



Развитие психологической культуры личности младшего школьника

Составной частью базовой культуры личности является культура психологическая, которая, как отмечается в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, позволяет ребенку самоопределяться и реализовываться в социуме. Совершенствование данного вида культуры основывается на принципах гуманизма и способствует развитию познавательной, эмоционально-волевой, ценностной сфер личности, а также процессов ее самопознания и саморазвития.

В мартовском номере журнала (№ 3/2021) мы начали серию публикаций, отражающую систему работы с младшими школьниками по воспитанию психологической культуры. Были изложены содержательно-методические основы работы с учащимися I—II классов. В данном номере представляем систему работы с третьеклассниками. Завершится серия публикаций в мае описанием воспитательной деятельности в данном направлении с учащимися IV класса.



М. П. ОСИПОВА,
профессор Брестского
государственного университета
им. А. С. Пушкина,
начальник научно-методического центра
“Школа — Семья”

ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ III КЛАССА

Блок 1. ПОЗНАЮ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

Мой внутренний мир Беседа-практикум

Задачи: развивать способность ребенка ощущать и принимать свой внутренний мир, давать установку на познание самого себя.

Подготовительная работа:

- дети изготавливают самостоятельно (дома совместно с родителями или на уроке трудового обучения) “книжку-малышку” — личный дневник, в которой они впоследствии смогут записывать свои мысли о самом себе (интересы, чувства, желания и т. п.).

Этапы беседы-практикума

1. “Рассмотри и опиши”.

Педагог обращает внимание детей на окружающие их объекты (доска, цветы, школьные принадлежности и т. п.), предлагает их внимательно рассмотреть, а затем описать по различным характеристикам (цвет, запах, форма, размер и др.).

2. “Маленькие разведчики”.

Педагог тихим, спокойным голосом предлагает детям сесть удобно, сделать по команде несколь-

ко глубоких вдохов и выдохов, затем закрыть глаза и представить какой-либо предмет, мысленно рассмотреть его. Далее дети рассказывают о том, что они представили (высказываются 3—5 учеников).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы увидели?
- Как можно описать увиденный предмет?

Ответы детей обобщаются, педагог отмечает, что человек познает окружающий мир с помощью пяти органов чувств (глаза, уши, нос, язык, кожа), которые собирают всю информацию и доставляют ее в головной мозг. Поэтому когда мы описываем что-то, то называем характеристики, которые получили через зрительные, слуховые, вкусовые, кожные (тактильные) ощущения. Это — наши “маленькие разведчики”, они помогают нам добывать сведения об окружающей действительности.

3. “Определи, что это”.

Детям предлагается проверить, как у них развито одно из основных чувств человека — осязание. В ходе игры педагог по очереди завязывает глаза 4—5 учащимся. Каждому из них он кладет на ладонь предмет-загадку. Предмет необходимо ощупать, вслух сообщить о своих ощущениях (круглый, мягкий, гладкий, влажный, шероховатый, холодный, теплый и т. п.), а затем определить, что это

МЕТАДИЧНАЯ ГАСЦЁЎНЯ

(мяч, стирательная резинка, кукла, грецкий орех, шишка).

Вопрос для обсуждения:

- Какие свойства загаданных предметов помогли их узнать?

Далее задание усложняется: проводится та же игра, но ощупывать предметы предлагается в перчатках. Дети сравнивают свои ощущения, которые получили при исследовании предметов открытой рукой и в перчатках. Делают вывод о возможностях кожи как органа чувств.

Педагог отмечает, что самый простой способ для распознавания предмета — это его осмотр. Ведь 90 % информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Но глаза у игроков были завязаны. И на помощь пришло осязание. Делается вывод: работа всех органов чувств взаимосвязана, каждый помогает оценить предмет со своей стороны.

4. “Как я ощущаю свой внутренний мир”.

Педагог обращает внимание детей на то, что человек может ощущать не только окружающий его мир, но и то, что происходит внутри его самого. Так, чувства голода, жажды, боли сообщают нам о потребностях нашего тела, проблемах, которые с ним возникают.

Существуют чувства, которые выражают настроение человека. Это его эмоции — радость, грусть, удивление, гнев, обида и др. Эти чувства также спрятаны внутри нас. Получается, что каждый человек имеет свой внутренний мир.

