**Классный час**

**« Эмоциональное состояние и приёмы регуляции настроения»**

**8 класс**

Эпиграф « Человек- хозяин своих настроений».

( русская пословица)

**Цель:**Способствовать формированию навыков хорошего настроения.

**Задачи:**

1. Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека.

2. Развивать положительную мотивацию к различным состояниям организма

человека.

3. Раскрыть способы регуляции и управления своим настроением в различных ситуациях.

4. Сформировать умение контролировать и соотносить свои эмоциональные состояния с требованиями профессии.

**Оборудование;** компьютер, проектор, иллюстрации из молодёжных журналов, фотографии учащихся из классного альбома, раздаточный материал, памятки, афоризмы и пословицы.

**Инструментарий к уроку:** Презентация « В мире чувств и эмоций»» музыкальные заставки, интервью, исследование ситуаций, диаграмма самооценки, анализ результатов, оформление бюллетеня « Рецепты хорошего настроения», «Советы психолога»

**Форма проведения**: час общения

**Методы:** дискуссия, проблемно- поисковый, словесный, наглядно- демонстрационный, анализ ситуационных задач, критического мышления.

**Формы организации**: групповая, фронтальная

Ход занятия

**I Мотивация к деятельности.**

1. Проблемное изложение материала.

Вступление учителя:

- Живя в обществе среди людей, мы всегда думаем о том, как смотримся со стороны.

От чего же зависит наше душевное благополучие? Каждый человек в своей жизни попадает в стрессовые ситуации. Стрессы всегда как- будто живут рядом с нами. Стрессы – это как волны, которые, то утихают, то возникают вновь. Умение оценить адекватно жизненные ситуации и принять правильное решение, научиться управлять своими эмоциями - это залог психического и физического здоровья человека. А значит, и хорошего настроения.

« Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам,

подарите ей сначала хорошее настроение»

Б. Спиноза.

- Сегодня мы поговорим о проблемах нашего настроения.

- Что входит в понятие « хорошее настроение»?

- Как настроиться на эмоциональную « волну»?

Настраивают музыкальные инструменты, чтобы звуки, издаваемые ими, находились в гармоничном соотношении. Так получается мелодия.

- Как создать мелодию нашей души?

- Можно ли представить себе нормального человека, который не знает ни грусти, ни уныния, ни внутреннего разлада?

**II Основное содержание.**

Эмоциональное состояние человека проявляется в эмоциях и чувствах, которые сопровождают человека всю жизнь.

« эмоции» -( в переводе с латинского) означают « потрясаю», « волную».

Человек обладает большим богатством эмоциональных проявлений.

***Презентация « В мире чувств и эмоций»***

Слайд 1 « Эмоции – маска души». Виды эмоций ( перечень видов эмоций)

- Рассмотрите изображения лиц. Какие чувства они выражают?

- В каком эмоциональном состоянии находится каждый человек?

Чувства проявляются в конкретных эмоциях. Например, любовь к живописи – это чувство, а состояние радости, восхищения, потрясения от созерцания – это эмоции.

Человек переносит чувства даже на природу: « скалы мрачные»

« солнце приветливое»,

« ива плакучая»

***Анализ жизненных ситуаций:***

Работа с иллюстрациями из молодёжных журналов.

\_ Подберите эмоцию к каждому состоянию человека, отражающую жизненную ситуацию:

( Выступление рок- группы, подарок ко дню рождения, неудачная покупка в магазине и т. д.)

- Как эмоции влияют на поступки?

- Какие эмоции чаще человек пытается подавить в себе, которые не соответствуют представлению о « хорошем»?

Американский психолог К. Роджерс показал, что нет « плохих чувств», все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Другое дело, как он их выражает. Сдерживание своих эмоций не ведёт к освобождению от них. Особенно опасно, когда мы отказываем некоторым чувствам в праве на существование, поскольку запрет лишь усиливает стресс. [1]

- Все ли эмоции приносят нам ощущение радости?

***Имитационная игра (*** работа в группах )

Предлагаю вам побывать во **« Дворце радости» и в « Избушке Бабы- Яги»**

- Составьте список эмоций и чувств, которые может испытывать человек, попав

туда.

- Почему называется « дворец» и « избушка»?

Слайд 2- Что входит в понятие « радость», « горе»?

- Какого человека называют « бесчувственным?»

- Можно ли представить себе человека, не знающего грусти, уныния, внутренних переживаний?

- Сравните с роботом, « зомби».

- Вспомните, как у вас проявлялись собственные эмоциональные переживания.

Слайд 3. ***« Узнай моё душевное состояние»***

Работа с фотографиями учеников, сделанных классным фотокорреспондентом в различных школьных ситуациях.

- Умение владеть своими эмоциями- проблема не только личная. За каждой переменой настроения стоят физиологические изменения, далеко не безразличные для организма. Недаром в народе говорят:

« от страха в пот ударило»,

« у страха глаза велики»,

« от радости в зобу дыханье спёрло».

