**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Луганской Народной Республики**

**«Ирминская специальная (коррекционная) школа – интернат»**

**Беседа «Волшебное зеркало эмоций»**

**5 класс**

**Разработала воспитатель:**

**Таушова Анна Германовна**

**5 – Б класс воспитатель Таушова А. Г.**

**Беседа «Волшебное зеркало эмоций»**

**Цель:**

* Научить детей видеть и понимать эмоции других людей.
* Осознавать собственные эмоции.

**Задачи:**

* Формирование понятий «эмоции» и «чувства»;
* Учить определять эмоциональное состояние других людей;

**Ход беседы**

- Ребята, почитайте небольшой отрывок из стихотворения «Какая же я?» Ольги Маслаковой.
Я бываю задорной, бываю веселой,
А бывает  грущу, просто так, без причин.
В окружении друзей, буду самою милой.
Буду злой и колючей в окружении врагов.
Иногда я бываю противной, серьезной,
И кричу, и ругаюсь бывает порой.
Вдруг печаль выливается речкою слезной,
А бывает и счастье привалит горой.

Ребята, о чем этот небольшой  отрывок?

-Действительно, это стихотворение о человеческих переживаниях, которые называются  эмоциями и чувствами…
-А можете ли вы представить себе человека, который никогда не плачет, не смеется, не удивляется, не сердиться, не боится?

**Воспитатель:-**Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, обижается, бывает охвачен гневом или восторгом, может испытывать страх. Эти переживания мы называем эмоциями. Добрые, положительные эмоции проявляются всегда открыто, отрицательные собеседник иногда пытается скрыть. Визуальный контакт устанавливается взглядом, улыбкой. В зависимости от ситуации общения .

Позвольте дать несколько рекомендаций по управлению эмоциями и чувствами.

-Предлагаю посмотреть видео (приложение № 1)

**Управление эмоциями:**

* Уважайте чувства других;
* Проявляйте терпимость к чьей – то бурной эмоции;
* Поощряйте в других желаемое для вас поведение;
* Откажитесь от конфликтов, грубости, агрессии;
* Нейтрализуйте желание отомстить;
* Если вас переполняют отрицательные эмоции, переведите тему разговора.

**Если вами овладела сильная эмоция:**

* Попросите помощи;
* Дайте выход эмоциям, например, поплачьте;
* Делайте перерыв, посчитайте про себя;
* Подумайте о чем – то хорошем;
* Дайте себе физическую нагрузку;
* Займитесь самовнушением, что все хорошо.

- Учитесь управлять своими эмоциями.. Ваши эмоции не должны приносить вред – это главное. Ваши эмоции должны быть положительными – от этого зависит ваш успех. Если вы будете относиться к людям с хорошими чувствами, они будут отвечать тем же.

Нам не дано предугадать,

Как слово наше отзовется,

И нам сочувствие дается,

Как нам дается благодать.

Помните эти слова. Пусть они станут для вас своеобразным девизом. Чувства порой творят чудеса с человеком. Мне хочется пожелать вам, чтобы вы познали эти чудеса. А сейчас посмотрите в зеркало и улыбнитесь.

Приложение № 1

<https://www.youtube.com/watch?v=NHyuYa2X1QI>