Детям предлагается взять подготовленные заранее личные дневники и цветными карандашами на обложке написать “Мой внутренний мир”. Затем на первой страничке нарисовать изображение, которое, на взгляд ребенка, лучше всего отражает его внутренний мир (сердце, цветок, солнышко, дерево, коробочка и т. п.). Желаящие участники могут объяснить, почему они выбрали такое изображение. Отмечается, что каждый ребенок представляет свой внутренний мир по-разному, и это замечательно! Каждый человек уникален, он отличается от других не только своим внешним видом, но и внутренним миром, который состоит из переживаний, мыслей, чувств, воспоминаний, мечтаний, стремлений, желаний и многого другого. Узнавать свой внутренний мир — это очень интересно! И помогут детям в этом их личные дневники, куда они смогут записывать мысли о себе.

Педагог обращает внимание учащихся на необходимость уважения личного пространства друг друга: читать чужой дневник некрасиво, не следует давать для прочтения другим людям и свой дневник. Дети должны понять, что будут вести его только для себя.

5. “Рефлексия”.

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось на занятии?
- Что нового узнали о себе?

- Что входит во внутренний мир человека?
- Как внутренний мир человека оказывает влияние на его поступки?
- Почему важно изучать свой внутренний мир?

Учимся слушать, видеть и чувствовать себя Тренинг

Задачи: формировать первичное представление учащихся о восприятии как психологическом процессе, развивать сенсорно-перцептивные процессы детей.

Подготовительная работа:

- для проведения опытов понадобится 4 платка для завязывания глаз, теплая кипяченая вода, одноразовые стаканчики (4 штуки), немного сахара, комок ваты, бархатная ткань, монетка, карандаш, наждачная бумага, перо.

Этапы тренинга

1. “Что такое “восприятие”?”.

Педагог отмечает, что с помощью органов чувств человек получает различные ощущения — зрительные (глаза), слуховые (уши), вкусовые (язык), обонятельные (нос), осязательные (кожа). Каждый “маленький разведчик” приносит в мозг свою информацию. Мозг, как мощный компьютер, все данные обрабатывает и помогает человеку воспринимать мир целостно, осмысленно. Например, вы проснулись, открыли глаза, увидели свет, пробивающийся сквозь шторы, почувствовали запах готовящегося завтрака, услышали шаги мамы на кухне. Мозг делает вывод — наступило утро, надо вставать. Способность человека целостно воспринимать всю поступающую ему информацию называется восприятием. Эта способность врожденная, но ее можно развивать, совершенствовать. В этом помогают занятия рисованием, лепкой, конструированием, пением.

2. “Тренируем восприятие”.

Педагог сообщает, что восприятие во многом зависит от точной работы органов чувств. Предлагает детям провести несколько опытов.

1. Четверо учащихся выходят к доске, им завязывают глаза. Каждому педагог дает стакан с теплой кипяченой водой. Дети делают по одному глотку, чтобы определить содержимое, и ставят стаканчики на парту перед собой. Педагог бесшумно добавляет немножко сахара в каждый стакан. Участники снова делают по глотку, отвечают, изменился ли вкус. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо из участников не определит, что вода стала сладкой. Педагог отмечает, что этот ребенок более тонко чувствует вкус продуктов. Делает вывод: органы вкуса у разных людей работают неодинаково, у одних они более чувствительны, у других — менее.

2. Следующим участникам (3—4 человека) предлагается оголить руку до локтя, развернуть внутренней стороной вверх, раскрыть ладонь. Педагог легонько проводит по коже вверх-вниз различ-

ными предметами (вата, карандаш, монетка, бархатная ткань, наждачная бумага, перо). Дети на основании своих ощущений должны назвать, чем их коснулись. Отмечаются участники, которые ни разу не ошиблись, — у них самая чувствительная кожа.

Делается вывод: органы чувств необходимо тренировать, тогда и окружающий мир будет восприниматься более точно, эффективно, во всем его многообразии.

3. “Наблюдательность”.

