

Классным руководителям в работу
Классный час «От улыбки станет всем теплей»

Методическая разработка по профилактике депрессивных состояний
среди учащихся 5-7 классов

Цель: содействовать формированию у учащихся знаний о настроении, об эмоциональном состоянии своем и окружающих людей.

Задачи:

- выявить, насколько хорошо учащиеся владеют информацией о том, что такое эмоциональное состояние, настроение;
- создавать условия для актуализации эмоционального опыта учащихся;
- развить навык общения, работы в команде; способности к логическому и творческому мышлению.

Оборудование: 8 цветных карточек (красный, серый, синий, фиолетовый, коричневый, желтый, зеленый, черный), стикеры с изображением ключа и замка, доска или флип-чарт.

Время: 45 мин.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Тема нашего классного часа «От улыбки станет всем теплей». Сегодня мы будем говорить о настроении. От чего оно зависит и почему меняется в течение дня? Можно ли научиться управлять своим настроением? И как простой улыбкой можно улучшить настроение себе и окружающим, и даже поддержать друга, когда ему грустно.

Упражнение «Мое настроение»

Инструкция: У каждого из вас на парте по восемь карточек разного цвета – символов настроения. Выберите и поднимите вверх тот цвет, который сейчас отражает ваше состояние, настроение.

Ребята поднимают цвет, который у них отзывается.

Ведущий комментирует значение выбранного цвета. Карточки «Значение цвета» (*Приложение 1*).

Комментарий для ведущего: данное упражнение можно провести второй раз перед подведением итогов в финале занятия. Ребята могут сравнить выбранный цвет в начале занятия и в конце. И подумать, чем отличается их выбор? Как поменялось их состояние и настроение в течение занятия? (таким образом, формируем у детей умение рефлексировать).

II. Основная часть.

Ведущий. Настроение может меняться несколько раз в сутки. Поэтому важно знать, как поддерживать хороший настрой и вытеснять плохой в течение всего дня.

Давайте подумаем, что такое настроение? Как вы это понимаете? (ответы ребят).

Комментарий для ведущего: Варианты ответов, если дети задумались (внутреннее, душевное состояние, внутреннее состояние в данный момент, реакция на какие-то поступки, слова окружающих, эмоции и др.)

Ведущий. Настроение – это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным.

Иногда мы чувствуем себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с нами, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда настроение похоже на мутную лужу в мрачный день. И нам хочется грустить, огорчаться.

Иногда настроение похоже на праздничный салют – яркое, как разноцветные искорки, а мир вокруг кажется таким разноцветным. В такие моменты у нас замечательное настроение, мы воодушевлены и радуемся!

Но настроение не всегда похоже на салют, иногда оно как озеро в хорошую, летнюю погоду – тихое и очень-очень светлое. Тогда мы чувствуем себя спокойно и уверенно.

Как вы думаете, от кого или от чего зависит наше настроение? (ответы ребят).

Комментарий для ведущего: Варианты ответов, если дети задумались (от нас самих, от окружающих, от погоды, от дел в школе, от воспоминаний, от успехов или неудач, от новых покупок и др.)

Ведущий. Да, действительно, очень много факторов может влиять на настроение человека. Оттого, какое настроение у человека, зависит, как он будет учиться, воспринимать и запоминать информацию, общаться с окружающими людьми.

И поэтому важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Упражнение «Улыбка»

Инструкции: Давайте повернемся к вашему соседу по парте, улыбнемся и скажем по очереди друг другу добрые слова.

Ведущий. Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. **Во-первых**, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. **Во-вторых**, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. **В-третьих**, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее на чем-то сконцентрироваться. Избыток эмоций мешает учиться и отдыхать.

Умение управлять эмоциями — признак развитой личности и воспитанного человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Умение управлять эмоциями необходимо развивать. Давайте, потренируемся.

Упражнение «Волшебный стул»

Инструкция: Один доброволец выходит к доске, садится на «волшебный стул» и зачитывает вслух ситуацию. А остальные участники «накидывают» варианты (в зависимости от ситуации), как его можно развеселить, поддержать, улучшить ему настроение. Новая ситуация – новый доброволец.

Ситуация №1. Представьте, что у вашего друга или подруги плохое настроение. Как поднять настроение?

Ситуация №2. Ваша подруга получила «2», у нее плохое настроение, она грустит, плачет. Поднимите подруге настроение, помогите ей справиться с этим состоянием.

Ситуация №3. Вы с другом собрались идти на стадион, смотреть интересный матч. Но вдруг пошел дождь, и у вашего друга испортилось настроение. Он не хочет никуда идти. Как поднять настроение друга и сходить на матч?

Вопросы для обсуждения:

- Какая ситуация оказалась легкой, какая трудной? И почему?
- Поделитесь, как вам было сидеть на стуле? Что вы чувствовали?
- А были те, кто хотел быть добровольцем, но по какой-то причине не вышел?

III. Заключительная часть

Ведущий. Дорогие ребята! На этом наш классный час подходит к завершению, давайте подведем итоги.

Упражнение «Дверь»

Инструкция: На доске лист ватмана с изображением двери. На столах лежат стикеры с изображением «ключиков» и «замочков» (*Приложение 2*). Участники могут выбрать по желанию оба стикера или только один.

Ведущий. Возьмите ключик, если сегодняшняя классная пора для вас была полезной, интересной. Приклеивая его на изображенную дверь, озвучьте, что

для вас было самым интересным и полезным.

Приклеивая на дверь замок, отметьте те вопросы, которые остались для вас непонятны.

Ведущий. Ребята, большое спасибо вам за работу!

Желаю, чтобы у вас всегда было хорошее настроение.

Больше улыбайтесь друг другу.

Пусть в вашей семье навсегда поселится счастье и благополучие.

Пусть ваше настроение будет всегда только отличным!

Использованная литература:

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991.
2. Княжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.
3. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И. В. М., 1997.
4. Самопонимание, саморазвитие, самовоспитание... Под ред. Дубровиной И. В. М., 1995

Карточки «**Значение цвета**»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытность, желание «уйти в свой внутренний мир».



(дверь схематически можно нарисовать на доске)