

Эмоции и чувства человека – это его реакция на происходящее вокруг. Благодаря им наша жизнь окрашивается либо в теплые радужные тона, либо, наоборот, делается темной и невзрачной. Научиться управлять своими эмоциями и понимать чувства других поможет детям предлагаемое занятие.

С.А. Савельева,
учитель ГОУ "Начальная школа – детский сад" № 1639
компенсирующего вида, г. Москва



Классный час “Эмоции и чувства – мои враги и друзья”

Целью данного занятия является формирование определенных качеств личности ребенка, играющих важную роль в процессе межличностного взаимодействия. Для этого необходимо учить детей владеть своими чувствами и понимать чувства других людей, развивать умение вести дискуссию.

Для повышения эффективности классного часа не лишней будет следующая **предварительная работа с учащимися:**

- Проведение курса тематических бесед по развитию чувств ребенка с использованием материалов И.А. Архиповой.
- Психологические тренинги с психологом на факультативных занятиях.
- Проведение различных групповых игр, направленных на развитие умения общаться в группе.
- Чтение художественной литературы.
- Наблюдение детьми за своим настроением в течение недели.
- Заучивание наизусть стихотворения.
- Подготовка памяток и материалов для стенда.
- Подбор материала для выставки книг.

Организация классного пространства:

- столы следует расставить по кругу с учетом количества участвующих детей;
- положить на них памятки для детей, вырезанные из бумаги сердечки, магнитики для закрепления на доске и стенде различных материалов, карточки со стихами, разноцветные круги, ручки;

- на столе учителя должны быть карточки с изображением эмоциональных состояний;
- выставка книг.

Игры проводятся в свободном пространстве, стоя в кругу.

Содержание классного часа

Классный руководитель: Мы уже много знаем о своем организме, хорошо помним основные гигиенические правила, понимаем, какую опасность таят в себе вредные привычки и необдуманное поведение. Сегодня мы сделаем еще один шаг к здоровому образу жизни. Только будем говорить не о физическом здоровье, а о душевном спокойствии, т. к. здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни. От чего же зависит наше душевное благополучие?

(Высказывания детей.)

Вы в течение недели наблюдали за собой. Какое настроение чаще всего было у вас?

(После выступлений детей следует подвести их к выводу, что внутри нас "живут" наши друзья и наши враги – эмоции.)

Скажите, что же такое эмоции?

(Обобщая ответы детей, дается определение.)

Эмоция – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Игра "Угадай эмоцию"

Участники должны определить, какие эмоции изображены на карточках, демонстрируемых учителем (1 – безразличие, 2 – веселье, 3 – сильная злость, 4 – грусть, 5 – плохое самочувствие, 6 – бурная радость, 7 – глубокая печаль).

Какие из представленных на карточках эмоции мы можем назвать нашими друзьями, а какие – врагами?

(Учитель делает обобщение о том, что наше душевное благополучие зависит от положительных эмоций, а отрицательные – ведут к плохому настроению, стрессу и болезни.)

Игра "Цепь ассоциаций"

Ассоциация – это связь между словами и представлениями (образами, возникающими у нас), при которой одно из этих двух понятий вызывает другое. Участники берут карточки с написанными на них названиями эмоциональных состояний (горе, сомнение, жалость, сочувствие, страх, волнение, гнев, нежность, веселье, радость, гордость, любовь). Каждый по очереди должен прочитать слово на карточке, а остальные по кругу назвать свои ассоциации. *(В любой момент ведущий может прервать выступающего и попросить того, на ком игра остановилась, повторить всю цепочку слов. Педагог ведет игру так, чтобы детям был понятен смысл эмоциональных состояний.)*

Игра "Изобрази эмоцию"

Мы испытываем разные настроения и чувства. Давайте встанем в круг и подумаем:

- Что происходит с нами, когда мы чувствуем ту или иную эмоцию (радость, грусть, беспокойство)?
- Как мы ощущаем эмоции?
- По каким признакам вы догадываетесь о чувствах других людей? (*Мимика, жесты, позы, интонация голоса.*)

А теперь пусть каждый из вас по очереди при помощи мимики, жеста, позы (но без слов) отобразит ту эмоцию, которая описана в ситуации. Остальные должны отгадать ее. (*После того, как дети отгадают, зачитывается ситуация.*)

Ситуации:

- девочке подарили новую куклу (*радость*);
- Баба Яга обнаружила, что сбежал Иванушка (*злость*);
- мальчик увидел, как исчезла кошка на представлении фокусника (*удивление*);
- девочка разбила любимую мамину вазу (*печаль и страх*);
- Таня потеряла деньги, которые ей дали родители на завтрак (*горе*);
- мальчик помог малышу перейти улицу (*удовлетворение*).

Игра "Эмоциональные стихи"

Дети читают стихи с интонацией, которая отображает совсем не то чувство, которое хотел передать поэт (таблица). После этого обсуждается, с какой интонацией их надо читать.