Педагог отмечает, что для полноценного восприятия окружающего мира человеку важно обладать наблюдательностью, т. е. умением прислушиваться к различным звукам, присматриваться к тем или иным предметам и явлениям, замечать размер, форму, цвет предметов. Наблюдательность проявляется и в общении с людьми: обращать внимание стоит на выражение лица, глаз, тон голоса, то, в какой позе человек стоит или сидит. Все эти признаки отражают внутреннее состояние человека, его настроение и могут сигнализировать о том, что ему нужна помощь, поддержка, или, наоборот, рассказать, что он в замечательном настроении и может разделить его с окружающими. Многие люди целенаправленно развивают свою наблюдательность. Для этого существуют специальные игры, упражнения. Без наблюдательности невозможно работать, например, учителем, следователем.

4. “Рефлексия”.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового узнали на занятии?
- Почему важно тренировать свое восприятие?
- Как это можно делать?
- В чем проявляется наблюдательность человека?

Фантазер или обманщик?

Беседа-рассуждение

Задачи: формировать представления детей о воображении, уточнить понимание различия между понятиями “фантазер” и “обманщик”, развивать воображение учащихся.

Подготовительная работа:

- за несколько дней до занятия педагог читает с детьми рассказ Н. Носова “Фантазеры”, беседует о произведении.

Этапы занятия

1. “Мечта”.

Детям предлагается сесть удобно, закрыть глаза и подумать о своем заветном желании, например, отправиться в путешествие, получить в подарок щенка и др. Через 2—3 минуты учащиеся рассказывают о своих мечтах.

Вопрос для обсуждения:

- Какая способность человека позволяет ему представлять что-то, придумывать, фантазировать?

Вводится понятие “воображение” — это способность человека представить себе что-либо

мысленно. На воображении основан процесс творчества, создания чего-то нового, чего не существовало ранее. Богатое воображение имеют писатели, художники, композиторы. Они создают новые книги, картины, мелодии. Детям воображение позволяет играть в интересные игры, в которых они могут представить себя, например, космонавтами, и соорудить космический корабль из подручных предметов и материалов.

2. “Развиваем воображение”.

Данная способность развивается у человека, если он часто к ней прибегает, постоянно что-то представляет, придумывает. Существуют и специальные упражнения для тренировки воображения. Педагог предлагает детям выполнить следующие задания.

1. Составить предложение со словами “улыбка”, “солнце”, “заяц”.

2. Придумать четверостишие на основе рифм:

...в лесу
...принесу
...краски
...сказки.

Задание выполняется индивидуально каждым ребенком, результат представляется через 2—3 минуты.

3. Пофантазировать и представить технику будущего, которая поможет людям в профессиональной деятельности.

3. “Фантазеры”.

Предлагается вспомнить содержание рассказа Н. Носова “Фантазеры”.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Кого из детей можно назвать фантазером и почему?
- ✓ Стасик и Мишутка обманывали друг друга или же развлекали выдуманными историями?
- ✓ Как называют людей, которые говорят неправду?
- ✓ В чем, по-вашему, разница между понятиями “выдумщик” и “обманщик”?
- ✓ Кто в рассказе оказался обманщиком?
- ✓ Представьте себя Стасиком или Мишуткой и расскажите свою выдуманную историю.

4. “Рефлексия”.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового узнали на занятии?
- Что дает человеку богатое воображение?
- Как отличить фантазию от обмана?
- Мечтать не вредно. Вы с этим согласны?

Блок 2. ИССЛЕДУЕМ ТАЙНЫ СВОЕГО “Я”

Мой характер Практикум

Задачи: развивать у учащихся представление о характере человека, формировать умение распознавать черты характера, побуждать детей

МЕТАДЫЧНАЯ ГАСЦЁЎНЯ

к рефлексии собственных поступков, отражающих те или иные черты своего характера.

Подготовительная работа:

- за несколько дней до занятия дети совместно с родителями читают сказку на свой выбор и оценивают одного из ее героев — называют его положительные качества (доброта, смелость, вежливость, заботливость и др.) и отрицательные (лень, зазнайство, жадность, скупость и т. п.).

Этапы практикума

1. “Что такое характер?”.

