

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Педагогический факультет

Серия «Всё-Знай-Ка»

**Н.В. Амасович
С.В. Лауткина**

Я И ЭМОЦИИ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК 612(075.2)
ББК 28.7я71
А61

Серия основана в 2013 г.

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 27.02.2019 г.

Авторы: доцент кафедры коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Амасович**; доцент кафедры коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **С.В. Лауткина**

Рецензенты:

заведующий кафедрой дошкольного и начального образования ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат филологических наук, доцент *О.В. Данич*;
директор ГУО «Витебский областной центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации» *М.Г. Федорова*

Амасович, Н.В.

А61 Я и эмоции : методические рекомендации / Н.В. Амасович, С.В. Лауткина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 65 с.

Методические рекомендации «Я и эмоции», выполненные в рамках серии «Всё-знай-ка», позволяют познакомиться с разнообразными эмоциями и чувствами; ситуациями, когда человек их испытывает; учат выражать эмоции и чувства, объяснять свои эмоциональные переживания. Работа с материалами издания развивает в детях толерантность и эмпатию по отношению к другим людям. У детей закрепляются сведения о себе, частях своего тела, предметах личной гигиены, гендерной принадлежности; формируются представления о здоровом образе жизни. В ходе работы мы учим детей оценивать свое настроение, свои и чужие поступки, закрепляем этикетные слова, развиваем словарь, фразовую и связную речь, формируем инклюзивную культуру.

Данное учебное издание составлено в соответствии с программой вспомогательной школы (I отделение, I–IV классы) для предмета «Человек и мир» (разделы «Я – человек», «Я и мое здоровье» («Части тела», «Личная гигиена», «Культура поведения»)), «Человек и общество» («Моя семья», «Мой класс», «Моя школа»), «Природа и человек», «Человек и его здоровье» («Части тела человека», «Личная гигиена», «Культура поведения», «Школа воспитания»). Может быть использовано в рамках реализации программы для специальных общеобразовательных учреждений для детей с тяжелыми нарушениями речи и детей с трудностями в обучении (I–V классы) при усвоении предмета «Человек и мир» и при организации образовательного процесса в условиях интегрированного обучения и воспитания. Адресуется педагогам, психологам, дефектологам, родителям детей дошкольного и младшего школьного возраста. Может быть использовано при организации дополнительного образования детей.

Издание подготовлено при поддержке гранта БРФФИ № Г17-131 «Языковая культура как основа социокультурного развития детей с особенностями психофизического развития».

УДК 612(075.2)
ББК 28.7я71

© Амасович Н.В., Лауткина С.В., 2019
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Попробуйте ответить на вопрос: «ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?»

Если вам нужно определение, **даем:** «Эмоции – это выразительные движения лица и голоса в сопровождении душевных переживаний на фоне смены функционального состояния организма».

На самом деле все сложнее, поскольку, на чем бы не настаивала наука, люди пользуются словами не строго, не по науке, а по своему усмотрению, в связи с чем слово «эмоции» в жизни имеет несколько, и достаточно различающихся, основных значений.

Эмоции – это быстрые и короткие элементы чувств, их ситуативное проявление.

Эмоции – это чувства, выражаемые для предъявления окружающим.

Эмоции – это название всех проявлений аффективной сферы, и этом случае под эмоциями понимаются и чувства, и аффекты, и настроения, и даже желания.

Откуда пришло к нам слово эмоции? В латинском «*emoveo*» – потрясаю, волну, во французском «*emotion*» – волнение, возбуждение.

Когда в душе и теле покой, об эмоциях не говорят. Эмоция – это всегда движения, обязательно выразительные, передающие то или иное отношение, несущие информацию о состоянии человека.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии ребенка, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека.

При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний и определенного уровня развития.

Учить чувствовать правильно – это тренировать интуицию, возбуждать интерес к жизни, распознавать опасные ситуации и общаться с симпатичными людьми. Психолог Лев Выготский недаром говорил, что можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать. И тому и другому нужно и можно учить!

Источником переживаний ребенка оказывается все, к чему он прикасается, все, что имеет для него интерес и значение. На протяжении детства происходит «воспитание чувств» – они со временем становятся и более глубокими, и более устойчивыми, и более разумными.

Работа с этой книгой поможет развить у ребенка первоначальные представления о своих чувствах. Все задания составлены таким образом, чтобы в работе над ними участвовали не только дети, но и члены их семей, взрослые.

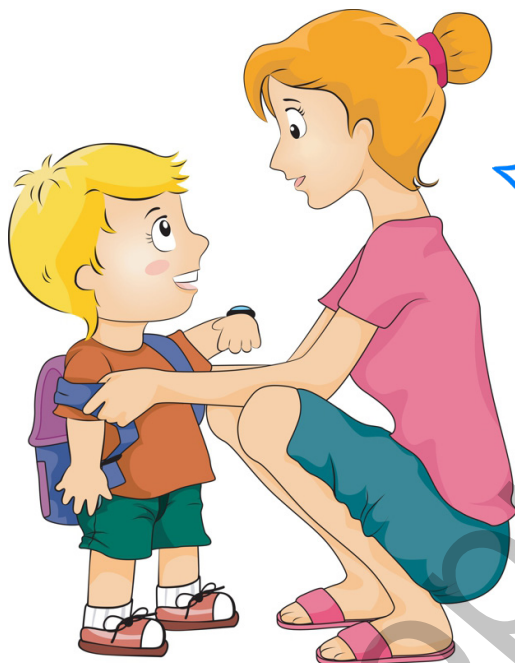
Большое внимание в книге уделяется творческому развитию личности ребенка, формированию умения понимать свои эмоции и выражать их приемлемым для окружающих способом – словами и действиями.

Земля – общий дом для многих людей, которые живут в разных странах и на разных континентах. У людей много общего и конечно люди многим отличаются друг от друга.



ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЛЮДИ НА ПЛАНЕТЕ?

Соедини стрелочкой картинку и слово, ее обозначающее



ВЗРОСЛЫЙ

РЕБЕНОК

МУЖЧИНА

ЖЕНЩИНА



ТЕМНОКОЖИЙ

СВЕТЛОКОЖИЙ



ВЫСОКИЙ

НИЗКИЙ

МАЛЬЧИК

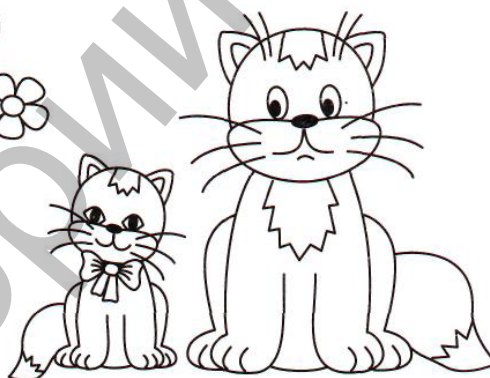
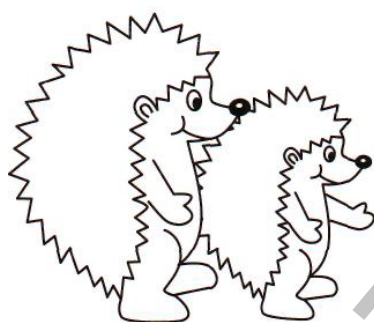
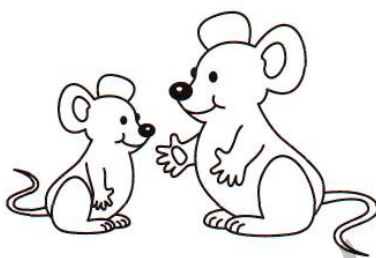
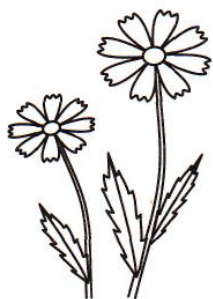
ДЕВОЧКА





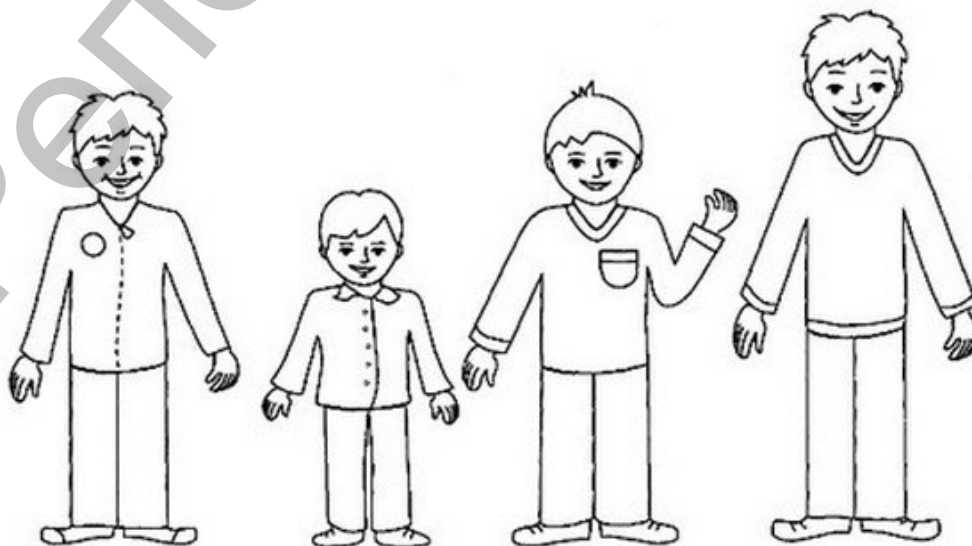
САМЫЙ НИЗКИЙ

В каждой паре зверей и цветов найди самый низкий и раскрась его.



Покажи самого высокого мальчика. Раскрась его одежду синим карандашом.

Покажи самого низкого мальчика. Раскрась его одежду зеленым карандашом.



