

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**Классный час**  
**на тему:**  
***«Контролируем свои  
эмоции»***

**Составила :**  
Салманова Юлана Руслановна,  
куратор группы 29 ЗЧС-3

Дербент 2021

**Форма проведения:** информационные сообщения с элементами беседы и ролевого тренинга

**Цель:** Показать роль эмоций в общении людей. Активизировать мыслительную деятельность учащихся через творческие задания; способствовать формированию умения учащихся работать в микрогруппах.

**Подготовительная работа:**

1. Заранее подготовить выступления учащихся
2. Подобрать портреты: Леонардо да Винчи "Джоконда", Ореста Кипренского "Портрет Олимпиады Александровны Рюминой", Владимира Боровиковского "Портрет Екатерины Николаевны Арсеньевой".
3. Подготовить рисунки-схемы "Мимические портреты"
4. Мультфильм Крошка Енот

**Примерный план проведения классного часа:**

1. Вступительное слово классного руководителя;
2. Выступление учащегося с сообщением "Что такое эмоции";
3. Выполнение творческого задания в микрогруппах;
4. Сообщение учащегося о мимических мышцах;
5. Распознавание эмоций по рисункам-схемам;
6. Заключительное слово классного руководителя.



## Содержание классного часа

### 1) Вступительное слово классного руководителя.

Здравствуйте ребята. Я рада вас видеть. Сегодня наш классный час посвящен эмоциям и их роли в общении людей. Это вам пригодится в будущем в вашей профессиональной деятельности.

Мир чувств и эмоций сложен и разнообразен. Сегодня мы поговорим об эмоциях, вспомним, какие бывают эмоции, как они могут повлиять на здоровье человека, как научиться ими управлять.

Когда мы наблюдаем восход солнца, читаем книгу, слушаем музыку или мечтаем о будущем, мы проявляем свое отношение к окружающему нас миру.

Книга, музыка, мечты - могут нас радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Грусть, радость, страх, восторг, досада - вот разнообразный мир чувств и эмоций, который возникает у человека.

А что же собой представляют эмоции?

#### Ответы учащихся:

Эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Эмоция — это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг него, это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям.

#### Преподаватель:

Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта. От этого внешность, в зависимости от эмоционального состояния, меняется. Часто эмоции сопровождаются выразительными движениями.

1. Задание - Сейчас каждый из вас заполнит небольшую таблицу. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь. Посмотрим вместе на результаты .

Суждения	Совершенно не согласен	В основном не согласен	В основном согласен	Полностью согласен
1.Я сейчас спокоен.	1	2	3	4
2.мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.Я нахожусь в	1	2	3	4

напряжении				
4.Я внутренне скован	1	2	3	4
5.Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.Я расстроен	1	2	3	4
7.Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.Яощущаю душевный покой	1	2	3	4
9.Я встревожен	1	2	3	4
10.Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.Я уверен в себе	1	2	3	4
12.Я нервничаю	1	2	3	4
13.Я не нахожу себе место	1	2	3	4
14.Я взвинчен	1	2	3	4
15.Я не чувствую внутренней напряженности	1	2	3	4
16.Я доволен собой	1	2	3	4
17.Я озабочен	1	2	3	4
18.Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19.Мне радостно	1	2	3	4
20.Мне приятно	1	2	3	4

Подсчитаем уровень тревожности по формуле:  $A = A1 - A2 + 35$ ,  
где  $A1$  – сумма зачеркнутых цифр по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  
 $A2$  – сумма остальных зачеркнутых чисел.

Результат : до 30 баллов – низкая тревожность, 31 – 45 – умеренная, 46 и более – высокая тревожность.(слайд)

### Преподаватель:

Каждая эмоция имеет свой характер. И все они различаются по характеру. При этом почти каждая эмоция имеет противоположную. Попробуем вместе определить их. Я называю одну, а вы мне – противоположную ей. Например, уверенность – тревожность. Начнем.

Радость - *горе*; счастье - *несчастье*; гнев - *спокойствие*; наслаждение - *страдание*; ненависть - *любовь*; защищенность - *страх*. И т. д. можно продолжать и дальше, но мы остановимся.

- Могут ли эмоции нанести человеку вред? Какой вред? (*потеря друзей, любви близких, одиночество, болезнь*).

- Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (*злость, агрессия, насмешки..*)

### 2. Задание

В левую колонку поместите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ненависть</li><li>▪ горе</li><li>▪ вина</li><li>▪ Гнев</li><li>▪ Зависть</li><li>▪ Жадность</li><li>▪ Обидчивость</li><li>▪ Ужас</li><li>▪ страх</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Любовь</li><li>• Доброта</li><li>• Радость</li><li>• Удовольствие</li><li>• Способность прощать</li><li>• Интерес</li><li>• Скромность</li><li>• Веселье</li></ul>

### Преподаватель:

Отрицательные эмоции (злость, гнев, страх, отвращение) наоборот, могут навредить здоровью человека и его окружению, у всех появляется нервозность, обида друг на друга.

Давайте проверим ваше настроение - выберите цвет, который вам понравился!

### Мое настроение

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Восторг
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойное, уравновешенное состояние
Синий	Грустное настроение
Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние
Белый	Равнодушие (трудно сказать)

### 2) Выступление студента с сообщением "Что такое эмоции".

"Человек не только воспринимает окружающий мир, но и определенным образом воздействует на него. Ко всем предметам и явлениям у него есть определенное отношение. Читая книгу, слушая музыку, общаясь с друзьями, люди ощущают радость, грусть, воодушевление, огорчение. Эти переживания, в которых проявляется отношение человека к окружающему миру и к самому себе, называют эмоциями. Эмоции проявляются на физиологическом уровне (например, учащается сердцебиение при испуге или волнении) и на поведенческом уровне (например, человек подпрыгивает от радости или просто смеется). Одной из особенностей эмоций является возможное "предвзятое" отношение к чему- или кому-либо. Например, встретившись однажды с человеком, который вам не понравился, вы будете ждать с ним следующей встречи с неприятным чувством. Вообще же, главная

функция эмоций состоит в том, что благодаря им, мы лучше понимаем друг друга."

