



**Автор:
Тарновская
Светлана Владимировна**



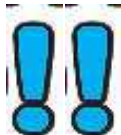





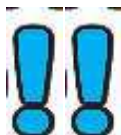



**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО – ВОЛЕВОЙ
СФЕРЫ»**

РАДУГА ЭМОЦИЙ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Интерес	Удивление	Радость	Восхищение
			
обращение особого внимания на предмет, явление, событие	кратковременная реакция на неожиданные ситуации	реакция на желаемое событие, приобретение	событие превзошло все ваши ожидания

Буква	Эмоция	Мимика	Жест	Интонация	Фразы
В	восхищение				<i>Ура! Наша команда опять побеждает!</i>
И	интерес				<i>Интересно, откуда берётся дождь?</i>
Р	радость				<i>Ура! Мне подарили настоящий футбольный мяч!</i>
У	удивление				<i>Вот это да! Вы когда-нибудь видели такую большую радугу?</i>

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Настроение пропало – фразеологический оборот.

Сильный ветер – ураган – лексическое значение слова в тексте упражнения.

Яблочко от яблоньки - народное высказывание.

Запомните главное! – краткое содержание темы занятия

НАСТРОЕНИЕ

- для уточнения значения слова пользуйтесь толковым словарём на с.

МИМИКА

- о лексическом значении слова можно узнать из правила на с.

УРАГАН

- о лексическом значении слова можно узнать из текста задания

!?

- прочитай, подумай и дай ответ.

!!

- внимательно читай задание.

+1

- задание повышенной сложности: +1 поощрительная наклейка на «Страничку знаний» (звёздочка, цветочек и др.).

- внимательно прочитай и запомни.



- рекомендации к прочтению или просмотру.



-обратите внимание на изображение.



ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ОБ ЭМОЦИЯХ ЧЕЛОВЕКА

Занятие 1. Эмоция как особое выражение человеческих чувств. Способы выражения эмоций.

1. Прочитайте стихотворение:

Настроение пропало.

Я везде его искала:
Под диваном, под столом,
Во дворе и за углом,
Я звала его, сердилась,
А оно не находилось!
И тоскую, и грущу.
Может, я не там ищу?

НАСТРОЕНИЕ

(Элен Солар)

!? Какие эмоции испытывает девочка? Как вы думаете, там ли девочка ищет пропавшее настроение? Что бы вы посоветовали сделать девочке, чтобы её настроение улучшилось?



Расскажите о своём настроении. Какое настроение у вас бывает чаще: хорошее или плохое? Почему? Как вы думаете, как можно улучшить настроение?

2. Рассмотрите внимательно изображения смайликов:

!? Сколько рисунков вы видите? Чем отличаются эти рисунки? Опишите настроение смайликов. По каким признакам можно определить то или иное настроение? Какое изображение смайлика вам нравится больше остальных? Какое не нравится? Почему?

Наше настроение можно определить по эмоциям.

Эмоция – это особое выражение тех или иных чувств человека.

Эмоции можно выражать разными способами: через мимику, жесты и эмоциональную речь.

Мимика – это отображение чувств человека на его лице (*грусть, радость, удивление, злость, страх*).

Жесты – движения головы, рук и ног, которые заменяют или сопровождают эмоциональную речь.

Эмоциональная речь – это речь, в которой ярко выражена интонация.

3. Внимательно посмотрите изображения. Назовите способ выражения эмоций. Какие эмоции может испытывать человек?

СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ	ЗЛОСТЬ	СТРАХ
 <ul style="list-style-type: none"> Удовольствие Бодрость Оживление Удовлетворение Умиротворение 	 <ul style="list-style-type: none"> Огорчение Грусть Одиночество Горечь 	 <ul style="list-style-type: none"> Недовольство Раздражение Досада Взвинченность 	 <ul style="list-style-type: none"> Растерянность Нерешительность Неуверенность Опасение Настороженность
 <ul style="list-style-type: none"> Веселье Радость Воодушевление Жизнерадостность Восхищение 	 <ul style="list-style-type: none"> Уныние Тоска Печаль Страдание Беспомощность 	 <ul style="list-style-type: none"> Рассерженность Злость Враждебность Агрессия 	 <ul style="list-style-type: none"> Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога
 <ul style="list-style-type: none"> Ликование Восторг Торжество Экстаз 	 <ul style="list-style-type: none"> Угнетенность Подавленность Безысходность Горе Отчаяние 	 <ul style="list-style-type: none"> Бешенство Ярость Ненависть Гнев 	 <ul style="list-style-type: none"> Паника Ужас Оцепенение Кошмар

!? Расскажите, какие из этих эмоций вам знакомы. О каких эмоциях узнали впервые?
 Какие из этих эмоций вы чаще всего испытываете?
 Какие из эмоций хотели бы испытывать чаще?

МИМИКА

4. Рассмотрите рисунки. Назови эмоции, которые хочет выразить или сказать мальчик при помощи жестов?

ЖЕСТЫ

 <p>ИСПУГ</p>	 <p>ЗЛОСТЬ</p>	 <p>ОТВРАЩЕНИЕ</p>	 <p>ГРУСТЬ</p>
 <p>УДИВЛЕНИЕ</p>	 <p>РАДОСТЬ</p>	 <p>ИНТЕРЕС</p>	 <p>ВИНА</p>

!? Где и когда можно свободно выражать свои эмоции при помощи жестов? Уместно ли выражать эмоции таким способом в общественных местах?

5. Прочитайте стихотворение:

Что такое настроенье?

Что такое настроенье?

Это игры и веселье,

Это первый снег в окошке,

Это мамины ладошки.

Это бабушкины сказки,

Это кисточки и краски.

Это радуга сквозь тучи,

Это робкий солнца лучик.

Это ласковое море,

Это мир с тем, с кем ты в ссоре.

Что такое настроенье?

Это радости мгновенья!

(Ирина Золотухина)

ИНТОНАЦИЯ

!? Какое настроение вызывают у вас эти строки? Какие эмоции передаёт нам автор с помощью речи? Какие знаки препинания придают стихотворению выразительность, эмоциональность?

!! Прочитайте выделенные строки. С какой интонацией вы читали? Какие знаки препинания делают стихотворение более выразительным и эмоциональным?

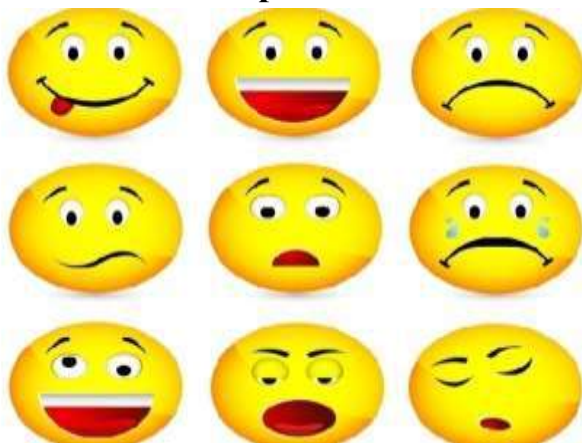
А теперь прочитайте эти выделенные строки с ярко-выраженной интонацией.

Можно ли сказать, что эти строки являются правилом? Всегда ли наше настроение бывает радостным? Как улучшить своё настроение?

Запомните главное! Эмоции – это особое выражение чувств человека при помощи мимики, жестов и интонации речи. Наши эмоции зависят от нашего настроения. А наше настроение зависит от нас самих.

Занятие 2. Положительные и отрицательные эмоции.

1. Рассмотрите рисунок, назовите эмоции смайликов, пользуясь подсказкой справа:



грусть
удовольствие
радость
плач
недовольство
удивление
презрение
восхищение
страх

!? Какие из этих эмоций вы считаете хорошими, а какие – плохими?

2. Выразите ваши эмоции, когда:

только вы работаете на огороде / все, кроме вас, работают на огороде;
только вы едите мороженое / все, кроме вас, едят мороженое;
только вы выучили урок / все, кроме вас, выучили урок.

!? Как вы думаете, какие эмоции для вас будут более приятными? Почему? Какие из эмоций являются для вас нежелательными? Почему?

Эмоции делятся на **положительные** (*интерес, удивление, радость, восторг*) и **отрицательные** (*грусть, обида, страх, злость*).

Положительные эмоции поднимают настроение. Их хочется испытывать как можно чаще.

Отрицательные эмоции приносят в нашу жизнь **неудовлетворённость и разочарование**. Их нужно стараться избегать.

3. Игра «Изобразите эмоцию»

Правила игры: педагог называет действие, а обучающиеся пробуют изобразить свои эмоции при выполнении этого действия:

вы едите вкусную конфету, решаете трудную задачу, ловите мяч, увидели на небе радугу, выиграла в конкурсе, разбили чашку, встретили друга.

!? Как вы думаете, какие из этих эмоций положительные, а какие – отрицательные?

!! Приведите свои примеры положительных и отрицательных эмоций.

4. Послушайте сказку:

Жила-была яблоня. Каждую весну она пышно цвела, а потом всё лето лелеяла, растила яблочки. Яблоня любила всех своих деток: поила-кормила, заботливо закрывала собой от жары и холода, а во время сильного ветра шуршала листочками. Так она пела колыбельные песни, чтобы детки быстро засыпали и набирались сил.

Лето подходило к концу – яблочки-детки подрастали. И хотя росли они на одной яблоне, у каждого из них сформировался свой характер.

Однажды на сад налетел **очень злой и сильный ветер - ураган**. Яблонька вся затряслась от страха и яблочки осыпались на землю...

!! Назовите эмоции, которые описываются в сказке.

УРАГАН

+1 Охарактеризуйте яблоню: какая она?

Упали яблочки на землю и очень сильно удивились: всё кругом новое, незнакомое. И мамы-яблони нет рядом.

Прошло совсем немного времени и каждое яблочко приняло произошедшее событие по-своему....

(Светлана Рыжкова)

!? Какое событие произошло в жизни яблочек-деток?



!! Внимательно посмотрите на яблоки, которые упали с яблони.

!? Какого они цвета? Одинаковые ли они по размеру? По форме? Чем яблоки различаются между собой?

!! Покажите яблоки, которые испытывают положительные эмоции. Какие из яблочек испытывают отрицательные эмоции?

Продолжите фразу:

Удивлённое яблоко – это яблоко, которое удивляется.

Радостное яблоко – это яблоко, которое

Испуганное яблоки – это яблоко,

Грустное яблоко – это ... ,

Восхищённое яблоко -,

!? Назовите положительные эмоции, отрицательные эмоции. Какие из этих эмоций вы хотели бы испытывать как можно чаще? Какие из эмоций вы не хотите испытывать никогда? Почему?

+1 Всем знакома пословица: **Яблочко от яблоньки недалеко падает**

!? Как вы думаете, какой тайный смысл содержит эта пословица.

Покажите на рисунке только те яблочки, которые, согласно пословице, упали «недалеко от яблони», если такие есть.

Запомните главное! Эмоции бывают положительные и отрицательные. Положительные эмоции мы хотим испытывать как можно чаще. Они делают нашу жизнь красочнее. Отрицательные эмоции нас угнетают и вызывают чувство беспокойства.

МИМИКА КАК ОТРАЖЕНИЕ НАШИХ ЭМОЦИЙ НА ЛИЦЕ

Занятие 3. Выражение эмоций при помощи мимики лица. Таблица выражения различных эмоций при помощи мимики. Узнавание эмоций по мимическому изображению.

1. Внимательно рассмотрите различные мимические выражения лица:



!? Назовите положительные эмоции девочки Маши. Расскажите по образцу, в каких случаях Маша испытывает положительные эмоции?

Маша **удивляется**, когда видит на небе радугу.

Маша радуется, когда

Маша восхищается, когда

УДИВЛЕНИЕ

!? Назовите отрицательные эмоции девочки Маши. Расскажите по образцу, в каких случаях Маша испытывает отрицательные эмоции?

Маша грустит, когда идёт дождь.

Маша обижается, когда

Маша боится, когда

2. Рассмотрите внимательно мимику лица девочки Кати. Что вы можете рассказать об эмоциях Кати на каждом из рисунков?



!? Какие эмоции Кати можно назвать положительными? Отрицательными?

!! Назовите эмоции и покажите на рисунках.

3. Прочитайте стихотворение Ирины Золотухиной «Я удивляюсь»:


Удивляюсь я всему:
Граду, снегу и дождю.
Капле маленькой росы.
Крыльям пчёлки и осы.
Удивляюсь красоте,
Пенью птичек по весне.
Утром солнцу удивляюсь,
Лунной ночью **восхищаюсь**.
Удивляюсь каждый день,
Удивляться мне не лень.
Удивляюсь я с утра
И до вечера всегда!




ВОСХИЩЕНИЕ

!? О каких эмоциях упоминается в стихотворении? Назовите их. Какие это эмоции: положительные или отрицательные?
!! Найдите мимические изображения названных вами эмоций среди разноцветных шариков.



4. Прочитайте предложения, называя эмоцию словом, обозначающим действие:

Мне не нравится, когда ты часто  . Я люблю, когда ты искренне  .

Ты очень некрасивый, когда  . Мне хочется  , когда вижу, что ты  темноты.

!? Назовите эмоции, о которых вы читали в предложениях. Какие из них можно назвать положительными? Какие отрицательными? При помощи мимики лица изобразите положительные эмоции. Хотели бы вы испытывать такие эмоции как можно чаще? Почему? Изобразите отрицательные эмоции. Хотели бы вы испытывать такие эмоции? Почему?

+1 Прочитайте предложение, в котором положительная эмоция воспринимается нами, как отрицательная. Почему так?

Запомните главное! Мимика – это изменение выражений нашего лица. Она отображает эмоции и чувства человека. При помощи мимики мы можем даже без слов показать другим людям своё настроение и переживание различных эмоций.

Занятие 4. Узнавание эмоций на сюжетном изображении. Наблюдение за изменениями эмоций человека по серии сюжетных картинок.

1. Рассмотрите сюжетные картинки.



!? Чем занимаются дети, изображенные на картинках? Назовите, какие эмоции испытывают дети. Чем вызваны такие эмоции? Дайте ответ на вопрос по образцу:

Вите стало **обидно**, потому, что он не поймал эту рыбу.

Петя очень ... тем, что сам смастерил

Тане очень ..., потому что

Рома ..., потому что

+1 Составьте небольшие рассказы по теме каждой из сюжетных картинок, используя следующие вопросы:

Чем занимается (*имя мальчика или девочки*)?

Какое у него (*у неё*) настроение: хорошее или плохое? Почему?

Что (*имя мальчика или девочки*) чувствует?

2. Послушайте сказку:

Жил-был один художник. Он так любил рисовать, что рисовал всё подряд: небо, лес, речку, дождь, цветы, но все его картины были безжизненными.

«Чего же не хватает в моих картинах для того, чтобы они ожили, чтобы у каждой из них появилось своё настроение?» - всё чаще задумывался художник и никак не мог дать ответ на этот сложный вопрос...

ХУДОЖНИК

!? Что любил рисовать художник? Почему ему не нравились его картины?

Однажды художник так же, как всегда, рисовал деревья и цветы и не заметил, как к нему подошёл старик, посмотрел на картину и... ничего не сказал, только покачал головой.

- Тебе не понравилась моя картина? – спросил художник.

- Ты **художник** – человек, который рисует картины. Ты должен сам видеть, что твои картины лишены эмоций – это просто немые пейзажи. Начни рисовать людей, их эмоции и ты увидишь, что твои картины оживут...

Художник ещё раз внимательно посмотрел на свои картины и **взялся за голову**. Он поспешил исправить свои ошибки: нарисовал детей, которые смеялись и плакали, радовались и грустили.

(Светлана Рыжкова)

!! Внимательно прочитайте сказку.

!? Найдите в тексте и зачитайте, какой совет дал художнику старик. Чего же всё-таки не хватало в картинах художника?

+1 Что обозначает популярное выражение «взяться за голову»? Каким образом художник «взялся за голову»? Найдите и прочитайте ответ на вопрос в тексте. Какие эмоции испытывали герои сказки?

3. Рассмотрите изображения детей:



!? Определите эмоцию, изображённую на каждой из картинок, с помощью мимики детей.

!! Давайте сделаем рисунки более красочными: подчеркнём их эмоциональность при помощи цветных рамок:



!? Сравните рисунки без рамки и рисунки в рамке. Какие из них вам нравятся больше?

+1 Какие эмоции на изображениях можно подчеркнуть с помощью фиолетового цвета? Оранжевого цвета? Серо-голубого цвета? Как вы думаете, почему выбраны именно эти цвета?

Запомните главное! Наши эмоции отражаются на лице. Глядя на мимику, можно легко угадать настроение человека. Всегда приятнее общаться с тем человеком, мимика которого выражает положительные эмоции.

Эмоции, изображённые на рисунке, можно усилить при помощи соответствующего цвета.

ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Занятие 5. Выражение эмоций при помощи жестов. Узнавание жестов, выражающих эмоции, на изображениях.

1. Рассмотрите изображения девочки Тани:



!? Как вы думаете, что хочет сказать Таня при помощи жестов? Какие жесты вам знакомы? Какие жесты для вас непонятны? Какие из жестов вы используете в общении с другими людьми?

Жесты – это движения головой, руками, ногами, туловищем. Жестами мы пользуемся для того, чтобы наша речь легче и быстрее воспринималась другими людьми. Жесты придают нашей речи особую эмоциональность.

Жестами без употребления речи пользуются люди, которые по различным причинам не могут говорить вслух.

2. Игра «Обмен приветствиями». Попробуйте показать приветствие при помощи жестов:

Поприветствуйте друг друга:

- только глазами;
- только головой;
- только руками /различные способы/.

!? Какие из данных способов приветствия вам уже были знакомы? О каком способе приветствия вы узнали впервые? Какими из способов приветствия жестами вы обычно пользуетесь при встрече?

3. Разыграйте диалог-приветствие, используя жесты по ситуации /вы здороваетесь со взрослым человеком, вы встретились с другом лицом к лицу, вы с другом идёте навстречу друг другу и очень торопитесь, вы увидели знакомого издали/:



1.

- Здравствуйте! (Привет! Доброе утро! Хорошего дня! Салют!)!
-,



2.



3.

!? В каких случаях выбирают первый вариант приветствия? Второй? Третий? В каких случаях неуместно употреблять какие-либо жесты руками для приветствия?

4. Прочитайте и запомните основные правила общения:

1. Встречаясь со знакомыми людьми, всегда здоровайся – желай им здоровья.
2. Если ваш знакомый (знакомая) идёт по другой стороне улицы, не нужно выкрикивать приветствие так, чтобы тебя услышали издали. В потоке людей трудно понять, с кем здороваются. Желайте здоровья во время встречи.
3. Женщине (девушке) при встрече не принято протягивать руку для приветствия. Приветствуйте её кивком головы (на расстоянии) или словами.
4. С людьми старшего возраста здоровайтесь только с помощью этикетных слов.

!? Знакомы ли вам эти правила приветствия? Какие из этих правил вы используете часто? Какими из этих правил вы никогда не пользовались? О каких правилах приветствия вы сегодня узнали впервые?

!! Всегда помните эти правила приветствия и тогда люди будут говорить о вас, как о воспитанных учащихся.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ!

Рукопожатие – традиционный символический жест-приветствие. Протягивая руку тому, с кем здороваетесь, следует помнить о том, что этот жест должен быть чётким и уверенным. Рукопожатие должно быть коротким. Этот способ приветствия выбирают тогда, когда встречаются взрослые друзья, люди одного возраста или рода деятельности.



Рукопожатие как жест-приветствие при встрече используют только мужчины.

Запомните главное! Так же, как и мимика, жесты являются вспомогательными средствами речи. Жесты используют с целью привлечения внимания собеседника. Жесты можно применять в общении как способ приветствия. В различных ситуациях используются те жесты, которые не противоречат правилам приветствия.

Занятие 6. Моделирование ситуации с помощью жестикуляции. Моделирование эмоциональной жестикуляции с добавлением мимики.

1. Внимательно рассмотрите рисунки. Кого вы видите на картинках?



!! Глядя на рисунки, повторите жесты детей: покормите птиц, возьмите мороженое.

+1 Как вы думаете, какие эмоции испытывают дети, когда кормят птиц? Какие эмоции вы испытываете перед тем, как съесть мороженое?

2. Игра «О чём рассказывают жесты?»».

Попробуйте пофантазировать, используя изображения из предыдущего задания.

Один учащийся показывает с помощью жестов, что делал мальчик после того, как купил мороженое. Все остальные отгадывают, что он хотел сказать.

Двое учащихся показывают с помощью жестов, что делали дети до того, как насыпали семечек в кормушку. Остальные рассказывают об их действиях.

ВНИМАНИЕ! ЭКСПЕРИМЕНТ!

Оборудование: макеты фруктов /яблоко, лимон, груша и др./.

Учитель поворачивается к детям спиной и с помощью жестикуляции показывает, как пробует фрукты. Учащимся предлагается догадаться, нравятся ли фрукты учителю.

ЭКСПЕРИМЕНТ

!? Легко ли догадаться об эмоциях человека только по его жестикуляции, если мы не видим выражения лица?

Жесты не могут в полной мере выразить наши эмоции. Для того, чтобы понять, какие эмоции испытывает человек, необходимо видеть его мимику. Для того, чтобы более ярко выразить эмоции, необходимо использовать одновременно и жесты, и мимику.

3. Покажите при помощи мимики и жестов, как вы:

гладите котёнка, едите сладкую грушу, смотрите в зеркало, подметаете пол, вытираете пот со лба, решаете трудную задачу, отмахиваетесь от пчелы.

!? Какие эмоции обычно испытывает человек при выполнении подобных действий?

4. Рассмотрите рисунки:



!? Догадайтесь об эмоциях Саши по его мимике и жестам. Чем могут быть вызваны такие эмоции? Какие из этих эмоций являются положительными? Какие отрицательными?

5. Внимательно посмотрите на сюжетную картинку. Составьте небольшой рассказ по картинке, пользуясь подсказками.



!! Сделайте ваш рассказ эмоциональным с помощью мимики и жестов.

Однажды летним солнечным днём дети Под деревом они нашли Маленький птёнышек выпал из Дети с интересом стали рассматривать

..... . Они растерялись, потому что не знали, как ему, и очень сожалели об этом.

+1 Какие эмоции испытали дети, когда нашли птенчика? Как изменились эмоции детей, когда они поняли, что помочь птенчику сами не смогут? Как, по вашему мнению, дети смогут помочь птенчику, если гнездо находится высоко?

Запомните главное! Эмоции, выраженные при помощи мимики, и жестов, более яркие и выразительные. Таким способом выражения эмоций пользуются тогда, когда нужно привлечь к себе внимание других людей.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ РЕЧЕВОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Занятие 7. Устная речь. Интонация как средство выражения различных эмоций.

1. Рассмотрите внимательно рисунок. Кто изображён на рисунке?



!? Как вы думаете, каким образом первобытные люди общались между собой, если говорить они не умели?

ВНИМАНИЕ! ЭКСПЕРИМЕНТ!

Участники эксперимента выходят к доске парами.

Представьте, что вы – первобытные люди, и вам нужно передать друг другу информацию с помощью мимики и жестов.

ТРЕНИРУЕМСЯ. Первый участник читает про себя информацию с листка и передаёт с помощью жестов другому участнику: *Иди сюда!*

Второй старается понять смысл показанного и «отвечает» также с помощью мимики и жестов: *подходит к первому участнику.*

Первый участник: *Давай переплывём реку.*

Второй: -----

Первый участник: *Посмотри, как много здесь малины!*

Второй: -----

!? Все ли действия, показанные участниками эксперимента, были понятными для вас? Какую информацию невозможно передать только с помощью мимики и жестов?