«сердце щемит»

Слайд 4.

***Анализ интервью* «*Что думают наши родители?»***

- Вы провели исследование, взяв интервью у родителей.

Вопросы для интервью:

1. Как эмоциональное состояние отражается на настроении?

2.Как улучшить своё настроение?

3. Какие эмоции и чувства помогают в работе?

4. Как управлять своим эмоциональным состоянием?

- Что заинтересовало вас в ответах родителей?

-Что заставило задуматься?

Эмоциональные переживания свойственны и для взрослых людей. Родители могут вполне дать нужный совет.

**Вывод**: Человек обладает большим богатством эмоциональных переживаний. Яркость и разнообразие эмоциональных отношений делают человека более интересным.

- Что же характеризует настроение человека?

Настроение- это длительное и устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека.

Хорошее настроение- это равновесие, гармония чувств и положительных эмоций.

Важно его поддерживать и сохранять. Как сказал Сократ: - « В каждом человеке- солнце, только дайте ему светить»

Слайд 5 «Языком цифр»

( Данные из газеты « Артументы и факты»)

« Какие эмоции вы испытываете чаще?»

Усталость – 30%

Надежда – 21%

Беспокойство – 21%

Радость – 20%

Спокойствие – 17%

Любовь – 16%

Тревога – 15%

Неуверенность – 11%

Раздражение – 18%

- Определите в % , какие эмоции чаще испытываете вы.

Учитель:

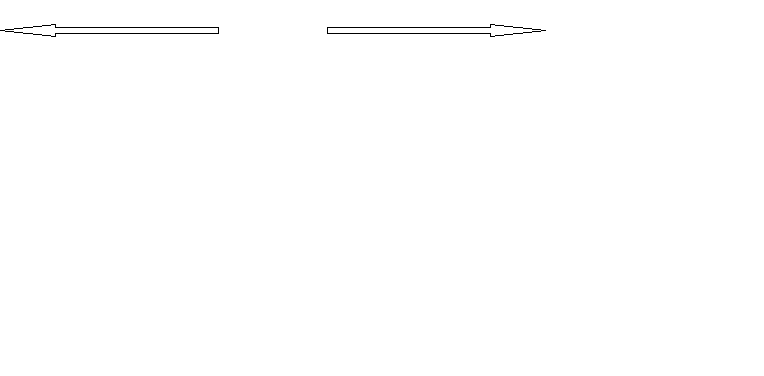
- Но психологи определили динамику тревожности среди учащихся 9 класса.

Тревожность – повышенная склонность к переживаниям, опасение, беспокойство.

Слайд 6.

***Диагностика « Самооценка моего эмоционального состояния»***

Тhello_html_56d66fea.gifревожность состояние равновесия спокойствие

5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

Задание: - Определите по баллам силу этих состояний у себя. Отметьте от 0, на сколько баллов вы оцениваете свою тревожность и спокойствие.

- Что является причиной для такого состояния?

Учитель:

- У девятиклассников самый высокий уровень тревожности во всех сферах общения. Особенно в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой- то степени зависят. Человек, терзаемый постоянными опасениями не способен адекватно оценить свои эмоциональные переживания. У каждого из нас бывают скверные минуты, мы можем быть подавлены, раздражены, вспыльчивы. Мы знаем, что « заразительный» смех заразителен. Но, и уныние тоже заразительно, как заразительно равнодушие, недовольство, мрачность. Умение владеть своими эмоциями - проблема не только личная. Находясь в постоянной тревоге, вы не сможете в полной мере заниматься учебной деятельностью, труднее самореализоваться в среде одноклассников. Поэтому важно выработать эмоциональную устойчивость. Это умение сохранять спокойствие и контроль в трудных ситуациях.

Сколько жизненных неприятностей у человека из- за неконтролируемых эмоциональных поступков, сколько потеряно друзей, не говоря уже об утраченном здоровье.

Слайд 7- Какие эмоции критикуют народности?

***Подборка пословиц:***

1. « Умный молчит, когда дурак кричит» ( русская пословица)

2. « Гнев – враг человеку, а разум- друг его» ( татарская пословица)

3. « Если нрав горяч- жди неудач» (японская пословица)

4. « Злой человек- как уголь: если не жжёт, то чернит».

5. « Страх- для здоровья – враг» ( латинская пословица)

Учитель:

- Эмоциональную устойчивость можно и нужно развивать, чтобы быть успешным, богатым и здоровым. Эмоции создают определённое настроение. Настроение - самое распространённое эмоциональное состояние.

- Охарактеризуйте, кто такой « человек настроения»?

- Это плохо или хорошо?

- Вы согласны с изречением И. В. Гёте « Дурное настроение есть одно из разновидностей лени?»

***Музыкальная минутка:***

- Закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и послушайте удивительный мир звуков природы.