Толстых людей называют **ПОЛНЫМИ**

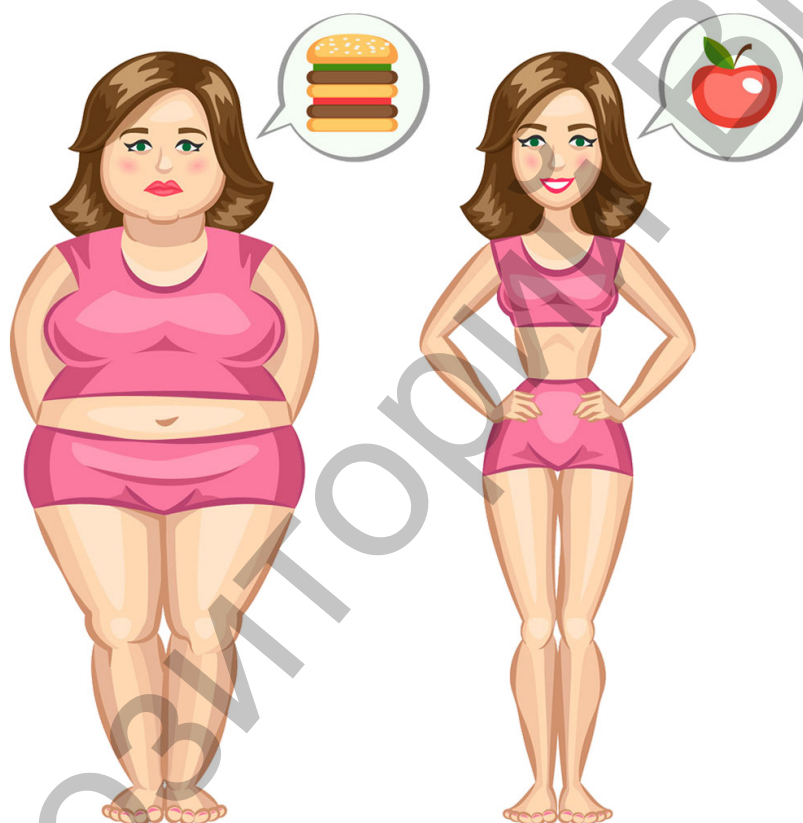
Покажи полную женщину.

Как ты думаешь, почему она плачет?

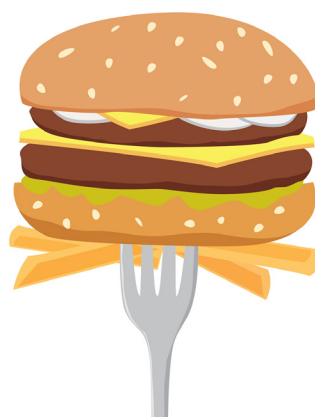
Что она ест?

Худых людей называют **СТРОЙНЫМИ**

Покажи стройную женщину. Что ест она?



Что нужно кушать, чтобы быть красивым, стройным и здоровым?



Назови по росту членов семьи: от самого низкого до самого высокого.

Дополни:

Дедушка самый высокий, а внучка самая ...



ПОДУМАЙ И СРАВНИ



Папа – взрослый. А мама?
Внучек маленький, а дедушка?
У девочки есть брат, а у братика?
Эта девочка – наша соседка, а мы ей кто?



ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО



На земле живут мужчины и
Люди бывают высокие и
В куклы играют
В машинки играют
Люди бывают светложие и
Люди бывают полными и

ТЫ ЖИВЕШЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Какие люди живут в твоей семье?
Кто живет в квартире (доме) рядом?
Каких людей приглашают в гости?
С кем нужно здороваться при встрече?
Кому мы дарим подарки?
Кого считают старыми?
Взрослые работают на работе, а чем занимаются дети?
Все незнакомые – это родные или чужие нам люди?
Какие люди заботятся о тебе дома и в школе?



КАК ПОСТУПИТЬ?



СИТУАЦИЯ 1

Надя вышла на прогулку с мамой, увидела, что рядом незнакомая девушка возила в коляске очень симпатичного младенца. Наде стало интересно, мальчик это или девочка, и как зовут младенца. Подскажите как должна вести себя Надя.

(Сначала спросить разрешения у мамы: можно обратиться к девушке. Если мама разрешит, тогда можно подойти, поздороваться и пообщаться с незнакомкой).

СИТУАЦИЯ 2

Маленький Саша шел с бабушкой в магазин. Вдруг мальчику увидел, что бабушке стало очень плохо. Что делать мальчику? (Как можно скорее обратиться к прохожим с просьбой вызвать врача). Какими словами следует сказать это?

(«Простите, пожалуйста, моей бабушке плохо, пожалуйста, вызовите немедленно врача!»).

СИТУАЦИЯ 3

Оля вышла во двор посидеть на лавочке. Вдруг подошел незнакомый дядя и стал расспрашивать девочку, как ее зовут, из какой она квартиры, кто у нее сейчас дома. Что бы вы посоветовали Оле?

(Не разговаривать с незнакомцем, а скорее вернуться домой)

СИТУАЦИЯ 4

Друзья играли в песочнице. Вдруг к ним подошел незнакомый старший мальчишка и предложил подраться, чтобы помериться силой. Что делать малышам?

(Отойти от незнакомца и не принимать драку с ним)

Люди все очень разные – высокие и низкие, полные и худые, темнокожие и светлокожие. У них разной формы глаза, нос и рот. Но у всех людей есть части тела – голова, шея, туловище. Туловище включает грудь, живот, спину.

С туловищем соединены конечности – верхние – руки, и нижние – ноги.

Есть на пальцах наших ногти,
На руках – запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь
И, животик не забудь.
Бедра, пятки, двое стоп.
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна.

Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щеки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой.
Вот что знаем мы с тобой!

Соедини названия и части тела линией



волосы

голова

шея

рука

локоть

живот

колени

нога



Не только детям, но и взрослым хочется, чтобы их друзья и соседи, и даже совсем не знакомые люди всегда относились к ним внимательно, по-доброму, любили и уважали их, чтобы никто – никто не делал им замечания.

Весь секрет в том, что только к вежливому, хорошо воспитанному и доброму человеку, окружающие люди относятся по-доброму. Только такого человека все любят и уважают. И у него есть добрые, верные и надежные друзья, с которыми ему будет никогда не скучно.

ВЕЖЛИВОСТЬ – одно из важнейших качеств воспитанного человека. Вежливость – это не только употребление слов "извините", "пожалуйста", "спасибо". Хотя эти слова и важны, вежливость означает гораздо больше.

Можете ли вы представить человека, который говорит все эти слова и все равно считается грубияном? Конечно, потому что главное заключается в том, как он произносит эти слова, и как он себя ведет. Поступки человека ясно говорят о том, вежлив он или груб. Вежливость показывает ваше уважение к другим людям вне зависимости от того, нравятся они вам или нет. Каждый человек достоин вежливого к нему отношения. Когда вы грубите или в какой-то другой форме проявляете свою невежливость, то тем самым демонстрируете свое неуважение. И тогда нечего удивляться, если человек обижается! Так что, хотя это совсем просто – сказать "извините", "пожалуйста", "спасибо", – это способ показать другим людям, что вы их уважаете, и это делает все отношения более прочными.

В старину «Вежа» означало «знаток», – тот, кто знает правила приличия, формы выражения доброго отношения к людям. Добрый человек всегда вежливо говорит со своим собеседником. Если у друга удача – добрый человек поздравит его, а если беда – добрые слова помогут утешить и успокоить. На Руси в школах детей обязательно наряду с грамотой и молитвами учили вежливости.

Запомните, Вежливость показывает, насколько вы уважаете людей. Для того чтобы быть воспитанным человеком, недостаточно просто произносить вежливые слова. Необходимо проявлять свою воспитанность в поступках.



ПОЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

ЧЕТЫРЕ ВЕЖЛИВЫХ ГНОМА

Жили-были четыре очень вежливых гнома. Самого старшего звали – Здравствуйте. Следующего по старшинству гномика звали Пожалуйста. Третьего – Спасибо. И самого младшего – До свидания. Гномы были очень дружны. Пойдут они, бывало, в магазин, самый старший громко скажет: «Здравствуйте». «Пожалуйста» подхватит: «Дайте нам конфет, пожалуйста». Следующий гном поблагодарит и скажет спасибо». А последний гномик попрощается и скажет «До свидания». И вот однажды они поссорились, перестали разговаривать и друг другу помогать. Пошли гулять, пришли на площадку, там было много детей, которые весело играли. Гномикам тоже захотелось с ними поиграть, но Здравствуйте молчал и ни с кем не здоровался, поэтому дети не обращали на гномиков внимания. Но одна девочка всё же подошла и предложила Гномикам свою лопатку. А Спасибо ничего ей не сказал. А Пожалуйста забрал у девочки из рук её ведёрко, тоже ничего при этом не сказав. Девочка обиделась на них и не захотела с ними играть. Гномикам стало скучно, никто с ними не играл, сами они друг с другом не разговаривали, поэтому пошли они домой, а До свидания даже не попрощался с девочкой. С тех пор с гномиками больше никто не хотел играть на площадке. Но вот в один прекрасный день, они всё же помирились и снова пошли на площадку играть к детям. Здравствуйте со всеми детишками поздоровался. Пожалуйста вежливо просил у них игрушки, а Спасибо благодарил их. Ну а когда гномики пошли домой, До свидания со всеми вежливо попрощался. С тех пор гномики никогда не ссорились и все дети на площадке очень любили с ними играть.

Как звали гномиков? Почему гномиков не взяли играть?

Почему Гномикам стало скучно?

Что сказал детям старший гномик?

Что сказал детям Гномик Пожалуйста?

Что сказал детям самый младший Гномик?

Почему гномики больше не ссорились?