РЕЧЬ

2. Прочитайте текст:

В процессе своего развития первобытные люди приобретали всё больше знаний об окружающем мире и уже не могли придумать столько мимических выражений лица и жестов, чтобы полностью понимать друг друга. Люди стали произносить звуки, обозначая ими предмет или действие. Постепенно звуки преобразились в слова. Так появилась **речь** – средство общения между людьми. Первобытные люди не умели писать, поэтому речь передавалась **«из уст в уста»**. Такую речь стали называть **устной речью**.

!? Можно ли утверждать, что для полноценного общения хватает только мимики и жестов? Что стали использовать люди для передачи информации кроме мимики и жестов? Прочитайте, как появилась устная речь. Как вы понимаете смысл народного высказывания «из уст в уста»?

Устная речь: слышим и понимаем речь других людей, говорим сами /чтение или пересказ вслух, разговор по телефону, прослушивание радиопередач, просмотр видеофильмов, ответы на вопросы учителя/.

3. Прочитай и запомни основные правила пользования устной речью:

1. Устная речь должна быть выразительной и понятной для других людей.
2. Говори спокойно и разборчиво. Старайся выражать свои мысли в доступной для собеседника форме.
3. Внимательно слушай и не перебивай своего собеседника. Уважай чужое мнение.
4. Не говори громко в общественных местах и при посещении общественных мероприятий. **Не отпускай на волю свои эмоции!**

!? Почему в общественных местах не принято говорить громко? Как вы понимаете смысл высказывания: «Не отпускай на волю свои эмоции!»? Почему в конце высказывания стоит восклицательный знак?

4. Рассмотрите сюжетные картинки. Что в них общего? В чём их отличие?



+1 Придумайте небольшой рассказ про первого клоуна. Расскажите, где он работает? Чем занимается на сцене? Какое у него настроение? Какие эмоции он испытывает? Расскажите про второго клоуна.

КЛОУН

!? Сравните эмоции первого и второго клоуна: какой из них испытывает положительные эмоции, а какой – отрицательные. Как вы думаете, чем могут быть вызваны такие эмоции?

5. Внимательно изучите серию сюжетных картинок:



!? В какой последовательности происходят события? Какие эмоции испытывают мальчик и щенок на каждой из картинок? Какие из них положительные, а какие – отрицательные?

!! Составьте небольшой рассказ по серии сюжетных картинок, попробуйте отобразить эмоции мальчика и щенка с помощью интонации.

Запомните главное! Устная речь состоит из звуков, которые мы произносим в виде слов. Речь может быть спокойной и эмоциональной. В общении с другими людьми всегда помни о правилах пользования устной речью и соблюдай их.

Занятие 8. Способы выражения эмоций в разговорной речи. Диалог.

1. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

Друзья Андрей и Серёжа живут рядом и каждое утро вместе ходят в школу.

Если встречаются два человека, то между ними происходит общение. Они что делают? Разговаривают. А как вы думаете, с чего начинают разговор воспитанные люди? Правильно, с приветствия:

- *Привет, Андрей!*

- *Здорово, друг!*

Начинать любой разговор при встрече положено с приветствия. Чтобы приветствовать друг друга, пользуйтесь словарём вежливых слов: *здравствуйте, добрый день, приветствую, здорово.*

В кругу своей семьи обычно друг друга приветствуют после пробуждения – говорят друг другу *«Доброе утро!»*.

!? Всегда ли вы приветствуете своих родных и знакомых? Можно ли говорить взрослым людям «Привет!», «Салют!», «Здорово!»? Кого мы можем так приветствовать? Как правильно здороваться со взрослыми людьми?

!!Разыграйте приветствие с соседом по парте.

Дети поздоровались и продолжили разговор. Обычно такой разговор начинается по схеме «вопрос-ответ»:

- *Андрей, а ты решил задачу по математике?*

- *Решил. Она оказалась совсем нетрудная.*

- *Можешь объяснить мне, как надо её решать?*

- *Хорошо. Я тебе помогу, но в следующий раз внимательно слушай учителя.*

!? О чём ведут разговор Саша и Андрей? Прочитайте их разговор по ролям.

Про кого из мальчиков можно сказать, что он хорошо воспитан, а кому нужно поучиться правилам вежливости?

+1 Посоветуйте Саше, как нужно правильно обращаться с просьбой и как благодарить за услугу.

Дорога до школы занимает какое-то время, и друзья продолжают общаться. Все вопросы заданы, и теперь им интересно, кто и как провёл выходные дни – **обменяться информацией:**

- *Мы с отцом в субботу ездили на рыбалку. Я поймал целых пять окуней!*
- *А я взял в библиотеке интересную книгу о путешественниках, пока не дочитал до конца – не смог оторваться, так никуда и не съездил.*
- *Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Я быстро прочитаю и верну.*
- *С удовольствием! Почитай, тебе тоже будет интересно.*
- *Спасибо!*

!? Какой информацией обменялись мальчики? Чем занимался в выходной день Саша? А что делал Андрей? Выразительно прочитайте диалог по ролям.

+1 Как вы думаете, Саша выучил правила вежливости? Почему вы так решили?

Два человека при встрече начинают разговор – общаются. Такое общение называют **диалогом**.

Диалог – разговор двух человек.

Диалог «вопрос-ответ»:

- *Какой сегодня день недели?*
- *Понедельник.*

Диалог «Обмен информацией»:

- *Я в воскресенье ездил с братом в зоопарк.*
- *А мы с родителями были в цирке.*



Если люди общаются в непринуждённой обстановке, и в ходе разговора выражают различные эмоции, то для ведения разговора они пользуются **разговорной речью**.

ДИАЛОГ



Разговорная речь используется в форме диалога в ситуациях повседневного общения.

2. Прочитайте выразительно отрывок из рассказа Василия Хомченки «Хлеб»:

- Дедушка, - спрашивает внук Павлик, - ты куда так рано собрался?
- Поле пахать.
- А зачем его пахать?
- Посею на нём рожь. Когда вырастет, сожну, обмолочу, хлеба напеку. От хлеба силы прибавляются.
- А зачем тебе, старому, сила?
- Чтоб за плугом ходить – поле пахать, рожь сеять, на муку молоть, хлеба своего иметь **ВДОВОЛЬ**.
- Неужели ты, дед, один весь хлеб съешь?
- Ты, внучек, поможешь.
- Тогда возьми меня с собой в поле. Помогать тебе буду.

ВДОВОЛЬ

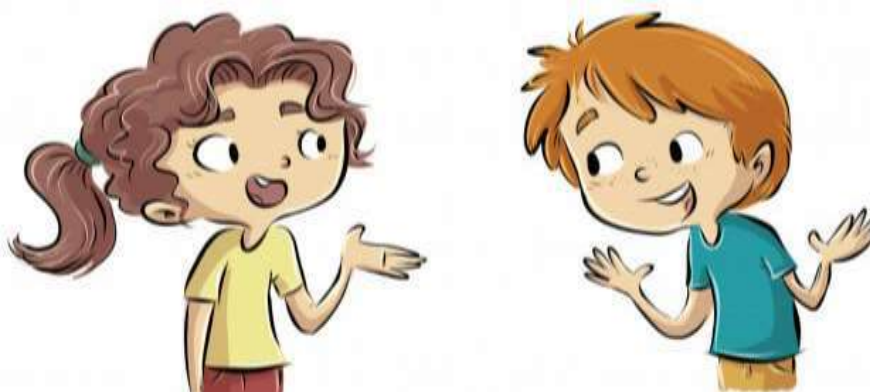
!? Что происходит между дедом и внуком? Сколько человек участвуют в разговоре? О чём они разговаривают? Что интересует Павлика? Зачитайте все вопросы мальчика к деду. Можно ли утверждать, что Павлик очень любопытный мальчик. А любопытные люди ко всему проявляют (что?)

+1 Как вы думаете, какую эмоцию испытывает Павлик, когда задаёт вопросы деду?

!? Можно ли назвать разговор деда и внука диалогом? Почему?

+1 К какому типу относится диалог Павлика с дедом? Можно ли утверждать, что Павлик с дедом для общения используют разговорную речь?

3. Дополните диалог на тему «Конкурс рисунков». Используйте при общении мимику, жесты и соответствующую интонацию:



- Привет,! Ты читала объявление? У нас в школе проходит конкурс рисунков!
- Здравствуй,! Ой! Я об этом ничего не знала! А что ты будешь рисовать?
- Я буду рисовать
- Тогда я нарисую

- *Желаю тебе*
- *И я желаю тебе*

!? Что происходит между участниками разговора? Можно ли утверждать, что участники диалога пользуются разговорной речью?

+1 А в вашей школе проходят конкурсы рисунков? На какую тему? Вы принимали участие в конкурсе? Расскажите о вашем участии в конкурсе.

4. Прочитайте два шуточных стихотворения:

- Где же яблоко, Андрюша?
- Яблоко? Давно я скушал.
- Ты не мыл его, похоже.
- Я с него очистил кожу!
- А куда очистки дел?
- Ах! Очистки... тоже съел.

(Галина Лебедева)

- Плачет ёжик у ручья:
- Почему колючий я?
- Гадкие колючки!
- Из-за них никто меня
- Не берёт на ручки!

(Сергей Михалков)

!? О ком вы прочитали в первом стихотворении? Удалось ли Андрюше съесть чистое яблоко? Почему? На что жалуется ёжик во втором стихотворении? Вы согласны с ёжиком, что его колючки «гадкие»? Почему?

+1 Какое из двух стихотворений не является диалогом? Почему?

5. Создайте диалог в стиле разговорной речи:

- *Я люблю читать русские народные сказки и*
- *А мне нравятся ... и ...*
- *Ты читаешь....?*
- *А что здесь такого? Ты же читаешь, а меня это совсем не интересует.*

Пользуйтесь подсказкой: *басни, стихи, детские детективы, фантастику, рассказы о войне.*

Запомните главное! Разговор двух человек называют диалогом. В повседневной жизни мы, чаще всего, ведём диалог в непринуждённой обстановке и пользуемся разговорной речью – обмениваемся информацией в свободной форме.

Занятие 9. Письменная речь. Основные правила использования письменной речи.

1. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Вы уже знаете, что люди общаются между собой в основном с помощью устной речи.

!! Давайте вспомним, как осуществляется устная речь. Попробуйте выразить своё отношение к учёбе при помощи устной речи.

ВНИМАНИЕ! ЭКСПЕРИМЕНТ!

Первый ученик выходит из класса и становится у окна. Второй ученик вполголоса говорит всем известную поговорку «Грамоте учиться – всегда пригодится».

!? Как вы думаете, повторит ли поговорку первый ученик?

Вышедший ученик заходит в класс, и его просят повторить поговорку.

!? Почему второй ученик не смог повторить поговорку?

+1 Как вы думаете, что нужно сделать для того, чтобы ученик, который находится в коридоре, смог получить информацию и повторить поговорку? Передайте эту ему информацию с условием, что громко говорить не разрешается.

В наше время легко выразить свои мысли на расстоянии друг от друга. Для этого мы можем воспользоваться телефоном: звонком, сообщением или видеосвязью. Однако были такие времена, когда телефонов не было, а нужно было передать информацию на расстоянии. И тогда люди придумали сначала делать рисунки (картинка 1 на стр.26) и передавать их с помощью гонцов, а потом создали свою азбуку (картинка 2 на стр. 26): один человек писал информацию (в основном, это были новые царские указы и законы), второй переправлял письмо на определённое расстояние, а третий видел то, что написано, и понимал то, о чём ему хотели сообщить. Правда, людей, которые умели читать, было совсем мало, и, если таковых не находилось, гонец выкрикивал содержание письма на площади, чтобы услышало как можно больше народу.

Личные письма были запечатаны специальной печатью, а гонцами посылали тех, кто не умел читать.

Далее появились первые **рукописные книги – рукописи**. (картинка 3 на стр. 26). Их **писали «от руки»** специально обученные люди – **переписчики книг**. Теперь книги печатают в типографиях, где весь процесс печати возложен на печатные станки: рабочий подходит к станку, нажимает на кнопку – и вот, одна за другой, появляются готовые страницы будущей книги (картинка 4 на стр.26).

ТИПОГРАФИЯ

РУКОПИСЬ

ПЕРЕПИСЧИК



С тех пор написанную на чём-либо информацию стали называть **рукописью**, а человека, который писал послание – **писарем**. Эти слова произошли от слова писать. Отсюда и название – **письменная речь**.

!? Каким образом в современном мире можно передать информацию на расстоянии? Как передавали информацию в далёкие времена? Прочитайте в тексте. Что такое рукопись? Как называли людей, которые писали рукописи «от руки»?

Для того, чтобы грамотно записывать информацию, нужно выучить множество правил, но помимо знания правил правописания, необходимо научиться и правильному оформлению записи информации.

!! Прочитай и запомни, как правильно записать информацию:

Писать нужно аккуратно и без ошибок.

Каждое слово пишут отдельно.

Текст начинают писать с «красной строки».

Каждое предложение начинают писать с большой буквы.

В конце каждого предложения ставят точку, вопросительный или восклицательный знаки в зависимости от интонации.

Написанное проверяют.

!? Что нужно знать, чтобы писать без ошибок? С какой буквы начинают писать предложение? Какие знаки препинания ставятся в конце предложения?

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ:

Музей белорусского книгопечатания был открыт в г. Полоцке в сентябре 1990 года на родине основоположника белорусского книгопечатания Франциска Скорины.



Здание бывшего монастыря в Полоцке, где расположен музей

Мастерская переписчика книг



Типография восемнадцатого столетия

Кабинет учёного,
доктора наук
Франциска
Скорины



Первые книги,
изданные
Франциском
Скориной

2. Назовите предметы, которые изображены на фотографии:



!? Как можно назвать все эти предметы? Подумайте, какие из этих предметов связаны с письменной речью? Назовите их. Какую функцию выполняет каждый из названных вами предметов? *Например, ручкой мы пишем.*

3. Прочитайте слова:

карандаш, дневник, компьютер, тетрадь, мел, пластилин, книга, кисточка, клей, радиоприёмник, фотоаппарат.

!? Найдите среди всех слов названия предметов, которые не используются в письменной речи. Объясните свой выбор.

Зачитайте те названия предметов, которые используются нами в письменной речи. Почему вы назвали именно эти предметы? Как вы используете эти предметы в письменной речи?

4. Внимательно рассмотрите фотографии достопримечательностей Республики Беларусь:



!? Какие достопримечательности Беларуси вы узнали на фотоснимках? Расскажите, что вы о них знаете.

+1 Каким образом все эти объекты связаны с письменной речью? Какой из этих объектов можно назвать Храмом письменной речи? Почему.

Запомни главное! Письменная речь – это написанная и прочитанная информация. Письменная речь служит средством передачи мысли на расстоянии: чтение книг и документов, работа с компьютером, списывание упражнения, написание письма другу.

Занятие 10. Знаки препинания в конце предложения как способ выразить эмоции с помощью письменной речи

1. Прочитайте предложения:

Мы завтра идём в поход.

Мы завтра идём в поход?

Мы завтра идём в поход!

!? Чем похожи эти предложения? В чём их различие? В каком из предложений выражается радость? Прочитайте его с соответствующей интонацией. Какой знак препинания в конце предложения помогает выразить эмоции радости?

!? Какое из предложений читается в спокойном темпе, без выраженных эмоций? Прочитайте. Какой знак препинания предупреждает о том, что в предложении о чём-либо сообщается? В каком из предложений выражен интерес к предстоящему событию? Прочитайте его. Какой знак препинания поможет нам выразить эмоции интереса?

Предложения, состоящие из одних и тех же слов, можно читать с разной интонацией. В печатном тексте эмоциональность высказывания зависит от интонации и знаков препинания в конце предложения.

2. Внимательно послушайте чтение стихотворения учителем:

– Дождик, дождик, где ты был?
– Я по небу с тучкой плыл!
– А потом ты что – разбился?
– Ой, нет-нет, водой разлился,
Капал, капал вниз, упал –
Прямо в речку я попал!
А потом я плыл далёко
В речке быстрой, синеокой,
Любовался всей душой
Нашей Родиной большой!

(Кирилл Авдеенко)

!? Понравилось ли вам стихотворение? Можно ли назвать это стихотворение эмоциональным? Почему?

!? Выразительно прочитайте первую строчку стихотворения. Какой знак препинания стоит в конце предложения? С какой интонацией читается это предложение? Какая эмоция может быть выражена с помощью вопросительной интонации? Найдите в стихотворении ещё одно предложение с вопросительной интонацией. Какие эмоции выражаются с помощью вопросительной интонации в этом предложении?

!! Если вы читали внимательно, то заметили, что стихотворение состоит из вопросов и ответов на эти вопросы. Зачитайте первый вопрос и ответ на него. С какой интонацией дождик отвечает на вопрос? Какой знак препинания в конце предложения указывает на интонацию, которая выражает яркие эмоции, чувства? Подумайте, какие эмоции испытывает дождик, проплывая высоко рядом с тучкой? Зачитайте второй вопрос и ответ на него. Можно ли сказать, что, отвечая на вопрос, дождик испытывает те же эмоции, что и в первом случае? Почему?

Читать выразительно – значит, читать, обращая особое внимание на знаки препинания, передавая с их помощью различные эмоции.

В печатном тексте на эмоциональность высказывания указывают такие знаки препинания, как вопросительный и восклицательный знаки.

3. Прочитайте предложения, выражая различные эмоции с помощью интонации:

Радость: *Представляешь, я всё-таки победил в этом конкурсе!*

Восхищение: *Посмотри какая огромная радуга на небе!*

Страх: *Смотри, какая чёрная туча на небе!*

Удивление: *Неужели ты сама решила такую сложную задачу?*

Интерес: *Расскажи, каким образом ты всё успеваешь делать вовремя?*

Сомнение: *А я вот сомневаюсь в том, что ты говоришь правду!*

!? С помощью каких знаков препинания в данных предложениях выражаются такие эмоции, как *радость, восхищение, сомнение, страх*? Прочитайте эти предложения выразительно. Какие знаки препинания в конце предложения помогают передать эмоции *удивления, и интереса*? Прочитайте предложения, в которых выражаются страх, интерес, удивление.

С помощью вопросительного знака в письменной речи могут выражаться такие эмоции, как *интерес и удивление*. С помощью восклицательного знака передаются эмоции *восхищения, радости, гордости, страха*.

4. Прочитайте текст выразительно

Как получить хорошие отметки?

Представляете: вам просто необходимо исправить плохие отметки!

А знаете ли вы, что хорошую отметку получить совсем не просто? Отметка ставится за определённые знания. Значит, эти знания необходимо добыть. **Как это сделать?** Надо очень внимательно слушать учителя, правильно отвечать на вопросы и трудиться, трудиться... **Ох, как это тяжело будет делать без привычки!**

Вы сразу начнёте спорить: трудятся только взрослые, а мы ещё дети...

Слышали когда-нибудь такую поговорку: «**Подружишься с книгой – получишь знания**»? Дружба с книгой – это и есть труд ученика. А вы дружите с книгой? Всегда помните, что только благодаря ежедневному труду вы сможете гордиться хорошими отметками в своём дневнике!

!? О чём говорится в тексте? Легко ли заработать хорошие отметки? Что нужно для этого сделать? Прочитайте поговорку. Как вы понимаете её смысл?

!? Обратите внимание на то, что мы работаем с разноцветным текстом. Прочитайте только те предложения, которые напечатаны чёрной краской. С какой интонацией вы их читали? Какой знак препинания стоит в конце таких предложений? Можно ли сказать, что вы прочитали связный текст?

!? Прочитайте предложения, напечатанные красной краской? С какой интонацией вы читали эти предложения? Какой знак препинания стоит в конце таких предложений? Какие эмоции выражаются в этих предложениях? Являются ли эти предложения текстом? Почему?

!? Прочитайте предложения, напечатанные зелёной краской? С какой интонацией вы читали эти предложения? Какой знак препинания ставится в конце таких предложений? Какие эмоции выражаются в этих предложениях? Являются ли эти предложения текстом? Почему?

!? Как вы думаете, сколько текстов «прячется» в основном тексте? Какой из них вам нравится больше других? Почему?

Запомни главное! Интонация при чтении печатного текста зависит от знаков препинания в конце предложения. При помощи восклицательной и вопросительной интонаций мы можем выражать различные эмоции при чтении. Такое чтение называют выразительным.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Занятие 11. Положительные эмоции. Таблица положительных эмоций. Влияние положительных эмоций на физическое и психическое здоровье человека.

1. Расскажите, что вы чувствуете, когда:

- очень долго идёт дождь;
- вас пригласили в цирк;
- вас обидел лучший друг;
- вы получили желаемую отметку по математике;
- вы заблудились в городе;

- вы видите маленького беспомощного котёнка;
- вы победили в спортивных соревнованиях.

!? Какие из этих эмоций являются отрицательными? Какие – положительными? Какие эмоции вы хотели бы испытывать чаще: положительные или отрицательные? Почему?

3. Рассмотрите таблицу. Какие эмоции выражают смайлики? Попробуйте изобразить эти эмоции при помощи мимики:

Интерес	Удивление	Радость	Восхищение
			
обращение особого внимания на предмет, явление, событие	кратковременная реакция на неожиданные ситуации	реакция на желаемое событие, приобретение	событие превзошло все ваши ожидания

!? Как вы считаете, какие из эмоций выражены слабо, их трудно распознать? Какие из эмоций легко распознать по мимике на лице человека?

4. Внимательно рассмотрите изображения:



!? Какое настроение у детей: хорошее или плохое? Какие эмоции испытывают дети? Какие события в жизни детей могли вызвать такие эмоции? К каждому изображению придумайте по 2-3 предложения. Начните свой рассказ так:

Я сегодня очень рад (рада), потому что

!? Как вы считаете, положительные эмоции полезны для нашего здоровья? Каким образом положительные эмоции укрепляют наше здоровье?

Положительные эмоции – это ответная реакция на осуществление желаемых и ожидаемых событий. К ярко выраженным положительным эмоциям относятся эмоции радости и удивления.

СИТУАЦИЯ!

Вы с другом Сашей вместе посещаете спортивную секцию по футболу. Вам на День рождения подарили футбольный мяч. Вы радуетесь, а Саша ходит грустный: он тоже давно мечтал о таком мяче...

!? Какие эмоции испытываете вы, получив такой долгожданный подарок? Какие эмоции испытывает ваш друг Саша? Кто из вас испытывает отрицательные эмоции, а кто – положительные? Каким образом можно разрешить ситуацию: сделать так, чтобы настроение у Саши улучшилось?

!! Сделайте вывод:

Наше настроение зависит от ...

5. Вы видите перед собой четыре цветных полоски. Расскажите, какие эмоции вызывает у вас тот или иной цвет.



!? Какие цвета вызывают у вас положительные эмоции? Почему?

6. Глядя на изображение, придумайте диалог. Используйте мимику и жесты для выражения положительных эмоций при разговоре.



!? Что вы видите на картинке? Что делает мальчик? Что делает девочка? Расскажите о настроении и эмоциях детей.

Начните диалог с взаимного приветствия. Не забывайте употреблять в своей речи вежливые слова и пожелания: *здравствуй, рад (рада) тебя видеть, хорошего дня, ешь на здоровье, спасибо, пожалуйста.*

Запомните главное! Эмоции, которые поднимают наше настроение – положительные. Положительные эмоции можно распознать по мимике, жестам и эмоциональной речи. Каждый человек мечтает испытывать только положительные эмоции.

Занятие 12. Интерес как эмоциональное состояние. Проявление эмоций интереса.

1. Внимательно послушайте стихотворение-загадку и назовите недостающее слово

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРЕС?

