**Ф-03-ОСН-15**

**ГАПОУ «Бугульминский машиностроительный техникум»**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия (классного часа)**

**«Мое настроение»**

 **Разработал**: классный руководитель группы 617-б

Специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

 Колесникова Н.В.

**2017г.**

**Пояснительная записка**

В современном мире помимо традиционных проблем подросткового возраста, таких как конфликты со взрослыми, зависимость от сверстников, поиск своего "Я", особую актуальность приобретает проблема саморегуляции подростков.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Эмоциональная сфера ребенка, как и другая, не дана ему от рождения. Она формируется, начиная с самого рождения. Формирование навыков саморегуляции помогает сохранить и укрепить психическое здоровье подростков.

**Цель классного часа:** упорядочить знания студентов о видах настроения, ознакомить их со способами регуляции своего настроения.

**Задачи:**

- формировать навыки анализа ситуаций, генерирования идей;

- обучить навыкам использования простых способов регуляции настроения, сформировать привычку справляться с раздражением и плохим настроением;

- развивать актерские способности, умения работать в группе, выражать свои взгляды;

- воспитывать чувство оптимистического настроя на жизнь, здоровый образ жизни.

**Оборудование:** презентация, плакат «Солнце», запись песни.

**Подготовительная работа:** составление конспекта классного часа, подбор материала (картинки, музыка), консультация с психологом, составление презентации, подготовка плаката «Солнце».

**Ход классного часа:**

#### Организационный момент.

- Добрый день. Я рада вас всех видеть сегодня. Я думаю, и наша встреча принесет вам радость.

***2. Объявление темы и постановка цели занятия:***

- В начале нашего занятия я хочу кое-что о вас узнать.

Встаньте те, кто:

1. Проснулся с хорошим настроением сегодня; с плохим настроением.

2. У кого настроение поменялось в лучшую сторону; в худшую сторону.

3. У кого настроение поменялось несколько раз за день.

4. Кто смог поднять кому-либо настроение сегодня (доставил радость, рассмешил, подбодрил).

5. У кого всегда хорошее настроение.

6. Кто знает, как поднять себе настроение и всегда может это сделать.

7. Кто считает себя человеком настроения.

***3. Основная часть занятия***

- Итак, сегодня мы с вами поговорим о настроении, о том, как регулировать свое настроение, и как оно влияет на вашу жизнь.

- Люди часто живут, не придавая особого значения своим эмоциям, не понимают, какую важную роль играют чувства в достижении успеха. Мало кто по-настоящему задумывается, что же такое настроение и как оно влияет на нашу повседневную жизнь.

- Что же такое «настроение»? Настроение - это характеристика эмоционального состояния в определенный отрезок времени, преобладающее эмоциональное состояние (веселое, грустное, тревожное и т.п.), влияющее на состояние психической деятельности и двигательной активности.

- Обычно настроение формируются под влиянием отдельных жизненных событий - удач, встреч, принятых решений и т.п., но в отличие от ситуативных эмоций и аффектов, настроение представляют собой эмоциональную реакцию не на непосредственные последствия таких событий, а на их значение в контексте более общих жизненных планов, интересов и ожиданий человека.

 - Настроение может быть хорошим, а может быть плохим. Я хочу, чтобы вы в группах подумали и записали признаки хорошего настроения – 1 группа и признаки плохого настроения – 2 группа.

- Давайте заслушаем ответы 1 группы и ответы 2 группы.

- А теперь давайте поиграем. На листочках записаны разные виды настроений, вы пантомимой, т.е. без слов, должны показать это настроение, а остальные догадаться.

- Молодцы!

Влияние настроения на здоровье

- Существует немало приверженцев теории о том, что здоровье и физическое состояние настроены мыслями самого человека. Эти слова даже созвучны: "настроено" и "настроение". Эмоциональное состояние, бесспорно, влияет на мозговую активность и общее состояние. Как известно, результатом сильного эмоционального потрясения могут стать самые разнообразные болезненные состояния от неприятной головной боли до язвы.

- Однако, всегда пребывать в отличном расположении духа невозможно. В жизни случаются разные ситуации, которые выбивают из колеи.