Вежливые слова мы используем для того, чтобы проявить свою вежливость.

Вежливые слова позволяют людям чувствовать себя комфортно в обществе друг друга и избегать напряженности в отношениях.



Какие добрые, вежливые слова вы знаете?

1. Приветствия: с добрым утром, добрый день, добрый вечер, здравствуйте;
2. Прощания: до свидания, счастливого пути, в добрый путь;
3. Просьбы: очень прошу вас, пожалуйста, будьте так добры;
4. Извинения: извините, простите, приношу свои извинения;
5. Благодарность: спасибо, благодарю вас.

Добрые слова — вежливые слова. Добрые слова выражают наше теплое отношение к близким, друзьям, любимым:

- нежность, ласка, любовь, доброта, душевность, теплота;
- радость, счастье, смех, улыбка;
- солнце, лучик, небо, свет, радуга, цветок, бабочка, воздушный шарик;
- добрых суток, добро пожаловать, рады видеть, ждём с нетерпением.





ЗАПОМИНАЙ ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА

Неуклюжий песик Костик
Мышке наступил на хвостик.
Поругались бы они,
Но сказал он «...»
(Извини!)

Встретив зайку, еж-сосед
Говорит ему: «...»
(Привет!)

А его сосед ушастый
Отвечает: «Ежик, ...»
(Здравствуй!)

Говорить друзьям не лень,
Улыбаясь...
(Добрый день!)

Если наступил на ножку
Хоть случайно, хоть немножко,
Сразу говори: «Простите»
Или лучше – «...»
(Извините!)

Друг другу на прощание
Мы скажем...
(До свидания!)

Трясогузка с бережка
Уронила червяка,
И за угощенье рыба
Ей пробулькала: «...»
(Спасибо!)

Говорит Лиса Матрена:
«Отдавай мне сыр, ворона!
Сыр большой, а ты мала!
Всем скажу, что не дала!»
Ты, Лиса, не жалуйся,
А скажи: «...»
(Пожалуйста!)

Толстая корова Лула
Ела сено и чихнула.
Чтобы не чихала снова,
Мы ей скажем: «...»
(Будь здорова!)

Если испечем печенье,
Всем друзьям на угощенье,
Скажем мы им: «Не стесняйтесь,
На здоровье ...»
(Угощайтесь!)

На закате мотылек
Залетел на огонек.
Мы, конечно, рады встрече.
Скажем гостю: «...»
(Добрый вечер!)

Катя пупсика Игнатку
Уложила спать в кроватку –
Больше он играть не хочет,
Говорит: «...»
(Спокойной ночи!)

Олениху в два часа
Навестить пришла лиса.
Оленята и олень
Ей сказали: «...»
(Добрый день)

ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Игра «Покажи без слов»

Представь себе, что тебе надо поздороваться без слов.

Как ты без слов покажешь слово «привет»? (помахать из стороны в сторону).

Как покажешь «пока»? (помахать кистью вниз и вверх).

А как показать «спасибо»? (прижать руку к груди, слегка поклониться).

Как показать, что ты приглашаешь пройти или сесть рядом с собой «проходите, входите, садитесь пожалуйста»? (слегка повернуться назад и сделать приглашающий жест рукой)



Что делает гномик?

Какие слова он говорит птичкам?

Как гномик предлагает им угощение?

Игра «На мостике»

Шёл козел упрямый прямо по тропинке через мост,

А навстречу тоже прямо шел упрямый пес-барбос.

– Уступи, – сказал рогатый, я спешу, бегу на луг.

– Вот ещё, сказал лохматый, ты не родственник, не друг.

Пса козёл боднул рогами, пес козлу вцепился в нос.

И с моста упали прямо, прямо в речку: рухнул мост.

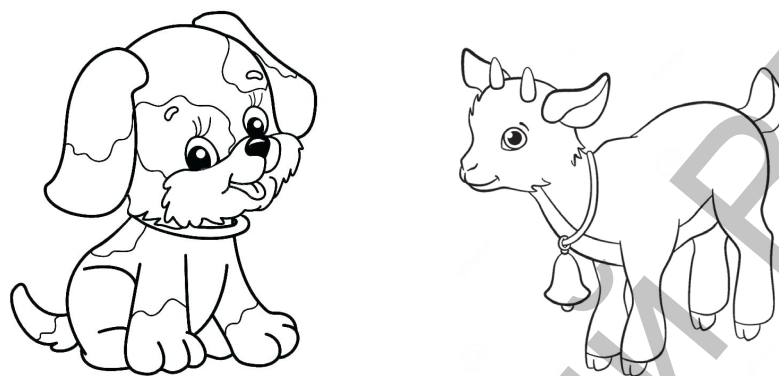
Но всего б одно словечко двум упрямым помогло.

С ним никто б не падал в речку, подскажите им его.

Какое слово могло бы спасти упрямцев от падения?

Поиграем в эту сказку

Положим на пол лист бумаги. Это мостик. Идти можно только по нему. Вот пёс-барбос, а вот козёл. На середине моста они должны разойтись, но только не так, как в сказке, а вежливо (проиграть 3–4 раза, пользуясь слова «пожалуйста, будьте любезны»)



- **Посмотрите на картинку. Расскажите, кто на ней нарисован? (Мальчик и девочка)**

- **Внимательно глядя на лицо мальчика (девочки), опишите его (её), составьте словесный портрет.**

- **У мальчика (девочки) какие глаза? (широко распахнутые, серые, весёлые, большие и др.)**

- **Какой у него (неё) нос? (прямой, длинный, короткий, картошкой, курносый, большой и др.)**

- **Какие уши у него (неё)? (маленькие, торчащие, аккуратные и др.)**

- **А что вы расскажете о губах мальчика (девочки)? (тонкие, пухлые, губы бантиком и др.)**

- **Какие волосы у мальчика (девочки)? (блондин, брюнет; прямые, волнистые, густые, тонкие и др.)**



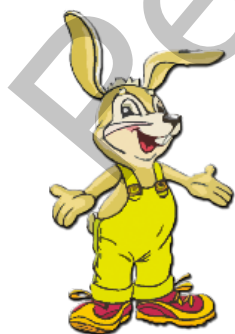
Героев какой сказки ты видишь на картинке?



Расскажи сказку.

Назови всех героев сказки и изобрази движениями каждого из них. Кто из героев был злым, добрым, трусливым, храбрым. Каким ещё?

Придумай «сказку наоборот» — девочка злая, а волк добрый. Расскажи ее.





Чувства, эмоции — это то, что переживают и чувствуют как животные, так и люди.

ПОЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Бывают чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей,
Влияет, без сомненья, на всех нас настроение!

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

И. Белопольская)

Вспомни, какие чувства (эмоции) ты знаешь?



Печаль



Страх



Радость



Огорчение



Злость



Задумчивость



Безразличие



Веселье



Приветливость



Как окружающие нас люди понимают, что мы чувствуем и переживаем? Что в нас показывает наше настроение?

*Наше настроение показывает:
выражение лица – мимика;
движения рук, поза тела – жесты
Иногда стоит посмотреть на человека,
чтобы понять, что он чувствует и
понять его настроение*

*Приятные для нас события
или исполнения наших желаний
вызывают у нас положительные
эмоции – радость, счастье*

*Неприятные события и неисполнение
наших желаний вызывают у нас отрицательные
эмоции – грусть, обиду, страх,
злость*

ПОЧИТАЕМ ВМЕСТЕ



Что такое настроенье?

Что такое настроенье?
Это игры и веселье,
Это первый снег в окошке,
Это мамыны ладошки.

Это бабушкины сказки,
Это кисточки и краски.
Это радуга сквозь тучи,
Это робкий солнца лучик.

Это ласковое море,
Это мир с тем, с кем ты в ссоре.
Что такое настроенье?
Это радости мгновенья

(И. Золотухина)

**Почему поменялось настроение героев?
Придумай об этом рассказ**





Расскажи, что было в начале, а что – потом?
Дорисуй лицо мальчика.
Какие чувства он переживает?
Почему?



Соедини каждый рисунок с подходящим схематическим изображением. Объясни свой выбор





Какие чувства испытывает мальчик? А другие? Почему ты так думаешь?

Что помогло тебе определить чувства людей (выражение лица, поза, движения или что-то ещё)?

Составь рассказ по сюжетной картинке



Рассмотри эти рисунки. Определи, какие чувства испытывают гномики, изображённые на них. Представь, что у каждого чувства есть свой цвет. Раскрась гномиков в соответствии с этим цветом. Объясни свой выбор.



грустный



испуганный



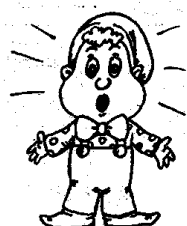
радостный



сердитый



спокойный



удивленный



Рассмотри эти рисунки. Определи, какие чувства испытывают дети, изображённые на них. Представь, что у каждого чувства есть свой цвет.