До чего же интересно:
Где рождается заря,
Почему источник пресный
И солёные моря?
Сколько звёзд на небосводе,
А у солнышка лучей,
Как часы без ножек ходят,
И куда спешит ручей?
Что с горы высокой видно?
Как растёт дремучий лес?
И, конечно, любопытно:
Что такое ...?

НЕБОСВОД

(Анатолий Валевский)

2. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

Вам интересно, где зимует медведь? Или почему после весны приходит лето? Конечно интересно! Как вы поступите, чтобы это узнать? Правильно, зададите эти вопросы тому, кто сможет на них ответить, или пойдёте в библиотеку и будете искать ответ в книгах.

Если вы задаёте себе вопросы – это означает, что у вас возник **интерес**. А про человека, который **интересуется** чем-либо или кем-либо, говорят, что он **заинтересованный** /выражающий эмоции интереса/.

!! Давайте попробуем чем-нибудь поинтересоваться: **задайте друг другу вопросы.**



И-интерес

И первая буква в нашей азбуке эмоций - это, конечно же, **И!** Вам **интересно**, почему **И**, а не **А**? У нас необычная азбука. Вместо букв мы будем знакомиться с названием эмоций, а уже потом выстраивать их в алфавитном порядке.

!! Обратите внимание на то, как можно выразить интерес при помощи мимики: **брови приподняты, рот слегка приоткрыт.** Давайте попробуем изобразить на лице эмоцию интереса при помощи мимики.

3. Прочитайте стихотворение-загадку Агнии Барто «Фонарик»:

Мне не скучно без огня –
Есть фонарик у меня.
На него посмотришь днем –
Ничего не видно в нем,
А посмотришь вечерком –
Он с зеленым огоньком.
Это в баночке с травой
... сидит живой.

!? Так кто же сидит в баночке? Изобразите эмоцию интереса при помощи мимики и дайте ответ на вопрос: *Вам интересно, кто сидит в баночке?*

!? Как вы думаете, почему ребёнок посадил светлячка в баночку? Можно ли так поступать с насекомыми? Почему?

Интерес – это эмоция, которая заставляет нас обратить внимание на предмет, явление природы или событие:

Кто поможет мне решить задачу?

Завтра после обеда будет дождь?

В воскресенье мы едем на экскурсию в Минск?

4. Задавайте вопросы своим одноклассникам таким образом, чтобы вызвать у них интерес. Не забывайте про выражение своих эмоций при помощи мимики, жестов и интонации.

ТРЕНИРУЕМСЯ с помощью заинтересованного смайлика?

- ... , хочешь узнать, где зимует медведь?



- Мне было бы очень интересно узнать, где зимует медведь?

!? Расскажите, о чём бы вы давно хотели узнать? Как вы думаете, где можно получить эти знания?

5. Внимательно рассмотрите картинки. Чем заинтересовались дети?



!? Составьте по 2-3 предложения для описания каждой из картинок, отвечая на вопросы: *Чем заняты дети? Интересно ли им? Что их так сильно заинтересовало?*

+1 Кто из вас попадал в похожие ситуации? Расскажите, как это было.

7. Каждый человек в своей жизни чем-то увлекается: спортом, вышиванием, туризмом, чтением, просмотром фильмов, разведением цветов, выращиванием овощей. Расскажите о себе и своих интересах. Чем вы с удовольствием занимаетесь? Используйте подсказку:

Меня зовут Я учусь в ... классе. Мне нравится заниматься в спортивных секциях по ... , Я посещаю кружки ..., Меня интересуют книги о ... ,

+1 Расскажите о своём самом любимом увлечении:

Чем вас заинтересовало это занятие?

Что вы предприняли для того, чтобы осуществить свою мечту?

Как планируете развивать свои интересы в этом направлении?

8. Прочитайте фрагмент стихотворения:

У меня сегодня утром
Появился интерес:
Прилетел из ниоткуда,
Поиграл и вдруг – исчез!

Это он залез на полку
И помял цветы в горшке,
Спрятал острые иголки
В фиолетовом мешке...

(Тамара Гусейнова)

!? Как вы думаете, этот интерес, он «здоровый» /хороший/ или «нездоровый» /плохой/? А у вас когда-нибудь возникал «нездоровый» интерес? Расскажите о таких случаях из вашей жизни. Удалось ли вам уладить эти неприятные ситуации и каким образом?

+1 Как вы понимаете выражение «здоровый» интерес»? Как может «здоровый» интерес помочь вам в жизни? Расскажите о таких ситуациях.

Запомни главное! Если внимательно осмотреться вокруг, возникает очень много вопросов, потому что в нашем большом и разнообразном мире есть множество неизвестных вам предметов, непонятных явлений и загадочных событий, пробудивших ваш интерес.

Интерес может быть «здоровый» /чтение книг, занятие спортом/ и «нездоровый» /посадить жучка в банку, чтобы наблюдать, как он оттуда будет выбираться; сорвать красивый цветок, чтобы проверить, как скоро он завянет/. Для того, чтобы не попасть в неприятную ситуацию, старайтесь проявлять «здоровый» интерес к окружающему миру!

Занятие 13. Способы выражения эмоций интереса.

1. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

Представьте себе, что вас нечто заинтересовало: предмет, явление или событие. Что нужно сделать для того, чтобы получить новые знания? Правильно, нужно задать вопросы тому, кто сможет дать вам ответ. Как это сделать? Да очень просто: для этого у нас есть слова, с помощью которых мы задаём вопросы, мимика и интонация.

Теперь давайте по порядку. В русском языке есть такие слова, которые помогут задать любой вопрос:

*Когда закончится дождь?
Куда спряталось солнце?
Почему ты не решил задачу?
Где ты так долго была?
Зачем ты полез на дерево?
Как быстро запомнить правило?*

**Задавай вопросы о том, что тебя интересует с помощью слов-вопросов:
КОГДА? КУДА? ПОЧЕМУ?
ГДЕ? ЗАЧЕМ? КАК?**

Обратите внимание на знак препинания, который ставится в печатном тексте, когда задаётся вопрос! В устной речи мы пользуемся интонацией. Если вы хотите задать вопрос, то какой будет интонация? Правильно, вопросительной.

Задаём друг другу вопросы о том, что вас интересует, используя слова-вопросы и интонацию.

Очень важно, когда на лице действительно изображён интерес. Тогда на ваши вопросы будут отвечать намного охотнее. Изображаем эмоцию интереса:

Мимика эмоции интереса:
брови приподняты, рот
слегка приоткрыт.



И, наконец-то, делаем всё сразу: задаём вопросы с вопросительной интонацией и мимикой интереса на лице. Вот теперь вы знаете, как можно выразить свой интерес.

ОБЪЕКТ

Бывают такие ситуации, когда интересующий вас **объект** находится на расстоянии или среди множества других объектов. Тогда возникает необходимость указать на него при помощи жеста.

Вот так:



Но: никогда не показывай на объект указательным пальцем. Это считается неприличным.



Эмоции интереса выражаются с помощью постановки вопроса, вопросительной интонации, мимического выражения лица и жестикуляции.

2. Внимательно рассмотрите изображение:



!? Что изображено на картинке? Как вы думаете, чем могла так заинтересовать девочка своих подруг? Обратите внимание на мимику и жесты девочек /они немного испуганы сообщением, но им интересно/.

+1 Попробуйте разыграть подобную ситуацию. Не забывайте про способы выражения эмоции интереса и употребление «вежливых» слов.

3. Прочитайте стихотворение выразительно:

ВОПРОС – ОТВЕТ
Жил на свете *Почему* –
Любознайка. Знать ему
Всё хотелось поскорей,
И тогда он звал друзей –
Оттого и *Потому*,
Умных, судя по всему.
Всё они на свете знали
И толково объясняли.
Так живут вопрос-ответ
В дружбе, много сотен лет.

(Лариса Александрова-Гончар)

!? Как называли вопрос *«Почему?»*? Найдите и прочитайте ответ на вопрос в стихотворении.

Как звали друзей вопроса *«Почему?»*? Давно ли они дружат? Подтвердите свой ответ словами из стихотворения.

+1 Как вы думаете, почему вопрос и ответ - неразлучные друзья?

!? Задавайте друг другу вопросы и отвечайте на них с выраженной эмоцией интереса.

Вот так:

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

- *Почему* мы ходим в школу?
- *Потому*, что мы хотим всё знать?
- *Почему*
- *Потому*, что.....

+1 Легко ли ответить на все вопросы? Что нужно делать для того, чтобы ответить на большое количество вопросов? Как называется книга, в которой есть ответы на все ваши вопросы?

4. Игра «Вопрос-Ответ» /игра в парах/: первый учащийся задаёт один из вопросов к любой из картинок, а второй – отвечает:



Чем?
Что?
Зачем?



Чем?
Что?
Зачем?



Чем ?
С кем?
О чём.....?

!? Когда мы задаём вопросы, какая эмоция у нас возникает? Мы с вами какие? Что мы делаем?

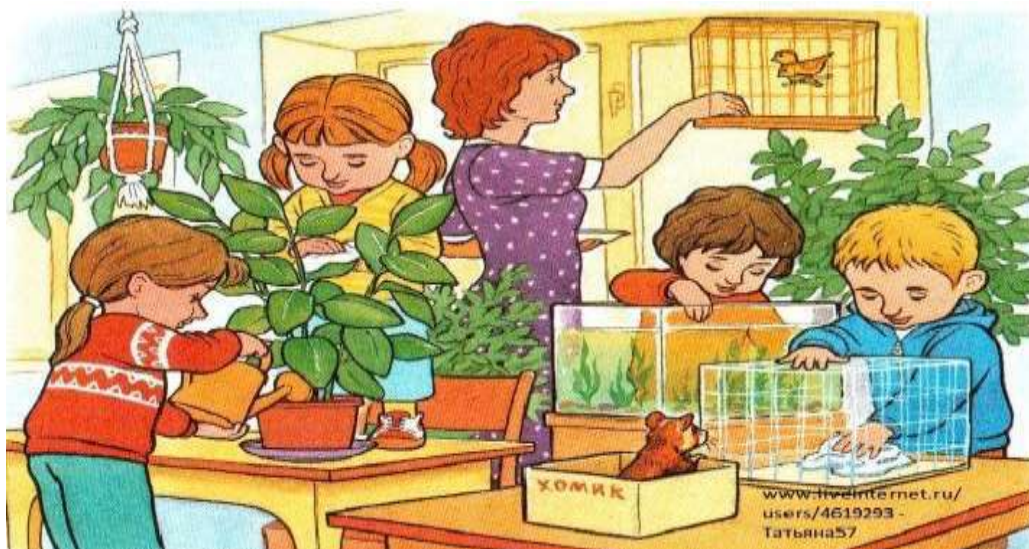
ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО!

<i>ЧТО?</i>	ИНТЕРЕС
<i>КАКОЙ?</i>	ИНТЕРЕСНЫЙ ФИЛЬМ
	ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК
<i>ЧТО ДЕЛАТЬ?</i>	ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ МАТЕМАТИКОЙ
<i>ЧТО СДЕЛАТЬ?</i>	ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ В ПОБЕДЕ

В нашей речи вопрос и ответ неразлучны. На каждый вопрос необходимо дать ответ. Однако есть вопросы, на которые вы пока не можете ответить.

Например, *Почему день сменяется ночью? Почему воздух прозрачный?* Дружите с книгами, в них вы найдёте ответы на все вопросы!

5. Внимательно рассмотрите картинку:



!? Кого вы видите на картинке? Куда пришли дети? Почему они сюда пришли? Глядя на картинку, расскажите о занятии детей, кто чем интересуется. Чем заинтересована руководитель объединения по интересам? Придумайте красивое название объединению по интересам.

+1 Представьте себя на месте детей. О чём вы будете разговаривать? Придумайте диалог и обыграйте его, выражая эмоции интереса с помощью слов-вопросов, интонации, мимики и жестов.

Запомни главное! Свой интерес можно выражать различными способами: задавать вопросы, показывать на интересующий объект жестами и изображать свои эмоции на лице с помощью мимики, если в данный момент необходимо соблюдать тишину. Можно задать вопрос самому себе и попытаться найти ответ самостоятельно, пойти в библиотеку и попросить «Детскую энциклопедию».

Занятие 14. Удивление как эмоция.

Мы уже знаем:

Буква	Эмоция	Мимика	Жест	Интонация
И	интерес			

1. Прочитайте внимательно стихотворение-загадку:

Я шёл зимою вдоль болота
В галошах, шляпе и очках.
Вдруг по реке пронёсся кто-то
На металлических крючках.
Я побежал скорее к речке,
А он бегом пустился в лес:
К ногам приделал две дощечки,
Присел, подпрыгнул и – исчез!
И долго я стоял у речки,
И долго думал, сняв очки:
Какие странные дощечки
И непонятные крючки!



(Даниил Хармс)

!? В какое время года происходит действие в стихотворении? Где совершал прогулку автор? Что вызвало интерес у автора стихотворения? С помощью заинтересованного смайлика найдите и прочитайте этот отрывок текста. Как автор удовлетворил свой интерес? Что он сделал? И что же он увидел? Эмоционально зачитайте слова, выделенные синим шрифтом с помощью мимики смайлика и знаков препинания. Как вы думаете, какую сильную эмоцию испытал автор? Что происходило с автором дальше? Что его так сильно удивило? Найдите в тексте и зачитайте.

!! Помогите автору стихотворения разгадать эту сложную загадку!

1. Внимательно слушаем педагога и сотрудничаем с ним:

Оглянитесь вокруг... Многие из того, что вы видите, вам давно знакомо и понятно. Но иногда случаются такие неожиданные ситуации, которые вы себе даже никогда и представить не могли. В такие минуты вы переживаете эмоции удивления: у вас перехватывает дыхание, широко открываются глаза и рот, и вы как бы выдыхаете: «Ух ты!» или «О-о-о!»:



У - УДИВЛЕНИЕ

И наша азбука эмоций пополнилась буквой **У**, что означает - **удивление!**

!! Давайте попробуем изобразить удивление.

!? Как вы думаете, может ли эмоция удивления длиться долго? Давайте попробуем удержать её какое-то время и как можно дольше. Сделайте свои выводы.

Вы, наверное, заметили, что эмоция удивления немного напоминает эмоцию интереса. И вы совершенно правы! В обоих случаях мы задаём себе вопросы. Но эмоция удивления проявляется более ярко и возникает тогда, когда нас что-то очень-очень заинтересовало, привлекло что-то необыкновенное, загадочное и совершенно непонятное, то, что **стало для нас открытием**.

Удивляются все, и дети, и взрослые. Особенно часто удивляются учёные, которые занимаются серьёзной работой и делают новые и новые открытия.

Пожалуй, самым удивительным открытием учёных было, как вы думаете, что? Конечно же - это освоение космоса. А кто мне подскажет, как звали самого первого человека на планете, побывавшего в космосе?

Правильно, **Юрий Гагарин стал первым в истории человечества космонавтом**, который на космическом корабле «Восток-1» облетел вокруг Земли и увидел из космоса нашу планету.

КОСМОС

КОСМОНАВТ



!! Представляете, как был удивлён Юрий Гагарин, когда оказался в космосе? Давайте представим, как он был удивлён: **глубоко вдыхаем, широко открываем глаза и на выдохе произносим: «Ух ты!»**. А теперь обратите внимание на космический корабль «Восток-1» и выразите своё удивление: **«Ого!»**. Обратите внимание на фотографию Юрия Гагарина и также попробуйте выразить своё удивление: **«Вот это да!»**.

!? Как вы думаете, легко ли стать космонавтом? Что для этого необходимо делать?

2. Прочитайте стихотворение. Какие эмоции оно вызывает?

ПОМОГИТЕ ФРОСЕ!
Нашей Фросе интересно,
Что получится из теста?
Где ночует стрекоза,
И куда уйдёт гроза?
Почему тетрадь в линейку?
Кто, зачем придумал лейку?
Помогите нашей Фросе
Дать ответы на вопросы!

(Светлана Рыжкова)

!? Что интересует девочку Фросю? Как мы можем её охарактеризовать?

Фрося (какая?) , ... ,

С помощью каких слов-помощников задаёт свои вопросы Фрося?

Какие строки в стихотворении вызвали у вас удивление? Почему?

Можно ли помочь Фросе ответить на вопросы? Как это сделать?

3. Внимательно рассмотрите фото. Что в нём удивительного? Попробуйте выразить своё удивление...



!? Как вы думаете, какая пора года изображена на фотографии? Почему вы так решили? Какое явление природы вы видите на фотографии? Когда вы в последний раз наблюдали удивительные явления природы? Что вас тогда больше всего удивило?

4. Внимательно рассмотрите картинки. Чему удивляются герои на картинках? Попробуйте удивиться вместе с ними.



!! Вспоминаем слова, которые помогут нам выразить эмоции удивления:

«Ого!», «Ух ты!», «Ой-ёй-ёй!», «О-о-о!», «Вот это да!».

Понаблюдайте, как долго длится эмоция удивления.

Запомни главное! Эмоция удивления – это кратковременная реакция нашего организма на какие-то неожиданные ситуации. Удивление наступает внезапно и также быстро проходит /глубокий вдох – и на выдохе: «Ух ты-ы-ы!?!»/.

Занятие 15. Способы выражения эмоций удивления. Причины, вызывающие эмоции удивления.

1. Внимательно рассмотрите картинку:



!? Что вы видите на картинке? Какую сильную эмоцию испытала Маша? Что вызвало такую реакцию у девочки? Случалось ли вам попадать в подобную ситуацию? Какой была ваша реакция? Покажите.

!! Обратите внимание на мимическое выражение лица и жест Маши. Представьте себя на её месте. Попробуйте удивиться вместе с Машей: «Ой-ёй-ёй!».

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО:

ЧТО?	УДИВЛЕНИЕ
КАКАЯ?	УДИВЛЁННАЯ ДЕВОЧКА
ЧТО ДЕЛАТЬ?	УДИВЛЯТЬ НЕОЖИДАННЫМИ СЮРПРИЗАМИ
ЧТО СДЕЛАТЬ?	УДИВИТЬ ПОДАРКОМ
	УДИВИТЬСЯ ОТРАЖЕНИЮ В ЗЕРКАЛЕ

2. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

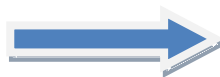
Как часто мы с вами удивляемся? Оказывается, часто! И чаще всего наше удивление вызывают природные явления: *«Ого! Почему такой сильный дождь пошёл, ведь **синоптики** вчера обещали солнечную погоду?»*

или: *«Ой! Вы только посмотрите, откуда взялась на небе радуга, ведь только что шёл дождь?»*.

СИНОПТИКИ

Своё удивление мы можем выразить по-разному. Так, эмоцию удивления можно выразить при помощи мимики лица:

Мимика эмоции удивления:
брови высоко подняты, рот открыт, глаза расширяются и округляются.



!! Глядя на удивлённого смайлика, изобразите эмоцию удивления.

Жестикуляция также играет важную роль в изображении удивления, особенно, когда вы не можете подобрать слова, высказать своё удивление. В таких случаях говорят: **«У меня нет слов!»**:



!? Как вы думаете, какие неожиданные события могли вызвать у детей такую эмоцию удивления «без слов»? Глядя на изображения, попробуйте повторить жесты детей.

В устной речи эмоция удивления передается с помощью ярко-выраженной интонации. Если реакция удивления возникла неожиданно, у вас непроизвольно «выскакивают» такие коротенькие фразы, как «Ого!», «Вот это да!», «Ой!».

!! Попробуйте эмоционально высказать неожиданное удивление:

- *Ой! Что это ползёт в траве?*
- *Ай-яй-яй! Ты ещё не сделал уроки?*
- *Вот это да! Как тебе удалось поймать такого большого окуня?*
- *Ого! Ты уже выучила это огромное стихотворение?*
- *Ух ты! Ты всё же выиграл эту партию в **шахматы!***



ШАХМАТЫ

В письменной речи на выражение эмоции удивления нам также указывают слова-восклицания и восклицательный знак.

В тех случаях, когда неожиданное событие в нашей жизни вызывает сильную реакцию удивления, мы выражаем яркую эмоцию сразу всеми способами: при помощи слов-восклицаний «Ого!», «Ух ты!», «О-о-о!», мимики и жестов.

Удивление может быть приятным и неприятным. Всегда приятно получать неожиданные подарки, приятно найти огромный гриб, увидеть необыкновенный закат солнца. Неприятной неожиданностью может оказаться любимый цветок на окне, который совсем завял, потому что вы забыли его полить. Положительной стороной такого неприятного удивления является то, что вы обязательно сделаете для себя вывод: *цветы всегда нужно поливать вовремя.*



!? Рассмотрите изображение цветка. Опишите его эмоции. Какие это эмоции: приятные или неприятные? Чему может удивляться цветок? Изобразите неприятное удивление с помощью мимики и жестов. Есть ли у вас комнатные цветы? Расскажите, как вы ухаживаете за цветами в своём классе, в своей комнате.

3. Внимательно рассмотрите фотографию:



!? Какое явление природы вы увидели на фотографии? Что вас удивило? В чём необычность этой фотографии? Какое это удивление: приятное или неприятное. Покажите ваше удивление при помощи слов, мимики и жестов.

4. Рассмотрите фотографию.



!? Что изображено на фотографии? Что вас удивило в этом изображении? Это приятное или неприятное удивление? Почему? Как вы думаете, с какой целью на блюдо рядом с фруктами положили цветы?

!! Расскажите о самом необыкновенном фрукте, который очень сильно вас удивил: *формой, цветом, размером, вкусом, запахом*. Используйте различные способы выражения эмоции удивления от необыкновенного вкуса.

Эмоцию удивления могут вызвать:

- неожиданное *событие* или *явление природы, прикосновение*;
- необыкновенный *запах, вкус* или *форма предмета*;
- необычное *сочетание красок /цвет/*;
- очень красивая *мелодия, крик, стук, гром /звук/*;
- *отражение в зеркале*.

5. Прочтите отрывок из стихотворения Натальи Анишиной «Азбука лечебных трав»:

Травам нужно поклониться
И навеки в них влюбиться.
Трав лекарственных запас
Вам поможет в трудный час.

Вот **анис обыкновенный**:
Лечит он бронхит отменно.
Зайчик пил настой плодов –
Стал, как богатырь, здоров.



Мята перечная тоже
Мишке бурому поможет:
От бессонницы спасёт
И в желудке боль уймёт.



АРОМАТ

Уж собрал **укроп пахучий**,
Засушил на всякий случай.
Лечат им животики
Крошки бегемотики.



!? Про какие лечебные травы вы узнали из стихотворения? Знакомы ли вам эти растения? Где их можно увидеть? Чем они удивительны? Рассмотрите образцы сухих лечебных трав. Понюхайте. Запах какой из трав вас больше всего удивил? Почему? Изобразите эмоцию удивления от необыкновенного аромата этого растения. Как вы думаете, где ещё можно применять лекарственные травы? Где можно найти ещё больше информации о лекарственных растениях?

Занятие 16. Радость как сильная яркая эмоция.

«Радуйся – и свет
солнца будет в твоей
душе ярче»
(Елена Рерих)

Мы уже знаем:

Буква	Эмоция	Мимика	Жест	Интонация
И	интерес			
У	удивление			

1. Внимательно слушайте педагога и сотрудничайте с ним:

Вы уже знакомы с такими эмоциональными состояниями, как **интерес** и **удивление**. Эмоция интереса обычно длится какое-то время и не бывает ярко выраженной: кто-то или что-то привлекает ваше внимание своей необычностью или новизной. Эмоция удивления бывает яркой и краткосрочной, как вспышка молнии: событие, явление природы, предмет, вкус, цвет, звук, запах или прикосновение поразили внезапностью возникновения или своей необычностью.

