**Классный час в 5 классе на тему**

**"ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ЭМОЦИЙ"**

*Цель занятия:* знакомство с миром эмоций

*Задачи:*

1. Научить учащихся распознавать эмоции
2. Подвести учащихся к осознанию, почему нужно обращать внимание на чувства людей
3. Подвести учащихся к пониманию, почему необходимо научиться управлять своими эмоциями

**Ход классного часа**

1. **Организационный момент. Настройка на работу.**

Здравствуйте, ребята! Сегодня, как вы уже заметили, у нас необычный классный час. На нем присутствуют гости. Поздоровайтесь, пожалуйста.

Ребята, скажите, а какие чувства вы сейчас испытываете? (*Дать каждому высказаться. Наводящие вопросы: Кто испытывает чувства страха? Удивления? Радости? А кто спокоен и ничего не ощущает?* )

Спасибо.

- Ребята, всё наше общение пронизано чувствами. И даже в век технического прогресса, общаясь друг с другом в Интернете, мы не можем обходиться без эмоций. И часто в конце электронного сообщения ставим условное обозначение своих эмоций – смайлик.

- Посмотрите на стол, какое эмоциональное состояние передаётся каждым из смайликов? *(У каждого по одному смайлику, назвать по очереди)*

***Определите, пожалуйста, тему нашего занятия?*** Сегодня на занятии мы будем знакомиться с миром эмоций.

***«Дорогие ребята, я предлагаю отправиться в необычное путешествие по необычным островам – по Островам Эмоций. Какие задачи мы поставим перед собой? (Высказывания учащихся)***

* ***Мы будем знакомиться с миром эмоций, погружаться в атмосферу этих островов***
* ***Учимся распознавать свои эмоции***
* ***Учимся управлять своими эмоциями***

***Путешествовать мы будем на воображаемом корабле (приглашаю выйти к доске и построить воображаемый корабль) Во время путешествия мы будем делать остановки, интересные и познавательные, где необходимо проявить себя.***

***Чтобы вам легче было ориентироваться в пути, вам поможет карта жителей островов». Итак, в добрый путь!***

1. **Практические упражнения.**

* ***Изображают корабль***
* ***Музыка спокойная, расслабляющая***
* ***Путешественники довольны, радостны***

***Ой, что происходит? Под тревожную музыку корабль терпит бедствие (изображаем крушение), и дети оказываются на разных островах (4 группы по 3 человека)***

***ЗАДАНИЕ:***

* ***Необходимо осмотреться на острове, познакомиться с ним***
* ***Объяснить, на каком острове ты находишься(5-7мин)***

***Обратите внимание на сундук, давайте его откроем и посмотрим что внутри? помогут вам сигнальные карточки***

* ***дети самостоятельно определяют по сигнальным карточкам, какой у них остров и делают презентацию по плану:***

*1. Опишите остров;*

*2.Попробуйте определить:*

*А) как могут выглядеть жители этого острова*

*Б) поведение жителей*

*В) какие эмоции часто проявляют по отношению к чужакам*

*3. Постарайтесь на своем лице изобразить эмоциональное состояние этих жителей при встрече с чужаками.*

*4. Дайте название своему острову* (*используя одно из эмоциональных состояний человека).*

* + - 1. Первая наша остановка

*Это остров в Индийском океане. С незапамятных времен жители изолированы от мира: они встречают стрелами всех, кто пытается попасть на остров, и живут так, будто на дворе каменный век.*

*Несколько раз ученые пытались вступить с островитянами в контакт: привозили дары, изо всех сил улыбались и приветственно кланялись. Но туземцы были настроены очень агрессивно, выказывали одно лишь презрительное равнодушие****, злость*** *или угрожали копьями.*

*(****остров злости, презентация детей)***

* ***Ребята, как вы думаете, почему жители так агрессивны к чужакам?***

***Вывод: гнев - эмоция защиты. Они справедливо (закономерно) испытывают гнев, потому что нарушаются их территории.***

* ***А вы гневаетесь, злитесь, когда нарушают вашу тер-ию, берут без спроса ваши вещи?***
* ***А что же делать? Отдавать вещи? Как перебороть свой гнев?***

***Вывод: проявлять гнев, злость в приемлемой форме (Например, мы должны говорить о том, что нас злит и гнев сам пропадает. А если вы это скажете еще и красиво, литературным языком, то покажете себя только с лучшей стороны: культурным и воспитанным).***

* *Упражнение «Шарик гнева»*

*Я предлагаю вам научится злиться, никого при этом не обижая. Для этого каждому из вас я предлагаю надуть воздушный шарик и удерживать его в руках, чтобы он не сдувался.*

*Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваша злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (он улетит). Давайте попробуем отпустить его.*

*Вы видите, что наши шарики мечутся по комнате, они стали совершенно неуправляемыми. Так бывает и с человеком – когда он злится, может совершать поступки, не контролируя себя.*

*Надуйте теперь другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями.*

*- Что теперь происходит с шариком? (он понемногу сдувается)*

*-А что происходит с гневом внутри шарика? (он потихоньку выходит из него).*

*-Поэтому важно избавляться от гнева и злости постепенно, дозировано.*

***Сделаем вывод, ребята. Гневом можно управлять? Да, нашим гневом можно управлять.***

* + - 1. Мы продолжаем наше путешествие.

