




# Наша чувства и эмоции

**(психологическое занятие  
для учащихся 1 - 2 классов)**



# Галерея эмоций



Удовольствие



Страх



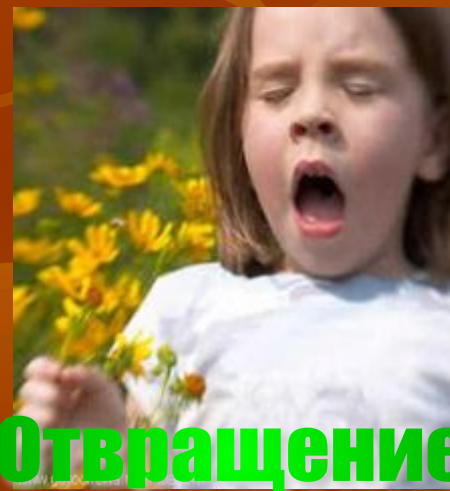
Грусть



Злость



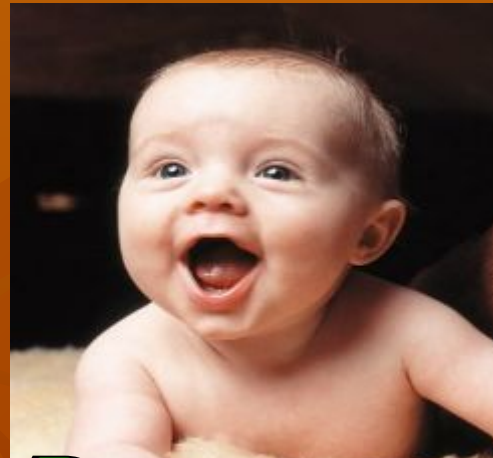
Вина



Отвращение



Удивление



Восторг



Ужас



Радость



Обида



Грусть

# Угадай эмоцию



Увеличить



# Игра "Скульптор"

- Я буду называть чувство, а ваша задача – изобразить его своим телом. Давайте попробуем изобразить любопытство. Начнём с лица. Какое у вас бывает лицо, когда вам любопытно? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас есть минута времени, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). А теперь посмотрим, что получилось.
- А теперь расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что «статуя» не обязательно должна стоять, она может сидеть или лежать.
- А сейчас наклоните голову вперёд, брови поднимите сдвиньте, опустите уголки губ. Глаза опущены. Что за чувство мы изображаем? (Вина и стыд)
- Сядьте на кончик стула очень прямо. Сдвиньте колени, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить. Что изображаем? (стеснительность, робость).
- Откиньте голову назад и втяните в плечи. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания. Что за чувство? (Страх)

# Упражнение

## "Передай свою любовь"

Я принесла вам несколько мягких игрушек. Чтобы они чувствовали себя счастливыми, им необходимо, как минимум, десять объятий в день. Там, где они были, обнимать их было некому, и от этого им было плохо. А ведь мягкие игрушки созданы для обнимания. Я думаю, мы им поможем, и они получат то, что им нужно. Вы готовы помочь им? Сейчас я положу игрушки на первые парты, а вы по очереди возьмите по одной, приласкайте её, скажите ей что-нибудь нежное и приятное, а затем передайте своему соседу.

Таким образом, каждая игрушка пройдёт по своему ряду и получит всё ваше тепло и нежность.



# Упражнение "Массаж спины"

Теперь попробуем в парах сделать друг другу массаж спины по очереди со словами:

- Светит солнышко (пальчиком рисуем круг и лучики).
- Пришла туча (ладошкой поглаживаем).
- Начался маленький дождик (постукиваем одним пальцем).
- Пошёл дождь посильнее (двумя пальцами), сильный дождь (всеми пальцами).
- Стихает дождь (двумя пальцами), ещё тише (одним пальцем).
- Туча ушла (ладошкой поглаживаем).
- Снова выглянуло солнышко (рисуем круг и лучики).