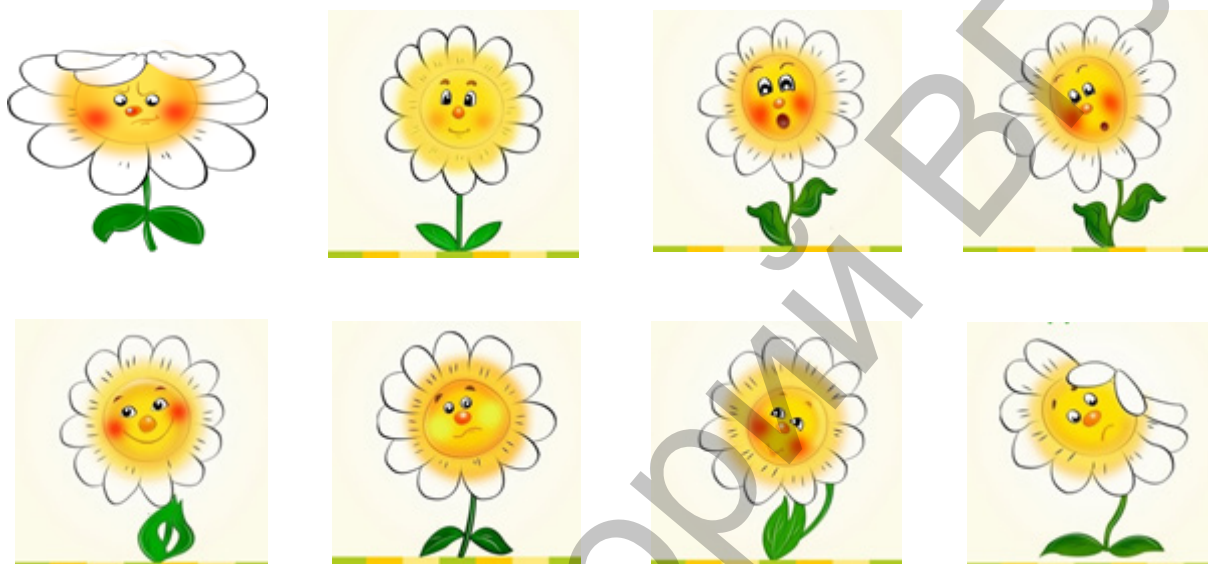


Раскрась лица детей в соответствии с этим цветом. Объясни свой выбор.





**Внимательно рассмотри эти рисунки.
Определи и напиши, какие чувства испытывают ромашки, изображённые на них. Объясни свой выбор.
На какую из ромашек ты похож(а) сейчас? Почему?**



**О чем могут говорить герои, изображенные на картинках?
Что они чувствуют? Расскажи о чувствах героев. Придумай рассказ о героях картинок?**





Соедини точки плавными линиями. Какие чувства переживает котенок? Почему ты так решил?

Нарисуй предметы, которые вызывают эти чувства у котенка.

Составь предложения о котенке и этих предметах.



Котенок печален. Обрадуй его и проведи к подарку. Какой подарок обрадует котенка? Почему ты так думаешь?





Рассмотри рисунки. Какой котенок здесь лишний? Почему?



Посмотри на картинку.

Расскажи, кто на ней нарисован? Какой праздник отмечают дети?

Почему ты так решил?

Как его еще можно отметить?

Почему ты любишь день рождения? Расскажи о своем самом любимом дне рождения



-Я хочу подарить тебе подарок.

-Мне так приятно сделать тебе подарок.

-Возьми, пожалуйста, я сделал(а) это специально для тебя



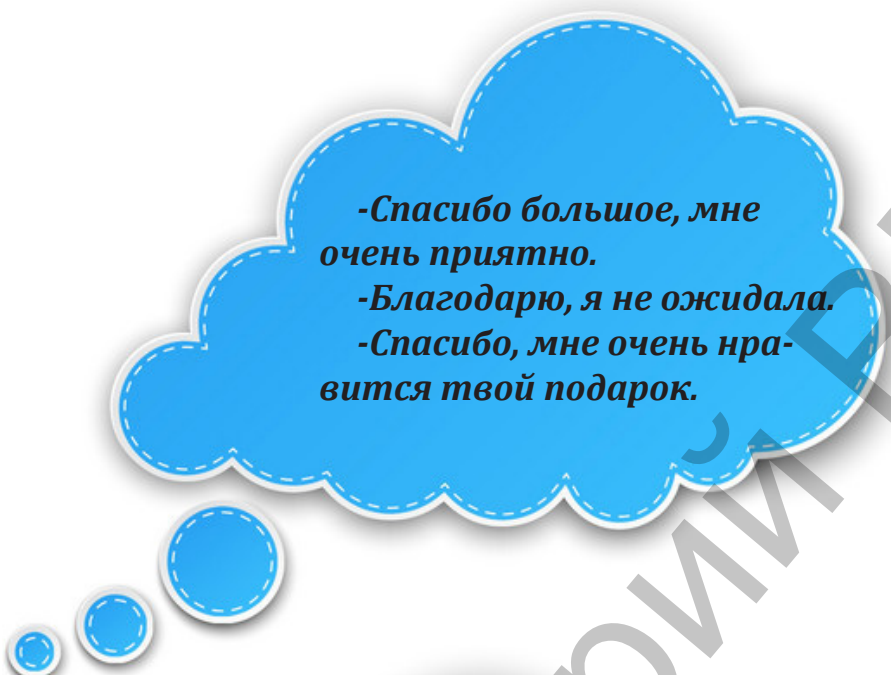
**Подумай, какое настроение у детей, и дорисуй их лица
Составь рассказ по картинке**



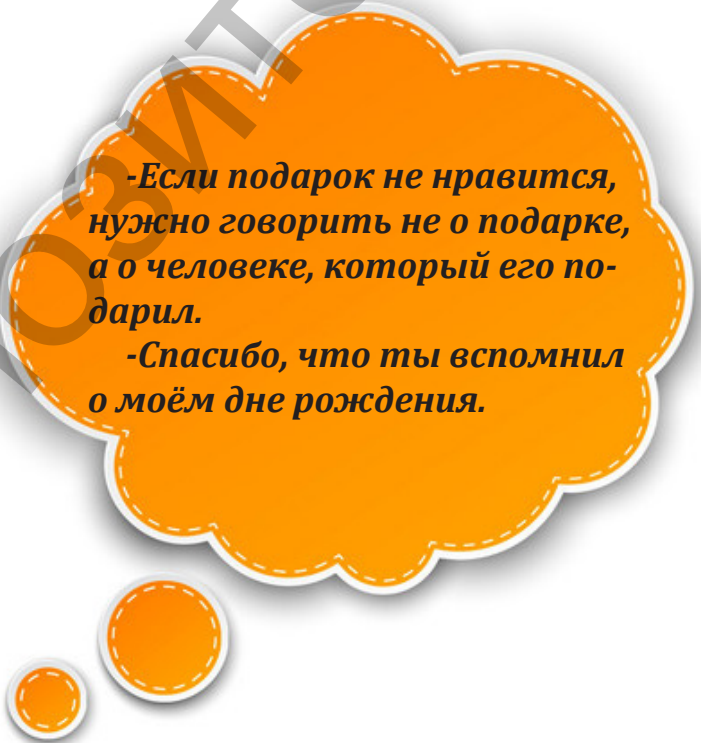
Что нужно говорить, когда даришь подарки?

**-Я хочу подарить тебе подарок.
-Мне так приятно сделать тебе подарок.
-Возьми, пожалуйста, я сделал(а) это специально для тебя**

Что нужно говорить, когда принимаешь подарок?

- 
- Спасибо большое, мне очень приятно.*
 - Благодарю, я не ожидала.*
 - Спасибо, мне очень нравится твой подарок.*

Как поступить, если подарок не нравится?

- 
- Если подарок не нравится, нужно говорить не о подарке, а о человеке, который его подарил.*
 - Спасибо, что ты вспомнил о моём дне рождения.*

ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ



Игра «Щедрые подарки»

Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, что бы ты подарил сейчас всем нам (твоему другу)? Почему этот подарок, а не какой-то другой?



Какие бывают волшебники?
Каким волшебником ты хотел(а) бы быть?

Почему?

Нарисуй лицо и раскрась волшебника

Придумай рассказ про этого волшебника и его чудеса

Игра «Сделаем друг другу подарок»

Сделай своему напарнику воображаемый подарок. Что бы ты хотел подарить? Подари напарнику тот подарок, который, по твоему мнению, сейчас ему нужен. Подарок можно описать словами или показать жестами. Расскажи, почему ты даришь именно этот подарок.

Что ты подарил?

Что ты чувствовал, когда дарил подарок?

Как ты думаешь, понравился твой подарок или нет?

Что тебе помогло понять, что твоему подарку рады? (улыбка, взгляд)

Что ты чувствовал, когда принимал подарок?

Как ты понял, что тебе дарят подарок, а не просто дали поддержать вещь в руках (улыбка, взгляд, слова).

Как ты думаешь, почему люди сердятся? (Напиши (назови) несколько причин)

.....

.....

.....

.....

Попробуйте мимикой и жестами изобразить настроение героя. Какие чувства испытывает наш герой? Почему он испытывает эти чувства? А что может его порадовать?

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.

(В. Приходько)



Правила как победить недобрые чувства (сердилки, обидки)

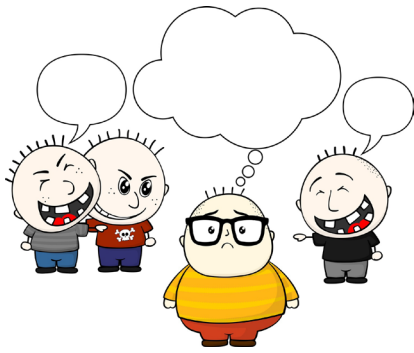
- Смой плохое настроение водой (душ, бассейн)
Встань под душ или просто помой тщательно руки, растирая ладони.
- Слепи что-нибудь из пластилина
- Разорви старую газету (или рисунок) на множество кусочков, потом представь, что это твои обидки и сердилки, и выброси кусочки.
- Изо всех сил сожми кулаки, а затем медленно разжимай их.
- Маленькими глотками выпей стакан воды, сока или компота.
- Придумай веселую (шутливую) историю и расскажи ее (папе или маме, брату или сестре, другу или знакомому)
- Потанцуй под любимую мелодию или просто послушай приятную музыку
- Побоксируй с подушкой
- Расскажи о своих чувствах, о своем настроении (папе или маме, брату или сестре, другу или знакомому)
- Подумай о чем-нибудь приятном
- Рассмеши себя, глядя в зеркало (изобрази «рожицы» смешные)
- Спой веселую песенку



На каких картинках показано, как правильно бороться с недобрыми чувствами?