Если предмет удивления не несёт в себе опасность, то удивление сменяется эмоцией интереса: *«Ого! Смотри! Это кто такой огромный сидит в траве? /удивление/ Интересно, а можно будет рассмотреть его поближе и изучить?» /интерес/.*

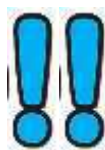
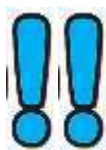
!! Прочитайте выделенные предложения, выражая сначала эмоцию удивления, а затем – интереса. Придумайте похожую ситуацию.

Если же удивление вызывает бурные положительные эмоции, оно перерастает в радость: *«Вот это встреча! Как ты оказался в этом лагере, ведь вы всей семьёй собирались ехать на море? /удивление/ Как хорошо, что мы будем отдыхать вместе!» /радость/.*

!! Прочитайте выделенные предложения, выражая сначала эмоцию удивления, а затем – радости. Придумайте похожую ситуацию.

Радость – это сильное, яркое чувство. Оно рождается где-то внутри нас и целиком заполняет теплом и силой. Радость – одна из основных положительных эмоций человека: внутреннее удовлетворение, комфорт, удовольствие, счастье.

В нашей азбуке эмоций появилась ещё одна буква:



Р – радость

!? Сколько букв в нашей азбуке эмоций? Назовите их. Какая эмоция спряталась за каждой из этих букв? Давайте вспомним, какие эмоции мы с вами уже изучили?

2. Прочитайте загадку выразительно, отгадайте недостающее слово:

Она у каждого бывает,
Кто про **невзгоды** забывает.
Ты хочешь петь и веселиться?
Ей можно с другом поделиться!
Она - любимая, как сладость!
Вы догадались? Это

НЕВЗГОДЫ

!? О какой эмоции вы прочитали: положительной или отрицательной? Докажите словами из текста загадки. Вспомните радостное событие из своей жизни, когда вам хотелось петь и веселиться.

3. Прочитайте. Вставьте пропущенные слова: изменяйте слово «радость», отвечая на вопросы:

У меня сегодня большая (что?)

Мне хочется поделиться (каким?) ... событием со своими друзьями.

Мои друзья (что делают?) ... вместе со мной.

Я желаю всем вам (что делать?) ... каждому дню.

ГОВОРИТЕ ПРАВИЛЬНО!

ЧТО?

РАДОСТЬ

КАКОЙ?

РАДОСТНЫЙ ДЕНЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

РАДОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ СО ВСЕМИ

ЧТО СДЕЛАТЬ?

ОБРАДОВАТЬСЯ ВСТРЕЧЕ

ЧТО ДЕЛАЮ?

РАДУЮСЬ ВЕСНЕ

5. Прочитайте стихотворение Корнея Чуковского выразительно. Смайлики подскажут вам, какую интонацию нужно использовать при чтении:

Рады, рады, рады
Белые берёзы!
И на них от радости
Вырастают розы!?



Рады, рады, рады
Тёмные осины!
И на них от радости
Растут апельсины!?



!/? Можно ли назвать это стихотворение эмоциональным? Почему? Прочитайте только те строки, в которых выражена эмоция радости. Какие строки из стихотворения показались вам странными? Какие эмоции они у вас вызывают?

6. Внимательно рассмотрите картинки. Чему радуются дети?



!/? Какие эмоции испытывают дети на каждой из картинок? Как вы думаете, какие события могли вызвать эмоции радости у детей?

Запомни главное! Радость – положительная эмоция. Она возникает, когда человек очень доволен тем, что произошло в его жизни.

Занятие 17. Тихая и громкая радость.

1. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

Радость бывает громкой /бурной/, когда хочется смеяться, прыгать и даже громко кричать или петь. Бывает и тихая радость, когда у вас внутри много тепла и света: вы чувствуете, что у вас всё хорошо и улыбаетесь знакомым и незнакомым людям, солнышку, небу над головой, первому подснежнику и даже очень злой собаке...

!? К какому виду эмоций можно отнести эмоцию радости: к положительной или отрицательной? Почему?

Какими бывают эмоции по силе их выражения?



!! При помощи мимики лица попробуйте выразить сначала тихую, а затем громкую радость. Радостные смайлики подскажут вам, как это сделать.

Но будьте внимательны! Выражение эмоций громкой или бурной радости может мешать окружающим, которые заняты серьёзными делами, отдыхают после трудового дня или грустят по поводу нерадостного события. Старайся радоваться так, чтобы радовать и тех, кто рядом!

А ещё в жизни случаются такие ситуации, когда радость не только радует, но и подводит. Так, когда тебя переполняют эмоции радости, кажется, что вам **любое дело по плечу**. В таком состоянии легко надавать практически невыполнимых обещаний. Но **когда дойдёт до дела**, всё окажется намного сложнее, чем думалось ранее. Поэтому народная мудрость нам говорит: **прежде, чем сказать – подумай!**

Иногда из-за неуместного проявления громкой радости вы даже сможете оказаться в опасной для вашей жизни ситуации.

2. Внимательно послушайте сказку:

Маленький Зайка вприпрыжку бежал по лесу и кричал:

- Ого-го-го! Слушайте, звери и птицы! Серый Волчище нам больше не страшен! Охотники поймали его и отвезли в зоопарк!

Зайку переполняла радость. Он даже попытался угостить морковкой пробежавшего мимо него Ёжика, но тот испуганно воскликнул:

- Скорее! Скорее убегай отсюда!

И поспешил к своей норе...

- Куда же ты? Не бойся меня, я просто хотел поделиться с тобой своей радостью!

Ёжик высунул из норы свой носик-пуговку и прошептал:

- Твоя громкая радость разбудила хитрую и коварную Лису, и она вот-вот схватит тебя...

Ёжик исчез в норе, а Зайка обернулся назад и ужаснулся: Лиса уже была совсем близко!

- Ой-ёй! – вскрикнул Зайка и бросился **бежать со всех ног** к высокой траве, совсем забыв о том, что ещё недавно радовался незавидной судьбе серого Волка.

(Светлана Рыжкова)

!? Какому событию очень сильно обрадовался маленький Зайка? Кого встретил Зайка на своём пути? О чём хотел предупредить Зайку Ёжик? Что случилось с Зайкой дальше? Найдите в тексте и зачитайте. Как вы понимаете значение выражения **бежать со всех ног**?

!? Правильно ли поступил Зайка, когда громко радовался чужой беде? Какой урок можно вынести из этой сказки?

3. Внимательно рассмотрите мимику смайликов. Какие из смайликов выражают эмоцию тихой радости, а какие – эмоцию громкой радости?



!? Как вы думаете, какие события могли вызвать у смайликов эмоции радости? Попробуйте выразить эти эмоции вместе со смайликами.

4. Прочитайте варианты различных ситуаций. В каком случае радостные события в вашей жизни способны вызвать тихую радость, а в каком случае – громкую?

- Вам подарили новый велосипед.
- На уроке чтения вы выразительно рассказали стихотворение и получили отличную отметку.
- Вам торжественно вручают «Почётную грамоту».
- Вы находитесь на стадионе, и ваша любимая футбольная команда одержала победу в матче.
- Вы аплодируете любимому артисту на концерте.

!! Покажите, как вы будете радоваться в каждой из данных ситуаций?

СИТУАЦИЯ!

У вас есть друг Дима. Вчера вечером вы вместе готовились к контрольной работе по математике. Вы получили хорошую отметку, а Дима не очень хорошую. Естественно вы очень рады, потому что ваши **старания не пропали даром**...

!? Какой будет ваша радость: тихой или громкой? Почему? Уместно ли выражать громкую радость в то время, когда ваш друг опечален? Как вы можете помочь другу в данной ситуации?

4. Прочитайте отрывок из сказки Корнея Чуковского «Тараканище»:

То-то рада! То-то рада
Вся звериная семья!
Поздравляют! Прославляют!
Удалого воробья!



!? Какие эмоции выражены в стихотворении? Насколько эти эмоции сильные? Как называют сильно выраженную эмоцию радости? Вспомните, по какому поводу радуются звери? Чем заслужил воробей такую славу?

Запомни главное! Радость бывает тихой и громкой, но воспитанный человек не станет проявлять эмоции громкой радости (шуметь, прыгать, кричать) в тех ситуациях, когда этого делать не принято: в кинотеатре, на уроке, в транспорте, на торжественных мероприятиях, в поликлинике, в магазине, за столом в гостях. А вот на стадионе, в лесу, на лугу кричи и прыгай вместе со своими друзьями сколько хочешь.

Занятие 18. Способы выражения эмоций радости.

1. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

В те минуты, когда наступает радостное событие, хочется поделиться своей радостью со всем миром: **пусть все знают, что мне хорошо!** Не беспокойтесь, радостного человека видно издалека: глаза светятся, на лице улыбка.

Мимика эмоций радости:

прищуренные глаза,
широкая улыбка, щёки
приподняты.



или



!! Вспомните радостные события из своей жизни. Глядя на смайликов, покажите эмоции тихой и громкой радости с помощью мимики лица.

Если событие очень сильно вас взволновало и просто нет сил сдерживать свои эмоции, приходит время для громкой или бурной радости. Вы даёте волю своим движениям или жестикуляции: прыгаете, машете руками.

Вот так:



!! Покажите с помощью мимики и жестов, как вы будете радоваться первому снегу, Деду Морозу, новогодним подаркам.

И, конечно же, свою радость хочется высказать всем, выпустить ваши эмоции на волю, как птиц: пусть летят и разносят по Земле радость! Вы говорите, кричите, поёте. Но это не просто фразы, а **эмоциональные слова с ярко выраженной интонацией восклицания:**

Ура!!! Мне подарили коньки! Я буду играть в хоккей!
Смотрите!!! Наш аист прилетел!

АДРЕСАТ

!! Прочитайте фразы с восклицательной интонацией. Обратите внимание, что слова, выделенные красными чернилами, выделяются голосом сильнее, чем последующие предложения.

А теперь представьте, что тот человек, с которым очень хочется разделить свою радость, находится далеко от вас. Что делать? Пишем письмо. А чтобы вашему **адресату** /человеку, который получит ваше письмо/ передалось ваше радостное настроение, вспоминаем, как передать эти яркие эмоции с помощью письменной речи.

Если в предложении сообщается о радостных событиях с помощью ярких эмоций, в конце такого предложения ставится восклицательный знак: ***Я так рад (рада) тебя видеть!***

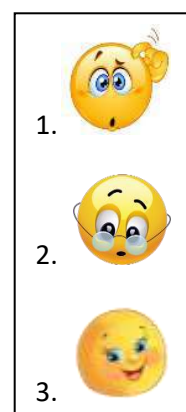
!? А теперь давайте потренируем память: вспомните и повторите недавно прочитанные вами фразы.

2. Выразительно прочитайте стихотворение Самуила Маршак:

Вот такой он чудак –
Восклицательный знак:
Никогда не молчит –
Оглушительно кричит:
Ура! Долой!
Караул! Разбой!

!? О каком знаке препинания идёт речь в стихотворении? Прочитайте выделенные слова-восклицания выразительно. С помощью какого из этих слов мы выражаем яркую громкую радость? Назовите ещё несколько слов-восклицаний для выражения радости. Попробуйте выразить громкую радость при помощи этих слов.

3. Внимательно рассмотрите рисунки. Подберите к каждому из рисунков смайлика с соответствующей мимикой:



4. При помощи знаков препинания прочитайте диалог выразительно. Вместо точек вставьте имена участников диалога:

- *Доброе утро, ...!*
- *Привет, ...! Ты что это такой радостный сегодня?*
- *Ты что, забыл? У меня сегодня День рождения! Тринадцать лет! Будет торт со свечами, музыка, и даже клоуны придут меня поздравлять!*
- *Ого! Здорово! Поздравляю! Я очень рад за тебя!*
- *..., я хочу пригласить тебя в гости. Пожалуйста, приходи к шести часам.*
- *Спасибо за приглашение. Я обязательно приду. До вечера,*
- *До свидания,*

!? Вспомните, что мы называем диалогом? Какие слова непременно должны присутствовать в диалоге воспитанных людей?

!? О чём говорят между собой участники диалога? Какие эмоции они выражают? Как вы думаете, кто является участниками диалога: мальчики или девочки? Прочитайте диалог от имени девочек, выражая эмоции удивления и радости разными способами.

4. Внимательно рассмотрите мимические изображения различных эмоций:



!? Определите по мимическому выражению лица, на каком изображении девочка выражает эмоцию радости, а на каком – эмоцию удивления? Как вы думаете, какие события в жизни девочки могли вызвать у неё удивление, а какие – радость?

Запомните главное! Эмоции радости, как и другие эмоции мы выражаем при помощи мимики, жестов и слов, высказанных с восклицательной интонацией.

В письменной речи яркие чувства выражаются при помощи слов-восклицаний (*Ах!*, *Ура!*, *О-о-о!*) и восклицательного знака в конце предложения.

Занятие 19. Радостные события: праздники, поездки, личные победы, встречи. Выражение эмоций радости через творчество.

**Дарите радость:
это путь к счастью!
(Франсуаза Саган)**

1. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

В жизни каждого из нас, наверняка, случались радостные события: праздники, поездки, экскурсии, личные победы. Наступление тёплых солнечных дней после суровой зимы – тоже радостное событие. Когда к нам приходит радость, очень хочется поделиться ею, как конфетой, когда ты говоришь или показываешь другому человеку, чему можно порадоваться вместе с тобой:

- До чего же сегодня прекрасная погода! Ты только посмотри на небо – ни облачка!

- Ура! Наша команда победила! Давай порадуемся вместе за наших ребят!

А знаете ли вы, что радость обычно живёт в нас по соседству с другими чувствами, ведь в жизни много всего происходит. Нередко приходится и радоваться, и печалиться одновременно.

Например, *вы радуетесь хорошей отметке за контрольную работу и огорчаетесь тому, что ваш друг не смог добиться такого же результата; радуетесь поездке к морю и, одновременно, скучаете по друзьям, оставшимся дома.*

Выражение эмоции радости можно встретить не только в реальной жизни, но и в произведениях искусства: в стихах, рассказах, **в живописи**, в мультфильмах и в песнях. Радостные события подтолкнули авторов этих произведений поделиться своей радостью с другими людьми через творчество. Вы также можете поделиться своей радостью через рисунки, аппликации, вышивку. Яркие краски и позитивный **сюжет** помогут передать ваши эмоции радости на бумаге или ткани. **Дарите радость, это путь к счастью!**

ЖИВОПИСЬ

СЮЖЕТ

2. Рассмотрите изображения. Какие радостные события на них изображены?



!? Какие эмоции переживают дети? На какой из картинок дети выражают эмоции громкой радости? Уместно ли выражать такие бурные эмоции в подобной ситуации?

СИТУАЦИЯ!

Лучший друг пригласил вас на свой День рождения, но у вас нет своих денег, чтобы купить подарок. Как вам нужно поступить, чтобы в этой ситуации все остались довольны? У вас мало времени и четыре варианта ответа:

1. *Вы не пойдёте в гости к своему другу без подарка.*
2. *Попросите денег у родителей или **возьмёте взаймы** у хороших знакомых.*
3. *Выберете свою самую любимую поделку для подарка другу и пойдёте в гости.*
4. *Придётся в гости без подарка и скажете, что принесёте его позже.*

!? Какой из вариантов вы выбираете? Объясните свой выбор. Приходилось ли вам бывать в подобных ситуациях? Расскажите, как поступили бы вы.

3. Внимательно рассмотрите героев ваших любимых мультфильмов:



ПЕРСОНАЖИ

!? Знакомы ли вам эти герои мультфильмов? Назовите **персонажей, которых** вы видите на картинках. Какие эмоции испытывают герои мультфильмов? Какие персонажи выражают

громкую радость, а какие – тихую радость? Вспомните, по какому поводу радуются Буратино, Винни-Пух и Карлсон?

4. Рассмотрите картины, написанные художниками. Какие народные праздники на них изображены?



!? Что делают люди? Какие эмоции они испытывают? В чём это выражается?

+1 Как вы думаете, почему все эти праздники называют народными? В чём отличие народных праздников от государственных? А вам случалось принимать участие в народных праздниках? Расскажите о своих впечатлениях.

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО!

Если мы говорим о творчестве *художников*, то:
КАРАНДАШАМИ, МЕЛКАМИ, ФЛОМАСТЕРАМИ ХУДОЖНИКИ *РИСУЮТ*,
5 АКВАРЕЛЬЮ, ГУАШЬЮ, АКРИЛЛОВЫМИ КРАСКАМИ – *ПИШУТ* КАРТИНЫ.

Ласковое солнышко смеётся,
Радуетя миру и добру.
Пусть ему ребёнок улыбнётся,
Открывая глазки поутру.

Будет щедро нежностью согрето
 Детство, словно маленький цветок.
 Много ль надо: тёплый лучик света,
 И воды живительный глоток.

А ещё совсем немного нужно
 Для большого детского пути:
 Люди жить должны на свете дружно,
 Чтобы радость детям принести!

(Ольга Шаркова)

!? Какое настроение вызывает у вас это стихотворение? Как вы думаете, какие чувства выражает в своём произведении автор?

!? Чему радуется солнышко в стихотворении? Найдите эти строки и зачитайте. Каким образом солнышко дарит детям свою радость? Зачитайте эти строки. Что должны делать все люди на Земле, чтобы принести детям радость? Какое из предложений в стихотворении читается более эмоционально? Какой знак препинания нам об этом напоминает? Прочитайте это предложение эмоционально.

Запомни главное! В жизни каждого человека происходят радостные события: Дни рождения, Новогодние праздники, экскурсии, поездки, походы. Если радостные события произвели на вас сильное впечатление, хочется оставить что-то на память: нарисовать, сфотографировать, сделать записи в своём личном «Дневничке». Художники под впечатлением радостных событий пишут картины, композиторы – музыку, поэты – стихи.

Занятие 20. Восхищение как эмоция. Способы выражения эмоций восхищения.

Мы знакомы:

Буква	Эмоция	Мимика	Жест	Интонация
И	интерес			
Р	радость			
У	удивление			

1. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Восхищение возникает от встречи с чем-то прекрасным. От восхищения перехватывает дыхание, как будто хочешь сказать: «А-ах!». Вы делаете вдох и замираете, заворожённые необыкновенным зрелищем. Эмоции восхищения могут вызывать произведения искусства и **архитектуры**, книги, одежда, верность животных, явления природы, подарки.

АРХИТЕКТУРА

В - восхищение



!? Глядя на восхищённого смайлика, попробуйте изобразить эмоцию восхищения.

Особое восхищение может вызывать человек, обладающий важными для вас качествами, которыми вы сами мечтаете обладать.

Не секрет, что у каждого из нас есть свой **кумир**, поступками, творчеством, спортивными достижениями или внешностью которого мы восхищаемся. Это может быть любимый артист, непобедимый спортсмен, космонавт, герой войны, фотомодель. Кумиром также может быть ваш учитель или одноклассник. Но будьте осторожны! Восхищение способно заставить вас безоглядно подражать другому человеку, несмотря на то, что его поступки могут оказаться безнравственными.

КУМИР

!? Есть ли у вас свой кумир? На кого бы вы хотели быть похожими? Какие качества или поступки этого человека вас восхищают?

Восхищение – чувство очень яркое и сильное, поэтому выразить его каким-то одним способом невозможно. Для выражения эмоций восхищения мы будем использовать сразу и мимику, и жесты, и фразы с восклицательной интонацией:



!? Покажите своё восхищение вместе с восхищённым зайчиком!

2. Рассмотрите красивые натюрморты на фотографиях:



!? Что особенного в этих блюдах, чем они восхищают? Для чего украшают блюда? Где можно увидеть блюда-натюрморты?

+1 Приходилось ли вам создавать натюрморт самостоятельно? Расскажите, как это происходило?

!! Изобразите эмоцию восхищения, используя сразу все способы выражения: мимику, жесты, восклицательную интонацию и фразы *восхищённого зайчика*. ↑

В письменной речи, для придания вашим эмоциям восхищения силы и яркости, в конце предложения ставится восклицательный знак: *Это великолепно!*
Я не встречал в жизни ничего более восхитительного!

3. Внимательно рассмотрите архитектурные памятники, которые находятся на территории Республики Беларусь:



1.



2.



3.



4.

!? Назовите, произведения архитектуры, изображённые на фотографиях. Какие из них вам знакомы? Как вы узнали о существовании этих исторических мест?

А) Ездили на экскурсию.

Б) Смотрели телепередачи.

В) Прочитали.

Г) Узнали из рассказов учителя.

!? Какие эмоции возникают у вас, когда вы видите эти памятники архитектуры? Чем восхищают вас эти чудесные творения человеческих рук?

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ:

Мирский замок (2) и Софийский собор в Полоцке (3) входят в список семи чудес Беларуси.

4. Читайте отрывок из стихотворения Фёдора Ивановича Тютчева «Есть в осени первоначальной» и восхищайтесь красотой осенней природы:

Есть в осени первоначальной
Короткая, но дивная пора —
Весь день стоит как бы хрустальный,
И лучезарны вечера...

ЛУЧЕЗАРНЫЙ

Где бодрый серп гулял и падал колос,
Теперь уж пусто всё — простор везде,—
Лишь паутины тонкий волос
Блестит на праздной борозде.

ЛАЗУРЬ

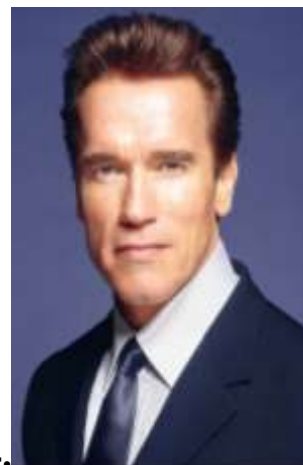
Пустеет воздух, птиц не слышно боле,
Но далеко ещё до первых зимних бурь —
И льётся чистая и тёплая лазурь
На отдыхающее поле...



!? Понравилось ли вам стихотворение? Как автор относится к осени? Можно ли утверждать, что он ей восхищён? Как он описывает красоту первоначальной осени? В каком месяце мы можем наблюдать признаки осени, запечатлённые на фотографии? Можно ли назвать стихотворение Тютчева и необычную фотографию осеннего пейзажа произведениями искусства?

!? А как вы относитесь к осени? Какие осенние природные явления достойны вашего восхищения?

5. Внимательно рассмотрите фотографии известных людей:



!? Кто может назвать этих известных всему миру людей? Чем они знамениты? На кого из них вы хотели бы быть похожими? Как вы считаете, кто из этих людей совершил подвиг? Кто является талантливым киноартистом, а кто – белорусским поэтом и писателем?

СИТУАЦИЯ!

У вас есть друг Витя. Он – лучший ученик в классе, спортсмен, в школьной самодеятельности участвует, вежливый, пожилым людям место в транспорте уступает, бабушек через дорогу переводит.

Вам интересно: «Где же он научился хорошим манерам?». **Вы удивлены:** «Ух ты! Когда же он всё успевает делать?». **Вы рады** за него: «Какая радость! Витя опять **выиграл золото!**» И, наконец, **вы восхищены:** «Хочу быть таким, как он!»...

!? Какие эмоции вы испытывали по отношению к своему другу? Почему вы мечтали быть такими, как он? Какие достоинства Вити вы считаете примером для подражания?

Дождливым днём вы с Витей, как всегда - вместе, возвращаетесь из школы домой. И вдруг замечаете: на тротуаре, прямо у вас на пути, сидит маленький, весь мокрый от дождя котёнок. Он жалобно мяукает, словно просит помощи.

