

Итоговое занятие по программе «ШАГ НАВСТРЕЧУ» -1 класс

(Формирование эмоционально-волевой регуляции у уч-ся начальной школы)

Н.П.Слободяник.

Цель: подвести итоги по развитие эмоционально-личностной сферы детей, гармонизации отношений детей с окружающей средой.

Задачи:

- повышение уверенности в своих силах; помощь в адаптации к школьным условиям;
- обучение уч-ся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- активизация познавательных процессов;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- раскрытие творческого потенциала детей.

Ход занятия

4 Вход учащихся в класс – И. Дунаевский - марш « Веселый ветер».

Исполнение песни – « Первоклассники».

5 Программа «Шаг навстречу» - что эти слова означают?

6 Сообщение цели и задач занятия.

Напоминаю о присутствии на занятии **игрового персонажа , талисмана занятий** — Мишки-Топтыжки. Топтыжка тоже первоклассник, он уже многое умеет, а главное, что он умеет думать.

7 1.Умение выражать свое эмоциональное состояние.

8 ■ Разные настроения

9 У каждого ученика бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на **чистую и прозрачную воду**, а когда он веселится, придумывает разные игры-развлечения с друзьями, то его настроение похоже на **на праздничный салют**. Но бывает, что его настроение похоже на **грязную воду** в луже после дождя. В такие минуты ничего не хочется делать, ждешь, когда такое настроение пройдет.

Ведущий: Как вы считаете, долго нужно ждать, когда пройдет плохое настроение?

Что нужно делать?

12

И мы повторяем правило-секрет: *наше настроение зависит от наших мыслей.*

13

■ Учимся менять свое настроение

Между мыслями и настроением существует взаимосвязь.

Итак, учимся менять свое настроение.

На помощь к нам приходит еще одно правило-секрет:

14

Если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение: «Подумай о хорошем и будет хорошо»

Приводим примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение:

Я плохой

Я справлюсь

Я не умею

У меня получится

Я не справился

Я научусь

Меня обидели

Все будет хорошо

Я боюсь

Я не буду бояться

15

■ Учимся выражать свои эмоции

Мы учились различать эмоциональные ощущения, учились выражать эмоции в мимике, в движении.

А что такое «эмоции»?

16

➤ *Эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.*

Предлагаю вам станцевать танец «Чунга- Чанга», выражая все свои эмоции в движении, в мимике/дети танцуют/.

Анализ эмоций.

17

2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.

18

■ Как найти выход из трудной ситуации.

Опыт «Сломалась игрушка».

- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

19

Вывод: *Ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.*

(Главное — продемонстрировать детям ситуацию, которая подтверждает, что **«слезами горю не поможешь»**, и настроить детей на поиск выхода из создавшейся ситуации.)

Делается вывод:

Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать.

20

■ Меняем отношение к тому, что нас огорчает.

У каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях.

Правило:

«Мысли нужно выбирать, как цветы — выбирай только красивые (положительные)»

21

Упражнение «Даже если....» - «В любом случае...» / по 3 уч-ся/

(Подвести уч-ся к пониманию того, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение).

22

■ Мысли управляют поступками

Проверим, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью выполняем упражнение.

23

Упражнение: «Я сильный!»

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он **старается опустить руку** ребенка вниз, нажимая на нее сверху.

Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: **«Я сильный!»** На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами **«Я слабый»**.

Попросите детей о том, чтобы они **произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией**. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том,
что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

24

Слова самоподдержки: я смогу, у меня все получится, я справлюсь, все будет хорошо! (читаем хором)

■ ***Избавляемся от плохих мыслей.***

25

Игра-упражнение «Мусорное ведро»

Дети пишут на листах бумаги: **«Мне плохо»**, **«Мне жаль себя»** и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:

- Какие это мысли?
- Нужны ли они нам?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- Зачем же их хранить?

Учитель просит детей скомкать листочки, порвать их со словами:

«Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» — и выбросить в мусорное ведро.

Вывод: Упражнения «Мусорное ведро поможет вам избавиться от плохих мыслей.

26

Упражнение «Рисуем картинки в уме»

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит:

«Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите мысленно себе: **«Я справился»**. Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: **«Я умею владеть собой»**. От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: **«Я умею владеть собой»**

27

3. Умение оценить свои потенциальные возможности.

28

Работа с плакатом

Ведущий показывает плакат **«Звезда удачи»** и макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано — **«Мысли»**, а на второй — **«Дела»**, При их соединении на обратной стороне получается слово **«Удача»**.

Далее ведущий спрашивает детей:

— Похожа одна половинка на звезду?

— А другая?

— А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно **«Мысли»** и «Дела» еще не составляют **«Удачу»**. Успеха можно добиться, если есть и то, и другое. *Затем ведущий объясняет, почему **«Удача»** изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удастся, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.*

Попробовать применить полученные знания: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

Комментарии для ведущего

В качестве синонима слова **«успех»** можно использовать слово **«удача»**, уточнив, что оно образуется от слова **«удается»**. Чтобы добиться цели, чтобы задуманное осуществиться, необходимо в это верить.

Два компонента успеха: **в позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели.** Достигнуть своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.

29

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.

- *Можно и не ссориться.*
- *Доброта.*
- *Вежливость.*

30

Доброта – это проявление искренних, добрых чувств по отношению к кому или чему-либо.

Доброта – это проявление искренних, добрых чувств по отношению к кому или чему-либо.

31

Вежливость – это умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой.

Невежество – нарушающий правило вежливости, некультурность.