Нарисуй рядом с такими картинками веселый смайлик. Повтори эти правила.







ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ



Игра «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.



А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злота улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

VectorStock® VectorStock.com/1953949

Игра «Слон»



Поставьте устойчиво ноги, а затем представьте себя слоном. Медленно перенесем массу тела на одну ногу, а другую высоко поднимем и с «грохотом» опустим на пол. Будем двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. На выдохе произносим громкое «УХ!»

Игра «Снеговик»



Представь, что ты – снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Изобразите, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекающуюся по земле.



Представь себе человека, на которого ты хочешь быть похожим (похожей). Напиши его имя

Этого человека можно назвать обидчивым?

Сердитым?

Злым?



Попробуй нарисовать его изображение

Составь рассказ про человека, которого ты нарисовал.

Почему именно на него ты хочешь быть похожим (похожей)?

ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Игра «Ладонка»

Обведи карандашом или ручкой свою ладонь на листе бумаги. На полученном оттиске, на каждом пальце напиши о себе что-то хорошее, ответив на вопрос «Какой я?». Почему ты решил, что ты такой? Обозначь ногти, и закрась их каким-либо цветом по выбору, на каждом пальце по-разному.





ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО

Что произойдет с человеком, если он увидит на березе яблоки? (.....)

Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету? (.....)

Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание? (.....)

Что почувствует мальчик, если ему подарят красивую машинку? (.....)

Что почувствует ребенок, если потеряет любимую игрушку? (.....)

Как ты себя чувствуешь, когда тебя называют обидными словами или дразнят? Что бы ты сказал своему обидчику?

Откуда появились дразнилки?

Дразнилки

Дразнилки тесно связаны с прозвищами, употребление которых уходит корнями в древнюю Русь.

В крестьянской среде фамилий не было, их заменяли прозвища, которые давались человеку окружающими его людьми. В каждом из прозвищ отражалась какая-нибудь внешняя примета его носителя, чаще всего – иронически преувеличенная.

От таких прозвищ и произошли дразнилки, которые по значению и представляют собой рифмованные прозвища, развернутые в небольшие стихотворения.

Плакса, вакса, гуталин,
На носу горячий блин.
Плакать не годится,
Можно простудиться.



Дразнилки и обзывалки появляются из всего: из фамилии, из черт характера или внешности.



Raskrasku.com

**Толстый пончик
Съел батончик,
А потом и говорит:
“У меня живот болит”.**

Толстый, жирный, поезд пассажирный

Дразнилки и обзывалки к нам приходят из игры. Без злого умысла дразнят кого-то, чтобы привлечь к себе внимание, ведь так весело, когда кто-то злится и гоняется за нами.



Дразнилки и обзывалки к нам приходят из шутки. Дразнилки появляются, чтобы привлечь внимание окружающих, чтобы их повеселить.



Дразнилки и обзывалки приходят из злости и мести. Дразнятся, чтобы причинять кому-то боль и досаду. Из-за злости обзывают тех детей, которые не могут физически дать отпор недругу. Иногда обзывают, если завидуют новой вещице или популярности среди сверстников.



Дразнилки и обзывалки приходят из фильмов или прочитанного произведения



Дразнятся чтобы пошутить над другом или подругой, и чтобы обидеть или отомстить. От дразнилок бывают ссоры, слезы, драки. Дразнятся по имени, по внешности, по характеру, по уму, по ситуации.



Как бороться с дразнилками и обзывалками?

Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания). Если в ответ на насмешки злиться, кричать или, что ещё хуже, плакать, это ещё больше подстегнёт дразнильщиков. Ведь им только того и нужно - «достать» тебя. И если им это удастся, тогда они уж точно не отстанут от тебя. Лучше всего, если ты просто не будешь обращать внимания на обидные слова. Ведь если дразнилки не достигают цели, то становятся просто-напросто неинтересными

Спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне обидно это слышать от тебя, но ты мой друг и я постараюсь понять, почему ты меня так обозвал. А когда пойму, то подумаю, друг ли ты мне?»

Повернуться к обидчику и спокойно сказать: «Ребята, я так устал, что хочу побыть один»

Отговорки

*Шел крокодил,
твое слово проглотил,
а мое оставил!*

*Касса закрыта –
Ключ у меня.
Кто обзывается –
Сам на себя!*

Почему так поступать нельзя?



Играя вместе со своими друзьями, очень часто вы придумываете именам своих друзей какие-либо созвучные слова, как правило, вносящие юмористический, задорный колорит. Эти слова похожи на дразнилки, но они добрые, никого не обижают, наоборот, веселят. Этими словами можно подбодрить друзей, покритиковать, призвать к порядку, труду, чистоте, опрятности. Это своеобразная игра слов, элемент раскованности, непринужденности и легкости в игровом общении детей.



Назови имена детей и подбери к ним рифмованные слова.

Андрей – воробей, ротозей, много друзей.

Анна – ванна, манна, банна, ганна.

Борис – барбарис, ирис, кис-кис.

Иван – друган, диван, карман.

Антошка – картошка, крошка, ложка, мошка.

Галочка – палочка, кричалочка, ворчалочка.

Мишка – шишка, пышка, крышка.

Маша – каша, простокваша, растеряша.

Зинка – корзинка, резинка, лозинка.



ПОЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Как славно девочек зовут!
Вот Шейла – шелковый лоскут,
И Сильвия – листва лесная,
И Стелла – звездочка ночная,
И Флора – щедрая весна,
И Лола – плавная волна,
И Линда Белл – звонок у двери:
«Динь-дон».
– «Кто там?» –
И просто Мэри.

(Э. Фарджен)

Вы слышали такие имена? Называют ли русских девочек этими именами? Эта считалка из американского фольклора, в ней дети тоже придумали своим друзьям добрые слова – дразнилки.



ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Нарисуйте картинки к считалкам

Антошка-картошка,
Соломенная ножка,
Сам с ноготок,
Голова с локоток.

Прокон-укроп,
Медный лоб.
Сам с аршин,
Голова с кувшин.

Лешка-лепешка,
Голова с лукошко,
Шапка колышком,
Ноги бревнышком.



СОЧИНЯЕМ ВМЕСТЕ

Переделайте прибаутку в дразнилку

*У нашего луня,
У милого друга
Сорок кадушек
Соленых лягушек,
Сорок амбаров
Сухих тараканов,
Пятьдесят поросят –
Только ножки висят*

Как это может быть!

*У нашего Василя
Уши вроде киселя.
Сорок подушек,
Много подружек.
Сорок карманов
Сухих тараканов.
Шестьдесят щенят –
Громко пищат*



Дразнилки обогащают нашу речь, делая ее выразительной, шутливой, меткой, только пользоваться ими в игре нужно так, чтобы не обидеть товарища.



ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Игра «Обзывалки». Станьте друг напротив друга и, бросая мяч друг другу, произносите «обидные» слова. В качестве «обзывалок» разрешается использовать фразы типа «Ты – капуста!», «А ты – зеленый огурец!» и т.п.

Отгадайте загадку. В прямоугольнике нарисуйте ответ.

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.



Подумай и ответь:

- Для чего человеку нужны глаза?
- Почему глаза так важны для человека?
- Что такое зрение?
- Почему быстро надоедает сидеть с закрытыми глазами и очень хочется их открыть?
- Как называют людей, которые ничего не видят?
- Тяжело слепым людям жить на свете? Почему?
- Как можно помочь слепым людям?
- Как ты думаешь, всё ли вокруг могут видеть глаза человека?

Глазами мы видим разные предметы и различаем их форму, величину, цвет, читаем книги, смотрим телевизор, видим весь окружающий нас мир. Когда глаза открыты, человек постоянно рассматривает то, что находится перед глазами. Мы смотрим на окружающий мир глазами. Зрение – великое благо, которое нам даровано природой. Мы видим свою маму, своих близких и знакомых, посредством зрения мы познаем окружающий нас мир – ощущаем его красоту и совершенство, наслаждаемся красотой творений природы и человека.



Наденьте повязку на глаза. Посидим в темноте. Расскажите о своих чувствах.

Люди с ослабленным зрением или слепые лишены счастья наслаждаться красотой красок, видеть окружающих людей. Весь мир для них представлен серым цветом и непроглядной темнотой. Вокруг нас встречаются люди, которые плохо видят или не видят совсем. Людей, которые ничего не видят, называют слепыми, а тех, у кого зрение ослаблено и они видят плохо, называют слабовидящими. Люди со слабым зрением обычно носят очки.

Часто некоторые дети, которым необходимо носить очки, стесняются делать это, потому что не хотят, чтобы их дразнили. Дразнить детей с ослабленным зрением, так же как и всех других с проблемами в здоровье, недостойное дело уважающего себя человека.



ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Один в повязке, а другой нет. Помоги другу нарисовать солнце.

КАК ПОМОЧЬ СЛЕПЫМ ДЕТЯМ



Как поступить?

Вы играете во дворе в прятки. А рядом на скамеечке сидит женщина со слепым ребенком вашего возраста. Он слышит ваши веселые голоса. Он хотел бы принять участие в вашей игре, но не может. Как вы поступите? Обратите на него внимание или нет? Чем в таком случае вы могли бы ему помочь?



Закончите рассказ.

«Жил-был человек без глаз...»

Я и эмоции

Глазами мы видим разные предметы и различаем их форму, величину, цвет, читаем книги, смотрим телевизор, видим весь окружающий нас мир. Когда глаза открыты, человек постоянно рассматривает то, что находится перед глазами.

Глаза бывают разного цвета, размера, выражения. А выражение глаз зависит от настроения человека. Если в жизни всё хорошо, то глаза сияют, блестят, сверкают. Но, если человеку плохо, то мы сразу можем определить это по его глазам, что этому человеку нужна помощь.



Рассмотри глаза своего друга.

