ПРОБЛЕМНАЯ БЕСЕДА

 «ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Возраст обучающихся: 13-14 лет.

Цель: формирование навыков регуляции эмоционального состояния как средство сохранения психологического здоровья и эффективности общения личности.

Задачи:

* формировать у учащихся представление об эмоциях и их видах;
* развивать навыки регуляции психического состояния;
* воспитывать культуру общения.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран; презентация, подготовленная в Microsoft PowerPoint; 5 листов ватмана и 5-10 маркеров; песок, вода, непромокаемое покрытия для пола; бумага формата А-4 и наборы фломастеров (по количеству детей).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ БЕСЕДЫ

Вступление. Я очень рада видеть вас, ребята. С каким настроением вы сегодня пришли на классный час? Сегодня мы будем говорить об эмоциях, о человеческих чувствах, том, что происходит в душе человека.

**Этап проблематизации**

***1. Проблемная ситуация: притча «Гвоздь в ботинке».***

Инструкция: Прослушайте притчу.

Школьник вернулся вечером домой с плохим настроением - что ему ни скажи, всё не так. Нагрубил бабушке, накричал по телефону на лучшего друга. Бабушка молча отвернулась, пряча слезы. Друг, обидевшись на незаслуженную резкость, бросил трубку.

— Что случилось, сынок? — ласково спросила мама. — Неприятности в школе? Или поссорился с кем-то?

В её глазах было столько участия, что грубые слова замерли на языке сына, не успев вырваться.

— В школе всё нормально, — буркнул подросток. — И не ссорился я ни с кем. Просто гвоздь в ботинке вылез, я ногу растер до крови.

— И этот маленькой гвоздь, который растёр тебе ногу, ранил сердце двух человек — твоей бабушки и твоего друга! — укоризненно произнесла мама.

***2. Дискуссия.***

Вопросы для обсуждения: Почему школьник обидел окружающих? В чём его проблема? Как влияет настроение на общение с людьми? Какие могут быть последствия? Бывают подобные ситуации с тобой?

**Теоретический этап**

1. ***Актуализация опыта подростков: «Домик».***

Инструкция: 1) Представьте себе, что каждый из нас это Домик. Все Домики разные: маленькие и большие, симпатичные и не очень. В каждом Домике множество комнат. В них живут эмоции. Какие эмоции вы знаете (интерес, удовлетворение, надежда, радость, переживание, стыд, гнев, страх, горе, удивление, отвращение, презрение и т.д.)?

2) Все эмоции можно разделить на две группы: положительные и отрицательные (слайд №2, 3). Скажите, пожалуйста, когда нас захватывают положительные эмоции? Вспомните ситуацию, когда вы получили положительные эмоции? Поделитесь с классом. Как вы думаете, что происходит в вашем Доме?

В этот момент хочется сделать что-то приятное для себя, родных и близких. Хочется петь, плясать, поделиться радостью с окружающими. Как вы думаете, влияют ли положительные эмоции на состояние нашего здоровья? (Человек будет бодрый, весёлый, будет хороший сон, аппетит, может вылечиться от болезней).

3) А теперь давайте вместе с вами переживем не очень приятные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в жизни.

- Вы долго учили уроки и поздно легли спать. Вам снится лето, солнце, река – вы на каникулах. В этот счастливый для вас момент: «Вставай, пора в школу! Я больше повторять не буду». Что вы испытываете в этот момент? Какие эмоции проявляете? Какой будет ваша реакция?

- Вы идете в школу, а из-за угла выскакивает огромная собака. Она рычит, оскалила зубы. Какие чувства возникают? Какой будет ваша реакция?

- Тихонько обойдя собаку стороной, вы идете дальше, но понимаете, что потеряли много времени. Забегаете в школу, а на пороге стоит… классный руководитель. Он просит дневник, чтобы записать опоздание. Назовите чувство. Какой будет ваша реакция?

- Заходите в класс. Учитель объявляет результаты вчерашней контрольной работы, и … оценка «2». Какие чувства возникают? Какой будет ваша реакция?

- По звонку вы начинаете собирать портфель, но кто-то из одноклассников уже бежит из класса и толкает вас. Вы сильно ударяетесь о край парты. А вошедший старшеклассник сказал грубость в ваш адрес. Как вы поступите? Какие эмоции проявляете?

Что происходило в вашем Доме? Сможете ли вы в таком состоянии хорошо работать на уроке и получать отличные отметки? Будет ли у вас «творческий полет»? И как отрицательные эмоции влияют на здоровье? (Человек может плохо спать, пропадает аппетит, болит голова и т.д.)

***4. Работа с презентацией.***

Рассказ педагога. Человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются *эмоциями*.

Эмоции проявляются в мимике, жестах, интонациях голоса, двигательных реакциях и в физиологических явлениях: изменении дыхания, сердцебиения, повышение давления. Человек способен испытывать в разные периоды жизни десятки тысяч оттенков эмоций.

