

Технологическая карта внеурочного занятия 1, курса «Учимся ошибаться правильно»

по теме: «Какие эмоции мы можем испытывать, совершая ошибки?»

Учитель начальных классов Шрамкова И. В. МОБУ НОШ №85 г. Сочи

Этот курс, созданный в рамках Программы внеурочной деятельности "Школа эмоционального интеллекта" МОБУ НОШ № 85 г. Сочи ,1 раздел " Я познаю себя", адресован учащимся 1х классов, которые хотят узнать больше о своих собственных эмоциях и чувствах, а также познакомится с различными способами управления эмоциями при совершении ошибок разного характера. Ребёнок поймёт, что не ошибаться никогда и ни в чём невозможно. Если ошибся - это нормально, т. к любой цели можно достигнуть. Главное не сдаваться!

Цель: Формирование эмоционального интеллекта через понимание своих и чужих эмоций, способности к управлению своими эмоциями.

Задачи:

Расширить знания учащихся об эмоциях.

Развивать личностные качества – гибкость, адекватную самооценку, критичность и др.

Способствовать сплочению класса и созданию доверительного климата в нём.

Прогнозируемый результат.

Обучающиеся расширят знания об эмоциях при ошибках, приёмах управления своими эмоциями. Занятие будет способствовать сплочению коллектива.

Форма занятия: практикум

Технологии: элементы социально-психологического тренинга

Методы и приёмы: ситуативные упражнения, беседа, практическая работа, диалог, мозговой штурм.

Упражнения: «Наоборот», « Найди ошибки художника», «Чистый лист бумаги», «Горячая картошка», «Пушинка»

Оборудование: презентация в конструкторе [coreapp](#), раздаточный материал: развивающие карточки «Азбука эмоций», иллюстрация «Найди ошибки художника», листы-шаблоны «Какие бывают эмоции», чек - листы «Мои эмоции, когда я ошибаюсь», плейлист «Как управлять эмоциями», фломастеры, листы А3.

Список использованной литературы и интернет-ресурсов:

1. Жукова М. А Азбука эмоционального интеллекта – М.«Симбат»,2020-32С.: ил
2. Кедрова Н.Азбука эмоций-М.:Редкая птица,2021-112с.
3. Кисилёва Т., Сергиенко Е., Хлевная Е.Азбука эмоций-М.: Издательство АСТ,2021-159с.
4. Рупасова М.Работа над ошибками-М.: Альпина Паблишер,2022-55с.: ил
5. <http://900igr.net/up/datai/147788/0005-001-.jpg> Сюжетная иллюстрация « Найди ошибки художника»
6. <https://learningapps.org/view10891620> Сказка «Грустный цветочек» из серии «Сказки про эмоции. Почему мне грустно»
7. https://www.canva.com/design/DAE64GRBC3g/u2zuWbpqjgzhfDoyH15w/view?utm_content=DAE64GRBC3g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink Чек-лист « Мои эмоции, когда я ошибаюсь»
8. https://www.canva.com/design/DAE63jLiRi8/fqUZsWocvIfNPVLdVkCGNg/view?utm_content=DAE63jLiRi8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink Плейлист «Как управлять эмоциями»
9. <https://coreapp.ai/app/preview/lesson/622f8244e6367c7edb5d539d> ссылка на модуль ЭУК « Давайте ошибаться правильно» для учителей; <https://coreapp.ai/app/player/lesson/622f81c771883519f2d0015e> для учеников

	<p style="text-align: center;">Деятельность учителя (с обозначением используемых технологий, методов, приемов; применяемого технического оснащения)</p>	<p style="text-align: center;">Деятельность учащихся (с обозначением видов и форм активности)</p>	<p style="text-align: center;">Планируемый результат, комментарии</p>
1 этап - организационный – 5 мин.			
<p>1.1.</p>	<p>Приветствие</p> <p>Цель: Создание эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности детей.</p> <p>Здравствуй, ребята! Давайте поприветствуем друг друга, Улыбнитесь друг другу. На слог <i>здравст</i>- хлопнуть в ладоши, на слог <i>зуй</i>- хлопнуть по ладошкам соседа, стоящего слева, на слог <i>те</i>- хлопнуть по ладошкам соседа, стоящего справа.</p> <p>Скажите, ребята, у нас получились четкие ритмичные хлопки?</p> <p>Скажите мне, всем было приятно здороваться?</p> <p>Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга?</p> <p>(Показывает схематичное изображение данной эмоции - улыбающийся смайлик)</p>	<p>Обучающиеся стоят в круге.</p> <p>Ответы детей</p>	<p>Установление контакта.</p> <p>Атмосфера доверия и сотрудничества.</p> <p>Концентрация внимания.</p> <p>Командное взаимодействие.</p>
<p>1.2</p>	<p>Интеллектуальная разминка</p> <p>Цель: Развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на</p>		