Какие глаза у вас? (круглые, большие, добрые, светлые, зеленые, карие, злые).

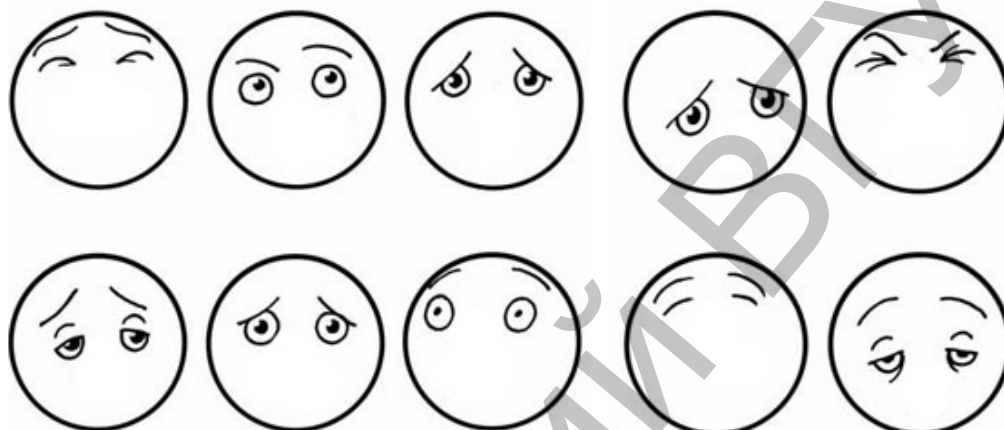
Где находятся глаза? (на лице).

Что находится над глазами? (брови, лоб). Для чего вокруг глаз ресницы? (защищают).



ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Игра «Узнай настроение по глазам»



Почему так случилось?

Жила была девочка. Она выросла и стала ходить в школу. Однажды в школу пришли глазные врачи проверять глаза. Девочке они сказали, чтобы вылечить глаза, надо выписать очки и одевать их на уроках. Мама девочки принесла ей очки. На следующий день девочка пришла в школу в очках. Когда она зашла в класс, ребята начали смеяться над ней и обозвали очкариком. Девочка выбежала из класса, побежала и выбросила очки в яму. Потому что ей показалось, что носить очки стыдно. Дома она маме сказала, что потеряла очки.



**Понравился вам поступок детей? Почему?
Придумайте рассказ с другим концом.**

ЗАПОМНИ

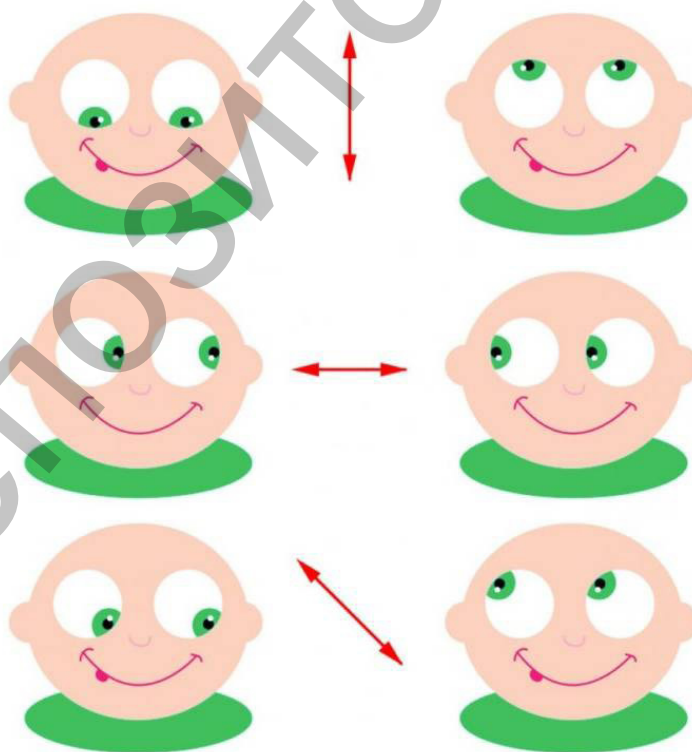
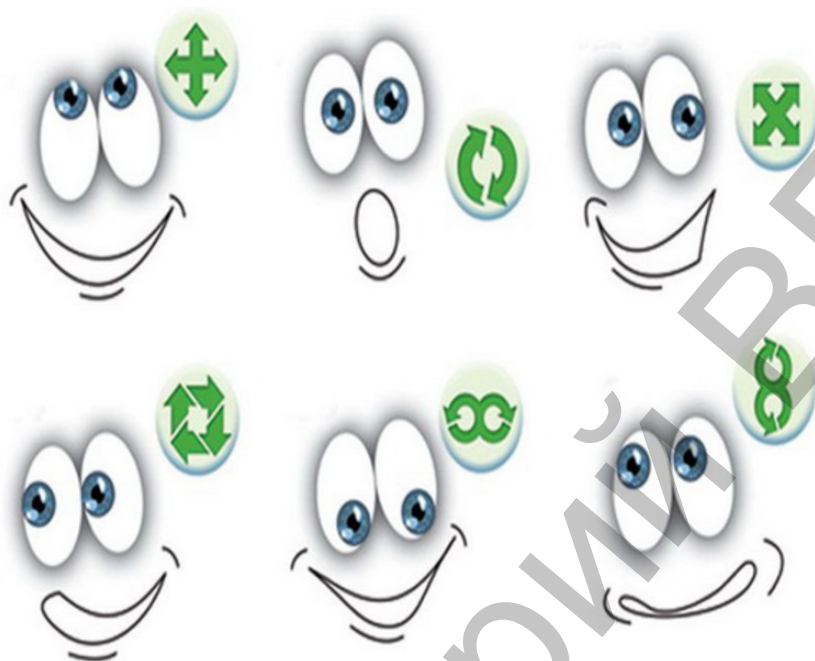


- Чтобы наши глаза всегда хорошо видели:
1. Нельзя тереть глаза грязными руками.
 2. Нельзя близко и долго смотреть телевизор, играть в компьютерные игры.
 3. Нужно оберегать глаза от едких и опасных жидкостей.
 4. Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.
 5. Нужно есть продукты с витаминами.
 6. Нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль.
 7. Нужно гулять на свежем воздухе.

Чтобы сохранить хорошее зрение нужно соблюдать некоторые правила



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЕСЕЛЫХ ГЛАЗОК



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПОСОБИЕМ.

При разработке использованы материалы:

Лебеденко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Творческая тетрадь. — М.: Прометей; Книголюб, 2005. — 32 с.)

Пособие предполагает работу над следующими разделами:

Раздел «Почитаем вместе». Включает тексты, содержание которых предполагает формирование сознательного отношения к смыслу как отдельных слов и выражений, так и всего произведения в целом, его идеи, образов и роли художественных средств. Наибольшие возможности для развития сознательности детей заложены в таких видах работ, как:

- подготовка к первичному восприятию текста;
- установка на целенаправленное восприятие текста;
- первичное восприятие текста, эмоционально-оценочная беседа с одновременным использованием наглядных и словесных средств обучения;
- беседа в связи с разбором частей текста и всего рассказа (установление последовательности событий, причинно-следственных связей в развитии сюжета, понимание взаимосвязи между отдельными частями текста и логики событий, выяснение мотивов поведения действующих лиц, определение существенных черт их характеров, сопоставление героев, оценка их поступков);
- словарная работа (проводится на всех этапах работы над текстом);
- работа над планом (словесное рисование – иллюстрирование текста, драматизация; озаглавливание каждой части рассказа, коллективная работа с учителем — деление текста на части по данным заголовкам, придумывание заголовков после деления текста учащимися на части);
- пересказ (ответы на вопросы, пересказ, близкий к тексту);
- разбор жизненных ситуаций;
- заключительная, обобщающая беседа.

Важно помнить, если ребенок испытывает трудности с пониманием слова, которое прочитал, можно предложить следующие задания:

Можешь произнести слово? Покажи его.

Какой звук является первым, а какой последним? Назови другие слова с этим звуками?

Алгоритм работы с картиной в текстах.

1. Рассмотреть картину: 1) сверху — вниз; 2) слева — направо.
2. Назови всех действующих лиц.
3. Назови главных действующих лиц.
4. Назови действия, которые выполняют главные действующие лица.
5. Объясни, почему (зачем) они это делают (так поступают).
6. Поиграй с картиной в игру «Есть — было — будет».
7. Из предметов, нарисованных на картине, выбери и назови те, которые относятся к теме недели.
8. Поиграй с отобранными предметами в игру «Кто?/Что? Что делает? Какой?».
9. Расскажи своему другу, маме... про эту картину и про всё то, что ты узнал, глядя на неё, играя с ней.

Раздел «Рисуем и Раскрашиваем». Рисование и раскрашивание чрезвычайно эффективно способствуют развитию памяти, воображения, мелкой моторики ребенка, вниманию, сосредоточенности, что в будущем будет благоприятно сказываться на

становлении речи и процессах обучения. Ребенок лучше запоминает предметы, буквы и цифры, раскрашивая их.

Основные правила при выполнении заданий.

Сидим правильно при работе с раскраской: спинку держать прямо, не наклоняя в какую-нибудь сторону; книжка должна лежать прямо перед ребенком, в одной руке – кисть (фломастер, карандаш), а другой необходимо поддерживать лист альбома.

Штрихи и мазки должны располагаться друг возле друга, без каких-либо пропусков, не должны выходить за контур рисунка или его отдельной детали, при раскрашивании красками объяснить необходимость того, что нужно подождать, пока подсохнет один участок прежде, чем начать заполнять цветом соседний.

Раздел «Рассказываем». Содержание и задание игр этого раздела направлены на углубленное и детальное ознакомление ребёнка с предметами и явлениями изучаемой темы, что необходимо для активного участия ребенка в учебном процессе.

