**Классный час на тему «Укрощение эмоций»**

Подготовила Денисова А.А.,

учитель английского языка

МБОУ «СОШ» с.Визинга

Класс: 6.

Цели: развитие представлений об эмоциональных состояниях.

Задачи: понятие об эмоциональном состоянии человека; понятия о негативных эмоциях и способах их контроля; обучение самодиагностика агрессивных эмоций.

Материалы: бланки к тесту эмоций.

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель радостно вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил пойти туда. По дороге рассуждал: «Поблизости никого нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»*

Случалось ли вам или вашим знакомым вести себя подобным образом? Какое эмоциональное состояние было у него, когда он вспомнил о станции? Какое эмоциональное состояние стало?

О чем будет сегодняшняя беседа?

Действительно, об эмоциональном состоянии человека – каким оно бывает, как думаете? А какое часто преобладает у вас?

Давайте протестируем ваши эмоции.

*Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной)*

Инструкция. Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

**Шкалы    Вопросы**  
**Ф**       1     8     15     22     29   
**К**       2     9     16     23     30   
**Р**       3    10     17     24     31   
**Н**        4    11     18     25     32   
**О**       5    12     19     26     33   
**П**        6     13     20     27     34   
**С**        7     14     21     28     35   
  
За каждое совпадение с ключом начисляется (1) один балл. Совпадением с ключом считается ответ “Да” на вопросы, в вышеприведенной таблице.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Мне не раз приходилось драться.

9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

10.Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

13. Я думаю, что многие люди не любят меня.

14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

19. Меня легко обидеть.

20. Многие люди мне завидуют.

21. Если я злюсь, я могу выругаться.

22. Если не понимают слов, я применяю силу.

23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

29. На удар я отвечаю ударом.

30. В споре я часто повышаю голос.

31. Я раздражаюсь из-за мелочей.

32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

35. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

*Обработка и знакомство с результатами возможно в режиме самостоятельной работы:*

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Низкие значения по этому тесту (0-2) свидетельствуют об уступчивости и бесконфликтности. Однако это может свидетельствовать об отсутствии упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции. Средний результат по тесту (3 балла) говорит о разумном балансе между стремлением к достижению своих целей и уважении к потребностям других людей. Людям с повышенным уровнем агрессии (4-5) необходимо учиться контролировать свои эмоции. Осознание мотивов агрессии является важным условием личностного и профессионального роста.

***Физическая агрессия*** проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы. Эта стратегия поведения свойственна неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием. Косвенная агрессия проявляется в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых – сброс негативных эмоций (вандализм, битье посуды, хлопанье дверями).

***Косвенная агрессия*** свойственна трусливым, неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

***Раздражение*** также является одной из форм проявления агрессивного поведения. Раздражение, то есть демонстрируемое недовольство ситуацией или другим человеком, проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. В основе раздражения нередко лежат личностные проблемы, проблемы со здоровьем, переутомление, необходимость заниматься нелюбимым делом, недостатки воспитания. Раздражительный человек передает свое состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность.

***Негативизм*** – реакция, типичная для подростков, однако нередко проявляется у эмоционально незрелых взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой». Основой негативизма могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, неправильное воспитание.

***Обидчивость*** – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Основой обидчивости могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, негативный опыт, неправильное воспитание.

***Подозрительность*** – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

***Вербальная (словесная) агрессия*** проявляется в речевой несдержанности. Обидное, неуместное, грубое или язвительное слово способно разрушить отношения между людьми и запустить любую форму агрессивного поведения. Если у вас повышенный уровень агрессии, вы должны задуматься над ее истоками. Основой агрессии могут быть личностные проблемы, негативный опыт, неправильное воспитание.

Неспособность контролировать свои эмоции может быть признаком психического заболевания. За агрессивным поведением многие люди скрывают свою слабость и неуверенность. Иногда агрессия вызвана элементарным хамством. Независимо от своих причин, агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты.

Неспособность контролировать проявление своих негативных эмоций резко ограничивает выбор профессии: при высоком уровне раздражения, физической, косвенной и вербальной (словесной) агрессии вам не следует выбирать профессии, связанные с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать раздражение.

Низкие значения по этому тесту свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Людям с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Уровень эмоциональности варьируется от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника. Давайте рассмотрим этот феномен на примере следующего эпизода «Эмоциональное заражение»:

*Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», — спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» «Нет». «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», — ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», — сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.*

Эмоции, как инфекция, легче всего передаются в толпе. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. Причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей — соучастниками. Агрессивный человек может принести больше вреда, чем больной заразной болезнью.

Лекарство от агрессии – развитие способности распознавать свои негативные эмоции и управлять ими. Вероятно, вы обращали внимание, что сильные, уверенные в себе люди не агрессивны. Вспомните героев книг и фильмов, которые проявляют чудеса мужества и самообладания. Встречались ли вам такие люди в жизни? Хочется ли вам быть похожими на них?

*Притча «Чемпион»*

*Мастер взялся тренировать бойцового петуха. Через неделю хозяин петуха спросил, готов ли он к соревнованиям. — Еще нет, горяч, рвется в бой! Через неделю петух уже не рвался в бой, но смотрел грозно и хлопал крыльями. Мастер сказал, что еще рано. Еще через неделю мастер передал хозяину петуха со словами: — Посмотри — он спокоен, как будто вырезан из дерева. Но ни один петух не смеет принять его вызов – так велика его сила и уверенность в победе.*

Как вы понимаете эту притчу?

Ребята, вы узнали о себе сегодня что-то новое, это было для вас полезно? А будет ли это полезно, если вы задумаетесь над тем, какую профессию в будущем вам бы хотелось иметь?