«Пошёл вон отсюда! Расселся тут у меня на дороге! Не видишь, я иду!» – закричал Витя и столкнул бедного котёнка с тротуара ногой в мокрую холодную траву.

!? Какой поступок друга изменил ваше мнение о нём, как об идеальном человеке? Будете ли вы продолжать дружить с Витей? Какой совет вы хотите дать своему другу? Как вы считаете, нужно ли стремиться быть полностью похожим на другого человека?

!! Расскажите, как вы поступите в данной ситуации.

6. Дополните предложения, изменяя слово **восхищение** по смыслу:

Я ... твоим поступком! Моё ... **не знает границ!** Мы можем ...его песнями бесконечно! Закат на море – это ... **зрелище!** Ты сегодня выглядишь ...!

Используйте слова: *восхищаюсь, восхищение, восхищаться, восхитительное, восхитительно.*

ЗРЕЛИЩЕ

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО:

ЧТО?	ВОСХИЩЕНИЕ
КАКОЙ?	ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК
ЧТО ДЕЛАТЬ?	ВОСХИЩАТЬСЯ ОСЕННИМ ПЕЙЗАЖЕМ
ЧТО ДЕЛАЕМ?	ВОСХИЩАЕМСЯ ПОДВИГОМ НАШЕГО НАРОДА

Запомни главное! Восхищение – это кратковременная положительная эмоция, которая наступает тогда, когда приятный сюрприз, необычное зрелище, яркая победа, героический поступок превосходят все наши ожидания: **Я не ожидал, что это будет так красиво! Это восхитительно: наша команда полностью разгромила чемпионов прошлого года!**

Но! Чтобы не попасть в неприятную ситуацию, не стоит подражать всем поступкам ваших кумиров. Будьте самим собой, занимайтесь тем, что интересно вам, и обязательно добьётесь успехов!

Занятие 21. Уместность проявления эмоций восхищения в общественных местах. Моделирование диалога, включающего проявление эмоций восхищения.

1. Внимательно рассмотрите изображения:



!? Какую эмоцию выражают смайлики? Какая это эмоция: положительная или отрицательная? Давайте потренируемся выражать эмоцию восхищения вместе со смайликами.

А теперь представьте, что вы пришли в театр на свой любимый спектакль. Вот-вот выйдут на сцену ваши любимые артисты. Попросите их об этом */выражаем эмоцию № ... /*.

Идёт спектакль, но вы не перестаёте восхищаться талантом своих кумиров */выражаем эмоцию № ... /*.

И вот спектакль окончен. Любимые артисты вышли на заключительный поклон. Поблагодарите их отличную игру на сцене */выражаем эмоцию №... /*.

!? Как вы думаете, легко ли артистам играть в спектакле? Почему нужно соблюдать тишину во время спектакля? Уместно ли выражать эмоции восхищения №2 и №3 во время спектакля? Почему?

2. Подумайте и скажите, уместно ли выражать своё восхищение так, как это делает смайлик №3, если:

- вы находитесь на стадионе и восхищаетесь игрой любимой футбольной команды;
- вы восхищены украшением праздничного торта на Дне рождения друга;
- вас восхищает красочный закат солнца;
- ваша подруга пришла к вам в гости в восхитительном платье;
- вам просто необходимо выразить своё восхищение повару по поводу очень вкусного обеда в школьной столовой.

+1 Покажите, как правильно выразить эмоцию восхищения в каждой из данных ситуаций. Используйте любые способы: мимику, жесты, интонацию.

3. Внимательно рассмотрите изображения.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ



!? Чем заняты дети? Назовите эмоции, которые испытывают дети при чтении. Почему дети испытывают именно эти эмоций?

!! Это могут быть: *желанный подарок, захватывающий сюжет, непредсказуемый поворот событий, красочные иллюстрации.*

4. Рассмотрите картинки:



!? Чем занимаются дети? Какие эмоции они испытывают? Чем опасны подобные ситуации? Как вы объясните это своим друзьям?

Будьте осторожны! В некоторых ситуациях эмоции восхищения могут привести к очень печальным последствиям. Не подвергайте опасности свою жизнь и жизнь других людей ради собственного удовольствия!

5. Создайте эмоциональный диалог: вместо точек подбирайте различные фразы по смыслу:

- Ты представляешь: ...!
- Как интересно! Расскажи, что было дальше?
- Это было так неожиданно: ...!
- Ого! Вот это повезло!

*я вчера получил двойку по математике
мы с братом вчера ездили на рыбалку
у меня сломался компьютер*

*меня почти не ругали
я поймал огромного окуня
пропали мои лучшие фотографии*

!? Какой это диалог: бытовой, этикетный, деловой? Почему вы так решили? Какие эмоции выражает первый участник диалога в различных ситуациях? Назовите эмоции второго участника диалога. В каких случаях эмоции второго участника диалога неуместны?

+1 Разыграйте диалог, в котором первый участник диалога выражает эмоции восхищения.

Запомните главное! Есть ситуации, в которых выражение восхищения считается неуместным. Это деловые встречи, торжественные мероприятия. Также считается неприличным выражать своё восхищение во время урока, в столовой, в поликлинике, в библиотеке.

Чувство восхищения является положительной эмоцией, но его нужно контролировать. Для того, чтобы испытать восхищение от высоты, не нужно лазить на крышу. В каждом большом городе есть «Колесо обозрения»: восхищайтесь на здоровье! Не нужно рисковать жизнью, чтобы сорвать водяную лилию, она всё равно быстро завянет. Любуйтесь ею из лодки и только в сопровождении взрослых! Учитесь восхищаться безопасно для себя и окружающих.

Занятие 22. Повторение – мать учения. Положительные эмоции.

1. Внимательно рассмотрите «Азбуку эмоций» в таблице:

Буква	Эмоция	Мимика	Жест	Интонация	Фразы
В	восхищение				<i>Ура! Наша команда опять побеждает!</i>
И	интерес				<i>Интересно, откуда берётся дождь?</i>
Р	радость				<i>Ура! Мне подарили настоящий футбольный мяч!</i>
У	удивление				<i>Вот это да! Вы когда-нибудь видели такую большую радугу?</i>

!? Назовите эмоции, с которыми вы познакомились в разделе учебника «Положительные эмоции». Глядя на таблицу, расскажите, что вам известно про каждую из этих эмоций. С

помощью мимики, жестов и интонации выразите различные положительные эмоции, используя фразы из таблицы.

+1 Как вы думаете, какую из эмоций каждый из нас испытывает чаще, чем другие положительные эмоции? Почему?

2. Используя фразы из таблицы, покажите различные положительные эмоции:

Фраза 1.	Эмоции	Фраза 2.	Эмоции
<i>Дождь пошёл?</i>	интерес	<i>Ты не боишься больших собак?</i>	интерес
<i>О-о-о! Дождь пошёл?</i>	удивление	<i>Ого! Ты не боишься больших собак?</i>	удивление
<i>Ура! Дождь пошёл!</i>	радость	<i>Вот это да! Ты не боишься больших собак!</i>	восхищение

!? Назовите эмоции, которые вы только что изображали. Какие это эмоции: положительные или отрицательные? Почему вы так решили? Как часто вы испытываете положительные эмоции?

+1 Когда в последний раз вы испытывали чувство удивления? Расскажите об этой ситуации.

3. Внимательно рассмотрите картинку:



!? Как вы думаете, чем хочет удивить мальчик своих друзей? Какие эмоции изображены на лицах детей?

+1 Как вы думаете, какую эмоцию испытают дети, когда увидят то, что хочет показать им мальчик? Глядя на картинку, изобразите эту эмоцию.

4. Дополните фразы подходящими по смыслу словами:

Когда мне ..., я могу читать целый день.

Когда я испытываю ..., мне хочется громко петь.

Меня ..., когда друзья ссорятся из-за пустяка и потом долго друг с другом не разговаривают.

Я ... теми людьми, которые способны совершить подвиг.

Используйте слова-подсказки: *восхищаюсь, удивляет, интересно, радость.*

5. Прочитайте загадку. Отгадайте:

Есть у Радости подруга:
Что-то в виде полукруга.
На лице она живёт:
То куда-то вдруг уйдёт,
То внезапно возвратится...
Грусть-печаль её боится.



!? Покажите при помощи мимики подругу Радости. О какой ещё эмоции говорится в загадке? Как вы думаете, это положительная или отрицательная эмоция?

Запомните главное! Такие эмоции, как *интерес, удивление, радость и восхищение* являются положительными. *Радость и восхищение* – кратковременные, но ярко выраженные эмоции: их легко распознать по поведению человека. Чаще всего мы испытываем такую эмоцию как *интерес*, ведь уже с пелёнок интересуемся всем, что происходит вокруг нас.

Положительные эмоции благоприятно влияют на наше здоровье: улучшается настроение, сон, аппетит. Стремитесь испытывать только положительные эмоции!

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Занятие 23. **Отрицательные эмоции:** *грусть, обида, страх, злость.*
Моделирование таблицы отрицательных эмоций. Влияние отрицательных эмоций на физическое и психическое здоровье человека.

1. Внимательно рассмотрите сюжетные картинки:



!? Какие эмоции испытывают дети? Это положительные или отрицательные эмоции? Почему вы так решили?

2. Прочитайте шуточное стихотворение о мальчике Серёже:

Сотрясается весь дом:
 Бьет Сережа молотком,
 Покраснев от злости,
 Забивает гвозди.
 Гвозди гнутся,
 Гвозди мнутся,
 Гвозди извиваются,
 Над Сережею они
 Просто издеваются –
 В стенку не вбиваются...

(Валентин Берестов)

!? Чем занят Серёжа? Можно ли сказать, что у него **работа спорится?** Какие эмоции испытывает мальчик, забивая в стенку гвозди: обиду или злость? Найдите ответ в стихотворении и зачитайте его.

+1 Как вы думаете, почему у Серёжи не получается забить гвозди в стенку? Что он делает не так? Посоветуйте ему, что нужно сделать, чтобы всё получилось?

+1 С какими эмоциями нужно приниматься за дело? Почему?

3. Рассмотрите таблицу отрицательных эмоций:

Злость	Страх	Обида	Грусть
			
состояние раздражения, ярости, направленное на человека, животное, предмет или событие	реакция нашего организма на неприятные события в будущем	ответная реакция на оскорбление, предательство, несправедливость	состояние, которое мы переживаем в связи с неприятными событиями

4. Дополните предложения своими вариантами ответов:

Мне **обидно**, когда....

Я испытываю чувство **злости**, когда

Когда мне **грустно**, я

Мне **страшно**, когда

!? О каких эмоциях мы с вами только что говорили? Назовите их. Это положительные эмоции или отрицательные?

+1 Как вы считаете, полезно ли испытывать отрицательные эмоции? Почему? Расскажите, испытывали ли вы эмоцию злости по отношению к человеку или животному? Чем всё закончилось? Оцените свой поступок.

Отрицательные эмоции разрушительно действуют на организм человека: у него ухудшаются настроение и сон, пропадает аппетит. Также отрицательные эмоции держат в напряжении всё наше тело, истощают жизненные силы организма, разрушают психическое здоровье.

5. Рассмотрите изображения различных эмоций. Какая из эмоций не является отрицательной? Почему?



!? Назовите отрицательные эмоции, изображённые на картинках с помощью мимики. Как вы думаете, какие события могут вызвать такие отрицательные эмоции?

+1 Какая из отрицательных эмоций может стать **источником опасности** для человека или животного? Какая из отрицательных эмоций наиболее разрушительно действует на наш организм?

Запомните главное! Кроме положительных эмоций человек может также испытывать и эмоции отрицательные: **злость, страх, обиду, грусть**. Такая эмоция как злость может нести в себе опасность для окружающих. Человек в порыве злобы может не осознавать своего поведения. **Обойдите такого человека стороной!**

Постоянное чувство страха разрушительно действует на наш организм в целом. Если вас долго не покидает чувство страха, необходимо побеседовать со школьным психологом.

Занятие 23. Злость как сильная отрицательная эмоция. Внешние проявления эмоций злости.

1. Прочитайте и отгадайте загадку:

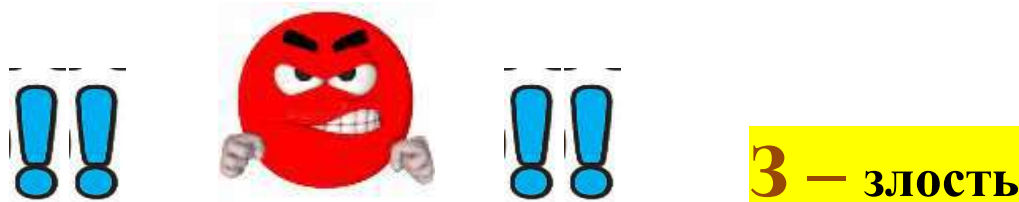
Её трясёт, глаза горят...
Сама – остра как гвоздь!
Бросается на всех подряд...
Конечно, это

!? Кто догадался, о какой эмоции говорится в загадке? Какая это эмоция: положительная или отрицательная? Как внешне проявляется эмоция злости? Найдите и зачитайте описание злости в загадке.

+1 Часто ли вы испытываете эмоцию злости? Расскажите о таких случаях. Чем обычно заканчивались такие ситуации? Как правильно выйти из такой неприятной ситуации?

2. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

С чувством злости знаком каждый человек. Это сильная и очень неприятная эмоция, которую сложно не заметить: она вскипает в груди, как огонь, вспыхивает, как молния, и рвётся наружу, как будто внутри вас проснулся небольшой вулкан. Злость как бы говорит, что происходит что-то неправильное, с чем вы не согласны и надо срочно что-то предпринять: отстоять, изменить и даже уничтожить. У разгневанного человека глаза сверкают, ноздри раздуваются, зубы скрипят и кулаки сжаты.



!! Покажите друг другу эмоцию злости. Запомните это мимическое выражение лица!

Важно! Если вы встретили на своём пути незнакомого разозлённого человека, в целях личной безопасности не идите не подходите к нему и не пытайтесь заговорить. Постарайтесь как можно скорее уйти на безопасное расстояние.

!? Часто ли вы бываете злыми? За что вы можете разозлиться на своего друга, на постороннего человека? Как долго вы испытываете эмоции злости?

Злость многолика и нередко приносит большие неприятности и проблемы, если вы не в состоянии её контролировать. Например, трусливые люди чаще испытывают эмоции злости, потому что разозлённый человек чувствует себя

сильным. Такие люди постоянно ищут повод для злости, им, как правило, очень сложно наладить отношения с другими людьми.

Попробуйте откровенно поговорить с ними, выяснить причины их злости.

!? Есть ли у вас знакомые, которые часто злятся? Пытались ли вы с ними поговорить на эту тему? Что из этого получилось?

ОТКРОВЕННО

Злость всегда целенаправленна. Объектами злости могут стать человек */подрался с другом/*, животное */укусила собака/*, предмет */зацепился за гвоздь/*, явление природы */собирался на рыбалку, но пошёл сильный дождь/*, событие */получил двойку/*, время */автобус опаздывает на целый час/*, зависть */у друга компьютер круче/*.

!! Например, **Мальчик полез в драку и получил сдачи. Он, разозлённый, выскочил на улицу и стукнул кулаком по стеклу. Стекло разбилось. Объектом, на который направлена злость, являются участники драки, а не стекло. В таких случаях говорят: сорвал свою злость на стекле.**

!? Назовите объект, на который направлена злость, в следующих ситуациях:

1. Вера ударила ногой кошку.
2. Витя порвал тетрадь.
3. Собака укусила Соню.

ЗООПАРК

ХИЩНИК

Оказывается, злыми могут быть не только люди, но и звери */волк, тигр, собака/*, птицы */орёл, коршун, сова/*, рыбы */щука, акула/*. Злых зверей, птиц и рыб, которые представляют опасность для человека и других животных, называют хищниками. В отличие от людей хищники не могут контролировать свою злость и, в своём большинстве, опасны для человека и животных. Посмотреть вблизи на таких зверей мы можем в цирке и в зоопарке.

!? Каких животных называют хищниками? Чем они опасны? В каких местах мы можем спокойно наблюдать за хищниками?

6. Рассмотрите картинки:



!? Какую эмоцию выражают дети на рисунках? На кого в каждом из случаев направлены отрицательные эмоции? Чем опасно проявление злости в данных ситуациях?

7. Послушайте сказку про Капу и Чапу:

ВТОРИТ

ДОБРАЯ СКАЗКА ПРО ЗЛЫХ ПОДРУЖЕК

Жили-были на болоте две жабы – две неразлучные подружки Капа и Чапа. Капа была злая и всегда всем была недовольна. А Чапа всегда восхищалась Капой и старалась ей во всём подражать.

- Ква-а-а-а! - запоёт жаба Капа на всё болото после захода Солнышка, и тут же ей **вторит** жаба Чапа!

Жители болота в ужасе уши закрывают, чтобы не слышать жабьего концерта.

!? Кто такие Капа и Чапа? Где жили две неразлучные подружки Капа и Чапа? Найдите в тексте описание Капы. Какая она? Зачитайте. Найдите в тексте описание Чапы. Зачитайте. Отличаются ли Капа и Чапа по характеру? Какие неприятности доставляли жителям болота жабы? Найдите и прочитайте в тексте.

Однажды решило Солнышко всё живое порадовать, по небу большую прогулку совершить. Гуляет Солнышко по небу, гуляет, а на Земле тепло и светло. Люди, звери, растения – все радуются. Только две подружки, Капа и Чапа, недовольны:

- Уходи отсюда! Мы тебя не звали, жарко нам!

- Не могу я уйти, потому как все мне рады: и люди, и птицы, и звери, и даже рыбы!

- А мы тебя сейчас быстро прогоним! - и жабы затянули на всё болото свою обычную песню: «Ква-а-а-а!».

Ужаснулось Солнышко. Оно ни разу не слышало, как поют жабы, и тут же разозлилось: «Вот я вас сейчас проучу!».

!? Для чего Солнышко вышло на большую прогулку? Кто радовался Солнышку? Почему жабы не обрадовались Солнышку? Зачитайте диалог между жабами и Солнышком. Каким образом жабы решили прогнать Солнышко. Что решило сделать Солнышко в ответ?

+1 Почему Солнышко никогда не слышало, как поют жабы?

Спряталось Солнышко за большую чёрную тучу, и тут же Молния и Гром ударили прямо в болото. Жабы раскрыли от страха рты и даже забыли, что можно спрятаться от Грозы в воде. А тут и Град подоспел: так поколотил Капу и Чапу, что они еле живыми добрались до солнечной лужайки и давай просить у Солнышка прощения... Не зря в народе говорят: **«Если ты творишь зло – на добро не надейся».**

С тех пор, чтобы не тревожить обитателей болота, жабы не заводят свой концерт каждый вечер, а поют только на хорошую погоду. Даже примета такая есть: «Запели жабы с вечера – с утра встречай ясный день!».

/Светлана Рыжкова/

!? Как проучило Солнышко злых жаб? Какие эмоции испытали жабы, когда началась гроза? Как наказал злых жаб Град? Как вы думаете, простило ли Солнышко Капу и Чапу? Как изменилось поведение жаб? Как жабы предсказывают солнечную погоду? Прочитайте народную примету.

Запомните главное! Злость является ярко выраженной отрицательной эмоцией. Если злость невозможно контролировать, она становится источником опасности для человека и животных. Злость не может существовать сама по себе: она всегда направлена на кого-либо или на что-либо: на человека, на животное, на предмет, на явление природы, на событие. Если вы увидели сильно разозлённого человека, старайтесь отойти от него на безопасное расстояние.

Занятие 24. Причины проявления эмоций злости.

1. Рассмотрите рисунки:



!? Чем занимаются дети? Какие эмоции вызывают у вас их поступки: положительные или отрицательные? Можно ли утверждать, что все дети на картинках «творят зло»? Кто из детей достоин похвалы за доброе дело? Почему?

+1 Как вы думаете, будут ли злиться родители, братья, сёстры, друзья, когда узнают, что натворили дети? Что будет являться причиной их злости?

2. Внимательно слушай те педагога и взаимодействуйте с ним:

Причин для злости, направленной на другой объект, явление или событие очень много. Стоит только осмотреться вокруг, прислушаться и вот она – причина разозлиться: у соседа громко играет музыка, а вам задали выучить большое стихотворение. Музыка отвлекает, стихотворение не учится. Всё потому, что вы полностью переключились на причину вашей злости и дали своим отрицательным эмоциям полную свободу. Время идёт, злость нарастает: «Не выучу стихотворение – получу двойку, а получу двойку – не пойду в воскресенье с друзьями на каток. Так не пойдёт!» Всё. Злость выскочила наружу и первое, что вам **приходит на ум** – постучать кулаком в стену. Если это не помогает, вы решительно выходите на лестничную площадку и изо всех сил жмёте на кнопку звонка соседской квартиры: «Пусть только выйдет, я ему...». Вы сейчас очень злы и в порыве своей злости готовы даже на оскорбление.

!? Какие действия соседа вас разозлили? Почему? Что вы решили предпринять для того, чтобы сосед выключил музыку? Правильно ли вы поступили? Что нужно было сделать для того, чтобы в спокойной обстановке выучить стихотворение?

И **первая причина проявления вами эмоций злости** – это то, что раздражает нас извне /внешние причины/: **крик, стук, громкий разговор, продолжительный дождь, смех.**

Внимательно посмотрите на картинки. Как вы думаете, какие отрицательные эмоции могут стать причиной озлобленности?



И мы с вами **можем назвать вторую причину, вызывающую эмоцию злости, – внутреннюю**, которая складывается из отношений между людьми:

насмешки, непризнание, непонимание, агрессия, публичные обвинения, унижение, обман.

!? Какие внешние причины проявления злости вы можете назвать? В каких ситуациях стук, крик, смех могут вызвать у человека злость? Придумайте несколько таких ситуаций, например:

Когда мне грустно, смех моих друзей может меня разозлить.

+1 Назовите внутренние причины, которые могут вызвать злость? Вспомните ситуации, когда агрессивное отношение, обман, незаслуженные обвинения вызвали у вас эмоции злости. Как вы справились с этой отрицательной эмоцией?

3. Продолжите фразы. Придумайте различные варианты фраз.

*Я могу сильно **разозлиться** на пчёл, если они... .*

*Я сильно **зол(зла)** на Вову, потому что он*

*Ты зря **злишься** на Веру, потому что она не*

*Оля, почему ты **злишься** на меня? Я ведь не*

!? На кого направлена злость в каждом из вариантов? Каковы причины этих эмоций злости?

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО:

ЧТО?	ЗЛО ЗЛОСТЬ ЗЛОБА
КАКОЙ?	ОЗЛОБЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК
КАКАЯ?	ЗЛАЯ СОБАКА
ЧТО ДЕЛАЕТ?	ЗЛИТСЯ НА ДРУГА
ЧТО СДЕЛАЛ?	РАЗОЗЛИЛСЯ НА КОШКУ

4. Внимательно рассмотрите картинки:



!? Какая из картинок является лишней? Почему? Чем различаются картинки 2 и 3? Что их объединяет? На кого направлена злость на картинках 2 и 3? Что явилось причиной эмоций злости?

+1 На каких картинках отображены противоположные эмоции по отношению к одному и тому же объекту? Назовите эти эмоции?

5. Прочитайте стихотворение выразительно с помощью смайликов:

Расползлись большие лужи,
Всюду сыро, **слякоть**.
- Туча, мы с тобой не дружим,
Хватит тебе плакать!
Вся искрится и гремит,
Улетать не хочет.
- Ветер, тучу прогони,
Просим тебя очень!
Рассердился дядька Ветер,
Разлохматил тучу.
Как пропала – не заметил...
Нам без тучи лучше!