Раздел «Сочиняем. Запоминаем». Он содержит элементы художественного слова и игровые задания изучаемых тем. В разделе представлены: стихотворения; загадки; задания — игры «Подскажи словечко» и др.; игровые задания разнообразного характера, объединённые одним смысловым материалом.

Чем отличаются люди на планете?

Цель: Расширять знания детей о других. Учить детей использовать в речи вежливые слова; активизировать словарь. Развивать нравственные качества детей. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Методические рекомендации к проведению работы.

I. Работа в тетради.

II. Дополнительные материалы, используемые при работе над заданиями.

Игра «Все мы разные».

Нас различает: Рост. Цвет волос и глаз. Одежда. Национальность. Фигура. Возраст. Характер. Поведение. Интересы.

Чем мы похожи, что нас объединяет?

Нас объединяет то, что:

- живем на одной планете (назовите);
- живем в одной республике (назовите);
- учимся в одной школе, в одном классе, живём в одной группе;
- занимаемся одним делом;
- уважаем взрослых;
- самое главное, что нас объединяет, это то, что все мы люди, несмотря на то, что мы разные, мы — вместе.

мы разные, мы — вместе.

Мы разные! Но мы при этом равные!

Мы все имеем равные права смеяться и грустить!

Мы все для счастья рождены, и так тому и быть!

Ведь каждый из нас индивидуальность.

И в этом, конечно, и есть уникальность!

Различиями нашими мы будем восхищаться!

Друг другу доброту дарить и просто улыбаться.

Вывод: все дети (все люди) разные. В чем-то они похожи, но различия есть обязательно. В каждом есть что-то своё интересное, симпатичное. Мы непохожие друг на

друга, каждый из нас любит что-то свое, мечтает по-своему. По-разному мы смотрим на мир, на одни и те же вещи. Наш мир – разноцветный. И, конечно, у нас у всех есть свои положительные, и отрицательные качества. Мы хотим, чтобы у нас были только хорошие качества.

Игра «Магазин».

Цель: дать возможность ребятам выяснить, каких качеств им не хватает.

Сейчас мы с вами «пойдем в магазин». Но магазин этот непростой. В этом магазине можно «купить» себе положительные черты характера. Но не за деньги, а за свои отрицательные качества. Скажите, пожалуйста, от каких своих качеств вы хотите избавиться, и какие приобрести взамен. Запишите (зарисуйте) на карточках свои отрицательные качества, и смело идите в магазин за положительными.

Всегда очень приятно слышать, когда о вас говорят добрые и хорошие слова. А что вам приятнее делать — говорить людям добрые слова или гадости?

Какое наставление вам помогает жить в мире? (дети отвечают и делают вывод: Золотое правило: «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе»)

Когда человек улыбается? (Когда хорошее настроение, ему весело, когда человек добрый...)

Верно, улыбка всегда располагает к общению, к уважению, к вниманию, к доброте.

Игра «Встреча с домовыми».

В нашей школе живут домовые. Днем они тихо дремлют в укромных уголках, а вечером, когда мы все расходимся по домам, они вылезают, зажигают свечку и садятся вокруг нее. Они рассказывают друг другу разные истории. Причем все наши домовые абсолютно разные, как и мы с вами. Одни любят веселые истории, другие грустные. Третий домовый любит сердитые истории. Четвертый любит страшные истории. Пряниками не корми — дай послушать и испугаться! Только ушки мелко дрожат, да шерстинка дыбом становится.

Возьмите листы бумаги, шаблоны домовых и обведите его каждый у себя на листе, а затем дорисуйте лицо самого понравившегося вам домового.

Примерный шаблон.



Вопросы по завершении рисования

- Какие лица вы изобразили?
- Каких домовых получилось больше?
- В какие цвета вы их разукрасили?
- Покажите эту эмоцию на своем лице.

Игра «Моя вселенная».

На листе бумаги нарисованы семь кругов, в центре – еще один круг. В семи кругах нужно написать (нарисовать):

- мое любимое занятие;
- мой любимый цвет;
- мой лучший друг;
- мое любимое животное;
- мое любимое время года;
- мой любимый сказочный друг;
- моя любимая музыка.

Вежливость.

Цель: ознакомить с этическими нормами поведения; дать представление о вежливом общении; формировать привычку употреблять слова вежливости.

Методические рекомендации к проведению работы.

I. Работа в тетради.

II. Дополнительные материалы, используемые при работе над заданиями.

До XVI века «вежа» означало «знаток», тот, кто знает правила приличия, общепринятые формы выражения доброго отношения к людям. Вежливость — это умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой.

Из истории слов

Спасибо. Откуда явилось это слово?

В древности, когда хотели поблагодарить человека за доброе дело, говорили ему: Спаси вас Бог!

Спаси Бог превратилось в короткое спасибо. Забывать это слово никогда не стоит. Есть даже пословица: «Своего спасибо не жалеи!»

А еще говорят

Мама попросила дочку вымыть за собой посуду.

Девочка кое-как сполоснула чашку, а про блюдце и вовсе забыла.

• Все? — удивилась мама. — Что ж, спасибо и на том. И принялась перемывать заново.

• Да-а, — протянула капризная девочка, — все я делаю за спасибо. Хоть бы конфетку дали.

Спасибо и на том означает: сделано мало, а иногда и плохо, за что не стоит говорить «спасибо».

За спасибо означает: делать что-то за просто так, без вознаграждения. Обычно это говорят с неудовольствием.

Если словом или делом
Вам помог кто-либо,
Не стесняйтесь громко, смело
Говорить: «Спасибо!»

Благодарю. Откуда явилось это слово? Благодарность часто выражали и прямым словом «благодарю!».

Оно состоит из двух частей — благо и дарю. Благо, или по-старинному «болого», означало «хорошо», «добро», то есть все доброе и служащее к нашему счастью. Этим

добром и желали одарить, а точнее, отблагодарить человека за его доброе отношение. Вот и получилось всем нам знакомое слово «благодарю».

А еще говорят

- – Бабушка! Хочешь, я тебе нарисую усы – и ты станешь дедушкой?
- – Нет уж, благодарю! – рассмеялась бабушка.

В данном случае «благодарю» означает отказ.

Воробья позвали кошки,
Обещали чай и крошки.
Он сказал: «Благодарю!
Я уже сегодня сыт.
Как на когти посмотрю,
Так терю аппетит!»

Игра «Волшебные слова сказочных героев».

В сказках сказочные герои тоже говорили волшебные слова, чтобы совершить то или другое волшебство. Пусть каждый из вас на время станет персонажем угаданной сказки и произнесет нужные слова.

1. С помощью каких слов можно было сварить в горшочке вкусную сладкую кашу? («Раз, два, три, горшочек, вари!»)
2. Какие слова велела Емеле произносить щука, которую он отпустил обратно в прорубь? («По щучьему веленью, по моему хотенью».)
3. Каким словам научили Буратино лиса Алиса и кот Базилио, утверждая, что они волшебные? («Крекс, фекс, пекс».)
4. С помощью каких слов можно было вызвать Сивку-бурку? («Сивка-бурка, веший каурка, встань передо мной, как лист перед травой!»)
5. В восточной сказке «Али-баба и сорок разбойников» были волшебные слова, которые могли открыть дверь в пещеру. («Сим- сим, открой дверь!»)
6. В сказке писателя В. Катаева «Дудочка и кувшинчик» волшебная дудочка помогла девочке Жене найти землянику на лесной лужайке. Что для этого надо было сказать? («Дудочка, играй!»)
7. В другой сказке В. Катаева девочке Жене подарили волшебный цветик-семицветик, у которого каждый лепесток мог выполнить любое желание. Какие слова при этом надо было произнести? («Лети-лети, лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, быть, по-моему, вели!»)

Игра «Экзамен на вежливого человека».

Такая форма для детей очень интересна. Она дает им почувствовать себя большими, серьезными людьми. Вопросы к экзамену хорошо написать на карточках или открытках, по очереди вытаскивать и отвечать на вопросы. Можно придумать призы или специальные карточки или какие-либо знаки. У кого насчитают больше призов, тот и будет самым знающим правила вежливого человека. Можно придумать для награждения медали, грамоты, вымпелы, значки и т. д.

Примерные вопросы для экзамена

1. Что нужно сделать, прежде чем войти в чей-либо дом или квартиру?
2. Какие слова произносят при встрече и прощании?
3. Кто кому должен уступать (в гостях или в транспорте) место?
4. Нужно ли снимать шапку, когда пришел в гости, театр, библиотеку?
5. Если ты съел конфету, что ты сделаешь с фантиком?

6. Почему не нужно рвать цветы в лесу? Почему нельзя ловить жуков и бабочек?
7. Можно ли назвать вежливым того, кто обижает животных?
8. Почему по-настоящему вежливый человек никогда не будет лгать, хвастаться, обижать своих друзей?

Чувства и эмоции.

Цель: ознакомить с понятиями «чувство» и «эмоция», правилами контроля собственных чувств и эмоций; развивать умение сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитывать дружелюбие, толерантность, силу воли в проявлении собственных эмоций.

Методические рекомендации к проведению работы

I. Работа в тетради.

II. Дополнительные материалы, используемые при работе над заданиями.

Что такое эмоции? Что такое чувства?

Эмоции — это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления. Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность — тревожность; радость — горе; счастье — несчастье.

Чувства — это особый вид эмоций, носящих отчетливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.

Каждый изображает эмоции по-своему, потому что каждый из вас — уникален, не похож ни на одного из присутствующих здесь.

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями и переживаниями. Сильным считается тот человек, который умеет управлять собой, сохранять самообладание в любых ситуациях.

Научиться управлять своими эмоциями — это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

Отличаются ли эмоции и чувства?

«Я боюсь этого человека» — это чувство. Чувства включают в себя эмоции.

