

«Я и мое окружение.»

(беседа с игровыми элементами)

Подготовила: Шукшина В.С.

03.12.2024г.

«Я и мое окружение»

Цель:

развивать у учащихся стремление к осмыслению своих эмоций и поступков, взаимоотношений с окружающими людьми;
развивать навыки самооценки и саморегуляции поведения;
установить взаимосвязь физического и эмоционального состояния.

Задачи:

- формирование личностного роста, ценностей жизни и коммуникативных способностей школьников.
- выработка умений слышать себя и друг друга, понимать чувства окружающих
- раскрытие позитивного потенциала детей: взаимоуважение, сочувствие, эмпатия

Ход мероприятия:

Учитель:

«Собрались все дети в круг.
Я – твой друг и ты мой друг.
Крепко за руки возьмёмся.
И друг другу улыбнёмся»

Сегодня чаще возникают такие вопросы, на которые хотелось бы знать ответы заранее:

-Как жить в мире с людьми и собой?

-Как сделать так, чтобы жилось легче?

И много других вопросов. Попробуем ответить на некоторые из них.

Рассмотрите фотографии.

- Расскажите, какое настроение у ребят? Объясните почему?

- Почему нужно заботиться о своём здоровье? Какие чувства и настроение бывает когда болеют близкие люди? Почему?(ответы детей)

Конечно наши близкие люди за нас беспокоятся и переживают, поэтому стараются сделать всё, чтобы никто из нас не болел. Поэтому мы с вами должны беречь и сохранять своё здоровье и укреплять его.

-А что нужно делать, чтобы меньше болеть? (ответы детей)

Регулярные физические упражнения и спортивные тренировки укрепляют наш организм и сохраняют здоровье.

Как вы понимаете пословицу : «В здоровом теле здоровый дух».(ответы детей)

Конечно здоровье человека - это его хорошее физическое состояние и хорошее настроение.

Когда мы чувствуем себя хорошо, то и окружающим нас людям тоже приятно общаться с нами. Поэтому заботиться о своём здоровье, это значит проявлять бережное отношение к окружающим нас людям.

А как ещё можно заботиться о наших близких и родных?

Например, какое настроение будет у ваших родных, когда вы принесёте двойку? А когда пятёрку?

Важно ли для окружающих, какое у вас настроение?(ответы детей)

Учитель. Почему одни люди живут среди людей легко и ровно, не напрягая других и не дергая себя, а другие страдают, мучаются и, что печальнее, устраивают то же самое окружающим.(ответы детей)

Поэтому, если кто-то вам что-то сделал или сказал хорошее (хотя бы попытался это сделать), выразите ему свою благодарность. Не сделал — вы не обижайтесь на него.

Вам приятно благодарность, но вы никогда на нее не рассчитывайте и тем более ее не требуйте. Каждому здоровому человеку, должно быть приятно совершать добрые дела.

Перед вами рабочий лист. Давайте выберем и раскрасим признаки эмоционального интеллекта.

Наше настроение влияет не только на наше поведение, но и на эмоциональное состояние окружающих нас людей. Радостное событие всем «поднимает» настроение, вызывает улыбку и эмоциональный подъём. А неудачи расстраивают, вызывая грусть и, возможно, обиду. И любому человеку важно уметь справляться со своими эмоциями.

Умейте прощать. Прощать нелегко. Прощать по-настоящему, не на словах.

Прощение — это освобождение своей души от обид, зла и ненависти к другому.

Учитель. Понимание своих эмоций и настроения помогает нам общаться со сверстниками и взрослыми, находить настоящих друзей, быть внимательными и заботливыми. Посмотрите на фото.

Учитель. Ребята нашли способ справляться с плохим настроением. У каждого из них есть любимое дело, которое помогает им забыть все плохое.

- А как вы справляетесь с плохим настроением? (ответы ребят)

Учитель. Помогает избавиться от плохого настроения любимое дело, чтение, рисование, общение с друзьями и многое другое. Но очень важно помнить, что если вам грустно, тревожно, то нужно обязательно поговорить с родными, рассказать близким об этом. Порой этого достаточно для того, чтобы успокоиться.

Может помочь игра, которая называется «Пушистый котёнок». Представим. Воображаемая ситуация. Закройте глаза и представьте себе, что у вас на коленях сидит маленький пушистый котёнок. Вы его ласково гладите, а он тихонько мурлычет в ответ.