32

Вежливые слова (читаем).

Ведущий задает детям следующие вопросы:

- Ссоритесь ли вы со своими друзьями?
- В чем причины ваших ссор?

- Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки?
- Нужно ли этому учиться?

Разыгрывание ситуации.

Ситуация 1

Предложить ситуацию из реальной жизни детей.

«Подарили Витале на 23 Февраля машинку-трансформер. Очень был рад Виталий подарку. Вечером, в свободное время он начал играть машинкой. Одноклассник Саша недолго наблюдал. Подошел к Витале и вот какой произошел разговор.....»

Важно дать возможность детям обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать **тайм-аут**, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

Обсуждение

После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы:

- Что мы учились делать?
- Трудно ли это?
- Нужно ли этому учиться?

33

Комментарии для ведущего

Учащиеся получают представление о том, как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно, иными словами - необходимо регулировать свои эмоции. Разыгрывая ситуации, дети упражняются в умении регулировать свое состояние, учатся анализировать ситуации, развивают способность проявлять свои эмоции в поведении (в мимике, пантомиме, жестах, интонациях).

34

Упражнение «Доброе животное»

Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое и доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать:

Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад и т. д.

35

«Доброта». «Волшебная чашка». «Чашка Доброты».

Показать плакат с изображением чашки и сказать, что чашка волшебная, потому что, чем ты больше отдаешь доброты другим — тем больше доброты получаешь обратно.

Вопросы для обсуждения:

- Как узнать о доброте другого человека?
- Кто может назвать добрых людей?
- Кто очень добрый в школе (классе)?
- Как вы узнали об их доброте?
- Можно ли всем стать добрее? Как?

Комментарии для ведущего

За мыслями всегда следуют дела, мысли руководят нашими поступками. Как правило, каждый из ребят считает себя добрым, однако многие дети выясняют, что добрыми их считают не все в классе. Ведущий объясняет, **что для того, чтобы все узнали, какой ты добрый, нужно проявлять свою доброту, а это значит —**

совершать добрые поступки. Чем больше добрых поступков, тем ты добрее, как в случае с чашкой, поэтому она и называется «Чашка доброты».

Стихи о доброте и вежливости.

Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер».
И не зря ведь есть у нас
Пожелание «В добрый час».
Доброта — она от века
Украшение человека...

В доме добрыми делами занята,
Тихо ходит **доброта**
Утро доброе у нас
Добрый день и добрый час
Добрый вечер,
Ночь добра
Было доброе вчера
И откуда спросишь ты
В доме столько доброты?

Делай доброе дело
Ради счастья людей.
Чтобы сердце горело,
А не тлело во мгле
Делай доброе дело-
Тем живём на земле!

Что такое здравствуй? — лучшее из слов!
Потому что «здравствуй» — значит будь здоров
Правило запомни. Знаешь — повтори.
Старшим это слово первым говори.
Вечером расстались, встретились с утра
Значит слово «здравствуй» — говорить пора.

Добрым быть совсем совсем не просто
Не зависит доброта от роста
Не зависит доброта от цвета
Доброта — не пряник, не конфета.
Только надо надо добрым быть
И в беде друг друга не забыть
И завертится земля быстрее
Если будем мы с тобой добрей

Добрый быть совсем не просто
Не зависит доброта от роста
Доброта приносит людям радость
И взамен не требует награды.
Доброта с годами не стареет
Доброта от холода согреет
Если доброта, как солнце, светит,
Радуются взрослые и дети!

Да здоровствует вежливость и доброта,
Да здоровствуют добрые лица!
И пусть тот, кто злится - стыдится!

Настанет, друзья, счастливое время
Наступят чудесные дни -
Ребята приветливы будут со всеми,
Грубить перестанут они.

Не будет мальчишек противных,
Придут золотые года,
И в чистую комнату в грязных ботинках
Не будут входить никогда.

Подует ветер свежий,
Фиалки расцветут.
Исчезнут все невежи,
Навеки пропадут.

Пусть грубость исчезнет,
Исчезнет навеки,
Пускай по рецептам врачей
Появится в каждой, в каждой аптеке
Лекарство от грубых детей.

Ребенок вертелся на стуле,
Шумел и ко всем приставал,
Ему прописали пилюли.
Он принял и вежливым стал.

Грубить не будут дети,

Не будут грызть ногтей.
И будут все на свете
Любить таких детей.

Вежливость в школе начинается.
Чтобы не кончаться никогда.
Она с годами закрепляется
И остается с человеком навсегда!

37

5. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, внутри нас «живут» наши друзья и наши враги — **ЭМОЦИИ**.

Эмоции— это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

38

Отрицательные эмоции- злость, агрессия, насмешка.

Положительные эмоции – радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность.

39

Упражнение «Мостики дружбы»

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

40

41

Упражнение «Подари сладость»

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному чупа-чупсу и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе чупа-чупс, потому что ты самый...» (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).

Обязательно отметить лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

42

Комментарии для ведущего

Упражнение **«Мостик дружбы»** способствует сплочению группы и выработке коллективизма; развивает фантазию, умение согласовывать свои действия с другими, способность к совместному творчеству. Дети учатся оценивать не только себя, но и своих друзей. Упражнение **«Подари сладость»** помогает детям налаживать взаимоотношения, учит анализировать характер других, воспитывает доброжелательность.

Прощание с Топтыжкой.- танец.

43

Рефлексия.

Краткий анализ: что дала . чему научились мы на занятиях по программе «Шаг навстречу». (анализ детей).