Педагог обращает внимание детей на то, что черты характера человека, как и привычки, бывают хорошими и плохими. Если человек добр, внимателен к другим людям, общителен, то говорят: у него золотой характер. О решительных, смелых, обладающих силой воли людях говорят: у них сильный, твердый характер. К сожалению, есть люди и бесхарактерные — неуверенные в себе, трусливые, равнодушные, легко поддающиеся чужому влиянию, доверчивые. Но самый плохой вид характера — скверный. Он отличается грубостью, завистливостью, злобой, скупостью и т. п. Черты характера человека проявляются в его поведении, поступках.

Дети объединяются в микрогруппы по 4—5 человек и в течение 2 минут обсуждают вопрос: почему крокодил Гена сказал Чебурашке, что у старухи Шапокляк скверный характер?

После обсуждения представители микрогрупп озвучивают подготовленные ответы. Педагог комментирует их, еще раз обращая внимание детей на необходимость анализировать поступки для определения характера человека.

2. “Наши привычки”.

Педагог спрашивает у детей, что такое привычка. Выясняется, что это действия человека, которые стали для него постоянными, обычными, необходимыми. Например, привычка здороваться со знакомыми людьми, привычка аккуратно складывать свои вещи, убирать за собой со стола и др. Педагог отмечает, что привычные действия часто повторяются человеком и постепенно переходят в черты характера — хорошие или плохие. Если человек всегда складывает свои вещи и убирает за собой, то какая черта характера у него формируется? Аккуратность.

Вопрос для обсуждения:

- Если говорить о привычках человека и его характере, то как можно понять смысл пословицы “Что посеешь, то и пожнешь”?

Вывод: человек должен внимательно относиться к своим повседневным действиям, к тому, как он выполняет самые обычные дела, как общается с людьми, которые рядом. Все это создает привычки, а привычки формируют характер.

Далее педагог предлагает поговорить о положительных и отрицательных качествах характера.

Он последовательно вывешивает на доске в столбик карточки с положительными чертами, дети называют противоположную отрицательную черту. Карточка с этим словом вывешивается напротив положительной черты в правом столбике.

Аккуратность	Неряшливость
Вежливость	Грубость
Доброта	Злоба
Честность	Лживость
Трудолюбие	Лень
Щедлость	Жадность
Смелость	Трусость
Скромность	Хвастливость
Общительность	Замкнутость

3. “Оцени себя”.

Детям предлагается задуматься о чертах своего характера, о том, что оценить их можно по собственным поступкам, поведению. Участники открывают личные дневнички и на странице под заголовком “Мой характер” записывают присущие им черты. Педагог отмечает, что человеку важно уметь видеть в себе хорошее, но также важно замечать негативные проявления, чтобы начать работать над собой и постараться их исправить.

4. “Вспоминаем героев сказок”.

Педагог напоминает учащимся, что дома с родителями они обсуждали характер сказочного героя. Желющие озвучивают свои характеристики.

Далее дети объединяются в три группы. Педагог раздает каждой карточку с заданием. Участники читают и обсуждают его в течение 5 минут. Затем представители озвучивают ответы.

Задания:

1. После очередного приключения с Иваном-царевичем Серый Волк возвращался в свой родной лес. Он так спешил увидеть друзей, что не заметил капкан и угодил в него. Ему прищемило лапу, и он стал звать на помощь.

Если бы зов Серого Волка услышала Золушка, как бы она поступила? Почему вы так считаете?

А если бы это была Снежная королева или Баба-яга, что бы они предприняли?

2. Буратино, Пьеро и Мальвина жили в сказочном городе в доме папы Карло. У каждого из них была своя комната.

Как вы думаете, чья комната была самой уютной и аккуратной?

В чьей комнате всегда царили шум и беспорядок?

А чья была скромно обставлена и выкрашена в фиолетовый цвет?

Свои ответы объясните.

3. Карлсон, ослик Иа и Кот Леопольд учатся в художественной школе. Каждый из них получил задание нарисовать автопортрет.

Как, на ваш взгляд, изобразят себя эти начинающие художники? Почему вы так решили?

После выполнения задания организуется итоговая беседа.

Вопросы для обсуждения:

- Откуда берется характер?
- Можно ли его изменить?

Педагог подчеркивает, что характер формируется самим человеком с учетом его положительных и отрицательных привычек, поэтому, познавая и воспитывая себя, можно изменить свой характер.

