

Урок по психологии в 6 классе по теме «Путешествие в мир эмоций».

Дан на базе «Тогульской средней общеобразовательной школы» в конкурсе «Учитель года – 2010». Учитель психологии Дятчина Ольга Евгеньевна.

Цель данного урока познакомить детей с основными эмоциями и научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.

Урок «Путешествие в мир эмоций»

Цель: познакомиться с основными эмоциями, научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.

Образовательные задачи:

Ввести понятие “эмоции”;

Изучить виды эмоций;

Определить причины и следствия эмоций;

Развивающие задачи:

Развивать у учащихся логическое и критическое мышление;

Развивать умение работать в группах;

Развивать умение использовать свой жизненный опыт;

Развивать умения публичного выступления;

Воспитательные задачи:

Воспитывать чувство коллективизма, умение слушать собеседника, уважать его точку зрения;

Воспроизведение разных эмоциональных состояний позволяет учащимся научиться сопереживать.

Ход урока

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: формирование положительной установки учащихся на занятие, посредством двигательной активности.

Ведущий: Как вы думаете, что делают люди при встрече друг с другом? *(Они здороваются.)* А как люди здороваются друг с другом? Что же они желают друг другу при встрече? Я предлагаю вам поздороваться за руку друг с другом.

Затем детям предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими.

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? А как, мы назовём это общим словом?

И сегодня тема нашего урока «Путешествие в мир эмоций», (слайд 1) но для начала давайте определим цель нашего урока, что же мы хотим узнать на нашем уроке?

Итак цель нашего урока: (слайд 2) познакомиться с основными эмоциями и научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.

Ребята, а теперь давайте скажем, а что же такое эмоции как вы думаете? (слайд 3)

Эмоции – переживания, отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира.

Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

Так давайте вместе с вами разделим эмоции на отрицательные и положительные, (слайд 4) а помогут нам в этом словарики эмоции (Приложение 1). Возьмите их в руки. Итак, первая эмоция радость к какой группе отнесём и т.д. разбираем все 6 эмоций.

Затем, проводится обсуждение: какое из названных чувств вам нравится больше других, какое самое неприятное чувство, какое из названных чувств вам знакомо лучше (хуже) всего, как изменяется при этом ваше настроение.

Задание 1. “Анализ картины” (Приложение 2)

В течении 3 – 4 минут вам необходимо в команде по предложенной картине определить следующие:

- Что можно сказать о внутреннем состоянии человека?
- По каким признакам вы это обнаружили?
- Чем оно вызвано?
- Попробуйте охарактеризовать его духовный мир?

После того как первая команда готова разбираем картинку и первую эмоцию радость. *(слайды 5,6,7)*

После рассмотрения первой ситуации переходим ко второй группе и рассматриваем следующую эмоцию презрение *(слайд 8,9)*. Затем к третьей группе и рассматриваем гнев *(слайд 10,11,12)*.

Ребята мы с вами хорошо поработали, давайте немножко отдохнём и проведём вместе дыхательную гимнастику (проводиться под релаксационную музыку).

– Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький – маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой!

– А теперь попробуем сдуть его медленно- медленно. Выдувайте воздух так, как будто вы дуете на перышко.

Мы с вами немножко отдохнули продолжаем нашу работу.

Группам даются листы *(Приложение 3)* на которых написаны следующие эмоции: страх, удивление, стыд учащимся необходимо их обыграть, чтобы другие поняли и угадали. На каждое эмоциональное состояние небольшой разбор *(слайды 13,14,15)*.

Упражнение “Несуществующее животное”. (сидя за столами) - 9 мин

Ведущий: А теперь немного пофантазируем. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе, что мы с вами в необычной, “несуществующей” стране. Страна эта расположена на “несуществующей” планете. Там тихо, спокойно, тепло и уютно. И живут там “несуществующие” животные. Они интересные, необычные, ни на кого не похожие. Представили? .. А теперь откройте глаза...Нарисуйте “несуществующее” животное, которое вы видели. Дайте ему “несуществующее” имя. (учащиеся рисуют, вывешивают рисунки на стенд) (под музыку)

Ведущий:

- Посмотрите на этих удивительных животных.
- Что вы можете о них сказать?
- Какие они вызывают у них чувства, эмоции?