	<p>поставленный вопрос, понимать инструкции учителя с первого раза.</p> <p>Ребята, чтобы быстро включиться в работу, мы с вами проведем разминку-игру «Наоборот».</p> <p>Я буду называть вам разные слова (обозначающие эмоции человека), при этом передавать смайлик кому-нибудь из вас, тот, кто принимает смайлик, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово <i>печаль</i>, вы скажете мне: <i>веселье</i>.</p> <p>Скажу я слово <i>спокойствие</i>, вы скажете мне.... Поняли задание?</p> <p>Скажу я слово <i>злость</i>, ответите мне....</p> <p>Скажу я слово <i>страх</i>, вы скажете...</p> <p>Скажу я слово <i>грусть</i>, вы скажете....</p> <p>Скажу я слово <i>удивление</i>, ответите...</p> <p>Молодцы, присаживайтесь, пожалуйста, на свои места!</p>	<p>Получают смайлик</p> <p>Подбирают слова</p>	
<p>2 этап – мотивационно - проблематизирующий - 10 мин.</p>			
2.1.	<p>Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова?</p> <p>А что обозначают слова радость, злость, грусть..?</p> <p>Совершенно верно, эмоции – это наши настроения и переживания, которые сопровождают разные события нашей жизни.</p> <p>Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на занятии?</p>	<p>Обучающиеся работают фронтально.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Предлагают варианты ответов.</p>	<p>Определение темы урока.</p> <p>Концентрация внимания.</p> <p>Умение представить</p>

<p>2.2</p> <p>2.3</p>	<p>Да, верно, сегодня мы продолжим разговор об эмоциях, которые испытывает человек, но в новой ситуации, ...когда он совершает ошибки.</p> <p>Человек умеет выражать свои чувства через эмоции. Если ему весело он смеётся, если грустно - плачет. Поскольку человек использует эмоции и когда ошибается, то необходимо узнать о них больше, чтобы научиться определять и контролировать свои эмоции.</p> <p>Тема нашего занятия: «Какие эмоции мы можем испытывать, совершая ошибки?»</p> <p>Вот, например, ошибки такого характера:</p> <p>Игра «Найди ошибки художника».</p> <p>Какие эмоции вызвала у вас эта картина? Для чего нужны такие ошибки?</p> <p>- Ребята, а вы часто ошибаетесь? А ваши родители? А я, ваш учитель, могу ошибаться?</p> <p>Возможно ли ошибаться правильно?</p> <p>Прослушаем сказку <u>Грустный цветочек</u> и обсудим.</p> <p>В сюжете есть герои, которые тоже ошибаются.</p> <p>Во время прослушивания вы можете <i>раскрасить</i> эмоции, которые испытывают герои сказки.</p> <p>У вас для этого на столах лежат <i>листы – шаблоны</i>: «Какие бывают</p>	<p>Работа в парах</p> <p>Ответы детей</p> <p>Слушают представленную информацию,</p> <p>Анализируют,</p>	<p>свою точку зрения.</p> <p>Концентрация внимания.</p> <p>Навык работы с устной информацией.</p> <p>Анализ информации.</p>
-----------------------	---	--	---

	<p>эмоции».</p> <p>А теперь обсудим: Назовите героев сказки. Какую эмоцию испытывает цветочек? Как вы думаете почему? В чём заключается его ошибка? Почему тучка и солнышко не смогли сразу понять, почему он грустит, почему они ошиблись в своих предположениях? А что произошло, когда он сказал о своих чувствах? Каким образом цветочку удалось справиться с грустью? <i>(Учитель подводит итог, почему важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием - ошибаться правильно!)</i> Цветочек молчал, не был открыт для друзей, а проговорил (фиксирует этот способ схематично на доске) - настроение его сразу улучшилось, у него появились друзья. Не надо бояться говорить о своих чувствах, тогда и проблема, возможно, исчезнет сама по себе!</p>	<p>раскрашивают узнаваемые эмоции</p> <p><i>(раздаточный материал)</i></p> <p>Предлагают варианты ответов.</p> <p>Ребята фиксируют схематично этот способ фломастерами на листе</p>	
3 этап – деятельностный – 15 мин.			
<p>3.1.</p> <p>3.2</p>	<p>Практикум</p> <p>Цель: эмоциональное осознание своего поведения.</p> <p>Умение выстраивать взаимоотношения с другими людьми строится, прежде всего, на понимании своих эмоций и понимании эмоций других.</p> <p>Ребята, а какие чувства испытываете вы, когда ошибаетесь? Возьмите <i>чек-лист</i> и отметьте свои эмоции.</p> <p>Если вы не знаете, какую эмоцию испытываете, отметьте – другое.</p> <p><i>(Учитель отмечает, что в основном все отметили неприятные эмоции)</i></p> <p>Упражнение «Чистый лист бумаги»</p>	<p>Обучающиеся выполняют задание, используя <i>чек-лист</i></p>	<p>Отработка предложенного материала.</p>