СЛЯКОТЬ



(Ирина Пасынкова)

!? На кого и за что разозлились дети? Найдите эти строчки в стихотворении и прочитайте их с интонацией злости. Кого дети позвали на помощь, чтобы прогнать тучу? Что сделал дядька Ветер сначала? Что он сделал потом?

Составьте фразу правильно: *Сначала ветер ..., а потом ...*

+1 Можно ли утверждать, что ветер устранил причину злости детей на тучу? Каким образом? Найдите ответ на вопрос в стихотворении.

+1 Можно ли сказать, что, разозлившись, ветер сделал доброе дело? Разве так бывает? Вспомните ситуации, когда, чтобы сделать что-то хорошее, полезное, вам нужно было сильно разозлиться?

Запомните главное! Причины злости могут быть внешними (раздражающими на расстоянии): *мелодия, крик, громкий смех, дождь, жара, событие*) и внутренними (неприемлемые действия в отношении вас): *насмешки, обман, унижение, агрессия, кража, оскорбление, предательство*). Для того, чтобы злость прошла, нужно устранить её причину.

Занятие 25. Злость во благо как исключение из правил.

ФРАЗА

1. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

В русском языке существует известная многим фраза **«Злость во благо»**. *«Как!? - удивитесь вы, - Зло, злость – это очень нехорошо! Разве может что-то плохое быть одновременно и хорошим?»*

Давайте разберёмся. Представьте, что вам нужно обязательно получить хорошую отметку за контрольную работу. Но задача, **на первый взгляд**, кажется очень сложной. Что вы делаете? Конечно, начинаете паниковать: «Всё! Всё пропало!». Но тут вы замечаете, что многие из ваших одноклассников уже закончили решать задачу и сдали тетради на проверку...

И вот тут в вас закипает Правильно, **эмоция злости на самого себя** рвётся из вас, чтобы выскочить наружу: *«Ты что, ещё не решил такую лёгкую задачу? Тебе не стыдно? Ты же обещал получить хорошую отметку! Слабак!»*.

«Что? Слабак? Ещё чего придумал! Вот я сейчас...» - даёте вы себе достойный ответ и понимаете, что, если немного подумать, то задача совсем не трудная.

Теперь вам понятно, что в данной ситуации эмоция злости сыграла положительную роль во благо правильного решения задачи.

Злость также полезна в спорте. Она так и называется «спортивная злость», когда спортсмену нужно хорошенько разозлиться на самого себя, чтобы невероятными усилиями добыть победу.

«Злость во благо» не несёт в себе опасность для окружающих. Она направлена на то, чтобы подтолкнуть вас решиться на определённые действия.

2. Послушайте отрывок из книги Виктора Драгунского «Денискины рассказы»:

С самого начала этого лета мы все трое, Мишка, Костик и я, очень прирастились к водной станции «Динамо» и стали ходить туда почти каждый день. Мы раньше не умели плавать, а потом постепенно научились кто где: кто — в деревне, кто — в пионерских лагерях, а я, например, два месяца посещал наш плавательный бассейн «Москва».

Однажды мы лежали, как всегда, на дощечках и загорали, и Костик вдруг сказал:

— Дениска! А ты мог бы прыгнуть с самой верхней вышки в воду?

Я посмотрел на вышку и увидел, что она не слишком-то уж и высокая, ничего страшного, не выше второго этажа. В общем, ничего особенного. Поэтому я сейчас же ответил Костику:

— Конечно, смог бы! Ерунда какая-то!

Мишка тотчас же сказал:

— А вот и струсишь!

И тут я встал, растопырил ребра, выкатил грудь, напружинил руки и пошел к вышке...

Я быстро взбежал по маленьким ступенькам на самый верх и даже не заметил, с какой быстротой я оказался на самой высшей площадке, на высоте десяти метров от земли.

И тут я вдруг увидел, что эта площадка очень маленькая, а перед нею, и по бокам, и далеко вокруг стоит огромный и прекрасный город. Он стоит весь в каком-то легком тумане, а тут, на площадке, шумит ветер, шумит не шутя, как буря, того и гляди, сдует тебя с этой вышки.

Я потихоньку сделал несколько шагов назад, ухватился за перила и стал спускаться вниз.

!? Как зовут главного героя книги Виктора Драгунского? Как Дениска проводил своё свободное время? Чем занимались мальчишки почти каждый день? Найдите и прочитайте в тексте. Где Дениска научился плавать? Зачем Дениска полез на десятиметровую вышку? Что увидел Дениска, когда залез на самый верх? Прочитайте. Смог ли Дениска прыгнуть с вышки? Почему?

+1 Как вы считаете, какие эмоции испытал Дениска, стоя на вышке?

Когда я подбежал к своим друзьям, Мишка с Костиком хохотали во все горло и показывали на меня пальцем! Они изображали, что сейчас лопнут от смеха и вопили:

— Он спрыгнул!

— Ха-ха-ха!

— Он сиганул!

— Хо-хо-хо!



Во мне прямо **все кипело от злости!** Какие все-таки наглые типы, этот худущий Костыль и, особенно, Мишка с его противным голосом! Они, видно, серьезно воображают, что я струсил! Какая глупость!

Я развернулся и пошел обратно на вышку. Они там, сзади, кукарекали мне вслед, бляели и улюлюкали. Но я долез доверху и подошел к самому краю. Коленки у меня дрожали, но я схватил их руками и сжал, и сказал себе тихонько: «Спокойно!», а когда говорил, слышал, как дрожит мой голос и клацают зубы.

И я по-настоящему разозлился сам на себя:

— Рохля! Вахля! Махля! Прыгай сейчас же! Ну! А то я разговаривать с тобой не буду! Руки тебе не подам! Ну! Прыгай же! Ну!

И я прыгнул. Я прыгнул! Прыгнул все-таки!!!

А когда вынырнул, Мишка и Костик протянули мне руки и вытащили на доски. Мы легли рядом. Мишка и Костик молчали.

!? Как повели себя Денискины друзья, когда он спустился с вышки и подбежал к ним? Прочитайте. Что заставило Дениску развернуться и пойти на вышку? Что чувствовал Дениска, стоя у самого края площадки для прыжков в воду? Прочитайте. Каким способом Дениска заставил себя сделать прыжок с вышки? Как встретили Дениску друзья?

+1 Какие эмоции испытал Дениска с того момента, как он «развернулся и пошёл обратно на вышку»?

3. Рассмотрите картинки:



!? Вспомните, как Дениска победил свой страх перед прыжками с высоты. Какая сильная эмоция ему в этом помогла? Глядя на картинки, расскажите о мальчике Дениске всё, что вам особенно запомнилось.

+1 Какие эмоции испытывает Дениска на первом рисунке, на втором рисунке? Каким будет третий рисунок?

4. Прочитайте. Подумайте, в каких предложениях говорится о злости во благо, а в каких – о злости как об отрицательной эмоции:

1. Петя разозлился на кота, который закатил его теннисный мячик под шкаф.
2. Лиза разозлилась и всё-таки выучила стихотворение.
3. Ваня был так зол на Серёжу, что даже не поздоровался с ним.
4. Я был такой злой, что даже не заметил, как пришёл к финишу первым.
5. Ты просто разозлился на себя и сразу всё получится.

!? На кого направлена эмоция злости в каждой из ситуаций?

+1 Вспомните, случилось ли вам злиться на самих себя? Как это было?

Запомните главное! В некоторых ситуациях злость может играть положительную роль. Особенно часто «злость во благо» используют в спорте для достижения желаемого результата. Также она является толчком для того, чтобы заставить вас преодолеть препятствие на пути к поставленной цели. Такая злость не опасна для окружающих.

Занятие 26. Профилактика вспышек злости.

1. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Мы уже знаем, что злость – это негативная эмоция, с помощью которой мы проявляем своё несогласие с происходящими событиями, с тем, что не совпадает с нашими планами и ожиданиями, нашими представлениями о жизни. Злость постепенно разрастается в нашем сознании, а потом вырывается наружу в виде вспышек гнева.

Вот так:



Конечно, это неправильно, выяснять свои отношения подобным образом и, если этот конфликт не разрешить, то вы потеряете контроль над собой, и ваш гнев может закончиться дракой.

Вот так:



Или даже так:



Для того, чтобы этого не произошло, нужно научиться управлять своими эмоциями – контролировать их.

!? Что нужно сделать, чтобы не дать вашей злости выскочить наружу и наброситься на кого-либо?

Правильно, нужно взять злость под контроль, чтобы успокоиться. Для этого учёными разработаны специальные упражнения. Сейчас мы с вами будем учиться снимать вспышку злости при помощи одного из таких упражнений:

!! Представьте себе, что вас сильно обидели, посмеялись над вами, унизили... Чувствуете, как ваша **злость начинает набирать обороты**? Покажите вашу злость при помощи мимики и жестов.

Ваша злость вот-вот вырвется наружу, но мы **не дадим ей никаких шансов**. Закройте глаза. Глубоко вдохните и обратите внимание на то, как ваша грудь постепенно расширяется при вдохе. Резко выдохните воздух через нос. Повторите упражнение 10 раз. Считайте про себя: вдох-выдох – раз, вдох-выдох – два....

Выполняя упражнение, думайте о том, что с каждым выдохом вы как бы выталкиваете из себя эмоции злости: чем резче и сильнее выдох, тем больше злости из вас выходит и растворяется в воздухе.

Есть ещё несколько способов погасить вспышки злости:

Займитесь домашними делами	Уделите внимание силовым упражнениям	Послушайте лёгкую музыку	Побейте боксёрскую грушу или подушку
			

!? Какие способы погашения вспышек злости вы знаете?

Часто ли вы испытываете эмоции злости, гнева? На кого или на что вы злитесь чаще всего? Какими способами вы «усмиряете» свою злость?

Все мы, время от времени, можем испытывать эмоции злости. Однако нужно помнить о том, что выражение злости, гнева может привести к очень неприятным последствиям. Поэтому представляем перед глазами знак **«СТОП!»**, который предупреждает нас об опасности дальнейших действий, и запоминаем то, чего категорически нельзя делать ни при каких обстоятельствах.



НЕЛЬЗЯ:

- -причинять физическую боль людям или животным (*драться, бить кого-либо ногами или другими предметами, кусаться*);
- портить чьи-то личные вещи или государственное имущество (*бросать, ломать, рвать, царапать, разрисовывать*);
- употреблять в своей речи нецензурные слова.

!? Что категорически запрещено делать в порыве гнева? Почему?

2. Нарисуйте свою злость:

Закройте глаза и представьте, как выглядит ваша злость. Попробуйте нарисовать её цветными карандашами. Когда закончите рисовать, посмотрите на свою злость и подумайте, что сейчас вы от неё избавитесь...

Разорвите рисунок на мелкие кусочки и выбросьте в мусор. Подумайте о том, что ваша злость уже не с вами, вам легко и свободно.

!? Какие цвета выбрали вы, чтобы отобразить свои эмоции в рисунке? Почему именно эти цвета?

3. Можно ли при вспышках злости, гнева:

- *нарисовать на листке свою злость, скомкать рисунок и выбросить в мусор;*
- *с силой ударить по мячу;*
- *разорвать на кусочки свой дневник;*
- *толкнуть ногой свою собаку;*
- *порвать ненужную одежду;*
- *накричать на одноклассника;*
- *побежать в спортзал и сильно побить боксёрскую грушу;*
- *выскочить на улицу и побежать «куда глаза глядят»?*

!? Чем могут быть опасны некоторые из описанных действий? Дайте ответ по образцу:

Если я ..., то....

4. Закончите фразы советами о том, как избавиться от злости:

Если вы каждый раз злитесь на кота за то, что он больно царапается, ...

Когда вы чувствуете, что начинаете злиться, ...

Если у вас за стенкой кто-то постоянно играет на скрипке, разозлитесь на себя и начните учиться ...

Если вы чувствуете, что ваша злость не проходит, дайте ей выход: ...

Выбирайте готовые варианты завершения фразы или придумайте свои: *выбейте ковёр, не берите его на руки, займитесь любимым делом, играть на баяне.*

5. Избавьтесь от накопившейся внутри вас злости. Упражнение-тренинг «Горшочек со злостью»:

Возьмём небольшой керамический горшочек, поставим его на стол. В этом горшочке мы закроем нашу злость, чтобы она никогда к нам не вернулась.

Ваша задача – наполнить горшочек шариками со злостью. Для этого нужно взять лист бумаги, скатать его в шарик, при этом озвучивая, на кого вы злитесь и за что.

Таким образом, наполняем горшочек шариками со злостью до тех пор, пока шарики не начнут вываливаться из горшочка на стол.

!? Как вы думаете, почему шарики не помещаются в горшочке? Что нужно сделать с шариками, чтобы в горшочек поместилась вся злость?

А теперь давайте накроем горшочек крышкой и будем ждать результата.

А в это время ваша злость на самих себя уже закипает (прогоняйте свою злость: топайте ногами, грозите кулаком, сверкайте глазами, сжимайте зубы). Для того, чтобы освободиться от злости, сделайте глубокий вдох, резко выдохните свою злость и хором попросите: **«Горшочек, вари, мою злость от меня заberi!»**.

На следующем уроке мы с вами посмотрим, что осталось в горшочке от вашей злости.



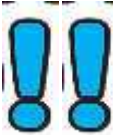
!? Почувствовали ли вы, что ваша злость ушла и вам стало легко и свободно?

!! Повторяйте это упражнение самостоятельно, когда почувствуете, что начинаете злиться.

Запомните главное! Для того, чтобы вспышки злости не привели к неприятным последствиям, необходимо научиться контролировать свои отрицательные эмоции. Для этого следует помнить о том, чего категорически делать нельзя, и выполнять специальные упражнения для погашения вспышек злости, гнева. Будьте всегда спокойны и уравновешены!

Занятие 27. Страх как разрушительная эмоция. Внешние проявления эмоций страха.

Мы знакомы:

Буква	Эмоция	Мимика	Жесты	Интонация
З	ЗЛОСТЬ			

1. Рассмотрите изображение. Какое из изображений лишнее. Почему?



!? Какую эмоцию испытывает заяц на изображении №2? Это положительная или отрицательная эмоция? Почему вы так решили? Что чувствуют зайцы на всех остальных изображениях? Что их могло так сильно напугать? Какие эмоции они испытывают: положительные или отрицательные?

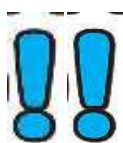
!? Обратите внимание на изображение №4. Из какого мультфильма этот Заяц? Кто его так напугал?

+1 Кто вспомнит, что в этот момент видит Заяц?

2. Внимательно слушайте педагога и взаимодействуйте с ним:

Страх – очень древнее и важное чувство. Он знаком каждому человеку и животному. Какой он – СТРАХ? Когда нам страшно, наше тело начинает вести себя очень странно: могут вспотеть ладони и ступни ног, побледнеть лицо, громко и быстро застучать сердце, а ещё вдруг **может перехватить дыхание...**

С – страх



Страх предупреждает, что вам, вероятнее всего, грозит опасность, и нужно постараться её избежать. Также страх даёт возможность сообразить, как вы будете действовать в случае столкновения с реальной опасностью: нападать или спастись бегством, защищаться или звать на помощь, хитрить или **давить на совесть**.

!? Как появляется страх? Найдите и прочитайте в тексте. О чём предупреждает чувство страха? Какую возможность даёт человеку страх перед столкновением с опасностью? Прочитайте.

А ещё страх мешает нам наделать глупостей, которые могли бы нам навредить. Каким образом? Почему вы не лезете на самую верхушку высокого дерева, где висят вкусные спелые груши? Не перебегаете дорогу перед движущимся на скорости автомобилем или автобусом? Не пьёте воду, которая только что закипела? Правильно, **вы боитесь причинить себе вред – сработал ваш инстинкт самосохранения.**

+1 Каким образом чувство страха оберегает нас от необдуманных поступков? Вспомните и расскажите о тех ситуациях из своей жизни, когда страх уберёг вас от опасности.

!!Прочитайте и запомните важную информацию в рамке!

Относитесь к страху серьёзно и ответственно, и он убережёт вас от многих необдуманных действий! Прежде, чем решиться на поступок, подумайте о своей безопасности!

Эмоция страха обычно ярко выражена и её легко распознать по мимике лица:

Мимика эмоции страха:
брови приподняты и слегка сведены к переносице, глаза и рот широко раскрыты



!!Изобразите эмоцию страха при помощи мимики.

Посмотрите друг на друга и запомните: если вы увидели на лице человека выражение страха, значит, он напуган и ему нужна помощь. Ещё это может обозначать, что где-то рядом таится опасность. Что делать – решать вам. А чувство страха даст вам время на размышление.

Жестикуляция, в отличие от мимики, выражена слабо, так как страх как бы сковывает наши движения. Жесты, в основном, направлены на то, чтобы отгородить, защитить, **прикрыть себя от мнимой или реальной опасности.**



!! Покажите свой страх при помощи мимики и жестов.

В речи эмоции страха могут выражаться при помощи слов «Ах! Ох! Ой! Стой! Караул! Помогите! Спасите!».

В письменной речи на эмоциональность высказывания нам укажут такие знаки препинания, как восклицательный и вопросительный знаки:

Ой! Кто там спрятался в шкафу такой страшный?

Караул! Спасите! В доме напротив - пожар!



!! Прочитайте высказывания эмоционально выразительно.

«Как? – спросите вы, – восклицательный знак помогает нам выразить радость, восторг...». Да, знак препинания один и тот же, но слова-то разные. Вы же не подумаете, что человек, который кричит «*Помогите! Я тоню!*» очень обрадовался такому событию в своей жизни и спешит поделиться с вами своей радостью.

Запомните: **интонация зависит от смысла того, что мы хотим высказать при помощи речи.**

!? Какими различными способами можно изобразить эмоцию страха?

3. Продолжите предложения:

Мне страшно, когда ...

Я очень боюсь ...

Маша боится собак, потому что они ...

Когда Рома был у бабушки, его напугали гуси, потому что они ...

Мне боязно ходить одному по лесу, потому что я ...

Пользуйтесь подсказкой или придумайте свои варианты окончания предложения: *громко шипели, могут укусить, темноты, я остаюсь дома одна, могу заблудиться.*

!? Какая эмоция описывается в каждом из предложений? Это положительная или отрицательная эмоция?

+1 Приходилось ли вам попадать в подобные ситуации? Расскажите, как это происходило.

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО:

ЧТО?

СТРАХ

КАКОЙ?

РИСУНОК-СТРАШИЛКА

СТРАШНЫЙ СОН

УСТРАШАЮЩИЙ ВЗГЛЯД

4. Прочитайте стихотворение выразительно. Смайлики подскажут вам правильную интонацию:

Ох! Боюсь я темноты!
Захожу однажды в спальню –
Вижу странные черты:
Может, это умывальник?



Может, это динозавр?
Зверь с огромными клыками?
Может, чёрный дикий **мавр**?
Ой! Хочу прижаться к маме!

МАВР



Может, это самолёт?
Как же он тут поместился?
«Глупый, это же **комод**!
Ты бы лучше спать ложился».

КОМОД



Встала мама, свет зажгла –
Темноты **как ни бывало!**
И зачем боялся я?
Мне смешно немного стало...



Страх в себе я задавлю:
Я же всё-таки мужчина!
Темноту я не люблю,
Но бояться – нет причины!

(Марина Попенова)

!? Какие эмоции испытывает мальчик, находясь в тёмной комнате? Почему он испытывает страх? Кто помог мальчику победить свой страх? Каким образом?

5. Рассмотрите кадры из всеми любимого мультфильма:



1.



2.

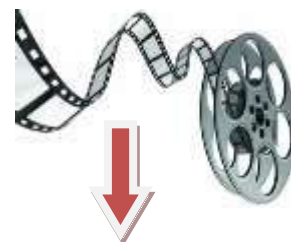


3.



4.

КАДРЫ



!? Какие эмоции испытывает Заяц на кадрах №1 и №2? Кого он боится? Какая опасность ему угрожает? Как чувство страха поможет Зайцу избежать беды? Каким образом Заяц выйдет из опасной ситуации?

+1 Рассмотрите кадры из мультфильма №3 и №4.

Какие эмоции испытывает Волк? Как злость помешает Волку избежать неприятных ситуаций? Что произойдёт дальше?

Запомните главное! Страх является естественной реакцией человека или животного на ситуацию угрозы. Он подаёт сигналы о возможной опасности и даёт возможность продумать способы защиты. Свой страх мы выражаем при помощи мимики, жестов и эмоциональной речи.

Занятие 28 Виды страхов. Реальный и нереальный страх. Пути преодоления эмоций необоснованного страха.

1. Прочитайте загадку. Отгадайте:

Плохой советчик, говорят:
Парализует если – крах!
И отрицательный заряд
В себе несёт дрожащий

!? Какую эмоцию называют «плохим советчиком»? Почему? Найдите ответ в тексте. Прочитайте. Как вы понимаете смысл словосочетания «отрицательный заряд»?

2. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Страх может быть очень опасным для нашего здоровья, если со временем он никуда от вас не уходит и постоянно напоминает о себе: «Я – твой страх! Я с тобой постоянно! Тебе от меня никуда не сбежать!». И с этим разрушительным чувством нужно что-то делать.

Сначала нужно выявить причину вашего страха, а причины, вызывающие эту опасную эмоцию, могут быть самыми различными. И самой распространённой причиной страха является **боязнь повторения неприятной ситуации**: *вы потерялись в большом супермаркете, вас покусала злая собака, забыли выключить утюг и чуть не устроили пожар*). Вам постоянно кажется, что ситуация повторится и вы этого очень боитесь.

СУПЕРМАРКЕТ

Также причиной страха могут стать ваши **фантазии** (*вам кажется, что под окнами ходит большой медведь, а в шкафу сидит Бармалей*).

В последние годы частой причиной страхов стали такие опасные увлечения, как **компьютерные игры и просмотр фильмов-ужастиков**. Безобидные, на первый взгляд, они губительно действуют на ваше здоровье, особенно, если вы поверите в реальное существование всех этих чудовищ. И тогда они с удовольствием будут каждый день являться вам в кошмарных снах, мерещиться по углам и в шкафу, когда в комнате погасят свет.

!? Чем опасен для нашего здоровья страх? Назовите самые распространённые причины страхов. Как влияют на наше здоровье компьютерные игры и фильмы-ужастики?

Вы уже знаете, что эмоции страха испытывают все люди без исключения: и дети, и взрослые. И в этом нет ничего ужасного или постыдного, страх действует так на каждого человека. И вы тут же возразите: «**Разве бесстрашные герои тоже могут испытывать страх?**».

Конечно, могут. Все люди испытывают страх, только одни умеют с ним бороться – сдерживать свои эмоции и никому их не показывать, а другие – позволяют страху завладеть своими мыслями. А страх ох как любит, когда кто-то чего-то боится: он тут как тут! «*Впусти меня! Я научу тебя всего бояться!*» - шепчет страх. Но стоит ли бояться всего? Давайте разберёмся!

Существуют **реальные** страхи, когда вам действительно может угрожать опасность, и чувство страха поможет спастись, и страхи **мнимые (выдуманные)**, когда свой страх вы придумали сами или вам его «подарили»: *вы посмотрели фильм ужасов и теперь боитесь выходить на улицу, когда стемнеет, потому что страшное чудовище может вас схватить, или боитесь Бабы Яги, потому что она злая*. Выдуманные страхи плохо влияют на здоровье человека: пропадают сон и аппетит, возникает постоянное чувство ожидания опасности.

!? На какие две большие группы делятся страхи? Какие страхи предупреждают нас об опасности? Как называют страхи, которые люди придумывают сами? Чем они опасны?