«Мне страшно» — это эмоция»

Свои эмоции и чувства мы проявляем через слова, интонации, жесты и мимику.

Игра «На что похоже настроение».

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Игры — этюды.

1. Был у зайца дом как дом
Под развесистым кустом,
И доволен был косою:
— Крыша есть над головой! —
А настала осень,
Куст листочки сбросил,
Дождь как из ведра полил,
Зяяц шубу промочил.

Мерзнет заяц под кустом:
— Никудышный этот дом!

2. Берем снежинку в руку и говорим ей хорошие слова.
Говорим быстро, пока не растаяла.

3. Через пантомиму передавать черты характера (добрый, злой, справедливый).
Развивать творческое воображение.

Ход: Злой волшебник, с помощью заколдованного колечка, превращает хорошего мальчика в плохого. Мальчик всех обижает, дразнит, всё ломает. Наконец, устав, он засыпает. Добрый волшебник предлагает спасти мальчика, снять кольцо. Все дети тихо подходят и снимают колечко.

Мальчик просыпается. Он снова ласковый, просит у всех прощения. Всем весело.

Жадный пёс».

Цель: Через мимику и жесты передавать черты характера (жадность).

Ход: Педагог читает стихотворение.

«Жадный пёс дрова принёс,
Воды наносил, тесто замесил,
Пирогов напёк, спрятал в уголок,
И съел сам – гам, гам, гам!»

В. Квитко

Дети имитируют состояние и действия, о которых говорится в стихотворении.

Дразнилки.

Цель: формировать навыки управления собственными эмоциями и эмоциональным состоянием; развивать способность конструктивно и «цивилизованно» решать отношения с другими людьми.

Методические рекомендации к проведению работы

II. Работа в тетради.

II. Дополнительные материалы, используемые при работе над заданиями.

Чтобы понять дразнилки, надо знать и понять их историю. Дразнилки существуют с очень давнего времени и до наших дней дошли дразнилки почти ко всем именам.

В дразнилке отражено очень древнее, архаичное явление — причинение ущерба личному имени. Многие ученые считают, что дразнилки и другие обидные двустипшия существуют с тех времен, когда люди пытались испугать противника словами или жестами. Дразнилки чаще всего не являются характеристикой человека, а приписывают ему «антиповедение», которое не поощряется в социуме.

Дразнилка — это мир небылицы и фантазии, а не отражение реального мира. Герой дразнилки живет «в другом мире» — «мире наоборот», «мире небылиц» и часто описывается так, как будто он не является человеком: «Алешка — лепешка. Мать — картошка», «Анна — банна, нога деревянна», «Коля — Коля — Николай, сядь под лавку да залай».

Дразнилки часто используются просто ради смеха, иногда для того чтобы высмеять какое-то качество (жадность, ябедничество), а иногда — чтобы привлечь к себе внимание. Дразнилки часто позволяют обойтись без драки, особенно если на дразнилку есть ответ другой дразнилкой. Если дразнилка смешная и необидная — то можно посмеяться вместе с дразнящим. Или даже придумать еще другие варианты дразнилки. Но если дразнилка злая, обидная, агрессивная, то она требует ответа на нее. Нужно уметь с юмором воспринять дразнилку, ответить на нее достойно — улыбкой или другой более смешной и ёмкой рифмой или дразнилкой, не обидеться. Это свое-

образная «школа жизни», умение ответить на «удар». Как правильно реагировать на дразнилку? А реагировать нужно легко и весело — емкой рифмующейся формулой, отточенной поколениями.

Игра «Антидразнилки»

Придумай антидразнилку. Например:

Я хотя и воображала,
Да никого не обзывала!

Касса закрыта — Ключ у меня.
Кто обзывается — Сам на себя!

Я тебя не слушаю,
Посолю и скушаю.

Обзывай меня хоть год,
Все равно ты — бегемот.
Обзывай меня хоть век,
Все равно я — человек.

Читаем и обсуждаем.

Обсудите этот рассказ и придумайте, как еще Ляля могла бы ответить на другие слова Саши (если он забрал у нее игрушку или кинул в нее мячик, придумайте те ситуации, которые были в опыте детей или аналогичные им по смыслу).

Саша — дразнилка.

Саша очень любил дразнить свою сестренку. Ляля обижалась и плакала.

— О чем ты плачешь, Лялочка? — спрашивал папа.

— Меня Саша дразнит! — Ну и пусть дразнит. А ты не дразнись.

Было очень трудно не дразниться, но один раз Ляля попробовала, и вот что из этого вышло.

Ребята сидели за столом и завтракали.

— Вот я сейчас поем, — начал Саша, — и твою куклу за ноги к люстре подвешу.

— Ну что ж, — засмеялась Ляля, — это будет очень весело!

Саша даже поперхнулся от удивления.

— У тебя насморк, — сказал он, подумав. — Тебя завтра в кино не возьмут.

— А мне завтра не хочется. Я пойду послезавтра.

— Все вы, девчонки, — дрожащим голосом проговорил Саша, — все вы ужасные трусихи и плаксы.

— Мне самой мальчики больше нравятся, — спокойно ответила Ляля.

Саша посмотрел кругом и крикнул:

— У меня апельсин больше, чем у тебя!

— Ешь на здоровье, — сказала Ляля, — поправляйся.

Тут Саша не выдержал и заплакал.

— О чем ты плачешь, Сашенька? — спросила мама, входя в комнату.

Меня Лялька обижает! — ответил Саша, всхлипывая.

— Я ее дразню, а она не дразнится!

(Н.М. Артюхова)

Глаза – окно души.

Цель: расширить и обобщить знания детей о значении зрения в жизни человека

Методические рекомендации к проведению работы

I. Работа в тетради.

II. Дополнительные материалы, используемые при работе над заданиями

Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего говорят о человеке. В древности ученые предполагали, что человеческая душа смотрит на мир через дыры глаз. И, если подумать, это почти так и есть. Наш глаз устроен примерно как фотоаппарат, в котором, когда нажимаешь кнопку затвора, открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие свет попадает на пленку и рисует на ней то, на что был направлен фотоаппарат.

«Глаза — окна души», — говорил Леонардо да Винчи. И правда, по глазам можно узнать о чувствах, душевном состоянии человека, его характере, желаниях, мыслях, поступках. Не зря говорят: «косо смотрит», «смотрит сверху вниз», «глаза на лоб лезут», «смотрит другими глазами», «глаза разбегаются». Сколько оттенков душевного состояния можно прочесть по глазам! Вот почему художники, изображая человека, уделяют им столько внимания.

Свободное рисование.

Попробуйте изобразить глаза

Глаза — орган зрения — наши «окна» в окружающий мир.

Но глаза не только орган зрения. Глаза — орган чувств.

– Что же можно узнать (почувствовать по глазам) о человеке? Что могут рассказать нам глаза? (Глаза могут рассказать о характере человека, здоров человек или болен, о его настроении, о его переживаниях).

— Действительно, иногда от чужого взгляда «мороз по коже», иногда весело и тепло. Глаза — это душа и сердце. Они могут рассказать о многом.

– Внутреннее состояние человека, его переживания можно увидеть по глазам.

Часто человек свою боль, свои переживания старается не показывать окружающим. «На душе кошки скребут», «душа болит», говорится в народных изречениях. Кажется, человек внешне спокоен, но всмотритесь в его глаза и вы увидите, что в них отражается эта боль, переживания, душевное состояние. Не зря народная мудрость гласит: «Глаза — зеркало души».

Глаза одних сверкают солнцем,
Глаза других наполнены слезой,
Глаза способны отражать любое чувство,
Они всегда честны с тобой.

Глаза откроют множество секретов,
Ты только повнимательней смотри.
И если на вопросы ищешь ты ответы,
Взгляни в глаза, – в них зеркало души.

(Сычева В.)

Состояние души отражается как в зеркале в наших глазах. В них отражаются все душевные переживания: испуг, досада, радость, горе, злость и далее. Таким образом, можно сказать, глаза умеют говорить. Часто можно слышать высказывания «все понятно без слов», «прочитать по глазам», «понять по глазам». Но говорят они не звуками, не словами, а своим выражением. Когда так говорят: «потухший взгляд», «колючий взгляд», «пристальный взгляд», «блеск в глазах»?

Есть высказывание «Словами можно обмануть, глазами — это невозможно».

— Почему человеку, который обманывает, говорят: «Посмотри мне в глаза»?

Человек может обманывать, но только не глаза. Глаза выдают обманывающего человека. Говорят, что у такого человека «бегающий взгляд».

— Почему же говорят, что глаза — зеркало души?

Глаза очень заметно реагируют на изменения состояния души, если на душе плохо — глаза плачут, если весело — искрятся. Силой взгляда мы способны передать свои мысли, во взгляде отражается ум, внимание и ясность мысли. По взгляду можно понять, что происходит в данный момент с человеком. Ему действительно весело или он притворяется.

Игра «Как ты понимаешь выражение». Нарисуй картинку.

Глаза разбежались

Ни за что из магазина
Уходить не хочет Зина.
Что же ей купить, не знает,
Целый день перебирает.
Игрушками всеми она восхищается,
У девочки просто глаза разбегаются.



«Глаза разбежались» – говорят про человека, который из многого не может выбрать что-то одно.



Куда глаза глядят
Чтоб контрольной избежать,
Антон готов был убежать
От школы вёрст за пятьдесят,
Уйти, куда глаза глядят.

«Куда глаза глядят» – означает идти, не выбирая пути, без определённой цели.

Учебное издание

Серия «Всё-Знай-Ка»

АМАСОВИЧ Наталья Валерьевна
ЛАУТКИНА Светлана Владимировна

Я И ЭМОЦИИ

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *Е.В. Крайло*

Подписано в печать 21.03.2019. Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 7,55. Уч.-изд. л. 4,23. Тираж 20 экз. Заказ 27.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,

изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.