### **3) Выполнение творческого задания в микрогруппах. (Разделение на микрогруппы проводится в соответствии с количеством рядов )**

Ребята, сейчас мы попробуем выполнить такое задание. Я вам выдаю репродукции картин известных художников, на которых изображены разные женщины. (По 1 картине на ряд. Рисунок 7 Леонардо да Винчи "Джоконда", Рисунок 8 Портрет Олимпиады Александры Рюминой, Рисунок 9 "Портрет Екатерины Николаевны Арсеньевой" )

Вам нужно описать их эмоциональное состояние с помощью описания их глаз, губ, положения тела и т.д. Буквально несколько слов, но так, чтобы было понятно, что они чувствуют. А потом представители от каждой микрогруппы опишут нам их эмоции. На выполнение задания - 3 минуты. ("Джоконда": спокойствие, тихая радость, грация, благородство, загадочность; "О.А.Рюмина": спокойствие, простота, душевное равновесие; "Е.Н.Арсеньева" задор, веселость, решительность, легкость.) Молодцы!



Хорошо справились с заданием.



*Рисунок 7*



*Рисунок 8*



*Рисунок 9*

#### **4) Сообщение учащегося о мимических мышцах**

"В "построении" выражения лица участвуют в той или иной мере около 100 мышц. Мимические мышцы крепятся одним своим концом к кости черепа, а другим - к коже. Среди этих мышц есть "мышца улыбки" - она тянет уголки рта, и тогда мы улыбаемся; есть "мышца траура", которая опускает уголки рта. Вокруг глаз и рта есть круговые мышцы. Они действуют всегда одновременно и одинаково. Если мы улыбаемся, то обязательно прищуриваем глаза.

Самой выразительной частью лица человека являются глаза. Михаил Булгаков, известный писатель, автор романа "Мастер и Маргарита" так писал о глазах человека: "Вам задают неожиданный вопрос. Вы даже не вздрагиваете, в одну секунду овладеваете собой и знаете, что нужно сказать, чтобы укрыть истину: и ни одна складка на вашем лице не шевельнется, но, увы, встревоженная вопросом истина со дна души на мгновение прыгает в глаза, и все кончено. Она замечена:" Не правда ли, очень яркое и меткое описание глаз? По выражению глаз оценивается эмоциональное состояние, читается уровень понимания происходящего. Неспособность сосредоточить взгляд на чем-то конкретном - признак эмоциональной неуравновешенности".

#### **5) Распознавание эмоций по рисункам-схемам.**

А теперь будет такое задание. Я буду показывать рисунки, а вы по мимическим мышцам определите, какую эмоцию передает схема? (Рисунок1-недовольство, Рисунок2-отвращение, Рисунок3-злость, Рисунок4-радость, Рисунок5-горе, Рисунок6-удивление) Молодцы, хорошо угадываете эмоции человека. Какие из них отрицательные? Какие положительные?



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



**б) Заключительное слово классного руководителя. Рассказ преподавателя о разрядках от эмоций и об их "заразительности"**

**Просмотр мультфильма Крошка Енот**

И от положительных и от отрицательных эмоций человеку необходима разрядка. Так, от радости человек может просто смеяться, а может прыгать и даже визжать. И то, и другое - разрядка. А от гнева как человек освобождается? (Сжимает кулаки, стискивает зубы, махает руками, кричит). Это тоже разрядка. У разных людей разрядка может происходить по-разному.

У эмоций есть еще одна особенность - они "заразительны". Так, например, мы можем заразить другого человека радостью, тем самым преумножая все доброе на Земле. А можно, наоборот, заразить злостью, раздражительностью. Может быть вы помните мультфильм про Крошку Енота? Мать посылает малыша собирать камыши, но он никак не может это сделать, потому что Тот Кто Сидит в Пруду, корчит ему страшные рожи, угрожает палкой. Крошка Енот не понимает, что видит в воде собственное отражение.

Так и мы, глядя на грустные, усталые лица на улице, не осознаем, что видим себя, свое отражение. Поэтому я желаю вам, чтобы вы почаще улыбались, смеялись, вообще дарили друг другу только положительные эмоции. И, наверное, тогда наша жизнь станет чуточку лучше.

## **«Как управлять своими эмоциями?»**

Для человека, имеющего такие черты характера, как вспыльчивость, несдержанность или обидчивость, одна из самых серьезных проблем – это управление своими эмоциями. Как же с ними справиться? Можно дать несколько советов.

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьмите эти слова своим девизом, и вы станете намного уравновешеннее и оптимистичнее.

3. В одном из писем к жене А. П. Чехов, имевший репутацию человека очень сдержанного, скромного и деликатного, признался: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы он у меня резкий, я вспыльчив и проч. и проч. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному



человеку не подходит. В прежние времена я выделял черт знает что». Если вы хотите измениться – верьте: это возможно. Не сдавайтесь!

4. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы».

5. Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграйте» эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

6. Если у вас возникло раздражение или обида на кого-то, не боритесь с ними, а попытайтесь «отделить» их от себя. Понаблюдайте за их протеканием, найдите и проанализируйте причину их появления, и вы убедитесь, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

7. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.