

Структура занятия

по программе внеурочной деятельности

«Школа эмоционального интеллекта»

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

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

1 этап - организационный – 5 мин.

1.1 Приветствие

Цель: Создание эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности детей.

Инструкция по выполнению:

-На слог *здравст*- хлопнуть в ладоши, на слог *вуй*- хлопнуть по ладошкам соседа, стоящего слева, на слог *те*- хлопнуть по ладошкам соседа, стоящего справа.

1.2 Интеллектуальная разминка-игра «Наоборот».

Цель: Развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции учителя с первого раза.

Инструкция по выполнению:

-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 *печаль*, вы скажете мне: *веселье*.

Скажу я слово *спокойствие*, вы скажете мне....

2 этап – мотивационно - проблематизирующий - 10 мин.

2.1. Определение темы занятия

2.2 Подготовка к восприятию темы занятия

Игра «Найди ошибки художника» (приложение1)

Инструкция по выполнению:

Работа в паре (1 мин.) Отвечаем по очереди, не перебиваем друг друга.

2.3 Актуализация знаний

Прослушаем сказку Грустный цветочек и обсудим.

Инструкция по выполнению:

-У вас на столах лежат листы – шаблоны: «Какие бывают эмоции». Возьмите их, положите перед собой

- Во время прослушивания вы можете *раскрасить* эмоции, которые испытывают герои сказки (приложение 2)
- зафиксируйте схематично способ управления эмоцией фломастерами на листе

3 этап – деятельностный – 15 мин.

3.1 Практикум.

Цель: эмоциональное осознание своего поведения.

Инструкция по выполнению:

- Возьмите *чек-лист* «Мои эмоции при ошибке» и отметьте свои эмоции, когда вы ошибаетесь (приложение3)

Если вы не знаете, какую эмоцию испытываете, отметьте – другое.

3.2 Упражнение «Чистый лист бумаги»

Инструкция по выполнению:

- Взять лист бумаги сделать с ним то, что они сделали бы в состоянии неприятных эмоций.
- Затем верните предмет к первоначальному виду (лист бумаги А3)

3.3 Контроль знаний.

Упражнение «Горячая картошка»

Инструкция по выполнению:

А) Я вам даю в руки настоящую картофелину, вообразим себе, что она очень горячая, вы перебрасываете её друг другу, стараясь быстрее от неё избавиться.

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.

- Надо «собрать» как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, страхом, грустью, чтобы затем на их основе создать свой чек-лист

-предложите свои примеры с опорой на плейлист «Управление эмоциями» (, приложение4)

3.4 Составление индивидуальных чек-листов

Инструкция по выполнению:

- Теперь зарисуйте понравившиеся вам способы у себя на листах, у вас получится свой индивидуальный чек-лист

4 этап - рефлексивный - 5 мин.

4.1 Упражнение «Пушинка».

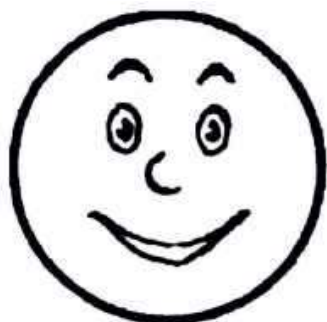
Инструкция по выполнению:

сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что у вас в ладошке 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.

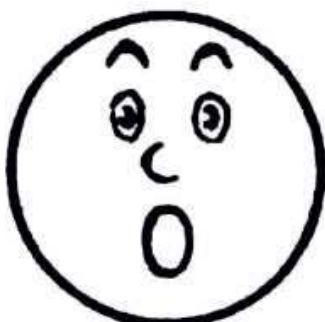
Найди ошибки художника.



