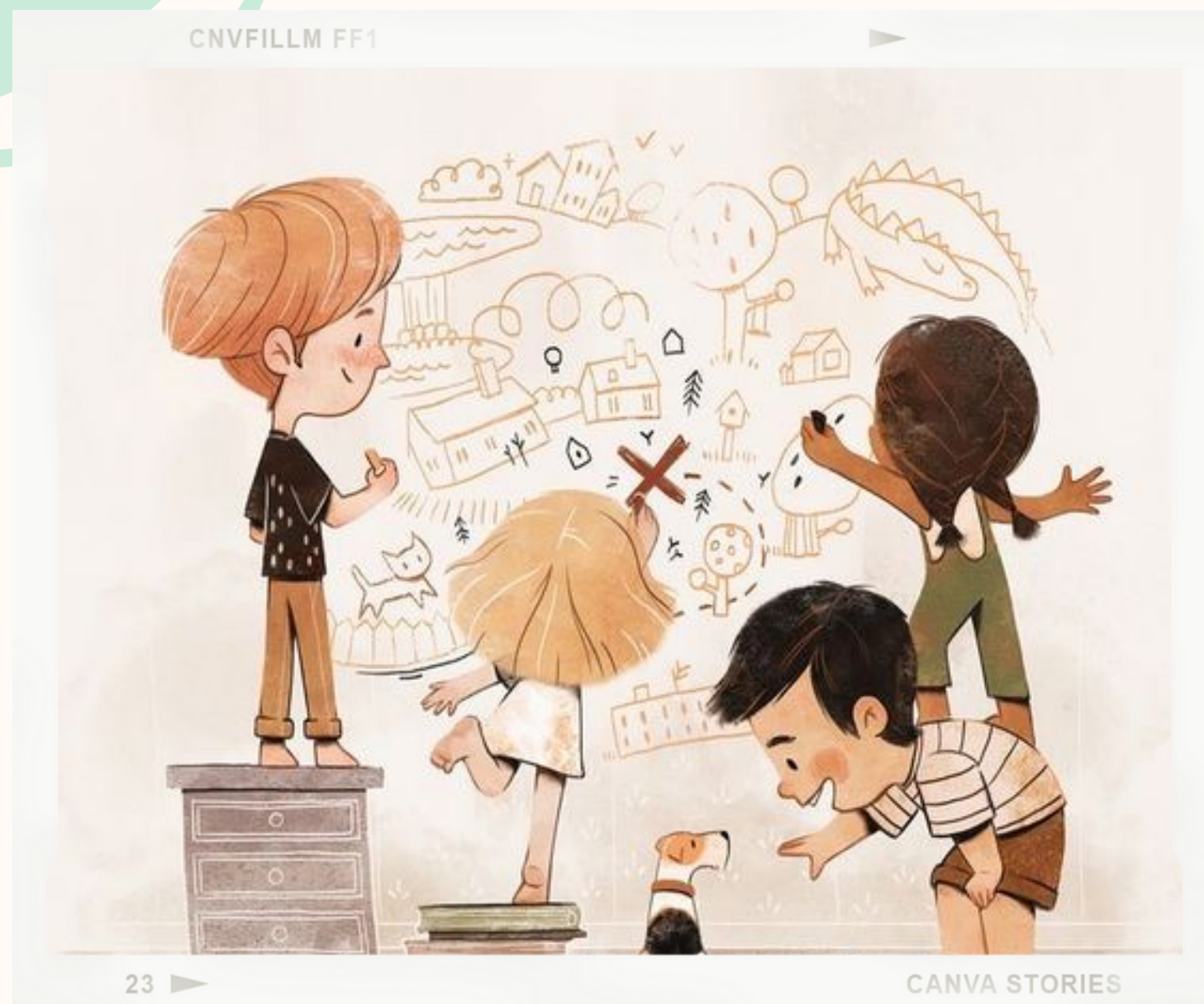




# Волшебное путешествие в Сад Души

Астахова Анастасия Юрьевна, педагог-психолог  
МБУ «ЦППМСП Калининского района  
г. Челябинска»



Как развить у младших школьников умение рассказывать о своих эмоциях и сравнивать собственные образы, метафоры эмоций с представлениями одноклассников.