3. Рассмотрите картинки. На каких картинках дети испытывают реальный страх, а на каких – мнимый (выдуманный):



!? Назовите причину детских страхов: чего боятся дети? Что нужно делать в ситуациях, когда в темноте кажутся всякие страшные чудовища или привидения?

!? Рассмотрите картинку под №2. Что случилось с мальчиком? Какой страх он испытывает: реальный или мнимый? Что нужно предпринять мальчику, чтобы выйти из леса? Как вы думаете, пойдёт ли мальчик снова один в лес? Как чувство страха поможет ему избежать повторения данной ситуации?

4. Прочитайте стихотворение выразительно:

Что за шорох? Что за страх?
Кто-то прячется в кустах!
Страшно листьями шуршит,
Между ветками бежит...

Наш котёнок в тот же миг
От кустов подальше – шмыг!
На крыльце дрожит котёнок,
А в кустах шуршит... мышонок.

!? Кто является главными героями стихотворения? Кто кого испугался? Что является причиной страха? Это реальный страх или мнимый (выдуманный)? Почему вы так решили?

СИТУАЦИЯ!

Витя по совету друзей посмотрел приключенческий фильм, но сюжет с огромным зубастым крокодилом особенно ему запомнился. Крокодил **не выходил из головы**, и его образ стал повсюду «преследовать» Витю. Он даже стал бояться ходить на речку, чтобы не встретиться там с ненавистным зелёным чудовищем.

Витя понимает, что нужно срочно избавиться от этого навязчивого страха, но как?

!?Расскажите, как бы вы поступили в подобной ситуации? Какой совет вы бы дали Вите, чтобы он впредь никогда не попал в подобные ситуации?

5. Внимательно рассмотрите таблицу. Расскажите, какие действия можно предпринять для того, чтобы побороть мнимые страхи.

если вы боитесь разных чудовищ, найдите научные статьи и прочитайте, насколько реально увидеть наяву, например, привидение	если вам в темноте почудилось что-то страшное, включите свет и убедитесь, что в комнате никого нет	не смотрите фильмы ужасов по совету друзей и не играйте в компьютерные игры для взрослых	поделитесь своими страхами со взрослыми и они помогут вам перестать бояться
			

Запомните главное! Существуют различные причины возникновения страхов. Самые распространённые – это боязнь повторения неприятной ситуации, фантазии, просмотр фильмов-ужастиков и увлечение компьютерными играми для взрослых.

Страхи могут быть реальными и мнимыми (выдуманными). Реальные страхи помогут нам избежать опасности или подготовиться ко встрече с ней. Мнимые страхи, если с ними не бороться, могут навредить вашему здоровью.

Занятие 29. Обида как эмоция. Внешние проявления обиды. Несправедливые и справедливые обиды.

Мы знакомы:

Буква	Эмоция	Мимика	Жесты	Интонация
З	ЗЛОСТЬ			

С	СТРАХ			
---	-------	---	--	---

1. Внимательно рассмотрите изображения:



!? Кого вы видите на изображениях? Что делают дети? Какое у них настроение? Почему?

+1 Обратите внимание на изображение №2. Что случилось с детьми? Как вы думаете, какие эмоции испытывают дети? Какие это эмоции: положительные или отрицательные? Какие обстоятельства могли вызвать такие эмоции?

2. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Чувство обиды хорошо знакомо каждому из вас. Это выражение эмоций злости, негодования в ответ на якобы несправедливое отношение к вам со стороны окружающих. Обида показывает, что вам не нравится происходящее, но вы сейчас ничего не можете с этим поделать, потому что обстоятельства сильнее вас.

Внешне обида проявляется по-разному: это могут быть просто надутые щёки, а, если обида очень сильная, то по щекам текут крокодилы слёзы:

О – ОБИДА



Обида – это запутанное, смешанное чувство: с одной стороны, вы испытываете злость по отношению к обидчику, а с другой – вам жаль себя, незаслуженно обиженного. Это чувство похоже на болото, в котором можно легко и надолго увязнуть. Как это?

Да легко! Маленькая обида говорит: *«Я хочу с вами дружить. Я хороший, а вы меня не замечаете...»*. Но со временем обида становится всё сильнее. И вот

уже старые обиды, собравшись вместе, твердят: *«Все вокруг злые, плохие, несправедливые, только я хороший, бедный и несчастный!»* Таким образом, увязнув в своих обидах, как в болоте, вы теряете друзей, любимые увлечения и остаётесь **один на один с собою**.

!? Что мы называем обидой? Как обида проявляется на лице человека? Почему обиду называют сложным чувством? Прочитайте в тексте. Почему чувство обиды сравнивают с болотом, в котором можно легко увязнуть? Найдите и прочитайте в тексте.

Обиженный человек кажется сам себе хорошим и несправедливо пострадавшим. Но это не всегда так. Например, *Костя не выучил урок, а его, как назло, вызвали к доске. Он растерян и ждёт подсказку от своего лучшего друга Миши. Друг есть друг – в беде не оставит. Но учитель замечает старания Миши прийти на помощь другу, и в результате большая жирная двойка уже украшает страницу Костиного дневника.*

На кого Костя обижен в первую очередь? Конечно, на лучшего друга Мишу! Это он подсказывал слишком громко, так, чтобы привлечь внимание учителя. Во вторую очередь, виноват злой и несправедливый учитель. Он не понимает, что вчера Костя с командой играли в футбол с мальчишками из соседнего двора и проиграли. Какие уж там уроки!

Обида Кости на учителя и друга Мишу необоснованная, так как для неё нет причины. Для обоснованной обиды обязательно должна быть причина, которая вас оправдывает (*Вы заранее предупредили учителя, что не имели возможности подготовиться к уроку, но он всё равно вызвал вас к доске и поставил двойку*).

!? Почему Костя не выучил урок? Уважительная ли причина была у Кости для того, чтобы не учить уроки? Какая «неприятность» случилась на уроке назло Косте? О чём Костя попросил своего друга Мишу? Откликнулся ли Миша на просьбу Кости? Чем всё закончилось? Прочитайте.

!? За что Костя обижен на учителя? Как вы думаете, заслуженно ли Костя получил плохую отметку?

+1 Как вы думаете, стоило ли Косте обижаться на Мишу и на учителя? Кто виноват в данной ситуации?

В школьные годы вы часто обижаетесь на учителей, когда они делают вам замечание или ставят низкую отметку. Однако нужно помнить, что они делают это не из желания вас обидеть, а, наоборот, хотят, чтобы вы стали лучше, умнее, ответственнее.

Не обижайтесь на своих учителей и не обижайте их!

3. Послушайте краткое содержание рассказа Владимира Солоухина «Мститель»:

Однажды школьники отправились копать картошку на школьном участке. Дети играли и кидали шарики из земли. Витька Агафонов ударил одного из мальчишек таким шариком по спине просто так – из шалости.

Мальчик очень сильно обиделся на Витю Агафопова и решил отомстить своему обидчику. Он позвал Витьку жечь в лесу костёр и хотел его там ударить.

Когда мальчишки оказались в лесу, их ждало много всего интересного. Вместе они раскопали нору шмеля, собрали и зажарили грибы на костре, а еще ходили на реку. В итоге обиженный мальчик не смог отомстить Витьке: не хотел бить его со спины. После всех приключений он забыл про свою обиду – она прошла совсем. И мальчику стало очень легко и радостно.

Чтобы сохранить друзей, нужно научиться прощать обиды.



!? Как называется рассказ Владимира Солоухина? Кто является его главными героями? Что послужило конфликтом между мальчиками? Как обиженный мальчик решил отомстить своему обидчику? Смог ли он осуществить задуманную месть? Почему?

4. Прочитайте стихотворение выразительно:

Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда –
Буду жить я с ней всегда.
И в обиде
Я не видел
И щеночка, и кота...
Я в обиде съел пирог

Тому тяжело,
кто помнит зло.

И в обиде я прилѣг,
И проспал в ней два часа.
Открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать не захотелось.

(Эмма Мошковская)

!? Какую эмоцию испытывает главный герой стихотворения? Это положительная или отрицательная эмоция? Долго ли обижался ребёнок? Каким образом он избавился от обиды?

+1 Захотел ли герой стихотворения продолжать чувствовать себя обиженным? Найдите ответ на вопрос в стихотворении. Прочитайте.

Человека, который долго помнит обиду, называют обидчивым. Можно ли героя нашего стихотворения назвать обидчивым? Почему?

5. Дополните предложения подходящими словами, образованными от слова «обида»:

Не ... на меня – я не хотел попасть в тебя мячом.

Вася ... на Марину за то, что она не помогла ему решить задачу.

Как сказать ему правду, чтобы не

Не держи в себе ... - лучше давай поговорим.

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО:

ЧТО?	ОБИДА
КТО?	ОБИДЧИК
КАКОЙ?	ОБИЖЕННЫЙ РЕБЁНОК
ЧТО ДЕЛАТЬ?	ОБИЖАТЬСЯ НА ПУСТОМ МЕСТЕ
ЧТО СДЕЛАТЬ?	ОН МОЖЕТ ОБИДЕТЬСЯ
ЧТО ДЕЛАЕТ?	ОНА ЧАСТО ОБИЖАЕТСЯ

Запомни главное! Обида – это отрицательная эмоция, которая возникает как ответная реакция на несправедливое отношение к вам со стороны окружающих. Обиды могут быть несправедливыми (когда вас обидели незаслуженно) и справедливыми (когда справедливое замечание или действие принимается вами как обида). Главное – не держать обиду в себе. Поговорите с обидчиком. Возможно, он тоже на вас за что-то обижен. Помириться – и все обиды исчезнут.

Занятие 30. Причины возникновения эмоций обиды. Способы выражения эмоций обиды. Поиск путей избавления от взаимных обид.

1. Внимательно рассмотрите рисунки:



!? Расскажите, что вы видите на рисунках? Кто из детей является обидчиками, а кто – обиженными в данных ситуациях? Назовите причины возникновения эмоций обиды у детей в каждой из ситуаций? Как вы думаете, это справедливые или несправедливые обиды? Почему?

Чувство обиды может возникнуть внезапно. Причин для такого эмоционального состояния может быть очень много. Ссора, драка, оскорбление, унижение, насмешки, обман, разочарование, предательство могут послужить поводом для обиды. Если возникла такая ситуация, не таите обиду, ищите пути примирения: поговорите с обидчиком, дайте ему возможность признать свои ошибки, дайте шанс исправиться и простите.

Используйте для примирения следующие фразы:



2. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Чувство обиды может возникнуть у вас внезапно. Только что всё было хорошо, вы обсуждали интересный фильм, катались на велосипедах и ели мороженое. И вдруг что-то пошло не так... Вас обидели: несправедливо обозвали невеждой.

А ведь вы ни в чём не виноваты! Вы же не хотели капнуть своим мороженым на новую Леночкину куртку.

Обиженного человека легко узнать по его мимике:

Мимические выражения

эмоций обиды:

голова опущена, глаза прищурены, смотрят из-под лба, брови сведены к переносице, щёки надуты, губы плотно сжаты.



!? Попробуйте выразить свою обиду при помощи мимики. Посмотрите друг на друга. Запомните: если вы увидели у кого-то такое выражение лица – это означает, что человек обижен, носит в себе обиду.

СИТУАЦИЯ!

ДОСУГ

На досуге Ваня с Сашей решили сыграть партию в шахматы. Ваня посещает шахматный клуб, участвует в соревнованиях, а друга научил играть в шахматы дедушка. И надо же – Ваня неожиданно для себя проиграл!

«Да быть такого не может! Как такое могло случиться? Ты не мог победить честно! Ты всё подстроил!» - возмущается Ваня и чувствует себя очень обиженным.



Всякому своя обида горька.

Вот таким:

Сашу обидели Ванины обвинения.

Вот так:



Что произошло между друзьями? Правильно: они поссорились! Обидно! Поэтому мальчики приняли обиженные позы, чтобы всем рассказать о своей обиде при помощи жестов (смотрите рисунки) и разошлись в разные стороны.

!? Как проводили свой досуг Ваня и Саша? Что послужило причиной их ссоры? Как вы думаете, кто из мальчиков кого обидел: кто является обидчиком, а кто – обиженным? Как бы вы поступили на месте Вани? А на месте Саши?

!! Подскажите Ване и Саше выход из этой неприятной ситуации. Что нужно Ване и Саше сделать для того, чтобы опять стать друзьями?

А сколько неприятных слов можно сказать в порыве обиды: оскорбить, обвинить, высмеять... Для этого обидчик пользуется, в основном, восклицательной интонацией: *«Да ты совсем не умеешь драться! Слабак!»*.

Обиженный (*тот, кого обижают*) пользуется двумя видами интонации. В первую очередь у него возникают вопросы: *«За что ты меня обидел? Разве я виноват в том, что не могу ударить человека?»*, а во вторую очередь ему хочется эмоционально выразить свою обиду: *«И не надо мне таких друзей! Подумаешь – друг нашёлся! Без тебя обойдусь!»*

В письменной речи эмоции обиды высказываются с помощью постановки вопросительного или восклицательного знака в конце предложения.

!? Как выражаются эмоции обиды в устной речи? Как обозначаются эмоции обиды в письменной речи? Какие знаки препинания ставятся в конце таких предложений?

3. Тренинг. Расскажи про свою обиду и забудь о ней:

Какая она, обида? Оказывается, она имеет форму, размер, цвет, вкус. Её можно представить и потрогать! Но обида не имеет постоянного вкуса, цвета, размера. Она даже не имеет постоянной формы! У каждого она своя, особенная обида! Сейчас мы это и узнаем.

Представьте человека, животное или вещь, которые нанесли вам обиду. Вспомните, как это было и расскажите про свою обиду, дополняя предложения нужными словами:

Моя обида /большая, не очень большая, маленькая, очень маленькая/.

Если бы обида была разноцветной, то я бы выбрал(а) три цвета: /зелёный, коричневый, красный, розовый, оранжевый, синий, чёрный, серый/, чтобы нарисовать её.

На вкус моя обида оказалась /кислой, горькой, сладкой, солёной, безвкусной/.

По форме моя обида похожа на /змею, собаку, ежа, яблоко, запутанные нитки, колючую проволоку, жука, червяка/.

На ощупь моя обида /холодная, мокрая, колючая, горячая, острая, мягкая/.

Я хочу /жить с этой обидой всегда, как можно скорее забыть свою обиду/.

!! Возьмите цветные карандаши и нарисуйте свои обиды такими, какими вы их представляете. Подумайте, как сильно вы хотите забыть все свои обиды. Избавьтесь от них: скомкайте в шарик и выбросьте в мусор. Улыбнитесь друг другу.

Очень важно научиться правильно вести себя в ситуации обиды. Неважно вас обидели или вы сами являетесь обидчиком. Для этого нужно всегда помнить, что обида приносит вред, прежде всего, вам самим: вы сами себя наказываете, храня долго в сердце обиду, которая съедает вас изнутри, лишает радости жизни и приводит к стрессу. Научитесь прощать окружающих.

4. Рассмотрите картинки:



1.



2.

!? Чем занимаются дети на первой картинке? На второй картинке? Что произошло между детьми? По какой причине поссорились мальчики? Кто кого обидел? Кто является зачинщиком ссоры? Как нужно поступить обоим мальчикам, чтобы помириться и забыть обиду?

Запомните главное! Существует множество причин для возникновения чувства обиды. В каждой такой ситуации есть *обиженный* (тот, кого обидели) и *обидчик* (тот, кто обидел).

Очень важно не держать обиду в себе, потому что, разрастаясь, она превращается в злобу по отношению к тому, кто вас обидел – возникает желание отомстить. Такая ситуация может иметь непредсказуемые последствия. Поговорите с обидчиком и помиритесь.

Занятие 31. Грусть как эмоция. Причины возникновения эмоций грусти.

Мы знакомы:

Буква	Эмоция	Мимика	Жесты	Интонация
З	ЗЛОСТЬ			

О	ОБИДА			
С	СТРАХ			

1. Прочитайте стихотворение: Бориса Заходера «Собачкины огорчения»:

В лесочке над речкой построена дачка.
 На дачке живёт небольшая собачка.
Собачка довольна и лесом, и дачей,
 Но есть огорчения в жизни собачей.
 Во-первых, *собачку слегка обижают*,
 Что дачу высокий забор окружает.
 Ведь если б не этот противный забор,
 То с кошками был бы другой разговор!
Её огорчает, что люди забыли
 Придумать собачкины автомобили.
Собачка обиды терпеть не желает:
 Она на машины отчаянно лает!
Ей грустно глядеть на цветочные грядки:
 Они у хозяев в таком беспорядке!
 Однажды собачка их славно вскопала,
 И ей же — представьте! — за это попало!

!? Где живёт собачка? Нравится ли ей жить в лесу на даче? Найдите ответ в стихотворении. Что обижает собачку? Что её огорчает? Как собачка выражает свой протест хозяевам по поводу собачкиных автомобилей? Прочитайте. Почему собачке грустно? Прочитайте, как собачка хотела помочь хозяевам и что из этого вышло. За что попало собачке? Как вы думаете, хозяева заслуженно обидели собачку или она не заслужила наказания?

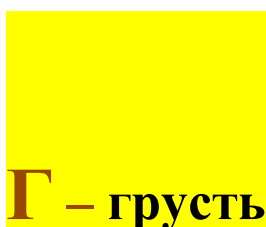
+1 Как вы думаете, есть ли у собачки повод для грусти? Чем бы вы посоветовали заняться собачке, чтобы не испытывать отрицательные эмоции?

2. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

Хорошая погода? Все друзья побежали на речку купаться? Ну и пусть! А вам хочется тишины, и чтоб никто не мешал сидеть и думать о том, как всё плохо...

Если у вас такое настроение, то знайте – на вас напала эмоция под названием **грусть**. Иными словами, вы загрустили.

Грусть – эмоциональное состояние, когда окружающий мир кажется серым, чужим, жестким и неудобным, окрашенным в серые тона. Часто, когда грустно – хочется плакать, хочется одиночества. Когда мы грустим, то мир еще не враждебен, но уже не дружелюбен: он просто неудобный, чужой и колкий. Обычно причина грусти – трудное событие в жизни: расставание с близким человеком, потеря близкого человека, ссора, предательство, обман. Грусть помогает нам перенести эти переживания, даёт время осмыслить произошедшее событие.



!! Глядя на смайлик, изобразите эмоцию грусти. Посмотрите друг на друга.

Запомните! Если вы увидели у знакомого человека такое выражение лица, значит, ему грустно. Не задавайте ему вопросов, дайте побыть один на один со своей грустью. Через день-два он снова станет прежним.

Грусть нельзя назвать сильной эмоцией. Она выражена слабо, даже, бывает, что и незаметно для незнакомых людей. Только близкие люди могут безошибочно понять, что с человеком творится что-то неладное.

Не стоит слишком сильно и долго грустить. Нужно постараться как можно быстрее избавиться от отрицательных эмоций – заняться чем-нибудь полезным.

!? Как вы думаете, почему нельзя грустить долго? Как избавиться от грусти? Какими полезными делами вы посоветуете заняться тем людям, которые подолгу грустят?

Состояние грусти может возникнуть по разным причинам. Это может быть низкая отметка, ссора с близким человеком, обман, предательство друга, несбывшиеся мечты, воспоминания о давно прошедших событиях. Состояние грусти также может возникнуть по причине ваших угрызений совести: вы совершили плохой поступок и раскаиваетесь в этом. Вам хочется всё исправить, но в то же время страшно, что вас не простят. В этом случае состояние грусти предоставит вам достаточно времени на то, чтобы всё исправить и наладить отношения.

!? Какие причины могут вызвать эмоции грусти?

3. Дополни предложения подходящими по смыслу фразами:

Мне грустно, когда ...

Не стоит грустить из-за того, что....

Радость и грусть – это

Ты сегодня такая грустная, потому что ... ?

Пользуйся подсказкой или придумай свои варианты ответов: тебе не подарили щенка, идёт дождь, противоположные эмоции, поссорилась с Викой.

+1 Какое из этих предложений является правилом?

ГОВОРИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО:

ЧТО?	ГРУСТЬ
КАКОЙ?	ГРУСТНЫЙ РАССКАЗ
ЧТО ДЕЛАЕТ?	ГРУСТИТ ПО ЛЕТУ
ЧТО СДЕЛАЛ?	ЗАГРУСТИЛ ПО ШКОЛЕ
ЧТО ДЕЛАТЬ?	ЧАСТО ГРУСТИТЬ

4. Внимательно рассмотрите картинки:



1.



2.



3.

!? Что изображено на картинках? Какая из картинок является лишней? Почему? Какую эмоцию испытывают дети на картинках №1 и №2? Как вы думаете, это отрицательные или положительные эмоции?

!? Какую эмоцию испытывает мальчик на картинке №3? По какой причине?

!! Посоветуйте детям, что нужно сделать для того, чтобы избавиться от отрицательных эмоций.

5. Внимательно рассмотрите фотографии памятных мест на территории Республики Беларусь:



1.



2.



3.

!? Какие памятные места Республики Беларусь вы узнали на изображениях? В память о каких событиях воздвигнуты каждый из этих памятников? Какие эмоции испытывает человек, глядя на эти памятники войны?

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Мемориальный комплекс в деревне Борки в Кировском районе «Памяти сожженных деревень Могилевской области» установлен на месте крупнейшей по количеству жертв карательной операции против мирного населения Беларуси в годы Великой Отечественной войны. **15 июня 1942 года** в деревню **Борки** ворвался карательный отряд Оскара Дирлевангера, палача Хатыни, оставившего страшный кровавый след на белорусской земле.

В деревне Борки в тот день **погибли 1800** человек. Это были жители Борок и окрестных сел. Деревня Борки со временем возродилась, но многие другие поселки после трагедии навсегда исчезли с карты Беларуси.

В 1960-е годы в Борках появился первый памятник в честь страшных событий. В 2005 году там же была построена часовня в честь иконы Божьей Матери «Взыскание погибших». **А в 2008 году на месте трагедии был возведен мемориальный комплекс «Памяти сожженных деревень Могилевской области».** Он включает Стену памяти, где указаны все уничтоженные деревни. Стену опоясывает конструкция с колоколами.



Запомните главное! Грусть – это эмоциональное состояние, при котором хочется уединиться, поплакать и поразмышлять о причинах тех событий, которые повлекли за собой отрицательные эмоции. Причинами грусти могут стать неприятные или печальные события и воспоминания.

Занятие 32. Внешнее проявление эмоций грусти. Способы избавления от грусти.

1. Внимательно слушай педагога и взаимодействуй с ним:

«Опять на него грусть напала...», - говорим мы про человека, когда часто видим на его лице эмоцию грусти:

Мимическое изображение эмоции грусти:

голова опущена, глаза неподвижные – смотрят в одну точку, брови сведены к переносице, уголки губ опущены.



!! Глядя на смайлик, изобразите мимическое выражение грусти.

По жестике эмоции грусти распознать довольно сложно. В основном, человек сидит, поддерживая одной-двумя руками голову, либо сидит или стоит, безвольно опустив руки:



!? Легко ли распознать эмоцию грусти по жестике? Какими жестами обычно пользуется человек, чтобы выразить свою грусть? Покажите при помощи жестов, что вам грустно.

В устной речи эмоция грусти может выражаться при помощи вопросительной интонации, когда мы задаём сами себе вопросы: «*Как так получилось?*», «*Почему это произошло со мной?*», «*Как жить дальше?*», «*Что делать?*», интонацией недосказанности: «*Я не понимаю...*», «*Если бы я мог...*».

Когда вы просто вспоминаете грустные события, то ваши мысли текут ровно, отсюда и спокойная повествовательная интонация.

В письменной речи эмоции грусти выражаются при помощи вопросительного знака или точки в зависимости от интонации.

