***КГУ ОШ № 15***

**Классный час по теме**

***«Учимся управлять своими эмоциями»***

***Развивающее занятие с элементами тренинга (эмоциональная саморегуляция).***

Классный руководитель

Татиева С.К.

2023-2024 год

***«Учимся управлять своими эмоциями»***

**Цель**. Познакомить учащихся с понятием «эмоциональная саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Не печалуйся в скорбях — уныние само наводит  
скорби.  
*Козьма Прутков*

Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки     
наши, не выражают так ясно и верно нас самих,  как    
наши чувствования; в них слышен характер не     
отдельной мысли, не отдельного  решения, а всего   
содержания души нашей.  
*К. Д. Ушинский*

Кто умеет управлять собою, тот может     
повелевать людьми.    
*Вольтер*

**Ход занятия**

            Каждый день вы ходите в школу. На уроках и внеклассных занятиях вам объясняют сущность различных явлений, вы изучаете законы природы и общества, учитесь жить в мире с самим собой и другими. Очень, очень многое вы должны выучить, запомнить, проанализировать, доказать.  
Жизнь предъявляет нам кучу требований, и мы должны уметь находить правильные решения, разрешать конфликты, владеть собой.  
Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру.  Люди, с которыми мы сталкиваемся, события, свидетелями или участниками которых мы становимся, вызывают у нас различные чувства и эмоции: радость, грусть, гнев, отвращение, стыд, гордость, любовь или ненависть.  
Можно сказать, что чувства являются регуляторами поведения человека. Благодаря им мы понимаем, всё ли у нас хорошо. А если не всё благополучно на уровне чувств, человек начинает искать причину плохого настроения.  
Сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями.  
- Как вы думаете, для чего нам это нужно? Зачем контролировать своё поведение?  
(*Ответы учащихся*).  
Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.  
Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.  
- Какое вы сами могли бы дать определение понятию «саморегуляция»?  
(*Ответы учащихся*).  
Итак, саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.  
- Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями?  
(*Ответы учащихся*).  
Да. Действительно. При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

* смех, улыбку, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* расслабление мышц;
* общение с природой;
* музыку, танцы;
* мысленное обращение к высшим силам и др.

            А вот ещё один приём. Постарайтесь отвлечься от причин, которые вызвали эмоцию и переключить внимание на удовлетворение какой-то актуальной потребности. Допустим, вы получили плохую отметку и сильно переживаете. Попробуйте вспомнить, что вы давно хотели сделать: встретиться с другом, навестить бабушку, починить велосипед. А может быть, вы возьмёте бумагу и карандаш и подсчитаете, сколько дней вы живёте на свете (число полных лет умножьте на 365 дней, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедших с последнего дня рождения). Вот вы и переключили внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, подробностях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счёту был этот день вашей жизни. Сделайте это. И боль от неприятного события как бы померкнет, потеряет краски. А вы сами успокоитесь и начнёте искать пути решения данной проблемы.  
Сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

Упражнение 1.  «Измени свой пульс»

* Нащупайте у себя на запястье место, где биение сердца ощущается отчётливее всего. Сосчитайте количество ударов в течение 15 секунд, умножьте полученный результат на 4. Так мы вычислим количество ударов в минуту.

            Закройте глаза. Расслабьтесь. Вспомните и во всех деталях представьте ситуацию, когда вы сильно радовались. (Даю 2 минуты).  
Сосчитайте пульс теперь. Запишите.  
Далее предлагается вспомнить ситуации, когда ребята сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний фиксируется пульс и отмечается, как он изменяется по сравнению с предыдущими измерениями.

* Так при каких же обстоятельствах нам может пригодиться умение произвольно изменять своё состояние? От чего зависит, насколько хорошо или плохо это получается у того или иного человека?

(*Ответы учащихся*).

* Итак, ребята, это упражнение очень ярко демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния. Мы можем самостоятельно контролировать психологическое и физическое состояние через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.
* Нередко в нашей жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на неё. Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации вы можете дать себе и другим, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

(*Ответы учащихся*).

* Правильно. Создание информационной перегрузки - излюбленный приём манипуляторов, которые стремятся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Упражнение 2.  «Два дела»

            Выбирается водящий и 3 помощника. Водящий садится на стул в центре комнаты. Первый помощник садится на стул против водящего и начинает совершать различные движения, постоянно меняя их. Водящий копирует движения, являясь как бы «зеркалом». Два других помощника в это же время садятся по бокам от него и начинают быстро поочерёдно задавать любые вопросы водящему. Тот должен, не прекращая повторять движения, отвечать на вопросы, желательно, логично и по смыслу.  
Упражнение продолжается 1-2 минуты, затем приглашаются другие участники.

* Мы тренировали умение распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуации информационной перегрузки. Это, конечно, трудно, но возможно. Нужны только тренировка и ваше желание.
* Есть способы, направленные на прекращение, угасание уже возникшей эмоции. Это, прежде всего, внутреннее расслабление и самовнушение успокаивающего характера.

Упражнение 3.  «Горная вершина»

* Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобно ли вы сидите? Опущены ли ваши плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

            Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба чётко виден тёмный движущийся крестик. Это орёл, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, миниатюрные дома в долинах, крохотные человечки, спешащие по делам... Ваш зоркий глаз в состоянии различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.  
Вглядитесь в неё. Рассмотрите поподробнее...  
Вы слышите негромкий свист ветра и  крики птиц, пролетающих мимо. Вы  чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полёта, независимости и силы! Насладитесь им...  
Вам не составляет никакого труда достигнуть любой вершины. Выберите себе приглянувшееся местечко и опуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко внизу, у подножия горы... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами?! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...  
Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полёта. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...  
Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

* Итак, целями этого упражнения были расслабление, снятие напряжения. И ещё мы попробовали выполнить такой способ медитации, как визуализация. Ваши ощущения? Кому удался «полёт», а кому — нет?

(*Ответы учащихся*).

* Таким образом, вы видите, ребята, что существует много приёмов, которые позволяют нам регулировать своё психоэмоциональное состояние, справиться со стрессами, различными неприятностями.

            Хотелось бы обратить ваше внимание вот на какой момент. У любого человека есть потребность в эмоциональных переживаниях, эмоциональном насыщении. И, конечно, мы испытываем приятные и неприятные эмоции, положительные и отрицательные. И это даже хорошо, что в нас действует как бы «эмоциональный маятник»: не испытав горечи, не ощутишь и сладости. Главное, на мой взгляд, видеть разницу между понятиями «эмоциональная устойчивость» и «эмоциональная неразвитость, эмоциональна глухота». Не о такой ли эмоциональной глухоте писал Ф.И. Тютчев:

Они не видят и не слышат,  
Живут в сем мире, как впотьмах,  
Для них и солнцы, знать, не дышат,  
И жизни нет в морских волнах.  
Лучи к ним в душу не сходили,  
Весна в груди их не цвела,  
При них леса не говорили,  
И ночь в звездах нема была!  
Не их вина: пойми, коль может,  
Органа жизнь глухонемой!  
Увы, души в нём не встревожит  
И голос матери самой!

«Эмоциональный мир личности. Это не просто красивый образ. Стоит ещё и ещё раз напомнить: психика наша едина и целостна. Вся она пронизана эмоциональными переживаниями. Может быть, они-то как раз и обеспечивают гармонию и единство личности в одних случаях и её дисгармоничность, противоречивость, внутреннюю конфликтность — в других».  
От всей души желаю вам именно эмоциональной устойчивости. Если вы оказались в трудной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежда, вера, способность любить и ещё много замечательных вещей. Помните об этом и не теряйтесь!