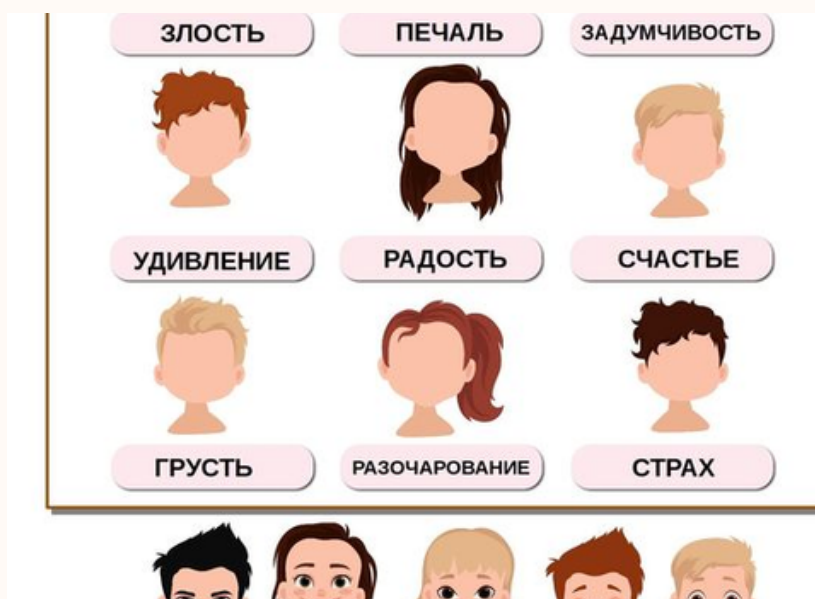
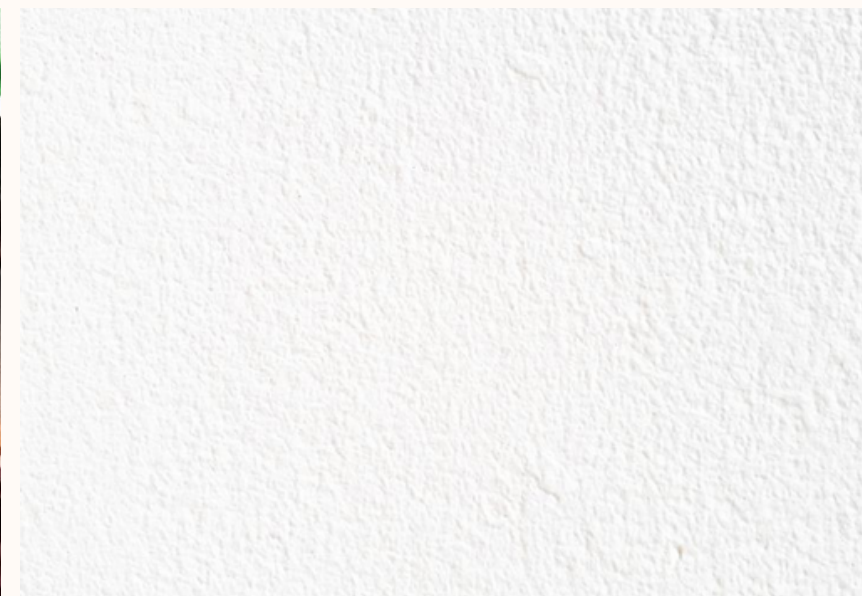
# План занятия

1. Знакомство с эмоциями.
2. Рисунок эмоций в образе Сада.
3. Работа в парах. Обсуждение рисунков.
4. Пожелания по уходу за Садам Души.





# Оборудование



# Инструкция

Знаете ли вы сколько на свете чувств и эмоций? Может быть 5, 10 или 100? На самом деле их около 300. Представляете как много! Давайте узнаем, для чего нужны некоторые из них.



# ЭМОЦИИ



## Радость

ЧУВСТВО  
УДОВЛЕТВОРЕНИЯ,  
УДОВОЛЬСТВИЯ И СЧАСТЬЯ.  
ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ВСЕ  
ПОЛУЧАЕТСЯ.



