

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

## Тренінг 5. Настрій і почуття



### Мета

Учити дітей розпізнавати, уявляти і висловлювати почуття, поліпшувати свій настрій.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають різні почуття за невербальними ознаками;
- називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо);
- розповідають про способи поліпшення настрою.



### Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



### Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздавальні матеріали для учнів і смайлики.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Настрій і почуття».
- Роздрукувати смайлики (сумний, веселий) за кількістю учнів (Додаток 5.1).
- Дві ксерокопії карток для об'єднання у пари (Додаток 5.2).

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Вправа «Знайомство з почуттями»	5 хв
Вправа	3 хв
Руханка	2 хв
Вправа «Відгадай почуття»	5 хв
Вправа «Усмішка»	10 хв
Вправа «Як поліпшити настрій»	2 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<b>Усього тривалість</b>	<b>35 хв</b>



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про те, що кожна людина особлива, неповторна і варта поваги».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося про різні почуття та вчитимемося розуміти почуття інших людей».
3. Вправа на знайомство. Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та підняти смайлик, який відповідає їхньому настроєві (Додаток 5.1), чи намалювати його на кружечку з кольорового паперу. Запропонуйте 2–3 дітям розповісти, чому в них гарний чи поганий настрій.

**Вправа «Знайомство з почуттями»**  
(ознайомлення з визначенням почуттів)

1. Слово вчителя: «Діти, ви помічали, що іноді вам весело, а іноді — сумно? Коли настрої гарний, вам хочеться гратися, навчатися, а коли — поганий, нічого не хочеться робити; вас не радують улюблені ігри, спілкування з друзями. Те, що ви відчуваєте в різноманітних ситуаціях, називається почуттями».
2. Роздайте дітям ксерокопії Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів.
3. Запропонуйте дітям розглянути малюнки, що зображують почуття, які виникають у різних ситуаціях: радість — гуляеш надворі в гарну погоду; цікавість,

здивування — ти побачив щось цікаве, дивовижне; страх — раптом надворі почалася гроза; сум — ти захворів і треба сидіти вдома, коли всі гуляють; нудьга — тобі все набридло і нічим зайнятися.

**Завдання 1**

**Почуття** — це те, що людина відчуває в різних ситуаціях.



Розгляньте малюнки і розкажіть, що ви відчуваєте, коли:

- ✓ гуляєте у гарну погоду?
- ✓ перед вами щось дивовижне?
- ✓ раптом надворі почалася гроза?
- ✓ треба сидіти вдома, коли хочеться гуляти?
- ✓ вам все набридло і нічим зайнятися?



32

**Підсумуйте:** «Отже, те, що ви відчуваєте в різних ситуаціях, називається почуттями».

**Вправа** (учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою звуків)

1. Продемонструйте дітям, якими звуками вони мають зображувати почуття (радість — кричати «Ура!», злість — гарчати, як собака, і т. д.).
2. Зачитуйте текст, а діти мають озвучити емоції персонажа.

Наш Сашко бува веселий, Коли друзі є в оселі.	Зображують радість, кри- чать: «Ура!»
Наш Сашко бува сердитий, Коли двійками побитий.	Зображують злість, гар- чать як собака: «Р-р-р»
Наш Сашко сумний буває Як комп'ютер вимикає.	Зображують сум, голосно зі- тхають: «Ох!»
Він огиду відчуває, Як в багнюку наступає.	Зображують огиду, говорять: «Фу-у-у...»
А незвичне щось побачить, То дивується одначе.	Зображують подив, говорять: «Ух-ти...»
Ну а як чогось злякається, Він козак, він не ховається.	Зображують страх, кричать: «А-а-а...»

*Підсумуйте:* «За допомогою виразу обличчя можна дізнатися, що відчуває інша людина».

**Руханка «Веселий фотограф»**  
(сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи)

Тренер запрошує одного охочого стати «фотографом». Інші учасники збираються в певному місці та створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» полягає у тому, що під час зйомки йому потрібно розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» – не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишитися похмурими.

Той з команди, хто не витримає і хоча б усміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших.

Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

АБО:

Йшли ведмедики малі,  
Нахилились до землі.  
Потім встали, руки вбоки,  
І зробили три підскоки.  
Потім розминали плечі:  
Руки вгору, опустили  
І на стільчик тихо сіли.

**Вправа «Відгадай почуття»** (навчити розпізнавати емоції інших людей)

1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою малюнків (Додаток 5.2).
2. Роздайте їм ксерокопії Завдання 2 з Роздавальних матеріалів для учнів.



3. Запропонуйте учням по черзі показувати і відгадувати почуття. Одна дити-

на зображує почуття, а друга — відгадує його. Потім вони міняються ролями.

4. Запропонуйте охочим продемонструвати класу.

