

Рязанцева Марина Викторовна

педагог-психолог

Сторчак Наталья Николаевна

педагог-организатор

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Ставропольское президентское кадетское училище»

г. Ставрополь

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ – БОЛЬШАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ЭМОЦИЙ»

Цель:

- формирование эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера,
- развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям своих одноклассников,
- сплочение классных коллективов, адаптация к новым условиям обучения.

Необходимые материалы: карандаши, слайды (карточки) с эмоциями, листы А 4, цветные звезды

Ход игры

Кадеты 5 курса встречаются в зале, их встречают ведущие (желательно в масках грустная и весела).

Маска 1. Мы сегодня с вами отправляемся в путешествие по необычной стране – по Стране Эмоций. Мы будем знакомиться с миром эмоций, погружаться в атмосферу этой страны. Путешествовать мы будем на воображаемом поезде. Вам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умения находить общий язык с другими людьми. Во время путешествия мы будем

делать остановки, интересные и познавательные, где необходимо проявить себя.

Маска 2. Выходить мы будем и группами, и вместе, где каждый будет за себя. Очень важно после остановок не опоздать на поезд. А чтобы вы не скучали в пути, во время движения поезда, вам тоже нужно будет потрудиться. Отправляемся мы налегке, но в ходе путешествия будем наполнять свой багаж новыми знаниями, впечатлениями, практическими работами. "Маршрут движения" поможет нам ориентироваться в этой необычной стране. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите во время движения и во время остановок. Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя! Помогать сегодня нам будут наши наставники, кадеты 8-го курса.

Вместе: Итак, в добрый путь!

Всем классам раздаются путевые листы, которые они проходят в указанном порядке.

Станция № 1. Мимика человека (необходим экран для слайд-шоу)

Ведущий:

– Можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?

– Что помогает это определить?

Мимика – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

Упражнение "Изобразите ту или иную эмоцию на лице".

- Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость.
- Что изменялось в выражении лица?

Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.

Вывод: каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

Давайте попытаемся угадать. Начинается показ слайдов. Объясните, почему вы думаете, что это именно та самая эмоция?

Станция № 2. Упражнение "Ярмарка смеха".

Ведущий: Сегодня мы говорим с Вами об эмоциях человека. А как можно поднять своим близким настроение да и себе? Ответы воспитанников.

Мы предлагаем Вам тоже зарядиться положительными эмоциями и посмотреть небольшие видеоролики. Внимание на экран.

Станция № 3. Выражение эмоций.

Ведущий: Как Вы думаете, как человек может выражать свои эмоции. Ответы кадетов. Правильно. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию. Чтобы понять, насколько богат ваш артистический арсенал, я предлагаю Вам следующее задание:

Вам необходимо изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов, а Ваши одноклассники отгадывают эмоцию. Выходят по 4 человека.

Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

В лесу (внимание – страх – радость).

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы

[Третий Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта](#)

"Современные методы и приемы обучения"

март - май 2015 года

услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

Станция № 4. Сказка

Ведущий: Дорогие друзья не секрет, что сказки хранят в себе всю мудрости, сегодня я прочитаю вам «Сказку о гневе».

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Обсуждение сказки. Беседа по пониманию кадетами сути сказки.

-Что же делать, чтобы не наносить такие шрамы?

- Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?»

Совместное обсуждение предложенных детьми способов снятия эмоционального напряжения.

Вывод: Бояться негативных эмоций не нужно, надо научиться ими управлять. Надо развивать в себе способность справляться с негативными эмоциями и стрессом, не нанося вреда ни себе, ни другим. (Иллюстрация утверждения на доске).

Станция № 5. *Мое настроение в красках*

(необходимы карандаши).

Ведущий: Нарисуйте свое настроение в данный момент. Используйте цветные карандаши, и все в кругу по очереди объясняют, почему оно «такого цвета и такой формы».

Станция № 6. *"Букет приятных событий"*

(необходимы листы формата А 4)

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет событий, которые вас вдохновляют, делают вас сильными уверенными в себе. Нарисуйте на весь листок цветок.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда...Я счастлив, когда...Я весел, когда... Меня вдохновляет...Меня делает сильнее.

У вас есть время подумать.

Поделитесь пожалуйста тем, что у вас получилось.

Завершение путешествия. Сбор всех команд.

Проверка содержимого багажа, приобретенного во время путешествия.

Давайте посмотрим, чем мы пополнили наш багаж во время нашего путешествия. Перечисляют станции. А теперь мы предлагаем вам украсить нашу вселенную звездами наших эмоций.