**Тема:** Настроение – это не пустяк

**Цель:** развитие у обучающихся умения выражать своё настроение и чувствовать состояние другого человека.

**Задачи:**

-учить контролировать своё настроение; объяснить, что настроение людей зависит от человеческого общения в жизни, вызвать желание делать приятное окружающим людям.

-развивать эмоционально-чувственную сферу обучающихся.

**-**воспитывать доброжелательность, умение дарить тепло и доброту.

**Ход классного часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап,**  **виды работ** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **I. Мотивационно- целевой этап** | - Здравствуйте, ребята, мне приятно видеть вас. У вас на партах сигнальные карточки с изображением лиц с различным настроением. Выберите то, которое отображает ваше сегодняшнее настроение.  - Ребята, а вы знаете, что такое настроение?  - Правильно. Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими, и даже зависит здоровье. | Выбирают карточки  - Настроение - это душевное состояние. |
| **II. Основной этап**  **3. Игра «Облака»**  **4. Миф «Откуда взялась улыбка»**  **5. Советы психологов**  **6. Игра «научи нас»**  **7. Игра «Это – можно, это – нельзя»** | - Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? Какую цель мы перед собой поставим?  - Слово настроение мы обычно сочетаем с какими словами?  - А ещё какое бывает настроение?  - Да, так можно сказать, когда человек безразличен ко всему. Но о настроение ещё можно сказать, что оно…  - Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета хорошее настроение.  - В каких случаях у вас бывает прекрасное настроение?  - Какие ощущения вы испытываете в этот момент?  - Какое настроение вызывает такая картина?  - А попробуйте, закрыв глаза, увидеть цвет плохого настроения.  - Таким оно бывает, когда не выспишься, получишь плохие оценки, плохо себя чувствуешь. В этот момент никого не хочется видеть, ничего делать…  - Вы общаетесь с людьми постоянно. С каким человеком легче и приятнее общаться?  - Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Он легко развеет ваши грустные мысли, веселит надежду, и вы почувствуете себя легко и уверенно, вам захочется с ним общаться, дружить. С человеком постоянно злым, недовольным трудно общаться, он чаще бывает одинок, и от этого у него может развиться депрессия. Вот почему от настроения зависит и ваше здоровье, ваши отношения с друзьями и родственниками.  - По каким признакам вы определяете: хорошее настроение у вашего собеседника или плохое? Приведите пример.  - А сейчас поиграем. Попробуем определить настроение.  *По небу плыли облака,*  *А я на них смотрел.*  *И два похожих облачка*  *Найти я захотел.*  *Я долго всматривался ввысь*  *И даже щурил глазки,*  *А что увидел я, то вам*  *Всё расскажу сейчас.*  *Вот облачко весёлое*  *Смеётся надо мной.*  *-Зачем ты щуришь глазки так?*  *Какой же ты смешной!*  *Я тоже посмеялся с ним:*  *- Мне весело с тобой!*  *И долго, долго облачку*  *Махал я вслед рукой.*  *А вот другое облачко*  *Расстроилось всерьёз.*  *Его от мамы ветерок*  *Вдруг далеко унёс.*  *И каплями – дождинками*  *Расплакалось оно…*  *И стало грустно, грустно так,*  *А вовсе не смешно.*  *И вдруг по небу грозное*  *Страшилище летит*  *И кулаком громадным*  *Сердито мне грозит.*  *Ох, испугался я, друзья,*  *Но ветер мне помог:*  *Так дунул, что страшилище*  *Пустилось наутёк.*  *А маленькое облачко*  *Над озером плывёт,*  *И удивлённо облачко*  *Приоткрывает рот:*  *-Ой, кто там в глади озера*  *Пушистенький такой,*  *Такой мохнатый, мягонький?*  *Скорей летим со мной!