3.3	<p>Ребятам предлагается взять лист бумаги сделать с ним то, что они сделали бы в состоянии неприятных эмоций. Затем учитель предлагает вернуть предмет к первоначальному виду. Обсуждение: - Можем ли мы после неприятных эмоций все восстановить? - Бывало, что после таких эмоций вы жалели о своих действиях?</p> <p><i>(Учитель подводит итог, почему важно думать об эмоциях, которые вы испытываете, и почему надо учиться правильно ими управлять)</i> Ребята, на протяжении периода обучения грамоте мы с вами постепенно знакомились с различными эмоциями и способами их преодоления. Учитель предлагает вспомнить их.</p> <p>Упражнение «Горячая картошка»</p> <p>А) Я вам даю в руки настоящую картофелину, вообразим себе, что она очень горячая, вы перебрасываете её друг другу, стараясь быстрее от неё избавиться.</p> <p>Б) Теперь я забираю у вас этот реальный предмет, и мы будем перекидывать друг другу горячую картошечку, но, теперь воображаемую и при этом называете известный вам способ управления своими эмоциями.</p> <p>С помощью игры ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, страхом, грустью, чтобы затем на их основе создать свой чек-лист. Обучающиеся предлагают свои</p>	<p>Обучающиеся выполняют задание и отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Обучающиеся выполняют задание с использованием <i>плейлиста</i> «Как управлять эмоциями», который представлен на экране.</p>	<p>Концентрация внимания.</p> <p>Умение представить свою точку зрения.</p> <p>Умение анализировать и формулировать высказывание.</p> <p>Навык работы с графической</p>
-----	---	---	--

<p>примеры с опорой плейлист «Управление эмоциями»...</p> <p>Все способы фиксируются на доске, а затем из них составляется индивидуальный чек- лист</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Можно разрядить эмоции, высказавшись (проговорить) в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать. 2. Взять лист бумаги и скомкать его, можно порвать не мелкие кусочки 3. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. 4. Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу, поиграть в баскетбол, можно попрыгать на скакалке 5. Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. 6. Очень благотворно действуют прогулки на природе, в парке. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие. 7. Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.). 8. Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать. 9. Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную. 10. Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз. 11. Умыться прохладной водой <p>Ребята, мы сейчас в процессе игры, услышали очень много различных</p>	<p>Рисуют схематично:</p> <ul style="list-style-type: none"> -открытый ротик -сжатый кулачок с комканой бумагой -подушку или полотенце -спортивный инвентарь -носик -дерево,птичку,цветочек -мягкую игрушку -закрытый глазик -наушники -Совок, веник, тазик и ладошки -любая область туловища <p>Обучающиеся составляют</p>	<p>информацией.</p> <p>Навык работы в группе.</p> <p>Анализ информации.</p> <p>Овладение приёмами.</p> <p>Самостоятельная работа.</p>
--	--	---

3.4	<p>способов управления своими эмоциями, зафиксировали их на доске.</p> <p>А теперь зарисуйте понравившиеся вам способы у себя на листах.</p>	<p>индивидуальные чек-листы.</p>	
<p>4 этап - рефлексивный - 5 мин.</p>			
4.1.	<p>Рефлексия занятия.</p> <p>Мы сегодня говорили об эмоциях при совершении ошибок, и познакомились с упражнениями, которые помогут управлять эмоциями. Конечно, таких упражнений и техник очень много. И мы с ними еще познакомимся в дальнейшем. Но учиться управлять своими эмоциями надо постоянно.</p> <p>Наше занятие подошло к концу. Упражнение «Пушинка». Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что у вас в ладонке есть мягкая, белоснежная пушинка. Прошепчите ей все самые теплые и добрые слова и пожелания. Например: «Я очень тебя люблю, ты самый (ая)лучший(ая)подруга(друг), у меня самый замечательный и дружный класс и т.п.». А теперь откройте глаза, посмотрите друг на друга, улыбнитесь и подарите свою пушинку, дунув на ладошку. Спасибо за работу, ребята!</p>	<p>Комфортно чувствуют себя в коллективе во время занятия</p>	<p>Подведение итогов.</p> <p>Перспектива деятельности.</p>