Если есть животные вызывающие отрицательные эмоции, то их вывешиваем отдельно. (разделить рисунки на отрицательные и с положительными эмоциями)

Итак, мы с вами разобрали 6 основных эмоций, а теперь давайте закрепим наше знание и выполним следующие упражнения: сейчас вам необходимо будет воспользоваться пиктограммами (**Приложение 4**), которые лежат у вас на партах. На экране будут показаны картинки с различными эмоциями (**слайды 16,17,18,19,20,21**), вам необходимо поднять ту пиктограмму, которая по вашему мнению соответствует данной эмоции.

“Сердца настроения”

У каждого на парте лежат две сердечки (**Приложение 5**) одна розовая, другая синяя. Вам необходимо на доску прикрепить одно сердечко к хорошему настроению или к плохому.

Итог урока:

Посмотрите пожалуйста на экран (**Слайд 22**) и скажите каждая группа какое лицо вы бы выбрали для обложки вашего журнала? Почему?

Ребята, что мы сегодня изучили на уроке? И достигли ли мы поставленной на уроке цели? (**Слайд 23**)

Вывод учителя: эмоции играют важнейшую роль в нашей жизни. Радость или горе, интерес-волнение или страх – всё это естественным образом отражается на красоте и здоровье человека.

Улыбка... Нет ни одного человека с одинаковой улыбкой и нет ни одного человека, кого бы она не украшала.

Но не нужно забывать о воздействии эмоций на здоровье. Выражая свои чувства, реакцию на какие-то явления, мы не задумываемся о том, что в данный момент у нас напрягаются мышцы или выделяются гормоны. Так давайте подкреплять наш организм больше положительными эмоциями – он так нуждается в них.

А домашнее задание «Дневник настроения» в котором вы в течении недели должны отмечать ваше настроение (**Приложение 6**).

Теперь возьмитесь за руки (звучит релаксационная музыка). Закройте глаза, почувствуйте настроение своих соседей справа и слева. Передавайте своё настроение.

Ребята наш урок подошёл к концу давайте поблагодарим друг друга за урок и выполним упражнение «Дождик»: приготовили ладошки, пошёл мелкий дождь (бъём пальчиком правой руки по левой ладошки), дождик стал усиливать (двумя пальчиками), дождик стал ещё сильнее (тремя пальчиками), пошёл крупный дождь (четырьмя пальчиками) и пошёл ливень (всей ладошкой). Спасибо за урок (**Слайд 24**). Досвиданье!

Приложение 1

слова-эмодзи

радость 😊

страх 😨

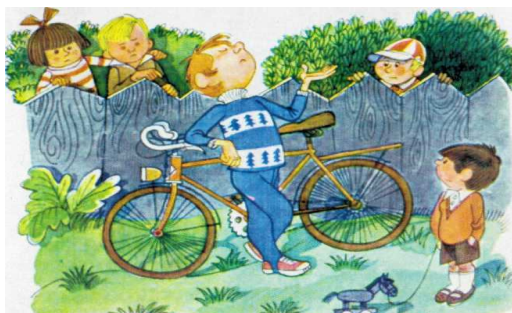
стыд 😳

удивление 😲

гнев 😡

презрение 😏

Приложение 2

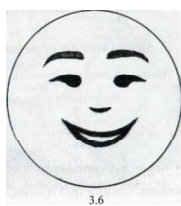
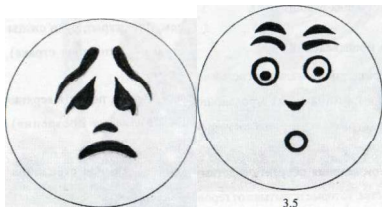
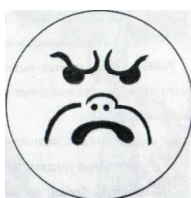
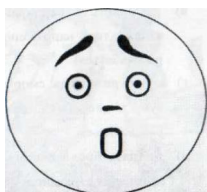
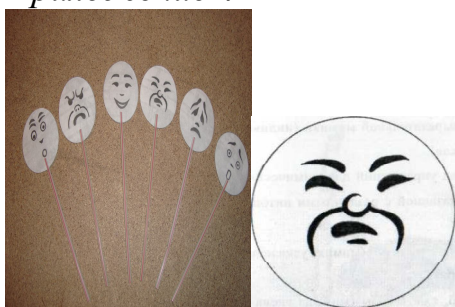


Удивление

Стыд

Страх

Приложение 4



Приложение 5



Приложение 6

Дневник настроения

ПОНЕДЕЛЬНИК	
ВТОРНИК	
среда	
четверг	
ПЯТНИЦА	
суббота	
воскресенье	