5. "Рефлексия".

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось на занятии?
- Что нового узнали о характере человека?
- Что расскажете родителям о своем характере?

Воспринимаем и запоминаем Диагностический тренинг

Задачи: создать условия для проверки детьми своей памяти, показать учащимся эффективные способы продуктивного запоминания.

Подготовительная работа:

- подбор наглядного материала для проведения диагностических игр на определение качеств памяти.

Этапы тренинга

1. "Что такое память?"

Педагог задает детям несколько простых вопросов:

- ✓ Что вы ели сегодня на завтрак?
- ✓ Когда ваш день рождения?
- ✓ Кого из знакомых вы встретили по дороге в школу?

Затем задает вопросы для обсуждения:

- Могли бы вы ответить на эти вопросы, если бы у вас не работала память?
- Зачем человеку нужна память?

На основе обсуждения выводится определение понятия "память" — это способность человека хранить информацию в голове и пользоваться ею, когда возникает необходимость.

Далее педагог рассказывает, что память человека может быть разной. Непосредственная сохраняет информацию всего на несколько секунд. Например, человек идет по улице, смотрит по сторонам и тут же забывает, что видел. Кратковременная память позволяет запоминать что-либо на несколько часов. Самая прочная — долговременная память, она сохраняет информацию от нескольких дней до всей жизни. Чтобы хорошо что-то запомнить, человек обязательно должен включить свое внимание, сосредоточиться на объекте запоминания. Вот почему учитель на уроке часто говорит детям: "Будьте внимательны!"

Педагог озвучивает интересные факты о человеческой памяти:

1. По расчетам ученых, человеческий мозг способен запомнить такой объем информации, который сопоставим со всей глобальной сетью.

2. Мальчик по имени Нишал Нараянам в 10 лет установил мировой рекорд, запомнив максимальное число случайных предметов, — 225 предметов за 12 минут. Через несколько лет он установил еще один рекорд, запомнив 132 цифры за 1 минуту.

2. "Тренируем память".

Вопросы для обсуждения:

- Как вы используете свою память?
- Как она помогает вам в учебе?
- Случалось ли, что память подводила вас?
- Знаете ли вы о том, что память можно развивать?

Далее педагог предлагает ребятам протестировать свою память, узнать ее особенности. Для этого выполняется серия заданий. Дети проводят записи в личном дневнике под заголовком "Моя память".

1-е задание — проверяем слуховую память.

Учитель медленно называет 10 слов — дом, дверь, дерево, книга, корзина, камень, кольцо, картон, огонь, зима. Дети слушают. А затем по памяти записывают эти слова.

Оценка выполнения:

- ✓ 5 и менее запомнившихся слов — 3 балла;
- ✓ 6—7 слов — 5 баллов;
- ✓ 8—10 слов — 7 баллов.

Сведения для педагога: 6 запомнившихся ребенком слов свидетельствует о хорошем развитии ситуативной слуховой памяти.

2-е задание — проверяем зрительную память.

Вывешивается плакат, на котором в столбик записаны 10 слов — лес, море, сказка, звонок, кустарник, дежурный, спортзал, парта, тетрадь, мяч. Через 20 секунд плакат переворачивается другой стороной. Дети записывают запомнившиеся слова.

Выполнение задания оценивается аналогично предыдущему.

3-е задание — проверяем моторно-слуховую память.

Дети под диктовку записывают на отдельных листочках 10 слов (ветка, песок, река, зонт, книга, лампа, еж, собака, загадка, сад), затем отдают листочки педагогу и записывают эти слова в дневнике.

Выполнение задания оценивается аналогично предыдущему.

4-е задание — проверяем зрительно-моторную память.

На плакате записаны 10 слов — трава, машина, волк, гриб, апельсин, груша, дом, рыба, стол, ложка. Дети их читают и проговаривают громким шепотом в течение 20 секунд. Затем плакат

МЕТАДИЧНАЯ ГАСЦЁЎНЯ

переворачивается, учащиеся записывают запомнившиеся слова.

Выполнение задания оценивается аналогично предыдущему.

5-е задание — запоминаем числа.

В течение 30 секунд демонстрируется таблица с числами. Дети должны записать их, независимо от порядка расположения.