Учитель. Понравилось вам упражнение? Расскажите чем.(Ответы обучающихся).

Учитель. Вот такое простое упражнение помогает нам управлять своим настроением. А ещё можно взять мягкую плюшевую игрушку и тихо рассказать ей про своё плохое настроение. Можно начать так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение...».

Вернёмся к рабочему листу.

-Как называется профессия, которая помогает разобраться со своими эмоциями и выбрать верные пути решения конфликта? (психолог)

Учитель. Понимание своих эмоций и настроения помогает нам общаться со сверстниками и взрослыми, находить настоящих друзей, быть внимательными и заботливыми.

Игровое задание «Мы учимся общаться».

Содержание задания. Обучающиеся делятся на пары, получают или выбирают карточку с той или иной речевой ситуацией, а затем разыгрывают её.

Карточка 1.

По очереди обратитесь за помощью к другому, используя одну из фраз:

Помоги мне, пожалуйста, ...

Мне нужна твоя помощь...

Ты мог бы мне помочь?

Карточка 2.

По очереди спросите друг у друга о том, что произошло, используя одну из фраз:

Что случилось?

Я могу тебе чем-то помочь?

Расскажите мне, что произошло...

Вернёмся к рабочему листу. Давайте выберем, какими качествами нужно обладать, чтобы научиться дружить?

Учитель. Проявление внимания и уважения к чувствам других людей – важные составляющие взаимоотношений между людьми. Но бывают ситуации, в которых важно уметь отказаться от какого-либо предложения.

Игровое задание «Мы учимся говорить „нет“». Содержание задания. Обучающиеся разыгрывают предложенную речевую ситуацию.

Карточка 1. Попробуй отказаться от предложения съесть мороженое, если у тебя болит горло.

Карточка 2. Попробуй отказаться выйти с ребятами поиграть, когда ты только начинаешь делать уроки.

Учитель. Что вам было легче сделать: согласиться на предложение или отказаться? (ответы обучающихся).

Учитель. Есть много причин, по которым нам бывает трудно отказать кому-то. Но в жизни важно уметь сказать «нет», потому что это защищает нас в тех ситуациях, когда это необходимо для нашего благополучия и здоровья.

Задание. «Книга чувств»

Учащиеся получают маленькие книжечки, сделанные из листа бумаги, сложенного вчетверо.

На 1 странице написано: «Книга чувств».

На 2 странице написана фраза: «Чувства, которые я испытываю в школе»;

На 3 странице - «Чувства, которые я чаще всего испытываю дома»,

На 4 странице — «Чувства, которые я испытываю со своими друзьями».

В оформленных книжечках на последней странице ребята пишут, *что они хотели бы в себе изменить*. В конце игры ребята обмениваются мнением с учителем, *что им понравилось в ходе игры и почему*. Эта игра не должна привести к законченному результату. Главное — чтобы дети, задумались о том, что они собой представляют, где они истинные, а где мнимые и что нужно сделать, какие усилия нужно совершить, чтобы стать другим.

Учитель. Вот и подходит к завершению наше занятие. Какие чувства вам бы хотелось испытывать чаще? Что для этого надо делать? (ответы обучающихся).

Учитель. Чувство радости доставляют нам занятия любимым делом, а ещё забота о наших близких и родных, внимание к окружающим нас людям. Давайте подумаем, а как можно выразить свои чувства? (ответы обучающихся)

Давайте напишем в рабочем листе примеры дел, мероприятий, которые могут объединить наш класс. (чтение ответов обучающихся).

В заключении, давайте подарим друг другу свою замечательную улыбку.

Звучит песня «От улыбки станет всем светлей...» (автор слов М. Пляцковский).

Учитель. Улыбка не только показывает внутреннюю гармонию человека, свидетельствует о его хорошем физическом и эмоциональном самочувствии, но и способна выразить доброе расположение человека по отношению к другим людям.

И не забывайте делиться улыбкой и радостью, вниманием и заботой с близкими и окружающими людьми, и тогда это сделает не только вас счастливее, но и мир вокруг.

Завершение. «Хлопки».

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, и все участники присоединяются

Учитель. Вы все молодцы. Всем спасибо.