

Тема: «Настроение в школе». Час общения.

Цели и задачи:

- Формирование убеждения о необходимости уметь произвольно контролировать и регулировать своё настроение.
- Дать учащимся понятие о настроении, о его влиянии на психологическое состояние человека.
- Обогащать эмоциональную сферу учащихся позитивными переживаниями, познакомить с приёмами саморегуляции настроения.

Предполагаемый результат: Пробудить стремление у учащихся самостоятельно контролировать своё настроение и его проявления.

Беседа рассчитана на один урок. В беседе участвует весь класс без предварительной подготовки.

Ход беседы

1.Организационный момент.

Песня. Неприятность эту мы переживём.

2.Беседа. - Что такое для вас настроение?

«Настроение - это внутреннее, душевное состояние человека». Что значит внутреннее, душевное? (в груди, в сердце, в душе).

Как вы думаете, а что нам помогает создать хорошее настроение (радость, любовь, добро- на доске).

Какие чувства можете вы испытывать?

Человек может радоваться, огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое у человека настроение зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими в школе.

3.Игра «Какое твое настроение?»

А какое именно сейчас у вас настроение? Возьмите смайлики и отметьте! Покажите! (Пушистики).

4.Игра «Мой обидчик»

Настроение у кого –то испортилось, у кого-то осталось хорошее. Испортилось, наверно вас кто-то обидел? Да?

Посмотрите, что у меня лежит в мешочке (лук)

А почему я взяла лук? Что он символизирует?

Этот лук не простой, а волшебный. Представьте, что это ваш обидчик.

Он толкнул вас в школе: в классе, в коридоре. Сказал вам обидные слова.

Нарисуйте ему образно, т.е. с помощью слов, какие у него глаза, рот, нос. Нарисовали? Скажите мысленно вашему обидчику все, что вы о нем думаете. Положите его в мешочек и носите его с собой. Берите с собой, когда идете в школу, домой, в баню, в магазин, спать. Будете носить его, не расставаясь ?! Зачем? Что с луком произойдёт?

(лук испортится)

-Какой сделаем вывод? **Простим обидчика.**

5.Беседа.

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться в школе.

1) Улыбка – это залог хорошего настроения.

Так мы дарим друг другу здоровье, радость.

Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Как светло стало в нашем классе от ваших улыбок!

-Что ещё помогает сохранить хорошее настроение?

(2) доброе слово, сказанное искренне, идущее от сердца).

3. Игра «Давайте говорить друг другу комплименты».

- Давайте поиграем в игру, которая поднимает настроение. Игра называется «Давайте говорить друг другу комплименты».

Описание игры. Дети становятся в круг. Один из игроков берет в руки воздушный шарик и передает его соседу справа, называя его по имени (желательно уменьшительно-ласкательному) и делая ему комплимент. Игра продолжается, пока каждый ребенок не услышит комплимент в свой адрес и не сделает его соседу.

Примеры комплиментов. «Андрюша, у тебя классная прическа», «Мариночка, у тебя такие красивые глаза!», «Аленка, ты — самая добрая девочка в классе», «Кириуша, я восхищаюсь твоей воспитанностью», «Антон, ты просто суперкачок!»

4. От чего зависит настроение.

Игра «На что похоже настроение?»

(Дети по кругу передаётся листочек с началом предложения: «Моё настроение похоже на ...»)

- А какое сейчас у вас настроение? На какое время года, природное явление, погоду оно похоже? (Учитель обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.).

5. Кто знает, как поднять настроение?

- Существует множество способов. Если вы находитесь в одиночестве, то попробуйте почитать веселую книгу, посмотреть любимый мультфильм, послушать энергичную музыку или даже спеть под караоке, найдите способ пообщаться с друзьями, то есть не концентрируйтесь на своем дурном настроении — постарайтесь от него уйти.

6. Оздоровительная минутка.

- Сейчас мы немного отдохнем и покажем, как еще можно поднять себе настроение. Потанцуем под нашу любимую музыку. Барбарики!

7. Анализ ситуации по теме.

Чтение рассказа учителем.

- На краю луга среди диких цветов есть норка. В норке живет маленький зайчонок по имени Добси. Добси – особенный зайчонок. Дело в том, что он умеет думать. Добси очень любит учиться! Он уже умеет считать и (знает названия всех цветов, растущих на лугу около норы. Но самое удивительное у Добси – это его мысли. Мысли Добси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют – яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блещут, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Добси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Добси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга – спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски – как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и когда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Добси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Добси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Добси называет их гадкими. Когда у Добси такие неприятные мысли,

он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Добси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Добси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать: когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Добси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа учитель берет три стакана с водой и говорит:

- Когда Добси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и “чистые” (показывает стакан с чистой водой).

- Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает).

- Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (разводит черную краску в третий стакан).

8. Обсуждение.

Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у зайчонка Добси? Когда?

Что вы чувствовали при этом?

О чем вы думали?

Как вы выходили из грустного состояния?

Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

9. Учим правило.

Учитель открывает детям “правило-секрет”:

- Ребята, наше настроение зависит от 1) наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем!

Затем учитель приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, и просит:

- Ребята, разбейте эти мысли на две группы. Какие группы у вас получились?

Я плохой, я справлюсь, я не умею, у меня получится, я не справился, я научусь, меня обидели, все будет хорошо, я боюсь, я не буду бояться.

- А сейчас я раскрою вам ещё один секрет. Ученые доказали, что настроение у человека повышается от сладкого, а у меня для вас сладкий сюрприз. А для наших пап и мам у ребят тоже есть сюрприз. Хорошего вам настроения!