

Классный час "Мой Внутренний Домик"

Учитель. Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить на классном часе?

Мотивация. Сегодня мы будем говорить об эмоциях, о человеческих чувствах. О том, что происходит в душе (внутри) человека.

Учитель. Представьте себе, что каждый из нас это Домик. Все Домики разные: маленькие и большие, украшенные и накрашенные, симпатичные и веселые.

Закройте глаза и представьте свой Домик.

Отрекламируйте его, сделайте презентацию своего Домика.

Учитель. 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.*)

Учитель. Молодцы! Правильно! Все эмоции можно разделить на две группы: положительные и отрицательные.

Открыть доску, на которой написаны положительные эмоции (с одной стороны) и отрицательные (с другой стороны).

Учитель. Скажите, пожалуйста, когда нас захватывают положительные эмоции?

Вспомните ситуацию, когда вы получили положительные эмоции?
Поделитесь с классом.

Учитель. Как вы думаете, что происходит в вашем Домике?

Эмоции на доске подчеркнуть

Вывод: в этот момент хочется сделать что-то приятное для себя, родных и близких. Хочется петь, плясать, поделиться радостью с окружающими.

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

1. 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?

2. Вы идете в школу, а из-за угла выскакивает огромная собака. Она рычит, оскалила зубы.

Ваши ощущения?

3. Тихонько обойдя собаку стороной, вы идете дальше, но понимаете, что потеряли много времени. Забегаете в школу, а на пороге стоит... директор. Он просит дневник, чтобы записать опоздание.

Ваша реакция?

4. Заходите в класс. Учитель объявляет результаты вчерашней проверочной работы, и ... оценка "2".

Ваше поведение?

5. 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?

Учитель. Посуда, которая находится в вашем Домике, наполнилась отрицательными эмоциями и они начинают выплескиваться через край. На что вы способны в этот момент?

Учитель. В состоянии гнева у человека появляется оскал зубов, сужение век, сжимание кулаков, принятие угрожающих форм и т.д.

Упражнение. Встаньте. Повернитесь лицом друг к другу. Представьте, что вы поссорились. Стисните зубы, сожмите кулаки (до боли), смотрите в глаза друг другу, затаите дыхание...

Задумайтесь – может ли состояться драка? Выдохните. Расслабьтесь, встряхните кисти рук, улыбнитесь. Мальчики, пожмите друг другу руку. Девочки, обнимитесь. Садитесь.

Учитель. Что происходило в вашем Домике?

Эмоции на доске подчеркнуть

Учитель. Сможете ли вы в таком состоянии хорошо работать на уроке и получать отличные отметки? Будет ли у вас "творческий полет"?

Вывод: Значит необходимо работать над своими эмоциями.

Учитель. Эмоция страха напрягает необходимые для борьбы мышцы, учащается дыхание, усиливается сердцебиение, изменяется состав крови.

Думаю, что многие из вас видели фильм "Гарри Поттер и узник замка Азкабана". Вспомните эпизод, когда страх был спрятан в шкафу. Что нужно было сделать, чтобы исчезло чувство страха? (придумать для своего страха смешную ситуацию)

Учитель. Какими бы эмоции не были, они всегда правильные. Если произошел выброс адреналина в кровь (встреча с собакой, подъем на высокую гору и т.д.) не волноваться не получится. Надо попытаться верболизовать (озвучить, что с вами произошло) свои эмоции и найти в отрицательных ситуациях положительную сторону.

В вашем Домике сразу станет светло и уютно.

Учитель. Прежде, чем я задам вам следующий вопрос, хочу провести с вами игру. Сели удобно, откинулись на спинку стула. Закрыли глаза. На нашей улице 22 Домика (по количеству учеников в классе). Не договариваясь, посчитайте их (назовите номер своего домика), каждый может назвать только одну цифру и не повторяться.

Ваши ощущения после игры?

Учитель. Как вы думаете, есть ли такая эмоция, которая может быть и положительной и отрицательной? (настроение)

Настроение – это самое длительное эмоциональное состояние (хроническая). Оно определяет общий тонус жизни человека.

Вспомните: – Не трогай ее, у нее плохое настроение

Или: – А у него всегда отличное настроение.

Человек не всегда осознает причину своего настроения, но он может сознательно делать его лучше.

Вы можете не пускать в свой Внутренний Домик непрошенных гостей (отрицательные эмоции).

Вспомните сказку "Три поросенка". Там описаны три вида Домиков: соломенный, из веточек и кирпичный. Вы тоже можете выбрать какие стены должны быть в вашем Домике: соломенные (и тогда вы всегда будете ходить с плохим настроением), из веточек (и непрошенные гости будут вам надоедать) или кирпичные (вы будете постоянно над собой работать и в

любой ситуации видеть только радужные краски). Не позволяйте плохим эмоциям разрушать ваши творческие начинания.

Учитель. Закройте глаза. Еще раз рассмотрите свой Домик. Нарисуйте его мне на память (на работу 10 минут).

Учитель. Кто-нибудь хочет пояснить свой рисунок?

Спасибо за ваши Домики, внутри которых живут ваши эмоции.

Подведем итог классного часа:

1. Чтобы управлять эмоциями, надо и в «плохом» видеть хорошее.
2. Стремиться к тому, чтобы ваш Внутренний Домик стал Внутренним Дворцом.