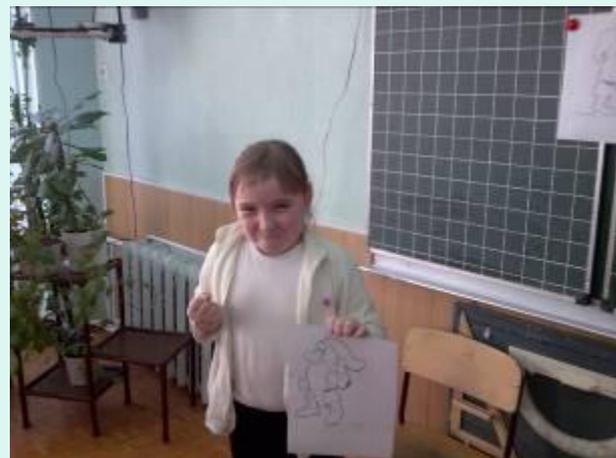
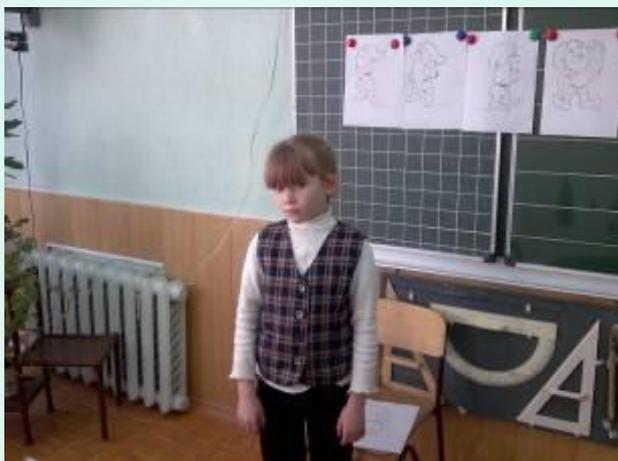
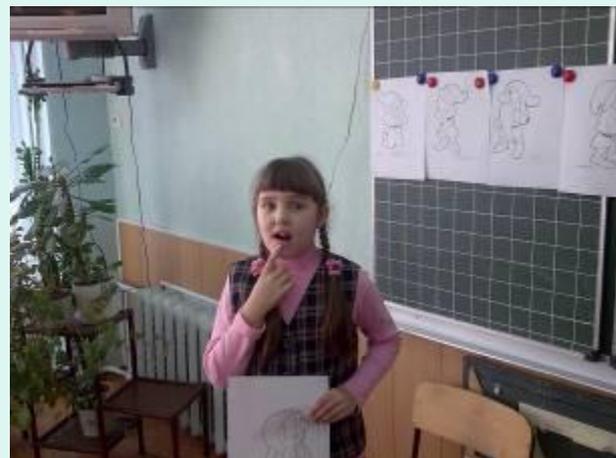


**ФРАГМЕНТЫ РАБОТЫ
ПО ПРОГРАММЕ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
НАВЫКОВ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

ФРАГМЕНТ ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ «МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»



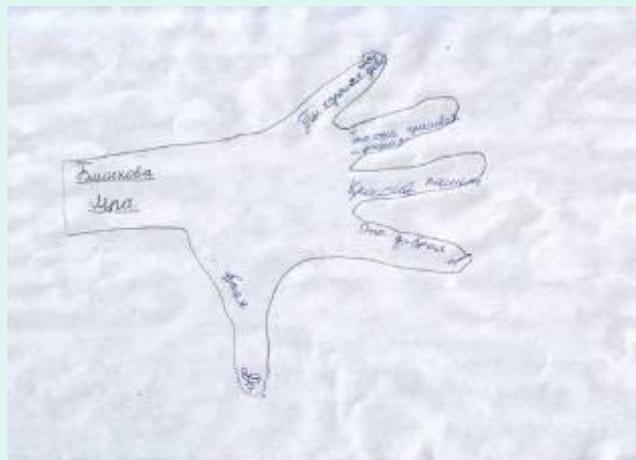
МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



ФРАГМЕНТЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ



Работа по теме занятия



Работа с дневником настроений

- Выдаются специальные бланки, в которых, изображены пиктограммы настроений и дана таблица дней недели, куда нужно вписывать свое настроение и отмечать почему оно такое, и в связи с чем возникло.
- Если настроение станет плохим, попытаться исправить его при помощи хороших мыслей и действий.
- Проводится анализ дневников настроений. Дети делятся с другими, какое настроение было у них на прошедшей неделе, что их порадовало, а что огорчило. Ведущий спрашивает, как дети справлялись со своим плохим настроением.

ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЙ

Учени _____ « _____ » класса

(Имя, фамилия ребенка)

ПОЯСНЕНИЕ

Начиная с сегодняшнего дня, ты будешь вести этот ДНЕВНИК. Каждый день ты будешь отмечать там те НАСТРОЕНИЯ, которые возникали у тебя в течение дня. Для этого сначала ты находишь в дневнике тот ДЕНЬ НЕДЕЛИ, когда ты заполняешь ДНЕВНИК. После этого обозначаешь свое настроение одним из следующих РИСУНКОВ:

			
Радость	Удивление	Печаль	Отвращение
			
Злость	Самодовольство	Страх	Спокойствие

Обязательно запиши, ПОЧЕМУ у тебя возникло такое настроение. ВЕЧЕРОМ постарайся вспомнить и записать, какие события в течение дня вызвали у тебя НЕПРИЯТНОЕ настроение. Запиши, какие события вызвали у тебя ПРИЯТНОЕ настроение.

Работа с дневником настроений

ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЙ

Ученик 4А «2,5» класса
Александр Дарья
(Имя, фамилия ребенка)

ПОЯСНЕНИЕ

Начиная с сегодняшнего дня, ты будешь вести этот **ДНЕВНИК**. Каждый день ты будешь отмечать там те **НАСТРОЕНИЯ**, которые возникали у тебя в течение дня. Для этого сначала ты находишь в дневнике тот **ДЕНЬ НЕДЕЛИ**, когда ты заполняешь **ДНЕВНИК**. После этого обозначаешь свое настроение одним из следующих **РИСУНКОВ**:


Радость


Удивление


Печаль


Отвращение


Злость


Самодовольство


Страх


Спокойствие

Обязательно запиши, **ПОЧЕМУ** у тебя возникло такое настроение. **ВЕЧЕРОМ** постарайся вспомнить и записать, какие события в течение дня вызвали у тебя **НЕПРИЯТНОЕ** настроение. Запиши, какие события вызвали у тебя **ПРИЯТНОЕ** настроение.

ЧЕТВЕРГ 6.11

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	У меня все плохо.	Почему так?	Почему так?

ПЯТНИЦА 7.11

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Завтра выйдут.	Почему так?	Почему так?

СУББОТА 8.11

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Сдали экзамены.	Почему так?	Почему так?

ВОСКРЕСЕНЬЕ 9.11

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Почему так?	Почему так?	Почему так?

Заключительная часть занятий «Упражнения на релаксацию».