Приложение 2



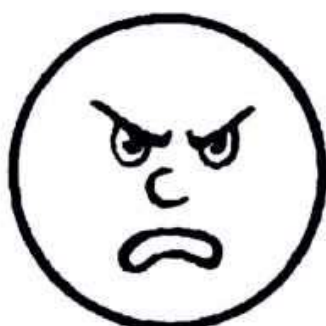
Радость



Удивление



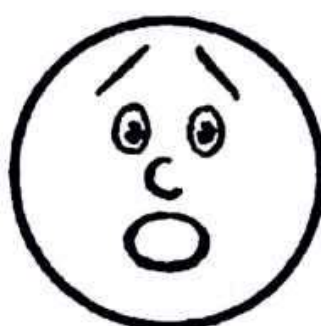
Печаль



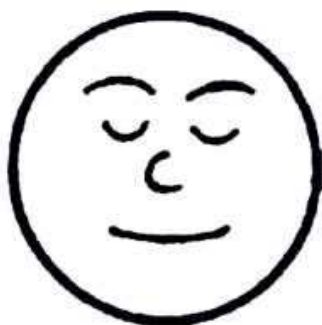
Злость



Стыд

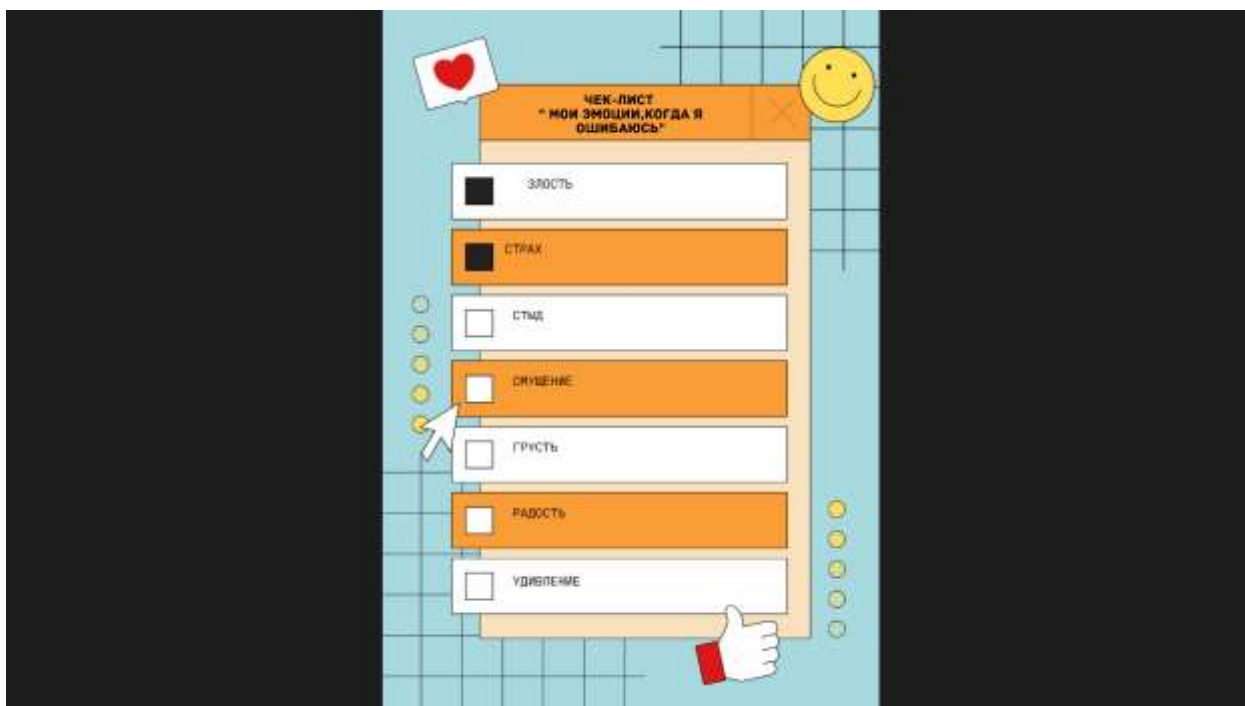


Страх





Спокойствие

Приложение 3



**МОЙ ПЛЕЙМСТ
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
ЭМОЦИЯМИ**



Слова	Я...		
Действия			
Отвлечения			
Разрядка		