

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29 г. Липецка «Университетская»

**Классный час**  
**«Чувства и эмоции»**  
**(6 класс)**

Липецк 2017

Цель:

сформировать у учащихся навыки умения понимать и выражать свои чувства.

Задачи:

1. Знакомство учащихся с разнообразием чувств и эмоций.
2. Помочь учащимся научиться распознавать их.
3. Познакомить учащихся с изменениями в эмоциональной сфере человека, употребляющего психоактивные вещества.

Средства необходимые для проведения занятия: доска, мел, компьютер, проектор, мультимедийная презентация «Чувства и эмоции», карточки с заданиями для микросценок, мяч для тренинга, карточки с домашним заданием.

Конспект занятия.

Дети для занятия рассаживаются в форме полукруга.

Ход мероприятия

1. Приветствие учителя и игра «Море волнуется...»

Добрый день! Как ваши дела? Сегодня мы поговорим о том, что так хорошо знакомо каждому из вас – о чувствах и эмоциях. (слайд )

Но прежде я хотел бы предложить вам поиграть в игру, которая называется «Море волнуется...». Кто не знает как в нее играть? Я буду говорить «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура «\*» на месте замри». Вместо паузы я буду называть какую-нибудь эмоцию или чувство. А вы постараетесь это изобразить с помощью мимики и поз.

Итак, начали:

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура радости на месте замри».

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура злости на месте замри».

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура грусти на месте замри».

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура удовлетворения на месте замри».

2. Понятия «Чувства» и «эмоции»

Очень приятно, что вы после игры такие веселые, радостные, довольные.

Вот такие состояния: веселый, довольный, радостный или, наоборот, грустный, печальный, испуганный и т.д.- называются эмоциями, чувствами человека.

Знакомы ли вам эти слова?

Когда вы наблюдаете восход солнца (слайд), читаете книгу или слушаете музыку (слайд ), мечтаете о будущем (слайд ), вы так или иначе проявляете свое отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать либо огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования . в чувствах так же проявляется удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказыванием. Таким образом, чувства и эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Они затрагивают самые различные области нашей с вами жизни. Это могут быть: (слайд )

1. Общение со сверстниками;
2. Взаимоотношения со взрослыми;
3. Учеба;

4. Спорт;
  5. Размышления о самом себе и своих качествах;
  6. Знакомство с природой и произведениями искусства;
  7. Путешествия.
3. Спектр чувств

Спектр чувств и эмоций, переживаемых человеком, велик. Давайте-ка вместе подумаем и назовем те чувства, которые вы знаете, которые вы когда-то испытывали

(Следует стимулировать учеников к тому, чтобы они называли как можно больше разных чувств. Все названные учениками чувства следует записать на доске. Демонстрация слайда №6 поможет создать такой список).

Спасибо. Вы очень хорошо выполнили задание. Таким образом, мы видим, что любой человек может переживать самые различные чувства и эмоции. Некоторые из них нам нравятся, какие – то нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

Как вы думаете, зачем нам нужны эмоции, которые нам не нравятся? Какую роль в нашей жизни они играют?

(обязательно следует выслушать высказывания учащихся и похвалить их, а так же дать пояснения:

Эмоции, которые нам не нравятся, являются своеобразными сигналами о состоянии, которое испытывает человек. Не будь таких эмоций, мы не смогли бы разобраться, что в окружающем нас мире плохо, а что хорошо, что нам нравится, а что нет, и у нас бы не было стимула пытаться что-либо в нем изменить.)

#### 4. Дискуссия «Эмоции и психоактивные вещества»

А теперь скажите, что происходит с эмоциональным миром человека, употребляющего наркотики и алкоголь?

(в ходе дискуссии необходимо подвести учащихся к следующим выводам:

1. Принимая психоактивные вещества, человек уходит из мира реальных чувств. Его настоящие чувства ликвидируются.
2. Как следствие он не в состоянии правильно оценить все происходящее с ним и вокруг него, его оценка мира не является верной
3. Это в свою очередь означает, что употребляющий наркотики и алкоголь то и дело поступает неадекватно, доверяет недоброжелателям, обижает родных и близких.

