**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Тема:** Эмоции и темперамент человека.

**Цель:** разъяснить детям новые понятия "эмоции" и "темперамент".

**Задачи:**

**-** познакомить учащихся с положительными и отрицательными эмоциями, показать их влияние на человека;

- сформировать первоначальное представление о темпераменте и его типах.

**Ход занятия:**

**1. Оргмомент.**

**2. Постановка цели.**

Сегодня мы с вами узнаем о том, что влияет на наше настроение и наши поступки. Это зависит от эмоций, которые в данный момент преобладают. Почему мы по-разному реагируем на одно и то же событие? Это зависит от нашего темперамента.

**3. Основная часть.**

***Эмоции***- это переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самому себе.

Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта. От этого внешность, в зависимости от эмоционального состояния, меняется. Часто эмоции сопровождаются выразительными движениями.

Все эмоции делятся на положительные и отрицательные.

***Как выглядят различные эмоции?****( На доске развешаны картинки, на которых изображены различные эмоции)*

Я буду читать, как выглядит эмоция, а вы называйте номер картинки и как называется такая эмоция.

Злость - брови опущены до внутренних уголков глаз, глаза сужены, рот плотно сжат или слегка приоткрыт, видны зубы.

Страх - брови приподняты, глаза расширены, рот открыт.

Грусть - внешние кончики бровей опущены, веки и уголки губ полуопущены.

Удивление - брови приподняты, глаза округленные, рот приоткрыт.

Радость - брови немного приподняты, глаза сужены, уголки губ приподняты.

Спокойствие - брови, глаза и рот находятся в спокойном состоянии.

А сейчас поработаем в парах. У вас на партах лежат конверты с картинками, на которых игрушечные животные изображают различные эмоции. Договоритесь и разделите картинки на две группы - положительные и отрицательные эмоции.

*(Фронтальная проверка задания).*

Положительные эмоции (радость, восторг, ликование) благотворны не только для человека, который их переживает, но и для окружающих его людей. Эти эмоции несут в себе заряд энергии и как бы "заражают" другого человека хорошим настроением.

Отрицательные эмоции (злость, гнев, страх, отвращение) наоборот, могут навредить здоровью человека и его окружению, у всех появляется нервозность, обида друг на друга.

***Упражнение "Изобрази эмоцию".*** С помощью мимики и жестов ответьте на вопросы:

* С каким настроением я проснулся утром?
* Каким я пришел в школу?
* Я получил двойку.
* Я получил пятерку.
* Я обидел друга.
* Уроки закончились, пора домой!

***Темперамент*** - это такие особенности психики, которые проявляются в том, насколько человек быстро или медленно действует, говорит; как глубоко переживает разные события.

Знакомство с некоторыми специфическими чертами классических типов темперамента поможет вам найти эти черты у одноклассников и близких. А это позволит оценить своеобразие каждого и научиться взаимодействовать друг с другом.

Различают четыре типа темперамента:

Сангвиник - очень общительный, любит подвижные игры. У него много друзей, но он их часто меняет. Как и свои увлечения.

Холерик - бурно выражает свои чувства, его трудно успокоить. Трудно отвлечь от игры, если она понравилась. Добивается больших успехов в любимом деле.

Флегматик - очень медлительный, но усидчив и терпелив. Друзей немного, но он верный и постоянный. Долго привыкает к новым людям и обстановке.

Меланхолик - не любит шумных игр, держится в стороне от других детей. Обидчив, долго переживает. Чувствует красоту окружающего мира и стремиться выразить ее в каком-либо виде творчества.

Редко, чаще у людей проявляются черты 2 -3 темпераментов.

Чтобы лучше узнать к какому типу относится каждый из вас, мы проведем специальную анкету на определение вашего типа темперамента.

Возьмите листы, которые лежат у вас на парте. Отвечая на поставленный вопрос, обведите одну из букв варианта ответа.

***Анкета для выявления особенностей темперамента школьника.***

Как ты ведешь себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать?

А) Легко включаешься в работу;

Б) Активно действуешь;

В) Действуешь спокойно, без лишних слов;

Г) Действуешь робко, неуверенно.

2.Как ты реагируешь на замечания учителя, родителей?

А) Говоришь, что больше так делать не будешь;

Б) Не слушаешь и поступаешь по-своему, бурно реагируя на замечания;

В) Выслушиваешь молча;

Г) Молчишь, обижен, переживаешь.

3.Как ты обычно разговариваешь с другими детьми в значимых для тебя ситуациях?

А) Быстро, с жаром, но прислушиваешься к высказываниям других;

Б) Быстро, со страстью, других даже не слушаешь;

В) Медленно, спокойно, но уверенно;

Г) С большой неуверенностью.

4. Как ты обычно ведешь себя в необычной обстановке?

А) Легко ориентируешься, проявляешь активность;

Б) Активен, очень возбужден;

В) Спокойно рассматриваешь окружающее;

Г) Робок, растерян.

Теперь посмотрите, каких букв А, Б, В или Г у вас получилось больше.

* А - сангвиник.
* Б - холерик.
* В - флегматик.
* Г - меланхолик.

Однако, в чистом виде они встречаются редко, чаще у людей проявляются черты 2 -3 темпераментов.

**4. Итог занятия.**

Сегодня каждый из вас узнал свой темперамент и теперь знает свои особенности, узнал о темпераменте своего друга и его особенностях. Надеюсь, это поможет вам избежать ссор и обид.

Вспоминайте почаще о благотворном влиянии на настроение положительных эмоций.

Несите друг другу радость и чаще улыбайтесь.

**5. Домашнее задание.**

Проведите дома исследование на выявление типов темперамента у ваших близких.

**САМОАНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ**

**Тема:** Эмоции и темперамент человека.

**Цель:** разъяснить детям новые понятия "эмоции" и "темперамент".

**Задачи:**

**-** познакомить учащихся с положительными и отрицательными эмоциями, показать их влияние на человека;

- сформировать первоначальное представление о темпераменте и его типах.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Содержание подобранного материала соответствует теме и цели занятия, возрасту и уровню развития детей. Занятие начитается с сообщения его темы, цели и задач. Основная часть начинается с вводной беседы об эмоциях и их значении в жизни человека. Далее подобраны и проведены занимательные задания для учащихся. Ребята работают как индивидуально, так и в парах, так же проводится фронтальная работа. Дети активно включаются в работу, с удовольствием выполняют задания. Больше всего ребятам понравилось упражнение «Изобрази эмоцию». Далее сообщается материал о темпераменте и его типах. Для лучшего закрепления материала и поддержания интереса учащихся была проведена анкета для выявления особенностей темперамента школьника. На протяжении всего занятия старалась поддерживать взаимопонимание в группе, интерес к материалу, включать в работу всех детей. Старалась следить за временем и охватить весь материал. Занятие получилось насыщенным и динамичным: разнообразный теоретический материал, упражнения, задания, анкета. В целом можно сказать, что занятие прошло успешно, поставленные цели и задачи достигнуты.