## Доверие

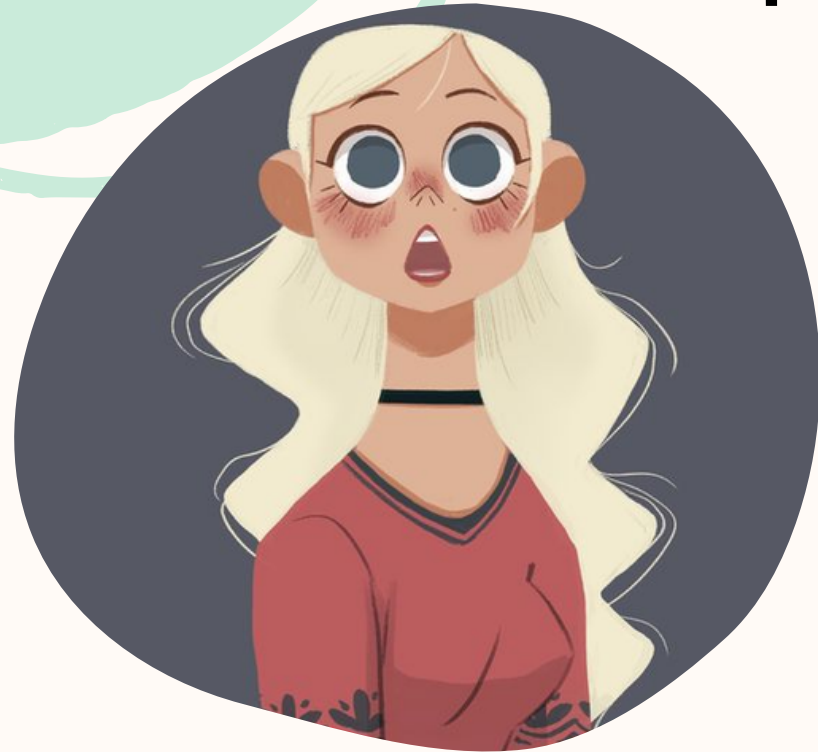
ВОЗНИКАЕТ, КОГДА ЛЮДИ  
ОТКРЫТЫ И ДОБРЫ К ДРУГ  
ДРУГУ. ДОВЕРИЕ ПОМОГАЕТ  
ДРУЖИТЬ, ПОНИМАТЬ И  
ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОИХ  
БЛИЗКИХ.



## Страх

ВОЗНИКАЕТ ПЕРЕД  
НАСТУПАЮЩИМ  
БЕДСТВОМ. ОБЕРЕГАЕТ ОТ  
ОПАСНОСТИ.

# ЭМОЦИИ



## Удивление

ПОЯВЛЯЕТСЯ ВО ВРЕМЯ  
НЕОЖИДАННОЙ СИТУАЦИИ,  
А ИСЧЕЗАЕТ ОЧЕНЬ  
БЫСТРО. ОЗНАЧАЕТ, ЧТО С  
ЧЕЛОВЕКОМ ПРОИСХОДИТ  
ЧТО-ТО НОВОЕ И  
НЕИЗВЕСТНОЕ.



## Гнев

ВОЗНИКАЕТ, КОГДА МЫ  
ЧУВСТВУЕМ  
НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ И  
ЖЕЛАЕМ ЕЕ УСТРАНИТЬ.  
ИНОГДА НЕСЕТ  
РАЗРУШЕНИЯ. ВОТ ПОЧЕМУ  
ВАЖНО С НИМ  
ПОДРУЖИТЬСЯ И СДЕЛАТЬ  
ЕГО СВОИМ ПОМОЩНИКОМ.



## Отвращение

ЭТО СИЛЬНОЕ НЕПРИЯТИЕ  
ЧЕГО-ЛИБО. ПОМОГАЕТ  
РАСПОЗНАВАТЬ ВРЕДНОЕ,  
ОПАСНОЕ И НЕКРАСИВОЕ.

# ЭМОЦИИ



## Интерес

ЭТО ЖЕЛАНИЕ УЗНАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ. ПОМОГАЕТ ПРОЖИВАТЬ ЖИЗНЬ КАК УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ, ИДТИ ВПЕРЕД И НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ.



