**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 ладоши3,4 – 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. |