Предельно кратковременные, бурно протекающие эмоции, связанные с двигательной активностью, называются *аффектами.* Это могут быть состояния ужаса, испуга, ярости, восторга и другие. Аффект является «эмоциональным взрывом», при котором человек может полностью терять контроль над своими действиями. Именно в таком состоянии Иван Грозный убил своего сына (картина И.Е.Репина «Иван Грозный и его сын Иван»). Остекленевшие глаза царя кажутся безумными (слайд №4). Аффект обычно длится недолго. Когда он заканчивается, человек испытывает горькое сожаление по поводу содеянного. Состояние аффекта может проявляться в паническом бегстве, приступе агрессии, в оцепенении, близком к обмороку. Сознание в это время утрачивает ясность и сосредоточено только на выполняемом действии, а не его последствиях.

 *Эмоциональные состояния* - более длительные переживания, характеризующиеся определенной устойчивостью после смены породившей их ситуации. К ним относится *настроение* (слайд №5). Если настроение приподнятое, жизнерадостное – легче переживаются и временные неудачи, огорчения.

**Практический этап**

***7. Круговой сбор идей «Как улучшить настроение».***

Инструкция: Вспомните, как вам удавалось поправить плохое настроение. Объединитесь в группы по 5 человек и в течение 5минут составьте список способов исправить настроение. Записывать надо все идеи некритично. Высказывать предложения должен каждый по кругу в вашей группе, не повторяя уже названное. После составления списков их необходимо вывесить на доску и представить в виде выступления с комментариями. Выберите «хранителя времени» (задача - следить за временем), «лидера» (задача собирать идеи), «оформителя» (задача – фиксировать выбранное на ватмане), «докладчика» (задача – по истечение времени представить результат работы группы классу). Победит группа, у которой таких способов окажется больше.

Советы педагога: Вот в вашу копилку ещё несколько советов для того, чтобы улучшить настроение (слайды № 6, 7).

Как улучшить настроение?

* Посмотрите хороший веселый фильм, пьесу, мультфильм. Не стесняйтесь, смейтесь, «хохочите, хохочите»!
* Улучшение настроения будет более эффективным, если вы постараетесь сменить обстановку, окружение. Выйдите на улицу, организуйте поездку за город, сходите в кинотеатр, театр, музей, на концерт. Просто побывайте у друзей или родственников в гостях.
* Для улучшения настроения послушайте любимую музыку. Пойте, танцуйте, или, например, «перечтите любимую книгу», как советовал А. С. Пушкин.
* Не забывайте о возможностях Интернета. Здесь всегда можно найти развлечение на любой вкус.
* Попробуйте дать легкую нагрузку своим мышцам, сделайте несколько упражнений, примите бодрящий душ.
* Съешьте что-нибудь вкусненькое.
* Чтобы улучшить свое настроение, вспомните счастливые моменты вашей жизни. Представьте все в деталях, окунитесь в атмосферу прошедших событий и вновь осознайте, что жизнь – хороша.
* Помечтайте. Пусть ваши мечты приобретают реальные очертания: вот вы гуляете по улицам Москвы или Санкт-Петербурга или создаете свой сайт. Почувствуйте радостный трепет от достижения желаемого.
* Человек, занятый интересным, полезным и любимым делом редко пребывает в плохом настроении. Не забывайте об этом.
* И, в конце концов, ведь вы тоже личность. И не всё так уж и плохо. Мысленно перечислите то, чем обладаете. Будьте уверены в себе, и настроение станет лучше.

***8. Упражнение «Гнев – это нормально»***

Инструкция: Гнев заставляет человека делать и говорить разные вещи, от которых одноклассники и взрослые сердятся и огорчаются. А после того как злость ушла, вам бывает грустно или неприятно. Открою секрет – каждый большой и маленький человек имеет право злиться! И это нормально. Гневаться бывает нужно, и даже необходимо. Нельзя винить себя за гнев. Но гнев нельзя подавлять, запирать в себе на замок – иначе рано или поздно случится взрыв. Поэтому обязательно надо разряжать свои чувства, но разряжать конструктивно, не нанося вред и обиды окружающим

Есть много способов, которые учат нас «сердиться правильно». Одну из таких возможностей вам подарит мокрый песок. Давайте с помощью песка вылепим собственную злость, а потом победим ее (на работу 5 минут).

**Рефлексивный этап**

***9. Упражнение «Домик моих эмоций»***

Инструкция: Закройте глаза. Вообразите и рассмотрите свой Домик, внутри которого живут ваши эмоции.Нарисуйте свой домик, отразив в нём то, что вы поняли сегодня. Кто-нибудь хочет пояснить свой рисунок? Оставьте рисунок на стене в классе в память о нашем разговоре.

Вывод педагога.Мы познакомились с миром эмоций. Обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности. Помните ребята, что, обидев, мы можем потерять друга. Разозлив, можем навеки остаться врагами. Но когда умеем выражать, свои эмоции осознано, обдумано, мы можем жить в мире и согласии.