*  *Так очень долго я играл,*  *И вам хочу сказать,*  *Что два похожих облачка*  *Не смог я отыскать.*  - Какие облака встретились?  - От чего у автора менялось настроение?  - Сделаем с вами вывод: влияет ли настроение окружающих на нас и наше настроение на окружающих?  - Поэтому каждый человек должен учиться контролировать своё настроение. Очень 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. Без улыбки не может прожить ни один человек, даже животные по – своему улыбаются. Человеческая улыбка живет века, тысячелетия и поражает своей красотой.  - А знаете ли вы, откуда пришла улыбка? Послушайте миф о том, как пришла улыбка к людям.  *Это было давно, очень давно, когда люди ещё не умели улыбаться… Жили они грустно и уныло. Мир был для них чёрно-серым. Блеск и величие солнца они не замечали, звёздным небом не восторгались, не знали счастья любви. В эту незапамятную эпоху один добрый ангел на небесах решил спуститься на Землю.*  *- Но с чем я приду к людям? - задумался он. Ему хотелось прийти к людям в гости с подарком. И тогда он обратился к Отцу за помощью.*  *- Подари людям вот это, - сказал ему Отец и протянул маленькую искру, она светилась всеми цветами радуги.*  *- Что это? - удивился добрый ангел.*  *- Это Улыбка, - ответил Отец, – положи её себе в сердце и принесёшь людям в дар.*  *- И что она им даст?*  *- Она принесёт им особую энергию жизни.*  *- Добрый ангел вложил удивительную искру в сердце свое. И в это мгновение добрый ангел спустился на Землю.*  *Новорождённый заплакал. Но не потому, что испугался тёмной пещеры, угрюмых людей, с недоумением глазевших на него. Заплакал от обиды, он не знал, как быть: подарить людям принесённую им улыбку или утаить её от них. И решил: извлёк из сердца лучик искры и посадил его на уголке своего ротика.*  *- Вот вам подарок, люди, берите! – мысленно сообщил он им.*  *Мгновенно пещеру осветил чарующий свет. Это была его первая улыбка, а угрюмые люди увидели улыбку впервые. Они испугались и закрыли глаза. Только угрюмая мама не могла оторвать глаз от необычного явления, сердце её зашевелилось, а на лице отразилось это очарование. Ей стало хорошо.*  *Постепенно люди привыкли и тоже попытались подражать младенцу. Всем стало хорошо от необычного чувства в сердце. Улыбка стёрла с их лиц угрюмость. Глаза засветились любовью, и весь мир для них стал красочным: цветы, солнце, звёзды вызывали у них чувства красоты, удивления, восхищения. Так пришла к людям улыбка.*  - Какой подарок принёс добрый ангел людям? От чего стало хорошо угрюмым людям?  - Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А кому вы улыбнётесь, проснувшись утром?  - А чтобы научиться улыбаться, можно сделать себе простые памятки. Для этого надо нарисовать симпатичные, улыбающиеся рожицы и развесить их дома так, чтобы вы могли их видеть и улыбаться. Давайте нарисуем друг другу такие рожицы. У вас на партах лежат круги, возьмите фломастеры или карандаши и разрисуйте вашу рожицу.  - Все нарисовали? А теперь с улыбкой подарите вашему соседу по парте.  - Приятно получать подарки?  - Как вы себя чувствуете, когда вам говорят что-нибудь приятное?  - Как себя чувствуете, когда вам говорят что-нибудь неприятное?  - В каких случаях вы сами говорите другим неприятные вещи? Думаете ли в этот момент о том, что вы говорите?  - А сейчас прочитаем советы психологов, помогающие избавиться от плохого настроения.  *1. Высказать свои чувства.*  *Рассказать кому-нибудь о своём плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.*  *2. Надуть злостью шарик.*  *Надуть шарик, завязать бросить его в мусорный контейнер или в воздух – с ним ваше настроение улетит далеко.