

## **Классный час: «Мир эмоций и чувств».**

### Цель и задачи классного часа:

- распознавать собственные эмоции и чувства, развивать понимания того, что каждый человек индивидуален и неповторим, способствовать процессу самопознания и самовыражения;
- показать способы невербального выражения эмоций
- развивать способность оценивать собственное настроение и настроение других;
- развивать навыки управления собственными чувствами и эмоциями.

Оборудование: Бумага, формата А4, цветные карандаши, фломастеры. Репродукции картин русских художников, отрывки из музыкальных произведений, отрывки из стихотворений. Лепестки цветов, середина (ромашка).

### Ход классного часа.

#### **I. Оргмомент**

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в необычный мир – Мир Эмоций и Чувств. Мы будем говорить об эмоциях и чувствах, как они могут повлиять на здоровье человека, как научиться ими управлять, погружаться в атмосферу этой страны. Для этого вам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умения находить общий язык с другими людьми. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите сегодня. Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя!

Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..

Игра «Назови эмоции». Обратите внимание на доску: перед вами слова: **Радость, печаль, грусть, страх, удивление. Ваша задача соотнести стихотворные строки с этими словами.**

На окошко села птаха,  
Брат закрыл глаза от страха:  
Это что за птица?  
Он ее боится!  
Клюв у этой птицы острый,  
Встрепанные перья.  
Где же мама? Где же сестры?  
-Ну, пропал теперь я!  
Кто тебя, сынок, обидел?-.  
Засмеялась мама.-  
Ты воробышка увидел  
За оконной рамой.

*(Страх)*

Я кошку выставил за дверь,  
Сказал, что не впущу.  
Весь день ищу ее теперь,  
Везде ее ищу.  
Из-за нее вторую ночь

Все повторяется точь-в-точь,  
Во сне, как наяву:  
Я прогоняю кошку прочь,  
Я прогоняю кошку прочь,  
Потом опять зову.

*(Вина)*

О чем грустят корабли  
От суши вдалеке?  
Грустят, грустят кораблики  
О мели на реке,  
Где можно на минуточку  
Присесть и отдохнуть  
И где совсем ничуть  
Не страшно утонуть.

*(Грусть)*

Радость - если солнце светит,  
Если в небе месяц есть.  
Сколько радости на свете  
Не измерить и не счесть.  
Только радостные слышат  
Песни неба с высоты,  
Как тихонько травы дышат,  
Как в лугах звенят цветы.  
Только тот, кто сильно любит,  
Верит в светлую мечту,  
Не испортит, не погубит  
В этом мире красоту.

*(Радость)*

Сотрясается весь дом:  
Бьет Сережа молотком,  
Покраснев от злости,  
Забивает гвозди.  
Гвозди гнутся,  
Гвозди мнутся,  
Гвозди извиваются,  
Над Сережею они  
Просто издеваются-  
В стенку не вбиваются.  
Хорошо, что руки целы.  
Нет, совсем другое дело –  
Гвозди в землю забивать.  
Тук! – и шляпки не видать.  
Не гнутся, не ломаются,  
Обратно вынимаются  
*(Гнев, злость).*

Увидав на клумбе прекрасный цветок,  
Сорвать я его захотел.  
Но стоило тронуть рукой стебелек,  
И сразу цветок ...улетел.

*(Удивление)*

Вчера решил я  
Добрый быть,  
Всех уважать и всех любить.

Подарил я  
Свете мячик,  
Подарил я  
Пете мячик,  
Коле отдал обезьянку,

Мишку,  
Зайца  
И собачек.

Шапку,  
Варежки

И шарф

Подарил

Я Гале...

И вот за доброту мою

Меня же наказали.

*(Доброта)*

**Вопрос.** Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?

**П. 1.** Что такое, по- вашему, эмоции? Что такое чувства?

**Эмоции** – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

**Чувства** – это особый вид эмоций, носящих отчетливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.

Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье - несчастье.

**Задание.** Разделите предложенные чувства на группы.

Внимание, безразличие, равнодушие, симпатия, антипатия, доверие, вражда, дружба, ненависть.

У нас получилась шкала положительных и отрицательных чувств.

**Вопрос.** Какие ещё чувства вы знаете?

*Резкую границу между эмоциями и чувствами провести нельзя.*

**Вывод:** Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

Изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

## 2. "Мимика человека".

А как мы выражаем свои эмоции?

- А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?
- Что помогает это определить?

**Мимика** – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

Перед вами 6 выражений лица, в которых художник закодировал девять эмоциональных состояний человека. Попробуйте их расшифровать.

- *Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость.*
- Что изменялось в выражении лица?

Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.

У вас хорошо получается, а теперь задание: у вас на столе лежат заготовки лиц, ваша задача "**Изобразить ту или иную эмоцию на лице**".