14	28	42
22	18	40
40	69	75
12	53	65

Оценка выполнения:

- ✓ 4 и менее чисел — 3 балла;
- ✓ 5—6 чисел — 5 баллов;
- ✓ 7 и более чисел — 7 баллов.

3. “Наши достижения”.

Каждый участник подсчитывает общее количество баллов, набранных при выполнении всех заданий. Педагог озвучивает результаты:

- ✓ 15—24 балла — память нуждается в развитии;
- ✓ 25—33 балла — средний результат;
- ✓ 32—35 баллов — высокий результат.

Вопросы для обсуждения:

- Как, по-вашему, можно развить свою память?
- Какие игры, упражнения можете предложить одноклассникам для улучшения памяти?
- Как объясните смысл пословицы “Потерять память — потерять себя?”

4. “Боремся с врагами памяти”.

Педагог обсуждает с детьми правила, позволяющие беречь, развивать память (последовательно демонстрируются в виде слайдов):

- ✓ Враги памяти — усталость, утомление. Нужно хорошо выспаться.
- ✓ Чтобы запомнить информацию прочно и надолго, надо поставить перед собой такую цель и добиваться ее достижения.
- ✓ Когда нужно что-либо выучить, следует отказать от зубрежки, а постараться понять содержание. Всю информацию можно разбить на смысловые части, в каждой определить главную мысль (опорное выражение).
- ✓ Лучше два раза прочитать текст и два раза пересказать его своими словами, чем просто прочитать 10 раз.
- ✓ Повторять что-либо выученное лучше перед сном, а затем — с утра.
- ✓ Не лениться, так как лень — враг памяти.
- ✓ Не забывать, что чаще всего плохие результаты запоминания зависят не от низкого уровня памяти, а от плохого внимания.

- ✓ Полноценно питаться. Бедная белками и витаминами пища снижает возможности памяти.

Плохо влияет на память и малоактивный образ жизни. А вот частая смена впечатлений, общение с людьми, активный отдых на природе и занятия спортом оказывают на нее положительное влияние.

5. “Рефлексия”.

Вопросы для обсуждения:

- Что узнали о своей памяти?
- Как будете стремиться ее развивать?
- О каких способах совершенствования памяти расскажете дома своим близким?

Цвета нашего настроения

Коллективное творческое дело

Задачи: формировать у младших школьников представление о настроении человека, его эмоциональном состоянии, развивать умение управлять своими эмоциями, воспитывать чуткость, эмпатию.

Подготовительная работа:

- разработать комплект сигнальных карточек для каждого участника (карточка со знаком “+” и со знаком “-”);
- оформить таблицу, представляющую собой вертикально выстроенные полоски цветной бумаги, где каждый цвет символизирует определенное эмоциональное состояние (красный, желтый, синий, фиолетовый, коричневый);
- создать изображение силуэта дерева на бумаге формата А3, вырезать из светло-зеленой бумаги листья дерева;
- вырезать из газет, журналов фотографии людей в различных эмоциональных состояниях (радость, печаль, восторг, обида и др.).

Этапы занятия

1. “Эмоции — плохие и хорошие”.

Педагог обращается к детям с вопросами:

- ✓ Какое у вас сейчас настроение?
- ✓ От чего зависит ваше настроение?
- ✓ Как бы вы объяснили, что такое настроение?

Выясняется, что настроение — это внутреннее, душевное состояние человека, то, как он себя чувствует. Настроение человека зависит от его физического самочувствия (ничего не болит или, наоборот, что-то беспокоит) и от эмоций, которые он испытывает.

Вопросы для обсуждения:

- Слышали ли вы раньше слово “эмоции”?
- Как вы его понимаете?

Эмоции — это переживания человека от того, что с ним происходит в жизни, его реакция на различные события. Например, учитель похвалил на уроке — испытываешь эмоцию радости; встретил на улице бездомную кошку — чувствуешь грусть, тревогу за нее.

Вопрос для обсуждения:

- Все ли эмоции приятны человеку?

Так как ситуации в жизни могут быть не только позитивными, но и негативными, то и эмоции, которые испытывает в связи с ними человек, также могут быть положительными и отрицательными.