Музыкальные картинки: « Мирная глушь»,

« Горное настроение»,

« Симфония китов»,

« Загадочный тропический лес».

\_ Какие чувства вызвали у вас эти мелодии?

- Как природа оказывает влияние на настроение?

***Способы регуляции и управления настроением.***

- Как научиться управлять своими эмоциями?

Творческое задание:

- Составьте рецепт хорошего настроения ( Звучит музыка)

***Рецепт хорошего настроения***

( работа в группах)

Отчёт групп по выполнению задания. Выбор лучших вариантов.

***Бюллетень (для классного уголка)***

1. Спокойная и тёплая атмосфера дома и в школе.

2. Регулярные занятия спортом.

3. Занятия любимым делом.

4. Улыбнись и подержи улыбку.

« Улыбайся жизни, и жизнь улыбнётся тебе»

5. Будь оптимистом. Постоянно сосредотачивай внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить настроение

6. Переключайся с одного вида деятельности на другой - это лучший отдых, чем полный покой

Слайд 8

***Рекомендации психолога***

***« Как поднять настроение»***

Настроение- это формула успеха.

«Как можно чаще улыбайся.

И радость всем свою дари.

С улыбкой лёгкой просыпайся

От счастья в облаках пари!»

1. Поднять настроение может лёгкая, светлая или жизнерадостная музыка.

2. Совершите прогулку, лёгкий отдых на природе. Физические упражнения тоже положительно влияют на самочувствие.

3. Порадуйте себя чем- то приятным, поощрите немного лакомством.

4. Сделайте сюрприз тому, кто вам дорог. Радость и благодарность поднимут настроение.

5. Посмотрите на свои фотографии из альбома, где вам было хорошо и весело в радостные события вашей жизни.

6. Плохое настроение иногда связано с недовольством собой. Поэтому полезно помечтать о том, что уже достигнуто желаемое.

7. Иногда просто необходимо хорошо выспаться, уныние и усталость пройдут.

8. Порой просто скука является причиной плохого настроения. Нужно заняться полезным и интересным делом.

***Заключительное слово учителя:***

- Секрет успеха в жизни - быть всегда в хорошем настроении. Самый главный шаг к неудаче - быть заложником своего настроения.

«Пессимист видит трудности в каждой возможности;

Оптимист в каждой трудности видит возможности»

У. Черчиль

Необходимо определить выход из сложившихся трудностей и быть оптимистом.

Эмоции и чувства важно осознавать при выборе профессии, ведь они могут помочь в работе. Например, эстетические чувства - художнику, гуманистические - врачу, учителю. А могут и всё перечеркнуть. Например, страх высоты - у монтажника, агрессивные чувства – у социального работника, боязнь крови - у медицинской сестры.

***Конкурс знатоков*** ( работа в группах)

- Составьте синквейны: « Улыбка», « Эмоции», « Настроение».

« Улыбка» «Эмоции»

1. Смех, усмешка, ухмылка. 1. Переживание, аффект, азарт,

2. Яркая, многоликая, удивляющая. 2. Чувственные, волнующие.

3. Настраивает, ласкает, удивляет. 3. Создают, одухотворяют.

4. Улыбка- залог успеха. 4. Душевное переживание.

5. Мимика. 5. Настрой.

« Настроение»

1. Гармония, расположение, жизнеощущение.

2. Устойчивое, волнующее, радостное.

3. Создаёт, облагораживает.

4. Равновесие и гармония чувств.

5. Эмоциональное состояние.

**Рефлексия**

- На сколько важно для вас сегодняшнее общение?

- Прошу поднять « смалики», изображающие ваше настроение.

Осознав свои эмоции и чувства, вы сможете управлять ими, а другие - учитывать. Тогда вам легче будет определиться в жизни. «Чувства и эмоции способствуют более глубокому познанию самого себя и обоснованному профессиональному самоопределению в непрерывно изменяющихся социально- экономических условиях.»[ 5]

- Помните, что только положительные эмоции могут по- настоящему окрылять и делать счастливым человека.

« Умей найти радость в жизни - вот лучший способ привлечь счастье»

( татарская пословица)

« Улыбайся жизни, и жизнь улыбнётся тебе»

Т. Фуллер

Литература:

1.Резапкина Г. В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно - методическое пособие для школьных психологов и педагогов.-2-е изд., исправл.-М.: Генезис, 2004.- 125.

2. Микляева А. В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии ( 9 класс).- СПб,: Издательство « Речь». 2003.-118 с.

3. Литературный сайт [WWW.Sudba.info](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2FWWW.Sudba.info%2F) « Управление судьбой»

4. Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие.(9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/ Под науч. ред. Л. А. Обуховой.- М.: Вако, 2005, 240 с.

5. Арефьев И. П. Профориентация учащихся в « Технологии» /Школа и производство 2001,- № 2.-с. 76

6