

Классный час в 4 - А классе

Дата: 11.03.2021г.

Тема: Эмоции. Отрицательные эмоции, способы их выражения. Влияние эмоций на организм человека.

Цель: научить разнообразным способам выражения отрицательных эмоций.

Задачи:

- помочь ребёнку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и, как он затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека;
- активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребёнок мог увидеть, почувствовать, «услышать», раздражение и гнев, и, тем самым, лучше осознать их природу и смысл;
- показать и научить детей безопасным способам выражения отрицательных эмоций;
- закрепить полученные знания и навыки в повседневной жизни ребёнка.

Основные методы: словесные, практические, наглядные.

Формы работы: индивидуальная, групповая.

Методическое обеспечение: презентация, карточки для игры «Изобрази эмоцию», памятка «Влияние отрицательных эмоций на организм».

ХОД мероприятия:

1. Оргмомент. Приветствие.

Игра-упражнение «Передай улыбку по кругу»

Педагог: Что чувствуете вы сейчас? (Ответы детей) Цель нашего занятия научиться разнообразным способам выражения эмоций. (Слайд 3) Ребята, как вы понимаете слово «эмоции»? Какие вы знаете эмоции? (Ответы детей)

Эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях.

Эмоции бывают положительные и отрицательные. (Слайд 4)

Сегодня мы поговорим с вами об отрицательных эмоциях, научимся управлять ими. Какие отрицательные эмоции вы знаете? (Ответы детей)

Давайте познакомимся с отрицательными эмоциями поближе. (Слайд 5-6)

2. Тренинг.

Упражнение «Изобрази эмоцию» (По типу игры «Пантомима»)

Я получил подарок.

Я ударился коленкой об стул.

Я победил в соревновании.

Я увидел огромное чудовище

Меня не пустили в кино.

Я увидел в музее очень красивую картину.

У меня отобрали пенал.

Я увидел на улице слона.

Не задали домашнее задание.

Педагог: Почему в одной и той же ситуации возникают разные эмоции? (Ответы детей)

Упражнение «Чувства и ассоциации»

Педагог: Я сейчас назову вам то или иное чувство, а вы подберите к нему ассоциацию, сравнивая чувства с различными предметами или явлениями. --

- Если бы злость была животным, то каким?
- Если бы обида была транспортом, то каким?
- Если бы гнев был бы растением, то каким?
- Если бы печаль была бы погодой, то какой?
- Если бы стыд был овощем, то каким?

3. Влияние отрицательных эмоций на организм.

Работа с памяткой (Слайд 8)

1. Сделай дыхательную гимнастику – несколько глубоких вдохов и выдохов (вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4 счёта, выдох на 2 счёта).
2. Выпей стакан воды, чая, сока.
3. Встань под душ.
4. Попробуй отвлечься: поговори с кем-нибудь по телефону на другую тему, почитай книжку, послушай музыку.
5. Сделай несколько физических упражнений (можно побоксировать с подушкой).
6. Поплачь (но не демонстрируй это окружающим!).
7. После такой разрядки обязательно почувствуешь себя спокойнее. Теперь можно обдумать и обсудить положение без крика, плача и ссор. Решение найдётся!

Учащиеся вклеивают памятку в дневник.

4. Рефлексия

Игра "Реши пример" (Слайд 10)

- Нужны ли эмоции человеку? (Да. Чтобы другие люди, которые общаются с человеком, лучше его понимали).

- (Слайд 11) **Как понимаете слова:**

Даниэль Карнеги: «Если ты считаешь себя разбитым, ты, действительно, разбит. Если ты думаешь, что не посмеешь, значит, не решишься. Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь, что не сможешь, то почти наверняка проиграешь. В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто считал себя на это способным».

-Какие выводы вы для себя сделали? Что самое главное из этого занятия вы уяснили? (Ответы детей)

***Эмоции. Отрицательные
эмоции, способы их
выражения. Влияние
эмоций на организм
человека.***

Никто не знает так много,



как все мы вместе

Датская пословица



Эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях.

Эмоции



положительные

отрицательные

Эмоций десять:

радость

горе

интерес

презрение

страх

стыд

гнев

удивление

вина

отвращение

Влияние эмоций на организм человека

- 1. Сделай дыхательную гимнастику.
- 2. Выпей стакан воды, чая, сока.
- 3. Встань под душ.
- 4. Попробуй отвлечься.
- 5. Сделай несколько
физических упражнений.
- 6. Поплачь
(но не демонстрируй это окружающим!).

Игра «Реши пример»

Обида + злость = **ссора**

Обида + грусть = **слезы**

Радость + интерес = **дружба**

Удовольствие + интерес = **радость**

Даниэль Карнеги:

«Если ты считаешь себя разбитым, ты, действительно, разбит.

Если ты думаешь, что не посмеешь, значит, не решишься.

Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь, что не сможешь, то почти наверняка проиграешь.

В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто считал себя на это способным».

*Пусть у вас всегда будут
положительные эмоции
и хорошее настроение!*



Спасибо за внимание!