*(Выступление студента 1)*

*- Причин появления негативных эмоций очень много. Постараемся систематизировать основные из них:*

*1. Одной из главных причин плохого настроения является стресс. И не так страшна какая-то разовая стрессовая ситуация. Гораздо опаснее хроническое нервное напряжение, которое постепенно может привести человека к серьезным проблемам со здоровьем. И если не менять образа мысли или жизни, то это прямая дорога к хронической депрессии, от которой избавиться уже практически невозможно;*

*2. Очень важным для каждого человека является его состояние здоровья, и при наличии каких-либо серьезных заболеваний, человек естественно будет испытывать негативные эмоции. И нужно обладать огромной силой духа, чтобы научиться жить с серьезными заболеваниями на протяжении всей жизни;*

*3. В бешенном ритме современного мира человеку очень редко хватает 24 часов в сутках, в связи чем очень многие сильно урезают продолжительность сна. Хроническое недосыпание сродни хроническому стрессу.*

*4. Напряженная финансовая ситуация, также вызывает у человека не очень положительные эмоции;*

*5. Невысказанные эмоции в адрес не совсем приятных людей. Мы не привыкли говорить в лицо людям то, что нам в них не нравится. А невысказанные эмоции, которые оседают мертвым грузом на подсознании человека, в итоге могут привести к непонятной депрессии.*

- Это лишь несколько причин, которые могут испортить настроение человеку. Все зависит от образа жизни человека, от его окружения, воспитания. Очень много зависит от того, как человек воспринимает этот мир.

- Но и надолго задерживаться в негативном состоянии не стоит, а стоит позаботиться о том, чтобы хорошее настроение всегда сопровождало Вас.

- Все способы, которые помогают обеспечить хорошее настроение, психологи условно разделяют на две группы: активные и пассивные. К активным относятся способы, которые подразумевают ту или иную физическую активность и изменение образа жизни. К пассивным относятся способы, которые подразумевают психологические тренинги и много общения, в том числе и с животными: пет-терапия, игры с дельфинами или просто с домашними питомцами.

- Остановимся на этом более подробно.

*(Выступление студента 2)*

*Активные:*

*1. Первое, что вы должны сделать, это попытаться определить первопричину плохого настроения и постараться справиться с ней.*

*2. Правильное питание - залог не только физического, но и эмоционального здоровья. Всем известно, например, что шоколад поднимает настроение. Серотонин (регулятор эмоций и настроения) содержится в арахисе, бананах, финиках, грибах, молоке, йогурте, соевых бобах и многих других продуктах. Добавьте в рацион овощи, в составе которых имеется селен (брокколи, спаржа, мускатный орех, карри, гвоздика).*

*3. Прогулки на свежем воздухе также необходимы. Прогулка в парке помогает очистить голову от лишних мыслей и негативных эмоций, которые накопились за день. Ведь природа делится с нами своей энергией.*

*4. Одевайтесь красиво. Одежда - важнейший элемент вашего образа. Если вы будете ощущать, что выглядите хорошо, настроение обязательно улучшится.*

*5. Занятия спортом. Фитнес, бассейн или просто вечерняя пробежка даст возможность выпустить негатив. Около 90% людей, которые регулярно занимаются спортом, забывают о плохом настроении. Массируйте мочки ушей несколько раз в день. Этот совет может показаться немного странным, но этот метод чрезвычайно эффективен. Дело в том, что в мочках ушей очень много нервных окончаний, стимуляция которых поможет расслабиться.*

*(Выступление студента 3)*

*Пассивные:*

*6. Общайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями и успехами с ними. Чаще ездите в гости к родителям, поддерживайте теплые отношения с братьями, сестрами, племянниками и племянницами.*

*7. Заведите домашнего питомца. Это может быть собака, которая будет всегда встречать вас радостно, или канарейка, пение которой - это еще один повод улыбнуться. Успокаивающее воздействие на многих оказывают аквариумные рыбки.*