**Вывод: каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.**

3. Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

Влияют ли эмоции на наши поступки?

### Царь и его ястреб

#### Пересказал Джеймс Болдуин

*Чингисхан был великий царь и воин. Он привел свою армию в Китай и в Персию и завоевал много стран.*

*Однажды утром он поскакал верхом в лес поохотиться. С ним отправились его друзья. Они весело скакали с луками и стрелами наготове. За ними ехали слуги с охотничьими собаками.*

*Это была веселая охота. Леса звенели от их криков и смеха. Они надеялись, что привезут домой много дичи.*

*На запястье царя сидел его любимый ястреб: в те времена ястребов обучали для охоты. По слову своего хозяина ястреб взмывал ввысь и искал добычу. Если ему удавалось увидеть оленя или кролика, он кидался на него быстрее стрелы.*

*Весь день Чингисхан и охотники скакали по лесам. Но дичи оказалось не так много.*

*К вечеру они отправились домой. Царь часто бывал в этих лесах и знал в них все тропы. И в то время, как все охотники выбрали кратчайший путь, он поскакал другой, более длинной дорогой в долине между двумя горами.*

*День был жаркий и царю очень хотелось пить. Его любимый ястреб слетел с его запястья. Он мог сам найти дорогу домой.*

*Царь медленно ехал по дороге. Когда-то неподалеку он видел родник с чистой водой. Если бы он мог найти его! Но в жаркие летние дни все горные ручьи пересохли.*

*Наконец, к своей радости, он увидел, как по камню стекает вода. Он знал, что где-то выше есть ручей. Во влажное время года отсюда всегда стекал быстрый поток, но теперь вода только капала.*

*Царь спрыгнул с лошади. Он достал из охотничьей сумки маленькую серебряную чашу и поставил ее под капли.*

*Чаша наполнялась долго, а царь так хотел пить, что едва мог терпеть. Наконец чаша была почти полна. Он поднес ее к губам и уже хотел выпить, но внезапно в воздухе раздался шум, и чаша оказалась выбита у него из рук. Вода выплеснулась на землю.*

*Царь поднял голову, чтобы посмотреть, чьи это проделки. Это оказался его любимый ястреб. Ястреб несколько раз облетел вокруг него, а потом опустился среди камней у ручья. Царь поднял чашу и снова поставил ее под капли.*

*На этот раз он ждал не так долго. Когда чаша наполовину наполнилась, он поднес ее к губам. Но прежде, чем он успел отпить, ястреб снова налетел и выбил ее у него из рук.*

*Теперь царь начал злиться. Он снова попытался напиться, но и в третий раз ястреб выбил у него чашу.*

*Теперь царь был в страшном гневе.*

*— Как ты смеешь! — воскликнул он. — Попадись мне только, я сверну тебе шею!*

*И снова наполнил чашу. Но прежде, чем пить, он обнажил свой меч.*

*— Ну, господин ястреб, — сказал он, — это последний раз!*

*Едва он произнес это, как ястреб налетел и выбил у него чашу. Но царь ждал этого. Когда ястреб пролетал мимо него, он ударил его мечом.*

*Окровавленная птица упала замертво у ног хозяина.*

*— Ты получил по заслугам, — сказал Чингисхан.*

*Но когда он стал искать чашу, оказалось, что она упала меж двух камней, так что он не мог достать ее.*

*— Ну и пусть, я напьюсь из источника, — сказал он себе. И полез по крутому откосу туда, откуда сочились капли воды. Это было очень трудно, и чем выше он лез, тем сильнее ему хотелось пить.*

*Наконец он взобрался на вершину. Там действительно был источник; но что он увидел в воде? Там лежала огромная мертвая змея из самых ядовитых.*

*Царь остановился. Он забыл о своей жажде. Он думал только о несчастной мертвой птице, лежавшей внизу на земле.*

*— Ястреб спас мне жизнь! — вскричал он. — А чем я оплатил ему? Это был мой лучший друг, а я убил его.*

*Он спустился на землю. Осторожно подняв птицу, он положил ее в охотничью сумку. Затем взобрался на лошадь и поскакал домой, говоря себе:*

*"Горестный урок был преподан мне сегодня: ничего не делай в гневе".*

### **Влияют ли эмоции на наши поступки?**

**Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие или плохие поступки.**

**Вывод:** Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями. Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

### **Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)**

- Уважайте выражение чувств других.
- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
- Не имейте желание мстить.
- Избегайте упрёков и критики.

**Вопрос.** Что делать если вами овладела сильная эмоция?

### **Если вами овладела сильная эмоция:**

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

### **4. Давайте подумаем, как еще люди выражают свои эмоции?**

Представьте, что вы пришли в цирк, где фокусник демонстрирует разные чудеса. Вспомнили, что вы испытывали, когда видели это впервые?