Далее детям предлагается назвать положительные, а затем отрицательные эмоции, привести примеры из жизни, когда они испытывали их.

Для расширения представлений о богатстве эмоций человека педагог проводит игру "Плюс или минус".

Каждый участник получает комплект сигнальных карточек. Педагог называет эмоцию, а дети определяют, положительная она или отрицательная, и показывают соответствующую карточку ("+" или "-").

Эмоции: радость, возмущение, отчаяние, нежность, разочарование, печаль, восторг, зависть, раздражение, ликование, гнев, обида, злость, страх, стыд, воодушевление, отвращение, грусть, огорчение, любовь, смущение, тревога.

Далее педагог обращает внимание детей на таблицу цветов, размещенную на доске, и просит подобрать к каждому цвету соответствующую эмоцию. Свой выбор объяснить.

2. "Дерево настроения".

Участники объединяются в три группы. На доске педагог размещает плакат с изображением силуэта дерева. Объясняет, что дети будут создавать Дерево настроения. Каждая группа получает по 5 фото людей в различных эмоциональных состояниях и по 5 зеленых листочков из цветной бумаги. Задача участников: определить, какие эмоции испытывают люди на фото, каждую подписать на листочке. Затем фото с соответствующим листочком закрепить на Дереве эмоций. Задание выполняется в течение 5 минут. После этого педагог предлагает рассмотреть, из каких эмоций состоит Дерево настроения. Все фото анализируются, выясняется, правильно ли определены эмоциональные состояния. Педагог делает акцент на внешних проявлениях эмоций человека (улыбка, сдвинутые брови, опущенные уголки губ и др.).

Вопросы для обсуждения:

- Когда человеку очень хорошо, как он может определить свое настроение, что может сказать? (Душа радуется, я на седьмом небе от счастья, я прыгаю от радости, я так счастлив, я сияю, как самовар, и др.)
- А что говорят, если человеку плохо? (Хочется плакать, кошки на душе скребут, сердце плачет, все из рук валится, душа не на месте, не нахожу себе места и т. п.)

Педагог отмечает, что с плохим эмоциональным состоянием нужно бороться, стараться исправить его. Для этого важно понимать причину возник-

новения отрицательных эмоций и постараться ее устранить. Например, поссорился с другом, расстроился из-за этого. Чтобы исправить ситуацию, нужно с другом помириться, извиниться, если был неправ.

3. "Учимся на примерах героев из мультфильмов".

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете выражение "искусство читать по лицам"?
- Важно ли человеку обладать таким искусством? Почему?

Педагог резюмирует, что человек живет среди людей, и для того, чтобы налаживать хорошие взаимоотношения с окружающими, важно уметь определять их эмоциональное состояние. Сделать это можно только при условии внимательного отношения к тем, кто рядом с вами. Нужно обращать внимание на внешние проявления эмоций, о которых говорилось ранее, внимательно слушать других людей, улавливать изменения в их настроении. Тогда вы заметите, что кто-то нуждается в поддержке, и сможете вовремя сделать для него что-то приятное, чтобы улучшить его настроение. К примеру, мама поздно вернулась с работы. У нее не очень хорошее настроение — она устала, раздражена. Как в этом случае следует поступить? (Предложить помощь, выполнить за нее несложную работу по дому, обнять, порадовать хорошими отметками и т. п.)

Далее педагог предлагает вспомнить литературных героев, которые стремились поднять настроение своим друзьям, развеселить их, поддержать, оказать помощь. (Буратино, Чебурашка, Малыш и Карлсон и др.)

Педагог отмечает, что важно научиться сопереживать горю, неудачам другого человека. Что означает слово "сопереживание"? Общими усилиями выясняется, что это сочувствие другому, переживание вместе с ним его душевного состояния.

Далее дети разучивают четверостишие:

Если кто-то грустит,
Ты его не оставляй.
Добрым словом, добрым делом
Утешай и помогай.

4. "Рефлексия".

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось на занятии?
- Чему научились?
- Что посоветуете своим младшим братьям и сестрам?
- О чем расскажете своим близким?

Подводя итоги занятия, педагог отмечает, что каждому человеку важно уметь сохранять хорошее настроение, настраивать себя на плодотворную работу и неконфликтное, приятное общение с окружающими.