Классный час на тему: «Мир эмоций и чувств»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Выполнила: Корчева Елена Николаевна преподаватель русского языка и литературы,  МБОУ Суховской СОШ |

Содержание

1. Актуальность
2. Цель и задачи классного часа
3. Описание продуктов проекта
4. Классный час
5. Список литературы

Актуальность:

Каждый ребенок - особенный, это бесспорно. И все же есть дети, о которых говорят «особенный» не для того, чтобы подчеркнуть уникальность способностей, а для того, чтобы обозначить отличающие его особые потребности. Назрела острая необходимость в понимании их проблем, уважении и признании их прав на образование, желание и готовность включить их в детское сообщество, а не спрятать за стенами специального учреждения или оставить дома, сидящим у окна и наблюдающим за сверстниками.

Одной из частых проблем для классного руководителя является проблема межличностного общения, в основе которого лежит нетерпимость. Этот классный час посвящен проблеме человеческих взаимоотношений.

Планируя и проводя в 5 классе данный классный час, я ставила перед собой следующую цель:

***распознавать собственные эмоции и чувства, учиться ими управлять, принимать эмоции окружающих.***

Для реализаций поставленной цели было необходимо решить следующие задачи:

* *показать способы невербального выражения эмоций; познакомить детей с понятием мимика, чувства, пантомимика;*
* *развивать способность оценивать собственное настроение и настроение других; развивать понимания того, что каждый человек индивидуален и неповторим, способствовать процессу самопознания и самовыражения;*
* *улучшать навыки управления собственными чувствами и эмоциями; воспитывать уважение и доброе отношение к другим людям;  
  вызвать положительные эмоции у каждого из участников часа общения;*
* *воспитывать взаимоуважение, способность понимать другого человека.*

В начале занятия, используя информационные технологии, старалась психологически настроить детей, задать им тон работы.

Форма проведения: час общения. При выборе формы проведения учитывались индивидуальные особенности каждого. Не все ребята свободно могут высказать своё мнение, обыграть предложенную ситуацию, но все могут поучаствовать в игре, все могут в письменной форме высказаться, все получат дополнительную информацию по теме.

В течение всего занятия использовались разные формы работы: фронтальная, групповая, парная; методы: словесный (беседа, понятия,), наглядный (аудиоролик, презентация), практический проблемно-поисковый, рефлексия. Они способствовали развитию у детей навыков общения, совместной деятельности, проявление их личных качеств. На классном часе использовались компьютерные технические средства, раздаточный материал, средства наглядности.

На занятии основной упор был сделан на жизненные примеры. Здесь звучала сказка, отрывки из музыкальных произведений, репродукции картин русских художников, отрывки из стихотворений, что придавало занятию эмоциональный настрой и конкретность.

Психологическая атмосфера была доверительная, эмоциональная, доброжелательная. Все задания ребята выполняли с удовольствием. В ходе классного часа соблюдался методический принцип - коммуникативность, присутствовала обратная связь с учеником как главная цель педагогического воздействия.

Подготовка и отбор материала осуществлены с учётом интересов детей 5-го класса, мною учитывались возможности класса и отдельных учащихся. Предполагаемое распределение детей в отборе стихотворений имело воспитательные цели: дать возможность утвердить себя в глазах сверстников, проявить свои возможности и преодолеть робость и неуверенность.

Считаю, что цель классного часа достигнута, т.к. учащиеся смогли ответить на поставленные вопросы: почему нужно обращать внимание на чувства людей? Что делать, чтобы избежать плохого настроения? Все ученики работали, высказывали свои мнения, идеи свободно. Итоги подведены  в форме информационного обмена, с выражением своих впечатлений. Унесли и что-то памятное не только в сердцах, но и ощутимое в руках.

Литература:

1. К. Селевко «Познай себя». Народное образование. НИИ школьных технологий. 2006
2. Первая вершина. Пособие для учащихся. Авторский коллектив: Д. Коломейская и др. под ред. Б.П. Битинаса. – М. Фонд духовного и нравственного образования. 1999

**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 ничуточки  
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   
Добрым 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?

**II. 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 отчётливо 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. Попытайтесь 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 подставил 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 подставил 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 отплатил 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 выражать еще с помощью слов, интонаций голоса.***

И наконец, когда ты, восхищаешься 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 занятье  
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.

**Х**раните и берегите друг друга.  
**О**бщайтесь с теми, кто Вам по душе, а не замыкайтесь в себе.  
**Р**азумно проводите свой досуг.  
**О**пирайтесь на собственные силы и помощь близких.  
**Ш**анс хорошего настроения надо использовать полностью.  
**О**птимизм 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 огорчались - вручаю бананы и шоколад.

*Дети получают бананы и шоколадные конфеты.*