**Тема занятия «Эмоции»**

Педагог дополнительного образования : Ничутина Т.В.

**Цель:** развитие мотивации к позитивным изменениям личности; развитие умения выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; формирование умений работать в группах.

**Оборудование:** презентация, подборка картин о весне, Вивальди «Времена года. Весна», бланки с заданиями.

**Эпиграф:**

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни,
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя – сохрани.
*И.Аксаков*

**Ход занятия**

**1. Организация учащихся.**

Человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются эмоциями. Наш классный час сегодня посвящен эмоциям.

**2. Вначале разговора выслушайте сказку «Царь и его ястреб».**

**Беседа:**

1. О чем эта сказка?
2. Какое отношение она имеет к нашей теме?

**3. Эмоции и чувства.**

***Вопрос.*** 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.

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

***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.

**Задание.** Разделите предложенные чувства на группы.
Внимание, безразличие, равнодушие, симпатия, антипатия, доверие, вражда, дружба, ненависть.

У нас получилась шкала добрых-злых чувств.

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

Резкую границу между эмоциями и чувствами провести нельзя.

**4. Я–эмоциональное.**

В жизни эмоциональные впечатления от вереницы событий как бы суммируются и дают **эмоциональное самочувствие.**

**Эмоциональная** составляющая личности в вашем школьном возрасте преобладающая, то есть представление о себе, своём Я существует преимущественно на уровне эмоций.

Я-эмоциональное складывается из следующих ощущений:

* **чувства успеха**, уверенности в общественном признании, дружбы. Симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);
* **уверенность в способности**к той или иной деятельности, удовлетворенности, чувства наслаждения успехом, победности, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен);
* **чувство защищённости,** значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вины (Я-защищён)



**Упражнение. «Ваше Я-эмоциональное»**

Уровень своей эмоциональной удовлетворенности оцените по полярной шкале: да; скорее да, чем нет; не могу сказать; скорее нет, чем да; нет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПоложительноеЯ-эмоциональное** | **Да** | **Скорее да, чем нет** | **Не могу сказать** | **Скорее нет, чем да** | **Нет** | **ОтрицательноеЯ-эмоциональное** |
| Нравлюсь |   |   |   |   |   | Не нравлюсь |
| Способен |   |   |   |   |   | Не способен |
| Защищён |   |   |   |   |   | Не защищён |

***Вопрос.*** Как вы думаете, от чего зависит ваше Я- эмоциональное в жизни? ( от того, как оценивают вас другие)

**Упражнение «Спектр эмоций»**

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. (Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.)

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

**Возможные ответы:**печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

**5. Выражение эмоций.**

***Вопрос.*** Как можно выразить эмоции?

Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения. Они представляют определённый язык общения (самый древний).

**Упражнение «Эмоции в мимике»**

Наибольшее значение для выражения эмоций имеют лицо, глаза, и рот. Определите по рисунку эмоциональное состояние. Нарисуйте свое состояние на листочке.

***Вопрос.***А как ещё можно выразить эмоции?

Ролик «Весна».

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями — это, в первую очередь, значит выражать их в форме, понятной другим людям, и чтобы они не причиняли 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).
* Нейтрализуйте желание отомстить.
* 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 неё не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

**6. Ситуация-проба *«Экстремальные ситуации»***

Представьте себя в следующих ситуациях:

* на вас напала группа бандитов;
* ваш дом ограбили;
* вы заразились опасной болезнью;
* вы поссорились с другом навсегда.

***Задание.***Опишите предположительно, какие эмоции и чувства вы испытали бы.

**7. Творческая работа.**Учитель: На ваших столах лежат краски и бумага. Постарайтесь в течении двух минут изобразить в картинке «Любовь».
Ученики: Рисуют и объясняют изображения различных объектов, предметов и выбранные ими цвета.
Учитель: Так как любовь часто выражают при помощи слов, я предлагаю вам написать добрые слова любви друг другу на листках бумаги в форме сердца и опустить их в сундучок и в конце классного часа каждый возьмёт себе сердечко.
Ученики: Пишут на открытках, кладут их в сундучок.

**8. Подведение итогов.**

**Литература.**

1. Г.К.Селевко. «Познай себя» Народное образование.НИИ школьных технологий 2006.
2. Т.И. Диденко Сборник классных часов и родительских собраний. Ростов-на-Дону «Феникс»2003
3. Первая вершина. Пособие для учащихся./Авторский коллектив: Д. Коломейская и др; под ред. Б.П.Битинаса.-М.: Фонд духовного и нравственного образования: 1999.