**Разработка классного часа для учащихся 7 классов.**

**Характер и эмоции.**

*Цель:* Формирование эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера, развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям других людей.

*Задачи:* Показать разницу между чувствами и чертами характера; объяснить, что один человек может сочетать в себе различные черты характера; показать важность умения управлять своими чувствами.

*Оборудование:* Карточки с наименованиями эмоций; бумага и ручки по числу участников; фотографии, рисунки, видеофрагменты, иллюстрирующие сильные проявления чувств.

Ход занятия

*Вводная часть.* После приветствия предлагается упражнение «Цвет моего настроения». По завершении круга ведущий развивает тему, предлагая назвать чувство, которым, по мнению присутствующих, могут соответствовать те или иные из перечисленных цветов. По мере перечисления ведущий отмечает, что оттенков чувств также много, как и оттенков цветов.

*Основная часть.* Участники выполняют упражнение «Гимнастика», по ходу которого каждый участник получает карточку с обозначениями той или иной эмоции; её следует изобразить. Остальные участники отгадывают изображенную эмоцию. Далее обсуждается, что общего в мимическом проявлении различных эмоций. Обращается внимание на разницу между чувствами и эмоциями (первые отражают устойчивое отношение человека к предметам, явлениям, людям и значительно более протяженны по времени, чем эмоции; эмоции – более узкие и проходящие).

Участники записывают на листах бумаги «в столбик» наиболее часто испытываемые ими чувства. После этого ведущий предлагает проранжировать частоту возникновения по 10-балльной системе. Ведущий обращает внимание, что часто испытываемые чувства могут повлиять на формирование отдельных черт характера, напоминая пословицу «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Следующее упражнение – «Список черт характера»: участники разбиваются на две команды, каждая из них должна за 5 минут написать как можно больше черт характера. Затем составленные списки сравнивают, при этом ведущий уточняет, что команду подразумевали под теми или иными чертами характера. Он поясняет, что в характере каждого человека могут одновременно присутствовать самые различные черты и предлагает составить условный список черт характера класса.

*Заключительная часть.* Учащиеся по кругу завершают фразы «Я хочу, чтобы в моем характере были такие черты…» и «Я хочу, чтобы в моем характере не было таких черт…»

Последний круг «Цвет моего настроения».

*Домашнее задание.* Обсудить дома, какие положительные черты характера являются общими у учащегося и его близких (родственников).

*Ведущему на заметку.* Иллюстративный ряд может использоваться по усмотрению ведущего, например, после демонстрации видеофрагмента в начале основной части предложить участникам перечислить увиденные ими эмоции персонажей. Аналогичное упражнение может быть выполнено с использованием фотографий или картин.

**Разработка классного часа для учащихся 7 классов.**

**Как выражать негативные эмоции.**

*Цель:* Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, функциях негативных эмоций.

*Задачи:* Формировать навык распознания и принятия негативных эмоций; обучать конструктивному выражению негативных эмоций..

*Оборудование:* Мяч или мягкая игрушка, бумага формата А4 (8-10 листов), два листа ватмана, фломастер или маркер, 4 ручки..

Ход занятия

*Вводная часть.* После приветствия предлагается упражнение «Коллективный счет», «Нос-пол-потолок» или другие по усмотрению ведущего.

Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес». Ведущий спрашивает участников, что общего у всех этих понятий (это – эмоции). Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция». После того как все желающие выскажутся, ведущий обобщает их высказывания и приводит следующее определение: эмоция – это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно.

Далее ведущий спрашивает участников, по каким признакам человек узнает, что испытывает ту или иную эмоцию. Желающие высказываются, ведущий обобщает высказывания: под влиянием эмоций меняется наше самочувствие и настроение. Затем участники обсуждают, по каким признакам можно догадаться, какие эмоции испытывают другие, в том числе незнакомые люди. В высказываниях участников подчеркнуть, что эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется их настроением и самочувствием.

*Основная часть.* Ведущий говорит участникам о том, что неприятные события в нашей жизни, как правило, сопровождаются негативными эмоциями, такими, как раздражение, беспомощность, апатия. Можно попросить участников привести примеры жизненных ситуаций из своего опыта. Подводя итог, ведущий подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако, в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна также, как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод и холод. Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).

Далее участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая – страх; третья – грусть; четвертая – апатию. По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;

- страх сигнализирует об опасности;

- грусть побуждает нас задуматься;

- апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо обсудить вопрос о том, стоит ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других, за испытываемые ими негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости ведущий может привести примеры из книг и кинофильмов.

Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например, познакомить участников с техникой Я-высказывания. Ведущий предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполнил своих обещаний…» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна…» Ведущий показывает, что Я-высказывание позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не оценке личности человека. Такие высказывания, как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда…» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то…», могут обидеть человека.

Для тренировки выполняются следующее упражнение. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя Я-высказывания:

Твой друг опоздал на встречу с тобой…

Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают…

Тебе надо успеть доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает…

*Домашнее задание.* Попробовать использовать Я-высказывания в ситуациях, когда участники будут испытывать негативные эмоции.