Наверное, у вас было много разных эмоций: и удивление, и восхищение, и веселье.

Оказывается, одно и то же событие может вызывать сразу много эмоций и выражать их можно по-разному: как мы уже говорили с **помощью выражения лица (или в мимике)**.

Например, когда вы пытаетесь понять, что же происходит на арене цирка, и как это у фокусника все получается, ты можешь привстать со своего места или сказать что-нибудь, выражающее любопытство и восторг одновременно: "Ничего себе!", "Здорово!" и т.д. Значит, **свои эмоции можно выразить еще с помощью слов, интонаций голоса**.

И наконец, когда ты, восхищаясь артистом, хлопаешь в ладоши, аплодируешь, ты выражаешь свои эмоции, свою радость и восхищение **с помощью действия (или в пантомимике, т.е. в выразительных движениях всего тела)**.

**Пантомимика – это выразительные движения всего тела.**

### Жизненные ситуации из презентации.

**Вывод:** эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

**5. А можно ли узнать, о чем думал и что чувствовал художник или композитор, рассматривая или слушая их произведения?**

а) Репродукции картин. *Какие эмоциональные состояния, чувства хотел передать художник? (репродукции представлены в виде компьютерной презентации).*

б) Отрывки из музыкальных произведений. *Прослушайте музыкальные фрагменты. Вербально обозначьте те эмоциональные состояния, которые возникли под действием прослушанной музыки.*

**Вывод:** Чувства и эмоции можно выражать при помощи музыки и картин.

**6.** Осень и зима – самый депрессивный период в году, так как дни очень коротки, и мы получаем мало солнечного света. Еще в начале прошлого века ученый И. М. Секачев установил, что утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом. Основным сигналом к отдыху при физической нагрузке служит чувство усталости, желание отдохнуть, появление мышечных болей. При умственном утомлении чувство усталости не бывает резко выражено. Оно проявляется в снижении интереса к работе, рассеянности внимания, неуверенности и замедленности в действиях. Когда уроков еще много, а силы на исходе.

Что же делать, чтобы избежать плохого настроения?

Советы таковы:

Всего несколько минут мини-массажа придаст вам бодрости и энергии.

- Игра «Сожми кулачок». Представьте, что вы держите в руках что-то ценное, а кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки крепче и крепче. Кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки. Пальцы рук расслаблены.

- Слезь с дивана и начни двигаться. Движение – лекарство от плохого настроения.

- Добавь в жизнь больше света. Утром встань пораньше, днем работай, а вечером пораньше ложись спать.

- Включи в меню шоколад и бананы.

**7.** В число расслабляющих процедур входит и смех. Вы, вероятно, замечали, что после забавной истории, прочитанной в книжке, тоже становишься бодрее, появляются силы. Вот несколько таких историй из «Вредных советов» Г. Остера.

Если вы по коридору

Мчитесь на велосипеде,

А навстречу вам из ванной,

Вышел папа погулять,

Не сворачивайте в кухню,

В кухне твердый холодильник.

Тормозите лучше в папу.  
Папа мягкий, он простит.  
Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо.  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять.  
Стричься тоже бесполезно,  
Никакого толку нет.  
К старости сама собою  
Облысеет голова.  
Что нужно делать, чтобы не было плохого настроения?  
Вывод делают сами ученики.

### **8. "Букет приятных событий", "Ромашка".**

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда... Я счастлив, когда... Я весел, когда...

В центре: Я радуюсь, когда... (желтый). Я счастлив, когда... (красный). Я весел, когда... (оранжевый).

Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий.

### **III. Рефлексия. Выводы.**

Мы познакомились с миром эмоций и чувств. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности.

Исследование эмоциональной сферы человека очень интересное и увлекательное занятие. **Сегодня мы затронули лишь некоторые вопросы этой загадочной стороны человеческой жизни. В дальнейшем вы узнаете много нового об эмоциях и их проявлениях.**

- Что особенно понравилось?
- А что для вас было самым интересным?

Прижмите ладони друг друга и мысленно пошлите товарищу добрые слова. Чувствуете ли вы тепло друг друга? А теперь возьмемся за руки и с улыбкой скажем добрые пожелания друг другу. Запомните то, что сейчас чувствуете, возьмите с собой теплые чувства и хорошее настроение. Помните о том, что хорошо для вас – хорошо для всех.

Храните и берегите друг друга.

Общайтесь с теми, кто Вам по душе, а не замыкайтесь в себе.

Разумно проводите свой досуг.

Опирайтесь на собственные силы и помощь близких.

**Шанс** хорошего настроения надо использовать полностью.

**Оптимизм** в вашей семье не должен иссякнуть.

**Заключительное упражнение.**

Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам, и чтобы вы поменьше огорчились - вручаю бананы и шоколад.

*Дети получают бананы и шоколадные конфеты.*