

Твои чувства
Занятие по программе
«Все цвета, кроме чёрного»
(2 класс «Учусь понимать себя»)

Выполнила учитель начальных классов
МБОУ СОШ №3 г. Балаково
Саратовской области
Малова Ирина Владимировна

Цель: дать представление о чувствах человека;
учиться анализировать свои чувства и
чувства других людей





Чувство отчаяния - это очень сильное чувство. В такой момент можно совершить поступок, о котором потом будешь жалеть

Чувства - это то, как человек относится к миру (к тому, что его окружает) и к самому себе.

В одной и той же ситуации у людей могут возникать разные чувства.



Г.-Х. Андерсен «Дикие лебеди»



Какие чувства испытывали герои и как они проявлялись? (любовь, нежность, надежда, сострадание, испуг, благодарность)



А. Линдгрен «Малыш и Карлсон»



Какие чувства испытывали герои и как они проявлялись?
(обида, удивление, разочарование, раскаяние, испуг)
Почему Малыш обиделся на брата и сестру?

Чувства влияют на самочувствие и здоровье. Неприятные чувства, особенно, если они продолжительны, способны ухудшить здоровье. Нельзя идти на поводу у чувств, особенно отрицательных.





Упражнение «Сочный арбуз»

Сядь на стул или в кресло. Представь себе, что у тебя в руках кусок красного, спелого арбуза. Ты откусываешь сочную сладкую мякоть, которая тает у тебя во рту.

Упражнение «Пушистый котёнок»



Сядь на стул или в кресло. Лучше, если в комнате никого не будет и ничто не будет тебя отвлекать. Закрой глаза, представь себе, что у тебя на коленях спит маленький, мягкий, пушистый котёнок (можно положить на колени любую мягкую игрушку), ты ласково его гладишь и он тихонько мурлычет в ответ.



Выводы:

- Не надо стыдиться своих чувств.
- Важно научиться контролировать свои чувства и сдерживаться, когда это необходимо.
- Неприятные чувства, если они продолжительны, могут ухудшить здоровье.
- Нельзя идти на поводу у отрицательных чувств.
- Помогут успокоиться и снять напряжение специальные упражнения.



Ресурсы:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме чёрного. Организация профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. – М.: Вентана-Графф, 2002. – 64 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме чёрного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Графф, 2002. – 32 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме чёрного: Учись понимать себя: Рабочая тетрадь. 2 класс. – М.: Вентана-Графф, 2002. – 56 с.: ил.
- <http://www.liveinternet.ru/use...>
- <http://www.planetaskazok.ru/gh...>
- <http://yefanimakl.coolpage.biz...>
- <http://m http://www.liveinternet.ru/use...>
- edland.ru/news/a-349.h...
- <http://giffi.ucoz.ru/photo/13-...>
- <http://via-midgard.info/news/c...>
- <http://down-house.ru/blog/grap...>
- <http://www.shutterstock.com/s/...>
- <http://picsfab.com/image/simil...>
- <http://lady.novostiua.net/deti/vospitanieipsihologia/980-konflikty-mezhdu-detmi-v-seme-kak-byt.html>
- <http://images.yandex.ru/>