

# Тема: «Какие эмоции мы можем испытывать, совершая ошибки?» 1 класс

курс «Учимся ошибаться правильно»  
программа «Школа эмоционального интеллекта»











МОБУ НОШ №85 г. Сочи

Шрамкова И. В.





# Этапы занятия:

-  **1** Организационный 
-  **2** мотивационно -  
проблематизирующий  
-  **3** деятельностный  
-  **4** рефлексивный 

Интеллектуальная разминка  
игра «Наоборот».

печаль



грусть



спокойствие



злость



страх



удивление



Какие эмоции вызвала у вас эта картина?  
Для чего нужны такие ошибки?

**Найди ошибки художника.**

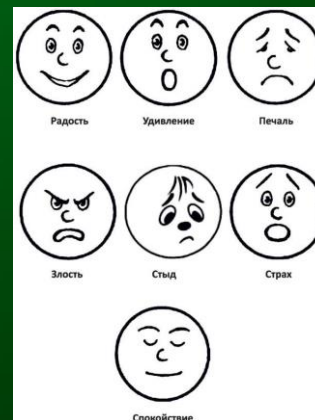


# Возможно ли ошибаться правильно?

Сказка « Грустный цветочек»  
из серии «Сказки про эмоции. Почему мне грустно»

[ссылка](#)

- В сюжете есть герои, которые тоже ошибаются. Кто и в чём? Вам это предстоит определить.
- Во время прослушивания вы можете *раскрасить* эмоции, которые испытывают герои сказки.
- У вас для этого на столах лежат *листы – шаблоны*:





## 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?

## Вывод:

Цветочек молчал, не был открыт для друзей, а проговорил и настроение его сразу улучшилось, у него появились друзья.

Не надо бояться говорить о своих чувствах, тогда и проблема, возможно, исчезнет сама по себе!

## Практикум

- Ребята, а какие чувства испытываете вы, когда ошибаетесь?
- Возьмите *чек-лист* и отметьте свои эмоции.
- Если вы не знаете, какую эмоцию испытываете, отметьте – другое.

ЧЕК-ЛИСТ  
"МОИ ЭМОЦИИ, КОГДА Я  
ОШИБАЮСЬ"

злость

СТРАХ

СТЫД

СМУЩЕНИЕ

ГРУСТЬ

РАДОСТЬ

УДИВЛЕНИЕ



Новые Правила знакомой вам игры:  
Мы будем перекидывать друг другу воображаемую «горячую картошечку», но, теперь при этом называть известный вам способ управления своими эмоциями.

## «Горячий картофель»

Традиционно в игре использовался настоящий картофель, но его можно заменить на теннисный мячик или волейбольный мяч.

Дети садятся в круг, ведущий находится в центре.

Он бросает «картошку» кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза.

Дети перебрасывают ее друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться (будто это натуральная горячая картошка). **Вдруг ведущий командует:**

**«Горячий картофель!»**

Тот, у кого в данный момент оказалась в руках «горячая картошка» – выбывает из игры.

Когда в кругу остается один человек, игра прекращается, и этот игрок считается победившим.







С помощью игры вам удалось собрать некоторые способы регуляции собственных эмоциональных состояний. Зарисуйте понравившиеся способы у себя на листах.

**МОЙ ПЛЕЙЛИСТ  
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ  
ЭМОЦИЯМИ**



<b>Арт-терапия</b>			
<b>Слова</b>	Я ...		
<b>Действие</b>			
<b>Отвлечение</b>			
<b>Разрядка</b>			



# Рефлексия

## 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...