Вполне вероятно, что в начале дискуссии учащиеся будут говорить, что употребляющие психоактивные вещества всегда испытывают только положительные эмоции. Следует пояснить, что наркоманам кажется, что все хорошо, даже тогда, когда им угрожает болезнь, отсутствие денег, недовольство родных т.п., они не чувствуют. Что необходимо что либо менять, что - -то делать . Поэтому попадая в самые различные неприятные и опасные ситуации они начинают чувствовать себя обманутыми. А это, в свою очередь, порождает агрессию, раздражение и другие негативные чувства.)

#### 5. Микросценки «Чувства и ситуации»

А сейчас мы устроим маленький театр. Кто хочет быть актером? Мне нужны 3 мальчика и 3 девочки.

(Актеров необходимо разделить на три группы: две девочки, два мальчика, девочка и мальчик. Каждая группа получает карточку с заданием.

Сценка 1 Девочка дарит подарок маме ко дню рождения.

Сценка 2 Один мальчик предлагает другому на дискотеке бутылку пива, но тот отказывается

Сценка 3 Учительница ругает ученика за невыполненное домашнее задание.

Необходимо дать «актерам» время на подготовку, 1-2 минуты. Следует обратить внимание на то, что бы они особо ярко выражали свои чувства)

Ну что, «актеры» готовы? Вы, ребята, сейчас посмотрите эти сценки и постарайтесь ответить на вопросы: какое чувство испытывают участники, и по каким признакам вам удалось это понять?

(Ученики показывают подготовленные сценки. После показа каждой происходит обсуждение).

Для обсуждения показанных сценок можно задать ученикам такие вопросы:

- Как вы думаете, какие чувства испытывают герои сценки?

- Что помогло понять переживания героев?

Необходимо в ходе обсуждения подвести учащихся к выводу, что понять переживания и чувства других людей нам помогают:

1. Выражение лица
2. Фигура
3. Походка
4. Поведение
5. Произносимые слова
6. Интонация
7. Тембр и сила голоса)

Все правильно поняли. Спасибо за активную работу.

Вы наверное согласитесь со мной что иногда очень трудно разобраться что чувствует другой человек, или объяснить другим свои переживания, особенно если у нас из источников информации есть только наблюдения за мимикой человека. Чтобы помочь вам научиться определять те или иные эмоции и чувства я покажу вам слайд на котором изображены рисунки разных эмоциональных состояний. Попробуем их проанализировать.

(На слайде рисунки изображают следующие эмоции:

1. Радость (восторг)
2. Грусть (печаль)
3. Страх (испуг)
4. Злость (гнев)

Необходимо, чтобы во время обсуждения ученики, так или иначе, назвали чувство, которое изображено на рисунке, и описали сопровождающую это чувство мимику (что происходит с глазами, ртом, бровями т.п.).

Если при определении эмоции учащиеся назовут не ту, которую имеет в виду учитель, следует акцентировать на этом внимание и показать, что подчас бывает трудно распознать истинные чувства только по одной группе признаков (например, невербальными), т.к. эти признаки могут быть с полным правом отнесены и к другому чувству. Во избежание ошибок следует обращать внимание и на другие способы выражения эмоций.

Теперь вы знаете, на что надо обращать внимание, когда пытаешься понять по лицу эмоциональное состояние человека. А если есть возможность видеть не только лицо, но и фигуру человека, наблюдать его поведение. Слышать голос и слова, им

произносимые, то наша информация о переживаемом им состоянии становится еще полнее

Молодцы! А сейчас мы с вами поиграем.

Я кидаю мяч любому из вас, и тот, кто поймал мяч, будет изображать любую эмоцию, а вы все отгадывать, затем передаете мяч другому, до тех пор, пока в игре не поучаствуют все.

#### 6. Рефлексия.

Большое спасибо всем! Вы очень старательно поработали. А теперь я прошу вас оценить занятие и ваше настроение в целом. (слайд № 9) десять пальчиков все понравилось настроение хорошее, два кулачка что-то не понравилось, настроение плохое.

#### 7. Домашнее задание (слайд)

Домашнее задание написано на карточках, которые я вам раздам. На листочке нужно продолжить предложения:

«Если я в ярости, то...»

«Если я печален, то...»

«Если я боюсь, то...»

«Если я радуюсь, то...»

«Если я счастлив, то...»

Подумайте, как вы выражаете эти чувства и эмоции. Что вы при этом делаете, как себя ведете?

Всем спасибо и побольше всем положительных эмоций.(слайд) До свидания.

#### Литература:

С.Б. Белогуров, В.Ю.Климович Наглядно- методическое пособие Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. М.,2002 г.