*8. Хорошо работает для поднятия тонуса доброжелательное отношение к окружающим. В ответ люди платят обычно тем же. А это прекрасно - жить в гармонии и взаимопонимании с близкими. Небольшие подарки, сувениры, маленький букет цветов или просто одна роза в обычный день - все это поднимет настроение не только тому, кому дарят, но и самому дарителю. Человек так устроен, что он счастлив тогда, когда любимый человек и близкие люди находятся в любви и здравии. Чтобы усвоить для себя, как создать праздничное настроение, надо помнить, что все зависит только от себя самого. Надо научиться воспринимать любые ситуации с позитивным настроем. Из любой критической ситуации есть выход, надо просто найти его с наименьшими потерями. Посмотреть вокруг и подумать, что есть люди, которым намного тяжелее.*

*9. Доказано, что музыка способна исправить угрюмое настроение. Конечно, у каждого список таких песен будет свой. Но если Ваш список еще не составлен, попробуйте послушать эти песни, поднимающие настроение: Status Quo - Fun, Fun, Fun; Roy Orbison - Pretty Woman; MetroStation - Shake It; Eagle Eye Cherry - Save Tonight; Smash Mouth - All Star. Главное, включить веселую музыку громче и двигаться-двигаться-двигаться! Песня, поднимающая настроение и дающая заряд бодрости - что может быть лучше?*

*10. Многим людям поднимают настроение различные забавные картинки и видео, которые подбадривают и заряжают энергией.*

- Попробуем?!

(просмотр картинок и прослушивание музыкального отрывка)

- У кого улучшилось настроение?

- Еще очень много разных способов можно найти у психологов. Каждый день у вас бывают напряженные моменты. Вы чувствуете себя некомфортно. Что делать в таких ситуациях?

Вот что психологи рекомендуют:

1. ступенчатое дыхание: на счет 1,2,3,4 – делаем отрывистые вдохи, задержали дыхание (2сек.), 5,6,7.8 – так же ступенчато выдыхаем, повторить нужно несколько раз.
2. сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Эффект от этого упражнения усиливается, ели его выполнять с закрытыми глазами.
3. слегка помассируйте кончик мизинца.
4. “Вверх по радуге”

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая, съезжаете с нее, как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторятся еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Назначение этого упражнения – для регуляции собственного эмоционального состояния.

**Коллективно-творческое дело**

- Один из главных факторов, влияющих на настроение в вашем возрасте – это отношения с вашими друзьями, парнем или девушкой. Их настроение передается вам: у вашего друга радость и вам тоже радостно. Вы можете поссориться, и настроение испортится. Или просто у вашего друга плохое настроение и вам, во что бы то ни стало, хочется его поднять.

- А как можно поднять настроение другу? Существует очень много интересных способов, и я уверена, что вы их используете в своей жизни.

- Я хочу попросить вас заполнить наше солнышко лучиками, на которых вы напишите один из самых действенных или оригинальных способов, которые смогут улучшить настроение вашего друга.

(пишут на лучиках и приклеивают к солнцу)

***4. Подведение итогов***

***-***  В итоге хочется сказать - научитесь зажигать в себе радость. Трудно радоваться любой погоде, любой работе, безденежью и другим проблемам, но можно приучить себя с пониманием и удовлетворением воспринимать жизненные ситуации. Сопоставлять факты и брать на вооружение только хорошие моменты. Хочется процитировать: «Если к другому уходит невеста, то неизвестно кому повезло». И так во всем. Если идет дождь, нужно подбадривать себя, за то, что не жарко. Человек решает сам, как сделать настроение себе и окружающим. И чтобы это настроение всегда было на высоте, надо полюбить себя, окружающий мир, да и просто наслаждаться жизнью.

***Список литературы:***

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоовье: Регуляция психики – СПб.: “Детство-пресс”, 2001.

2. Радионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В.Я и другие. Тренинги социальных навков. Для учащихся 1-11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.

3.<https://elhow.ru/stati-dlja-vzroslyh/psihologija-1/kak-podnjat-nastroenie?utm_source=users&utm_medium=ct&utm_campaign=ct>

4. <http://fb.ru/article/163704/nastroenie---eto-chto-takoe-vidyi-nastroeniya>

5. <http://millionstatusov.ru/stihi/mood.html>