**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**на тему: «Учись держать себя в руках»**

**Организационный момент.**

**-**Итак, мы начинаем наш сегодняшний классный час. Сегодня вы будете работать в парах. Тему сегодняшнего классного часа вы скажете сами, только чуть позже, а сейчас давайте попытаемся настроиться на урок. Возьмите друг друга за руки и пожмите их. Этим рукопожатием вы передали «огонек поддержки» своему соседу, а значит, настроились на активную совместную работу.

**-**Какие правила при работе в группе вы должны соблюдать? *(В группе все равны. Нужно уметь слушать и слышать друг друга. Дать возможность высказаться. Не перебивать, не выкрикивать. Прийти к единому мнению)*

-А теперь давайте попытаемся разгадать и сформулировать тему нашего урока.

***Держать, в, Учусь, руках, себя.*** *(Учусь держать себя в руках)*

-Итак, девизом нашего сегодняшнего классного часа будет датская пословица ***«Никто не знает так много, как все мы вместе!»***

-Как вы понимаете эти слова?

**-**Каждый из нас в жизни при любых обстоятельствах, естественно, хочет поступать правильно. Но не у всех получается, даже у самых умных и мудрых. Часто бывает, что мы знаем точно, как следует поступать, но ведем себя совершенно иначе.

По словам главного раввина России Берла Лазара «Сильный не тот, кто поднимет больше, прыгнет дальше, а тот, кто может стать хозяином своих начинаний, своих желаний, кто умеет владеть собой, не ищет оправдания своим плохим поступкам, а предотвращает их.»

Умейте управлять собой

Во всем ищите доброе начало

И, споря с трудною судьбой,

Учитесь жизнь начать с начала…

Споткнувшись самому вставать,

В себе самом искать опору

А если двигаетесь в гору,

Себя в пути не потерять!

-Что ж, пора начать нашу работу! И начнем мы наш классный час с определения.

-Что такое эмоции? *(Высказывают предположения)*

**Эмоции – проявление состояния человека, душевное волнение, выраженное мимикой, жестами, позой.**

-Отгадайте, кто от бабушки ушел и от дедушки ушел. *(Колобок)*

-Вспомните хорошо вам всем знакомый персонаж колобок. В какой момент сказки колобок изображен на первой картинке? Что он переживает?

-Как это определить? *(По выражению глаз, бровей, рта)*

-Какой вывод сделаем? *(По выражению лица можно определить, понять какие эмоции преживает человек)*

-Что переживает 1 колобок

-Есть множество эмоций. Всего у человека более 70 эмоций.

-Например, что переживаете вы, когда кушаете что – то вкусное? *(Наслаждение, удовольствие)*

-Когда вам сделали неожиданный подарок? *(Удивление, радость)*

-Сейчас мы с вами поиграем в одну игру, которая называется «Раз, два, три…покажи». Я вам буду давать команды, а вы будете выполнять их.

-Раз, два, три, как я испугался, покажи. (показывают на лице и своей позой страх)

-Раз, два, три, как я удивился, покажи.

-Раз, два, три, как я обиделся, покажи.

-Раз, два, три, как я загрустил, покажи.

-МОЛОДЦЫ.

-А сейчас каждой группе раздам карточки. Прочитайте что написано. Что это? Назовите, одним словом. *(Эмоции)*

-Как вы думаете, каким будет задание? *(Распределить данные слова в 2 колонки)*

РАДОСТЬ, НЕЖНОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ, УДИВЛЕНИЕ, ОБИДА, ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ЗАВИСТЬ, ВОСХИЩЕНИЕ

-Эмоции бывают приятные и неприятные. Чем чаще человек испытывает положительные эмоции и реже отрицательные, тем меньше вредных нервных напряжений возникает в его организме, а занчит, тем он здоровее. И не только он сам. Рядом с жизнерадостным, спокойным, доброжелательным человеком и другим людям живется и работается……………Как вы думаете как? *(Легче)*

-Скажите, что же нужно уметь делать, чтобы быть жизнерадостным, спокойным, доброжелательным? *( Учиться контролировать свои чувства, управлять своим настроением)*

-Кто-то может это уже умеет делать? Поделитесь своим опытом. *(Высказывают свое мнение)*

-В школе мы часто испытываем эмоции. И не знаем, как справиться с ними. (потри быстро ладонь об ладонь; сесть, выпрямить спину и представить, что руки уперлись в пол и все напряжение уходит в пол; медленно подышать).

-Часто бывает долго делаешь уроки, устаешь. Как снять напряжение и усталость? (Послушай, закрыв глаза, приятную музыку; посмотреть красивые виды природы).

-Например, что вы испытываете, когда знаете, что сегодня надо прочитать стихотворение у доски? *(Волнение, переживание)*

-Вспомните ситуацию, вы получили отметки за контрольную работу, ребята вам знакома ситуация, что чувствуете вы в это время?

-Итак, что нам делаеть с этими чувствами? *(Учиться любить себя, хорошо относиться к другим и это отношение вернется к тебе).*

-А как мы можем помочь людям, которым не везет и они чувствуют себя неудачниками? *(Не смейся над неудачей одноклассника, предложи свою помощь, порадуйся за его успех)*

-Я хочу показать вам, как можно ибавиться от неприятных чувств. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается мокрая собака. Она трясет и спиной, и головой, и хвостом, так что вода разлетается во все стороны. Давайте сделаем примерно то же самое.

-Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самом себе – слетает с вас, как вода с собаки. Представьте себе, как весь неприятный груз слетает с вас, вы становитесь бодрее, веселее.

-Итак, я сейчас вам предлагаю выполнить тест. Прочтите текст и выберите вариант ответа. Можно выбрать общий, а можно и свой вариант.

**Мама обещала пойти с Костей в выходной день в зоопарк. Накануне долгожданного дня она пришла вечером домой грустная. «Знаешь, - сказала мама, - не удастся нам завтра пойти в зоопарк, у меня строчная работа..»**

-Вопрос: Что, по – вашему, почувствовал Костя и как он поступил?

-НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ КАК ПЕРЕЖИТЬ ОГОРЧЕНИЕ,  
Никогда не спеши «выплеснуть» чувства на окружающих. Собери всю свою волю и сдержись. Постарайся успокоиться, для этого есть разные способы. Выбери тот, который тебе больше всего подходит.

-Как вы думаете, какие есть способы? На столе лежит волшебный конвертик «Помоги себе сам». Дети выходят по одному и читают совет и выполняют упражнение.

* Сделай дыхательную гимнастику – несколько глубоких вдохов и выдохов.
* Выпей стакан воды
* Встань под душ
* Попробуй отвлечься: поговори с кем – нибудь, почитай книжку, послушай музыку
* Сделай несколько физических упражнений
* Поплачь (но не демонстрируй это окружающим)

-После такой разрядки обязательно почувствуешь себя спокойнее. Теперь можно обдумать и обсудить положение без крика, плача и ссор. Решение найдется всегда!

**Рефлексия.**

-Таким образом, ребята, постарайтесь понять и запомнить:

* Если раздражение «срывать» на ком – нибудь или копить в себе, это ни к чему хорошему не приведет;
* Проблему эту все равно не решите, а от злости в кровь поступают вредные вещества и можно заболеть;
* А так же не забывайте, что рядом с вами находится другие люди – твои близкие, друзья, просто окружающие. И у них тоже есть эмоции.