*  *3. Потопать ногами.*  *Вы дадите физический выход своим отрицательным эмоциям, вместе с ней уйдет и злость.*  *4.Спеть добрую песню, сплясать быстрый танец.*  - Ребята, а давайте с вами под весёлые стихотворения выпустим плохое настроение и просто повеселимся. Встаем из-за своих парт и повторяйте за мной.  *Если птицы распевают тут и там,*  *Если бабочки расселись по кустам,*  *Научи нас веселиться, покажи нам, как резвиться,*  *А мы будем делать так же, как и ты.*  *Если выучил урок ты назубок,*  *Да к тому ж еще товарищу помог,*  *Научи нас веселиться, покажи нам, как резвиться,*  *А мы будем делать так же, как и ты.*  *Если больно ты ушибся о косяк,*  *Если шишка на макушке, как кулак,*  *Научи ты нас не плакать, научи нас, как не ахать,*  *А мы будем делать так же, как и ты.*  *Если маме всю посуду перемыл*  *И ни чашки, ни тарелки не разбил,*  *Научи нас веселиться, веселиться и гордиться,*  *А мы будем делать так же, как и ты.*  *Если в космос ты отправился во сне,*  *Если бегал ты вприпрыжку по Луне,*  *Покажи, как ты резвился, как резвился, веселился,*  *А мы будем делать так же, как и ты.*  -Успокаиваемся. А теперь я проверю, умеете ли отличать добрые поступки от плохих. У вас на парте карточка с красным и зелёным цветом. Если я называю хороший поступок – вы мне показываете зелёную карточку, если плохой – красную. Посмотрим, кто из вас внимательный.   * *уступить место старшему в транспорте* * *нарисовать весёлую рожицу в книге друга* * *громко сказать, что подруга сегодня одета некрасиво* * *помочь пожилому человеку перейти улицу* * *помочь маленькой сестрёнке надуть шарик* * *выходя из школы, громко хлопнуть дверью* * *взять у мамы тяжёлую сумку* * *зевать, особенно громко во время урока* * *выбрать самый большой кусок торта с розочкой и потребовать положить его к себе на тарелку* * *поблагодарить маму, когда она помогла тебе одеться* * *закрывать рот и нос платком, когда чихаешь или кашляешь* * *бегом вбежать в автобус, торопясь занять место у окна, расталкивая при этом пассажиров* * *во время спектакля в театре жевать жвачку или есть печенье*   - Молодцы, вы все справились. | - О настроении. Узнаем больше о настроении и будем учиться его выражать.  - Хорошее, плохое.  - Никакое, равнодушное.  - Прекрасное, великолепное, замечательное, отличное.  - Светлое, яркое.  - При хорошем настроении, хороших отметках.  - Чувство лёгкости, всё кажется прекрасным, интересным.  - Плохое.  - Оно тёмное, мрачное.  - С тем, у кого хорошее настроение.  - Хорошее настроение.  - Плохое, грустное настроение  - Злое настроение  - Удивлённое настроение  - Хорошее, грустное, злое, удивлённое.  - От настроений облаков.  - Да.  Слушают миф.  Отвечают на вопросы.  Читают советы.  Играют в игру.  По 2 хлопка.  Щелчки пальцами.  Топот ногами.  Хлопки обеими руками по коленям.  1,2 стр – хлопки в ладоши  3,4 – топот ногами и хлопки |
| **III. Заключительный этап** | -Ребята, чтобы у нас все получалось, было хорошо, интересно и не скучно было жить, мы должны всегда быть в каком настроении?  - Почему?  - А что мы можем сделать для хорошего настроения?  - Теперь и наше сердце будет посылать всем своё тепло, желать добра и помогать в трудную минуту.  - Покажите, с каким настроением вы уходите с нашей встречи с помощью тех сигнальных карточек с мордашками.  - Я желаю вам, ребята, всегда хорошего настроения и здоровья, любите своих близких, чаще улыбайтесь друг другу! И пусть эти улыбки будут от сердца!  - До свидания! | - В хорошем.  - Улыбаться, говорить хорошие слова, относиться с уважением к друг другу, совершать хорошие поступки. |