*Запитання для обговорення:*

- Що було легше робити: показувати чи відгадувати почуття?

**Вправа «Усмішка»** (чому потрібно усміхатися людям)

Перегляньте мультфільм (до 6:25) «Крихітка Єнот» (8:47 хв).



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Krih-tka-ienot/>

*Запитання для обговорення:*

- Хто налякав крихітку Єнота, сказавши, що в озері сидить хтось злий? (Мавпеня.)
- Кому погрожував крихітка Єнот? (Самому собі.)
- Кого він злякався? (Свого відображення.)
- Що йому порадила мама? (Усміхнутися тому, хто сидить в озері.)

- З яким настроєм він повертався? (Він почувався щасливим і гордим.)

*Підсумуйте:* «Почуття можуть передаватися від однієї людини до іншої. Якщо хтось боїться, він може передати свій страх іншому. Так само і радість. Якщо комусь весело, то всі люди навколо починають радіти й усміхатися».

**Вправа «Як поліпшити настрій»** (вчити впливати на свій настрій)

1. Слово вчителя: «Кожен із вас може сам поліпшити свій настрій, якщо він зіпсувався. Ось, наприклад, що нам радить поет Анатолій Костецький у вірші: «Як зробити день веселим?»

Ти прокинься рано-рано,  
Лиш над містом сонце встане,  
Привітайся з ластівками,  
З кожним променем ласкавим.  
Сам гарнесенько умийся,  
Сам швиденько одягнися,  
Підійди до тата й мами  
І скажи їм: — Добрий ранок!  
Усміхнися всім навколо:  
Небу, сонцю, квітам, людям.  
І тоді обов'язково  
День тобі — веселим буде!

2. Мозковий штурм

- Якими способами можна підняти собі настрій?

Усі відповіді дітей записуйте на дошці (погуляти на свіжому повітрі, пограти в рухливі ігри, помалювати, почитати цікаву книжку, подивитися мультфільм, заспівати веселу пісеньку).

*Підсумуйте:* «У вас є можливість створювати собі позитивний настрій».

**Підсумкові завдання** (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

Щоб поліпшити настрій, ви можете:

- Погуляти на свіжому повітрі, пограти у рухливі ігри.
- Намалювати свій настрій, виліпити його.
- Почитати цікаву книжку, подивитися

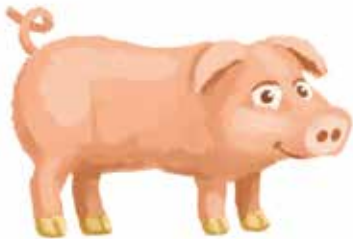
мультфільм, послухати музику чи заспівати веселу пісеньку.

2. Запропонуйте дітям усім разом заспівати пісеньку «От улыбки станет всем светлей...» російською або українською мовою (*Додаток 5.3*), увімкнувши продовження мультфільму «Улыбка».
3. Запропонуйте дітям сказати по черзі, чи змінився у них настрій, та показати відповідний смайлик.

*Додаток 5.1*







**От улыбки хмурый день светлей**

слова М. Пляцковского  
музыка В. Шаинского

От улыбки хмурый день светлей,  
От улыбки в небе радуга проснется.  
Поделись улыбкою своей —  
И она к тебе не раз еще вернется!

*Пр:*

*И тогда наверняка вдруг запляшут облака,  
И кузнечик затикает на скрипке.  
С голубого ручейка начинается река,  
Ну а дружба начинается с улыбки.  
С голубого ручейка начинается река,  
Ну а дружба начинается с улыбки.*

От улыбки солнечной одной  
Перестанет плакать самый грустный дождик.  
Сонный лес простится с тишиной  
И захлопает в зеленые ладоши.

*Пр.*

От улыбки станет всем теплей —  
И слону и даже маленькой улитке.  
Так пускай повсюду на земле,  
Будто лампочки, включаются улыбки.

*Пр.*

**Усміхайся – буде ясний день**

переклад на українську мову: Оля Д'оля  
<http://litclub.org.ua/users/profile/otak/>

Усміхайся — буде ясний день,  
Усміхайся — буде в небі веселково,  
І пташки співатимуть пісень  
І повернуть твою усмішку чудову.

*Пр:*

*А тоді легкі хмарки затанцюють залюбки  
І зелений коник у траві заграє.  
Із веселого струмка починається ріка,  
Ну, а усмішка хай дружбу починає.  
Із веселого струмка починається ріка,  
Ну, а усмішка хай дружбу починає.*

Бо від усмішки одної, знай,  
Перестане дощик тихо сумувати,  
Сонний ліс прокинеться, стрічай,  
Буде листячком своїм аплодувати!

*Пр.*

Бо від усмішки тепліше всім:  
І слону, і навіть равлику малому,  
Хай вона не гасне на землі,  
Запали її, як світло, в себе вдома.

*Пр.*