овалы, рисуют соответствующую эмоцию. Звучит классическая музыка.

Учитель: теперь мы приклеим ваше настроение на один общий лист.

Учащиеся приклеивают на лист формата А–3, получается «Мир эмоций» класса.

VI. Домашнее задание.

Записать, какие эмоции вы будете проявлять при общении с окружающими вас людьми (эмоция – человек - ситуация).

VII. Подведение итогов занятия.

Учитель: сегодня мы с вами познакомились с разными эмоциями. Кто помнит, какие это были эмоции?

Учащиеся называют.

Учитель: научились их различать. Как они различаются? С помощью чего можно определить, какая эмоция присутствует у человека?

Учащиеся: с помощью мимики, позы, жестов, цвета.

Учитель: говорят: у него на лице все написано (по выражению лица). Когда плохое настроение, человек одевается в темные цвета, когда радостное – в светлые, яркие.

Научились справляться с плохими эмоциями и освобождаться от них.

Наше занятие хотелось бы закончить стихотворением:

Когда добро излучаешь,
Радостью, светом сияешь,
Вокруг пространство меняется,
И в жизни все получается.

Учитель: вы сегодня были все молодцы, проявили активность, кто-то больше, кто-то меньше, поэтому каждый получает в подарок вот такую пиктограмму (учитель дарит учащимся пиктограммы) с эмоцией «радость» и надписью «Тебе грустно? Улыбнись!!!» А самому активному дается еще одна пиктограмма («а ты можешь кому-то подарить эту пиктограмму, может быть, у него улучшится настроение»).

Большое спасибо за работу!

Фоторепортаж с урока «Калейдоскоп эмоций»



Раздаточный материал к занятию «Калейдоскоп эмоций»





СКУКА



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



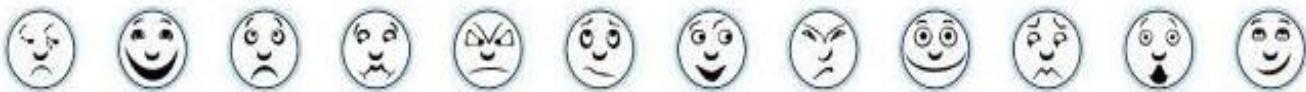
ОБИДА



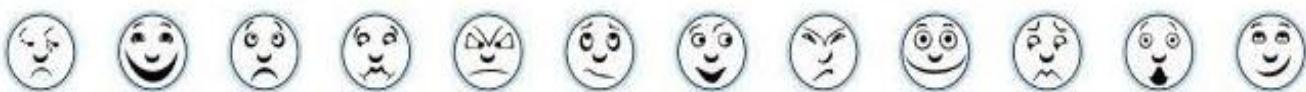
УДИВЛЕНИЕ



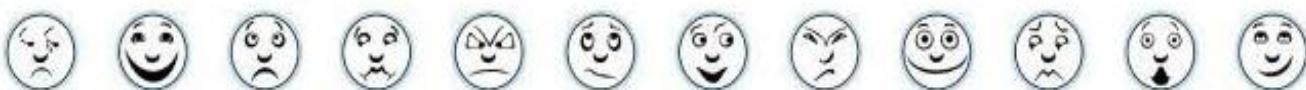
УДОВОЛЬСТВИЕ



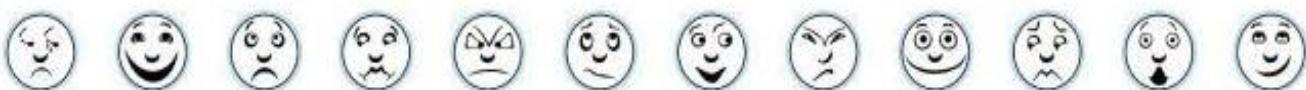
Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



Подбери пиктограмму к соответствующей ей эмоции