*Остров Северный Страх находится в Бенгальском заливе, между Мьянмой и Индонезией. Он является домом для племени, которое живет в полной изоляции от внешнего мира. Эта земля никогда не была колонизирована. Более того, цивилизованным людям даже ни разу не удавалось наладить с аборигенами хоть какой-то контакт.*

*Местные жители из племени наводят* ***страх*** *на чужаков и готовы убить каждого, кто ступит на их землю.*

*(****остров страха, презентация детей)***

* ***Ребята, нужен ли страх? О чем он сообщает? (Да, он сообщает об опасности. А вот излишний страх вреден, он сковывает нас, мешает принять очень часто правильное решение)***
* ***С каким цветом мы ассоциируем страхи? (черный, серый и т.д.)***
* ***Один из персонажей книг о Гарри Потере утверждает, что «лучшее оружие против страха – смех». Я предлагаю вам упражнение «Преодолей свой страх» (Раздать картинки)***
* ***Посмотрите на свой страх - так ли он страшен и ужасен? (предложить добавить веселых деталей, с помощью ярких красок)***
* ***Мы с вами можем все, дорисовать его, сделайте его смешным. Можно нарисовать смешную шляпу, клоунский колпак или башмаки, бантики, шарики и т.д.***
* ***Вы можете посадить свои страхи в клетку или замуровать в башню.***
* ***Рисунок вашего страха можете изорвать на множество кусочков и бросить в мусорное ведро.***
* ***Рисование страха – это эмоциональная реакция того, что беспокоит человека. «Оказывается, вы сами можете что-то делать со своим страхом».***

***Вывод: Раньше страх управлял вами, а теперь вы можете управляете им.***

* + - 1. Мы продолжаем наше путешествие ***(остров удивления)***

*Недалеко от берегов Колумбии расположен самый густонаселенный остров на планете — Санта Крус Дель Ислоте. Если быть точным, то этот остров расположен в архипелаге Сан-Бернардо. На сегодняшний день на острове расположено 90 домов, ресторан, школа и 2 магазина. С недавних пор здесь создали небольшое футбольное поле. Площадь острова составляет около 1 гектара. На этой площади проживает около 1200 человек.*

*Многие* ***удивляются****, что жители этого густонаселенного острова не хотят никуда переезжать и их устраивает такая жизнь. Понять жителей острова не сложно: здесь мирно, спокойно и гармония между жителями. Ни один островитянин не покинет остров самостоятельно.*

*(****остров удивления, презентация детей)***

* ***Ребята, вы часто удивляетесь?***
* ***Удивление – одна из кратковременных эмоций, обычно за удивлением следует какое эмоциональное состояние? (Интерес)***
* Интересно, какой же остров мы свами еще не посетили?
  + - 1. Мы продолжаем наше путешествие.

*Остров Сокотра – одно из самых прекрасных и удивительных мест на Земле. В переводе с санскрита “Sokotra” означает Остров Счастья (или* ***Радости)****. И с этим легко согласиться – буйство ботанического очарования соседствует здесь с изоляцией, тишиной и огромными белоснежными пляжами. Остров Сокотра является частью государства Йемен. Он расположен в северо-западной части Индийского океана.*

*На протяжении многих столетий остров Сокотра был недоступен для натуралистов и ранних исследователей. Но в конце 90-ых на него обрушилось активное внимание. Благодаря своей природе, которая сохранилась с доисторических времен, остров привлекает не только специалистов и ученых, но и любителей экотуризма и спокойного отдыха. Человек, побывавший здесь, возвращается с массой положительных эмоций.*

* Радость – это эмоция деятельности. Когда мы делаем то, что у нас получается, тогда мы испытываем радость
* Предлагаю упражнение «Наполни сердце радостью»

*Давайте сделаем сердечки и вложим в них радость, которую получили во время путешествия.*

1. *Загнуть верхнюю часть листочка на 5мм*
2. *Сложить лист пополам*
3. *Открытые уголки листа направить к верхней стороне, загнуть, с обеих сторон у вас должны получиться треугольники*
4. *Уголки треугольников направляем к середине противоположной стороны и загибаем*
5. *Ушки помещаем в кармашки, загибаем*
6. *Внизу есть отверстие, давайте дунем в него, сверху немного прижмите, чтобы получилось сердечко.*

* Какие замечательные сердца у вас получились! Молодцы
* Что вы сейчас испытываете? (Удовольствие. Это результат хорошо выполненного дела).
* *Ребята, ваши сердца пока пустые, но вы можете порадовать своего друга или близкого человека, написав внутри этого сердца теплые слова или пожелания к наступающим праздникам.*

**IIIИтог занятия. Рефлексия. Выводы.**

* *Наше путешествие по островам эмоций подошло к концу. Как вы считаете мы достигли поставленных задач? Тогда успешно возвращаемся назад*

*(предлагаю выйти всем к доске, взять стулья и образовать круг)*

* *Какие эмоции испытывали во время нашего путешествия?*

*(ответы учеников)*

* *Эмоции – это наш компас. Они позволяют понять в верном ли направлении мы движемся. Если испытываем интерес, радость, удовольствие, значит все в порядке. Если гнев, страх, вину, обиду, то стоит остановиться и понять, что вызывает в нас такие эмоции.*
* **Древняя притча**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или

работать над собой, решать проблемы, и наполнять свои сердца только положительными эмоциями.

* Встаньте, пожалуйста, давайте все возьмёмся за руки, поделимся друг с другом положительной энергией, эмоциями. Спасибо за урок! Я желаю вам хорошего настроения, удачного дня и эмоциональной устойчивости.

**