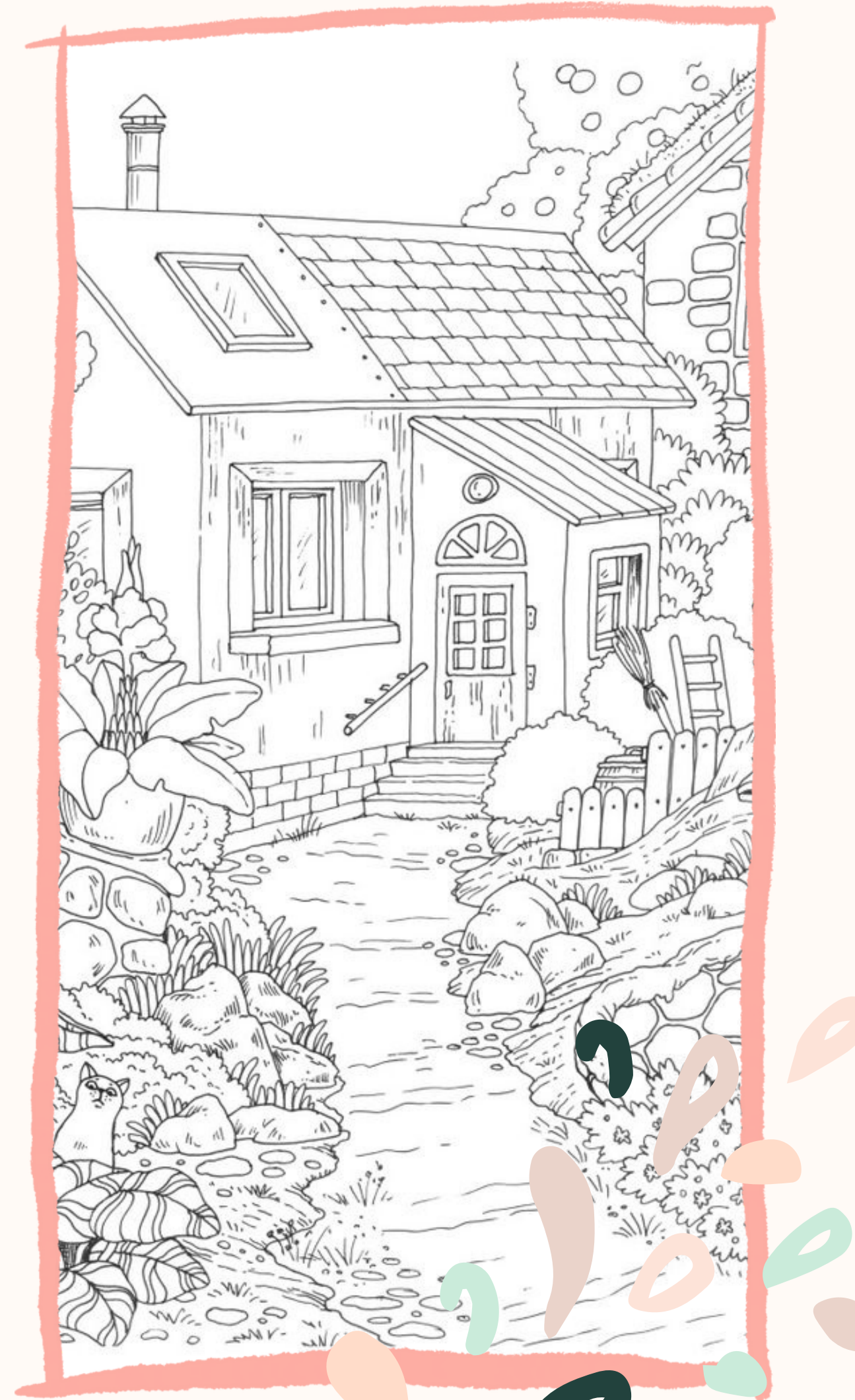
## Грусть

ВОЗНИКАЕТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ЧТО-ТО ПОТЕРЯЛ ИЛИ У НЕГО ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ, ЧЕМУ ЕЩЕ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ.



# Инструкция

Давайте нарисуем Сад своей Души и отметим на своем рисунке где какая эмоция живет.



# Вопросы для обсуждения:

## **ВОПРОС №1**

Насколько похожими или разными вам показались ваши рисунки? Почему?

## **ВОПРОС №2**

Удалось ли вам увидеть, что у каждого из вас Сад души особенный и уникальный?

## **ВОПРОС №3**

Понравилось ли вам знакомиться с Садами души друг друга? Что было особенно интересно?

# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА САДОМ ДУШИ

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- Какой уход нужен семечку, чтобы проросло и зацвело?
- Что делать, если какая-то эмоция только начинает прорасти из крошечного семечка, а её можно не заметить и даже случайно наступить на неё?
- Что делать, если какая-то эмоция вырастает очень большой и начинает мешать другим эмоциям?
- Что делать, если кто-то будет говорить тебе, что какая-то эмоция не нужна в твоём Саду, она его портит и её нужно убрать?



# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА САДОМ ДУШИ

## ВЫВОДЫ:

- Важно быть внимательным к своему эмоциональному миру, стараться замечать любые эмоции — большие и маленькие.
- Не менее важно с вниманием и уважением относиться к эмоциям других людей.
- В Саду души нет правильных и неправильных, плохих и хороших эмоций. Только ты сам можешь решать, каким будет твой Сад.
- Важно не только замечать эмоции, но и уметь договариваться с ними, учиться ими управлять.



“Если уж копаешься в себе, то заодно  
и сажай что-нибудь”



Благодарю за участие!