!? Как могут выражаться эмоции грусти в устной речи? В письменной речи?

Грусть – эмоция отрицательная, поэтому нельзя позволять себе грустить долго. Как же избавиться от грусти? Во-первых, нужно заняться спортом: выбросьте из себя свою грусть при помощи силовых нагрузок. Во-вторых – займитесь любимым делом: вышивкой, рисованием, вырезанием из фанеры или



сходите на рыбалку, в зоопарк, в дельфинарий, в цирк. В-третьих, воспользуйтесь народными методами избавления от грусти. О них вы прочтаете ниже.

Народная мудрость гласит – когда вам грустно, поплачьте, и станет легче. Иногда выплакаться просто необходимо. Плакать также естественно, как и дышать. Если постоянно сдерживать слезы, вы не станете «сильным человеком», а озлобитесь, будете бояться эмоций других людей и всего, что связано с неприятными ситуациями. Если вы умеете плакать и переживать боль, вы справитесь с чем угодно.

Самый лучший способ справиться с чувством грусти – поговорить о своих чувствах. Если Вы поделитесь с людьми, которые о Вас заботятся, своей грустью, то сможете освободиться от тяжести, которую вызывает грусть.

2. Проверьте народный метод избавления от грусти – расскажите о ней:

Иногда мне бывает очень грустно. И тогда я ... В такие минуты мне хочется Выйти из состояния грусти мне помогает... . А ещё меня всегда поддерживают и подбадривают мои Поэтому мне некогда грустить. И моя грусть уходит.

!? Вставьте вместо точек недостающие слова или фразы так, чтобы получился небольшой рассказ о том, как вы избавились от своей грусти.

3. Рассмотрите изображения. Найдите среди сказочных героев того, на которого «напала грусть»



!? Каких сказочных героев вы видите на изображениях? Какие знакомые вам эмоции испытывают наши герои?

Найдите среди всех колобков грустного колобка.

Вспомните содержание сказки. Почему колобок загрустил?

Как он решил избавиться от грусти и чем это всё закончилось?

Как бы вы избавлялись от грусти на месте колобка?



4. Прочитайте стихотворение. Добавьте недостающее слово:

Солнце не греет, трава не зелёная,
Сахар не сладкий и соль не солёная,
Песня не звонкая, каша невкусная...
Значит, моё настроение –

!? Какого слова не хватает в четверостишии? О какой эмоции хочет вам рассказать автор стихотворения? Это положительная или отрицательная эмоция? Часто ли вы испытываете подобные эмоции? Как вам удаётся с ними справиться?

5. Рассмотрите фотографии памятников архитектуры на территории Республики Беларусь:



**Замок Белый Ковель
в Смоленске**

**Новогрудский
замок**





Гольшанский
замок

!? Что вы видите на фотографиях? Как вы думаете, почему эти памятники старины находятся в разрушенном состоянии? Почему их не восстанавливают? Какие эмоции вы испытываете, когда смотрите на эти фотографии? Почему?

А вы знали?

Несмотря на свое нередко плачевное состояние, развалины белорусских замков выглядят величественно, таинственно, живописно и, безусловно, будут интересны любителям старины.

На сегодняшний день разрушенный **Новогрудский замок** считается одним из наиболее посещаемых туристами. Строился **Новогрудский замок** на протяжении трёх столетий на очень высокой Замковой горе, которую окружал глубокий ров. Он защищал замок от нападения вражеских войск. **Новогрудский замок** был одним из самых могущественных на белорусских землях и много раз выдерживал вражеские набеги.

В начале семнадцатого века князь Семен Ковельский велел построить для себя величественный замок на правом берегу реки Дерновки, которая протекала по окраине Смоян недалеко от Орши и Витебска. Стены замка были выложены из камня и кирпича, а затем тщательно выкрашены в белый цвет. Этот единственный на белорусских землях белый замок называли **«Белым Ковелем»**.






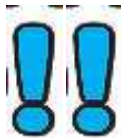






Гольшанский замок остается в центре внимания туристов круглый год. Кроме туристов туда приезжают любознательные люди, прочитавшие романы белорусского писателя Владимира Короткевича, чтобы лично убедиться в существовании таинственных обитателей замка.

Запомните главное! Человека, испытывающего эмоции грусти, нелегко распознать по мимике лица, жестам, высказываниям. Все эти эмоции мало выражены, а, иногда, и вовсе тщательно скрываются от окружающих.

Чтобы избавиться от грусти, необходимо побыть в одиночестве и спокойно подумать над тем, что произошло. Обычно состояние грусти проходит само. Но если грусть «подружилась» с вами надолго, попробуйте переключиться на занятия спортом или заняться любимыми увлечениями, а то и просто поплачьте – вылейте свою грусть вместе со слезами, и сразу станет легче.

Занятие 33. Повторение – мать учения. Отрицательные эмоции.

1. Внимательно рассмотрите таблицу. Расскажите, что вам известно обо всех этих эмоциях:

Буква	Эмоция	Мимика	Жесты	Интонация
Г	грусть			
З	злость			
О	обида			
С	страх			

!? Эти эмоции являются положительными или отрицательными? Какие из этих эмоций далеко не безопасны? Почему? Как можно избавиться от таких эмоций, как обида и грусть? Как преодолеть свой страх? Как подавить в себе вспышку злости?

2. Послушайте отрывок из книги Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес»:

- Мама, я сейчас почищу зубки и пойду спать!

Казалось, Алиса даже обрадовалась, что ей снова надо чистить зубы.

Когда дочка вышла из ванной комнаты, мама напомнила, что уже поздно и маленьким детям пора отдыхать.

- Мама, я ещё не... - опять что-то начала говорить Алиса, но мама прервала её:

- Так-так-так! По-моему, я знаю, что происходит!

Она посадила дочку на колени, погладила её по шелковистым волосам...

- Алиса, похоже, что ты ищешь причину подольше не ложиться спать...

- Э-э-э, мама, я просто не хочу спать! – быстро согласилась Алиса.

- Не хочешь? А мне кажется, что есть куда более серьёзная причина.

!? Что странного в поведении Алисы заметила мама? Как вы думаете, почему Алиса не хотела ложиться спать? Почему вы так решили?

- Ты ничего не хочешь мне рассказать? – осторожно спросила мама.

- Мама, я боюсь...

- Кого?

- Монстров, которые приходят в мою комнату, когда спишь ты, и папа, и Серёжа.

- Вот как... - задумалась мама. - Знаешь, а ведь когда я была маленькой девочкой, как ты сейчас, я тоже очень боялась чудищ. Я так же, как и ты, тянула время, чтобы подольше не ложиться спать.

- Ты боялась? – удивилась Алиса.

!? Почему Алиса боялась ложиться спать? Найдите и прочитайте в тексте. Что удивило Алису в рассказе мамы о себе?

Хочешь узнать больше о приключениях девочки Алисы? Тогда бегом в библиотеку!



+1 Рассмотрите рисунок. Каким представляла Алиса свой страх? Посоветуйте Алисе, как избавиться от страха перед монстрами.

3. Прочитайте стихотворение выразительно:

Я откровенно признаюсь,
Что в темноте я спать боюсь.
Мне так и хочется вскочить
И поскорее свет включить,

Когда вокруг меня темно
И занавешено окно...

!? О какой эмоции говорится в стихотворении? Что вы знаете об этой эмоции? Каковы причины страха темноты? Какой совет вы дадите детям, которые боятся темноты?

4. Внимательно рассмотрите изображения детей:



!? Какое из этих изображений является лишним? Почему? Кто из детей испытывает отрицательные эмоции? Определите эмоции у детей. Почему вы решили, что эти эмоции – отрицательные?

5. Прочитайте диалог выразительно. Правильно подберите мимические подсказки к высказываниям участников диалога:



- *Доброго дня, Антон! Почему ты такой грустный? Что случилось?*

- *Привет, Дима! Ты представляешь, я где-то забыл свой дневник, а папа подумал, что я прячу от него плохие отметки! А я ведь вчера восьмёрку получил по контрольной! Обидно!*

- *Я видел чей-то дневник на столе учителя математики! А вдруг это ты забыл его там?*

- *Неужели я действительно забыл свой дневник в кабинете математики? Спасибо, дружище! Я очень благодарен тебе за поддержку!*

!? Внимательно рассмотрите мимику смайликов. Какие эмоции они изображают? Какие из данных эмоций положительные, а какие – отрицательные?

!? Какие эмоции испытывает Антон: положительные или отрицательные? Назовите эти эмоции. Что чувствует Дима? Какова причина его плохого настроения? Как Антон помог Диме выйти из неприятной ситуации? Как изменилось настроение Димы? Как поменялись его эмоции?

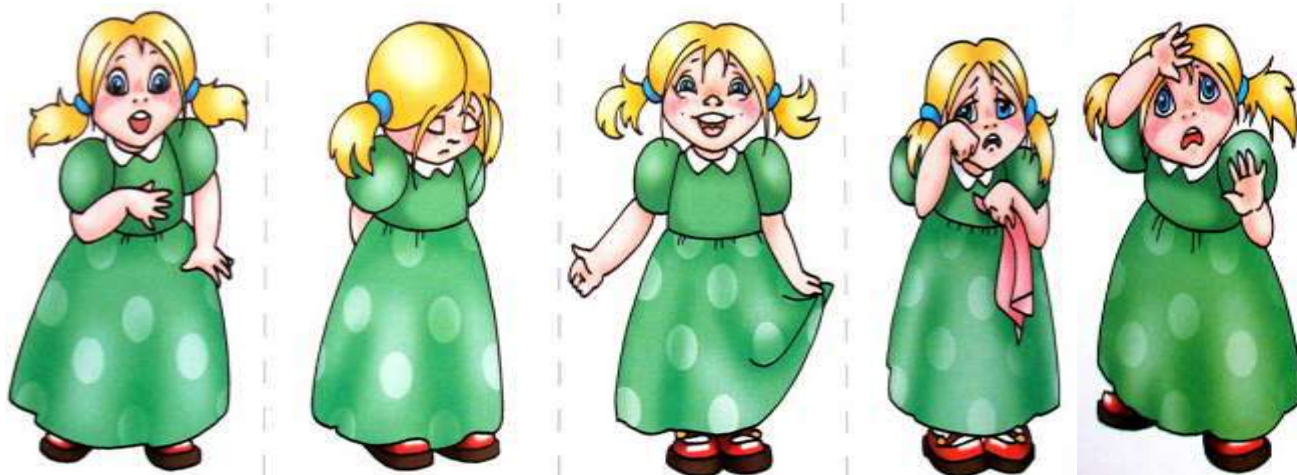
+1 Прочитайте диалог от своего имени /замените имена участников диалога на свои/. Придумайте свою тему для диалога.

Запомните главное! Такие эмоции, как злость, страх, обида, грусть – отрицательные. Они разрушительно действуют на наше здоровье, поэтому их надо избегать. Такие эмоции как страх и злость могут создавать угрозу для жизни человека. Отрицательные эмоции легко определить по мимике, жестам и эмоциональной речи.

ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО

Занятие 34. Разнообразие эмоций. Положительные и отрицательные эмоции

1. Внимательно рассмотрите изображения девочки Оли:



!? Какие знакомые вам эмоции вы увидели на изображениях Оли? Назовите отрицательные эмоции. Как отрицательные эмоции отражаются на здоровье человека? Часто ли вы испытываете такие эмоции?

!? Какие положительные эмоции демонстрирует Оля? Почему все мы хотим испытывать только положительные эмоции?

+1 Какие события способствуют появлению у человека положительных эмоций? Назовите причины отрицательных эмоций.

2. Послушайте загадки и отгадайте, какие эмоции испытывает Гном:

Гном зимой поймал снежинку, подобрал на горке льдинку.
Прибежал домой и - ах! Лишь вода была в руках.

Целый день он хмурит брови и грозит всем кулаком.
Гном сегодня с нами в ссоре – навестим его потом.

Говорят, что на поляну приземлились марсиане.

МАРСИАНЕ

Гном спешит увидеть сам: кто же там и что же там?

Ночь пришла, и в темноте тени движутся везде.

Гном забрался под кровать - спрятался и стал дрожать.

!? Какие из названных вами эмоций положительные, а какие – отрицательные? Подберите правильную интонацию к каждой из загадок и прочитайте их выразительно.

!? Чего боится гном? Почему гном боится темноты? А вы боитесь темноты? Расскажите, давно ли вы стали бояться темноты? Что послужило причиной ваших страхов?

3. Игра «Определи эмоцию по описанию»:

Вы уже знаете, как выглядят некоторые из наших эмоций: их легко узнать по мимике, жестам и высказываниям.

Наши эмоции, к сожалению, пошли в лес без разрешения и заблудились. Они просят вас найти их и для того, чтобы вы их узнали, прислали СМС со своим описанием:

Привет! Со мной ты стараешься держаться подальше от опасности. Я помогу тебе справиться с пугающей ситуацией. Но если я поселюсь в тебе надолго, могу доставить много неприятностей.

Хорошего дня! Со мной ты никогда не будешь скучать. Я заставлю тебя получать новые знания и совершать удивительные открытия! Вокруг столько всего неизвестного! Ты постоянно будешь задавать себе вопросы: как всё устроено, из чего сделано? Давай всё изучим и про всё узнаем вместе!

Здравствуй! Я появляюсь, когда что-то пошло не так. Э-эх... Но ещё я помогаю тебе размышлять над тем, что произошло. Вместе мы придумаем выход из неприятной ситуации, ведь у нас много свободного времени.

Салют! Я помогаю бороться с проблемами, отстаивать свои границы. Ух! Погодите, хулиганы! Я сейчас объясню вам, как обижать малышей! Со мной нужно держать себя в руках, иначе я становлюсь опасным.

Здорово, дружище! Я появляюсь внезапно, когда ты видишь и узнаёшь что-то ранее неизвестное, странное и совсем непонятное. Ого! Смотри: на небе две радуги сразу! Как такое может быть?

Приветствую тебя! Со мной легко заводить друзей и учиться. Когда у тебя всё хорошо – я тут как тут! Поэтому у всех, кто дружит со мной, всегда хорошее настроение! Чаще приглашай меня в гости. Мы будем вместе играть и веселиться!



!! Помогите эмоциям выбраться из леса: найдите их в сказочном лесу по описанию.

А теперь представьте, что мальчик Женя без разрешения пошёл в лес и заблудился. Конечно, за то время, пока он найдёт дорогу из леса, его посетят все те эмоции, которые недавно нуждались в вашей помощи.

+1 Какие эмоции испытывает человек, заблудившийся в лесу? Вставьте в текст названия эмоций. Прочитайте текст выразительно.

*Жене стало ..., что же растёт за большой ёлкой, и он решил проверить.
- Ой! Какой большой гриб! - ... Женя, - А вот ещё! Какая ...! И ещё!.. Ох!
Кажется, я заблудился! Мне ... ! Я хочу домой!*

*Женя присел на пенёк и Но скоро в лесу станет темно!
- Трусливый заяц! Глупый телёнок! - ... сам на себя Женя. Он встал с пенька, прислушался и услышал, что совсем недалеко по дороге едет машина. Мальчик пошёл на звук мотора и очень скоро оказался на опушке леса.*

- Я вышел! Сам! - ... Женя. И он твёрдо решил, что в лес без взрослых больше ходить не будет. Никогда!

Пользуйтесь подсказкой: *интересно, удивился, радость, страшно, загрустил, разозлился, обрадовался.*

!! Назовите по порядку те эмоции, которые испытывает человек, заблудившийся в лесу.

4. Прочитайте стихи-загадки. Отгадайте эмоцию:

Вопросов множество задал

И в дебри знаний сам полез.
Он любопытен очень стал –
Здоровый

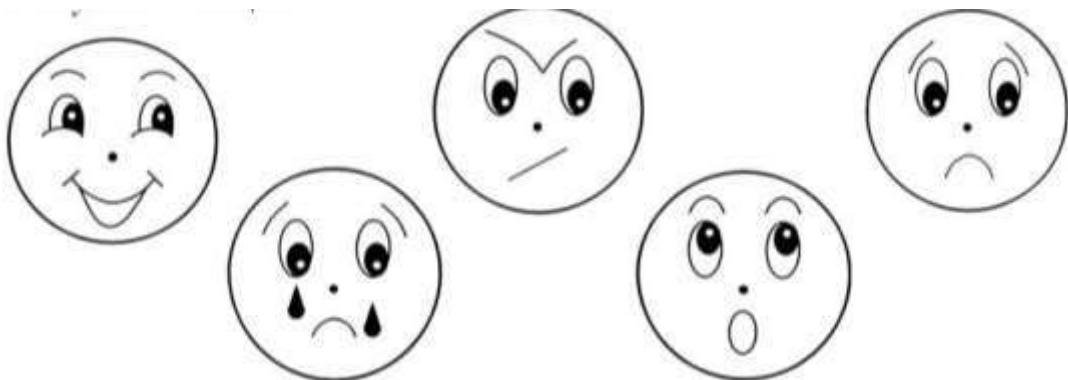
Я боюсь тараканов, мышей,
И боюсь длинношеих гусей.
А ещё я боюсь собак,
Я боюсь, что-то сделать не так.
Я от кошки ползу под кровать,
И в войну я боюсь проиграть.
Научите меня смелым быть,
Чтобы слабых сумел защитить.

Я смеюсь, я хохочу,
улыбаюсь и шучу,
Мне так весело сегодня,
даже танцевать хочу!

Я уйду в тёмный лес навсегда!
Мне не дали конфетку – беда,
Фильм для взрослых не дали смотреть,
Кто-то лучше меня может петь...
Я обижен на дождь: пусть не льёт!
Мне, бедняжке, гулять не даёт!
Очень зол я на папу: он гол
Вдруг забил мне, играя в футбол.
Ну, а мама компот не даёт,
Говорит: «Съешь сперва бутерброд!»
Обижаться-то я не хочу,
Но об этом зачем-то молчу.

!? Про какие эмоции вы прочитали в стихах? Какие из них положительные? Какие – отрицательные? Какие эмоции вы хотели бы испытывать как можно чаще? Почему?

5. Произнесите фразу «Пятью пять – двадцать пять» с такой интонацией, которая соответствует выражению лица каждого из смайликов:



!? Назовите эмоции на изображениях смайликов. Какие из них положительные, а какие – отрицательные? Почему вы так решили?

+1 Подумайте, с какой интонацией произносить эту фразу нелепо? Произнесите эту фразу правильно. Есть ли на изображениях смайлик с подобной эмоцией?

Запомните главное! Существует множество различных эмоций и все они нужны нам для того, чтобы выражать свои чувства, настроение. Эмоции делятся на положительные (*интерес, удивление, радость, восхищение*) и отрицательные (*злость, страх, обида, грусть*). Положительные эмоции повышают наше настроение, делают нашу жизнь красочнее и интереснее. Отрицательные эмоции разрушительно действуют на наше здоровье и нервную систему. Старайтесь избегать отрицательных эмоций.

Занятие 35. Итоговое занятие. Украшение Дерева эмоций. Выполнение коллективной работы-коллажа «Волшебный лес».

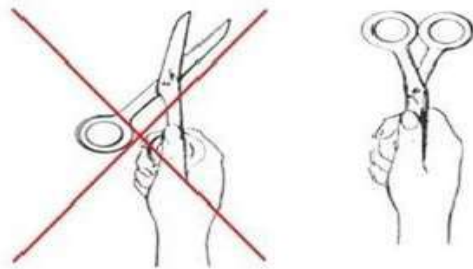
1. Украсьте своё дерево эмоций:

Вот и подошёл к своему завершению очередной учебный год... Вы стали взрослее, узнали много нового, интересного. Теперь вы знаете, что такое настроение, можете различить по мимике, жестам и речевому высказыванию основные эмоции, которые может испытывать человек. И, конечно, вам не составит труда отличить положительную эмоцию от отрицательной.

Сегодня у нас итоговое занятие и вы будете наряжать наше Дерево эмоций, только не игрушками, как вы это делаете перед новым годом, а шариками с изображением эмоций. Вы уже знаете, что человек испытывает разные эмоции: и положительные, и отрицательные независимо от того, хочет он этого или нет. Так устроена наша жизнь. Из этого следует, что все эмоции играют важную роль в нашей с вами жизни. Поэтому на вашем дереве будут висеть шарики с изображением всех эмоций, с которыми вы ознакомились в этом учебном году.

А теперь внимание! В связи с тем, что при изготовлении шариков для украшения Дерева эмоций мы будем работать с ножницами, давайте вспомним основные правила безопасности при работе с острыми предметами на занятии:

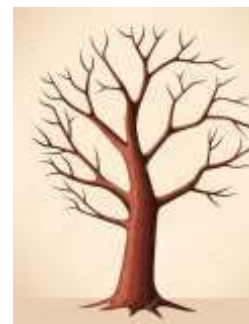
- Не держи ножницы концами вверх.
- Не режь ножницами на ходу.
- Не подходи к товарищу во время резания.
- Не оставляй ножницы в открытом виде.
- Передавай ножницы только в закрытом виде кольцами вперед.
- Клади ножницы на стол так, чтобы они не свешивались за край стола.
- При вырезании детали поворачивай деталь.



Работаем поэтапно:

1. Возьмите в руки лист с изображением различных эмоций и аккуратно вырежьте все смайлики.
2. Далее возьмите цветную бумагу, обведите по шаблону 8 разноцветных кружков, вырежьте и разложите их перед собой.
3. Возьмите в руки смайлики. Положите каждый смайлик на кружок того цвета, который, по вашему мнению, соответствует настроению смайлика.
4. Наклейте смайлики на кружки.
5. Возьмите лист, на котором изображено ваше Дерево эмоций, нарисованное либо напечатанное на принтере.

Внимание! Украсьте своё Дерево эмоций таким образом, чтобы шарики с изображением тех эмоций, которые являются для вас самыми желанными, оказались на самой верхушке дерева. Постепенно опускаясь вниз, равномерно наклеивайте шарики на дерево.



!? Какие эмоции вы посчитали для себя самыми значимыми?

Шарики с какими эмоциями вы расположили на самых нижних ветках дерева? Почему?

2. Выполнение коллективной работы в стиле «коллаж»:

Возьмите каждый свою работу и подойдите к столу, на котором расположен бумажный ватман. Приклейте свои работы таким образом, чтобы они были расположены плотно друг к другу.

ВАТМАН

КОЛЛАЖ

Коллаж – это техника наклеивания рисунков, картинок, фотографий на общую поверхность с целью создания композиции.




!? Как называют технику наклеивания изделий из бумаги на общую поверхность? Что вы сейчас только что создавали? Подумайте, что вам напоминает ваш коллективный коллаж? Придумайте название вашей совместной работы.

Давайте сделаем коллективный коллаж для классного уголка и пожелаем друг другу тёплого лета и активного отдыха.

Вот и пролетел очередной учебный год. Поздравляю всех с наступлением летних каникул! Желаю отлично отдохнуть, расслабиться, впитать много солнца и хорошего летнего настроения. Набирайтесь сил, получайте позитивные эмоции, укрепляйте здоровье, развлекайтесь и получайте массу замечательных впечатлений. До встречи в новом учебном году!

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Злость	Страх	Обида	Грусть
			
состояние раздражения, ярости, направленное на человека, животное, предмет или событие	реакция нашего организма на неприятные события в будущем	ответная реакция на оскорбление, предательство, несправедливость	состояние, которое мы переживаем в связи с неприятными событиями

Буква	Эмоция	Мимика	Жесты	Интонация
Г	грусть			
З	ЗЛОСТЬ			
О	ОБИДА			
С	СТРАХ			

СТРАНИЧКА МОИХ ДОСТИЖЕНИЙ