Текст	Чувство,	
	которое должен передать ученик	передаваемое автором
Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости. <i>(А. Барто)</i>	Злость	Нежность
Нет, напрасно мы решили Прокатить кота в машине: Кот кататься не привык – Опрокинул грузовик. <i>(А. Барто)</i>	Убежденность	Сомнение
Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. – Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. <i>(А. Барто)</i>	Радость	Горе, сочувствие

Текст	Чувство,	
	которое должен передать ученик	передаваемое автором
Уронили мишку на пол, Оторвали мишке лапу, Все равно его не брошу – Потому, что он хороший. <i>(А. Барто)</i>	Удовольствие	Жалость, сочувствие
Начинается гроза. Потемнело в полдень, Полетел песок в глаза, В небе – вспышки молний. <i>(А. Барто)</i>	Храбрость	Страх
Весна, весна на улице, Весенние деньки! Как птицы, заливаются Трамвайные звонки. <i>(А. Барто)</i>	Печаль	Веселье
Приехали! Приехали! Родители приехали! С конфетами, с орехами Родители приехали. <i>(А. Барто)</i>	Грусть	Радость
Почему сегодня Петя Просыпался десять раз? Потому что он сегодня Поступает в первый класс. <i>(А. Барто)</i>	Уверенность	Волнение
Мы печем пшеничные Пироги отличные. Кто придет к нам пробовать Пироги отличные? <i>(Шведская песня)</i>	Застенчивость	Гордость
Ты опять ходил по лужам, сапогами грязь месил?! Говорить мне сколько нужно, Просто нет с тобою сил... <i>(Л. Карчагина)</i>	Доброта	Гнев

Зрительная гимнастика

Выполняем упражнения:

- водим глазами вверх-вниз, влево, вправо;
- "рисует" взглядом контур воображаемого круга;
- "раскрашивание" (детям предлагается закрыть глаза и представить белый экран, затем поочередно раскрасить его любым цветом, например – красным, потом, оранжевым, желтым, зеленым);
- "тепло" (потереть ладони и, почувствовав тепло, приложить их к глазам).

Игра "Размышляем о словах"

Дети письменно продолжают фразы, например: *При слове "дружба" я думаю о...*

После этого ответы размещаем на стенде.

Игра "Сердце класса"

Давайте представим, что мы сидим сейчас на волшебных стульях. Каждый, кто сидит на них, теряет свои плохие качества. Напишите, пожалуйста, на "сердечках" хорошие качества, которые имеются у вас. Объединив их, мы увидим, какое доброе, ласковое, внимательное сердце у нашего класса.

(Сердечки помещаем на стенд.)

Совместно с детьми мы **подводим итог обсуждению**. Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими? После этого обговариваем правила, которые в виде памяток розданы каждому ученику.

Эти правила уже известны детям из других классных дел. Помещаем их на стенд.

Памятка

1. Постарайся понять, какое чувство провоцирует тебя на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость...)
2. Уважай права других.
3. Проявляй терпимость к чужому мнению.
4. Не причиняй вреда и насилия.
5. Миришься с чужим мнением.
6. Не возвышай самого себя над другими.
7. Умей слушать.

Игра "Радуга"

С помощью этой игры мы определяем свое состояние и настроение в данный момент. Детям предлагается выбрать тот цвет, который им нравится сейчас больше всего.

Тем, кто выбрал:

темно-синий цвет, можно сказать, что они находятся сейчас в спокойном состоянии;

зеленый – в серьезном, деловом состоянии духа, готовы к решению разных вопросов;

оранжевый – в приподнятом, возможно даже радостном, оживленном настроении;

желтый – наверное, они не прочь пообщаться или получить новые впечатления от жизни.

Выбор **черного** цвета означает, что, скорее всего, вы не довольны всем на свете и в первую очередь самим собой;

коричневого – возможно, вы болеете или плохо себя чувствуете;

серый цвет свидетельствует о том, что вы устали и вам ни до чего нет дела, а **сиреневый** – о романтическом настроении и несколько фантастическом или сказочном восприятии мира.

Цветовые предпочтения меняются в зависимости от состояния души. Но есть в человеке то, что остается неизменным, прежде всего это доброта. Ничего страшного, если сегодня вы выбрали больше мрачных тонов (черный, серый, коричневый). Характерные для них состояния пройдут и изменятся в лучшую сторону.

Заканчиваем наш классный час стихотворением.

Землю обогнули тоненькие нити,
Нити параллелей и зеленых рек,
Протяните руку, руку протяните,
Надо, чтобы в дружбу верил каждый человек.
Обогрейте словом, обласкайте взглядом,
От хорошей шутки тает даже снег.
Это так чудесно, если с вами рядом
Станет добрым и веселым хмурый человек.

Давайте сейчас посмотрим друг на друга и улыбнемся!