

Психологическое здоровье, эмоциональное состояние мое и моих одноклассников.

Слайд 1

Хорошее эмоциональное состояние является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом психологического здоровья. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. А психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.

Хорошее эмоциональное состояние имеет важнейшее значение для личности, оно помогает проявлять наши индивидуальной способности, разумно мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом и получать удовольствие от жизни. Таким образом, психическое здоровье имеет жизненно важное значение для каждого человека.

Цели занятия: слайд 2.

- развитие способностей определять и понимать эмоциональное состояние других людей;
- развитие способности к заботе о своем психологическом состоянии и состоянии окружающих.
- развитие умений владеть и управлять своими эмоциями;
- развитие познавательных и творческих способностей.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием «эмоции», с видами эмоций;
- развить у учащихся умения слушать других людей;
- способствовать развитию у учащихся умений анализировать собственные чувства и поведение;
- тренировать умение владеть и управлять своими эмоциями;
- сформулировать у учащихся интерес к собственной личности;
- снять эмоционально-психическое напряжение среди учащихся;
- помочь учащимся понять ценность каждой личности.

Материалы для проведения занятия:

- Мультимедиа-проектор
- Компьютер
- Раздаточные листы, краски, карандаши.
- Маркеры или фломастеры.
- Музыкальное сопровождение (использование музыкальных композиций разных жанров).

Ход занятия

1 этап. Приветствие. Сообщение темы и цели занятия, выполнение упражнения.

1 этап. Упражнение. «Рисунок мой и одноклассника».

Каждый участник получает лист бумаги. Необходимо нарисовать все что Вам хочется на листе бумаги. Через 15 минут по часовой стрелки необходимо передать рисунок соседу. На рисунке соседа необходимо изобразить все, что вы хотите, Вы можете продолжить задумку одноклассника или добавить, что – то свое. Через каждые три минуты рисунок передается дальше по часовой стрелке и так происходит до тех пор, пока рисунок не дойдет до своего хозяина. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Обсуждение: каждый ученик рассказывает, что он хотел изобразить и делится чувствами по полученным изменениям в его рисунке. Нравится ли они ему, какие чувства он испытывает при виде своего рисунка, стал он лучше или хуже.

2 этап. Знакомство с понятием «эмоции».

Давайте с Вами посмотрим какие эмоции испытывают люди.

Но для начало обратите внимание на это лицо. Когда у нас бывает такое выражение лица? (когда весело, радостно). О чем говорит? (что человеку хорошо, приятно). Слайд 3.

А когда у нас бывает такое лицо? (когда недовольны, злимся, в гневе). О чем говорит? Что человеку плохо, Что о может сделать что-то плохое. Слайд 4.

А когда у нас бывает такое выражение лица? (когда боимся, страшно и не приятно). О чем говорит? (что человеку плохо, он боится) Посмотрите ребята, вы назвали такие понятия, как радость, злость, гнев, страх. Так мы можем выражать наше отношение, наше чувство к тому, что происходит вокруг нас или внутри нас. А это и называется – эмоциями. Т.е. эмоции – это выражение нашего отношения, наших чувств к происходящему вокруг нас или внутри нас. Слайд 5

2. этап. Распознавание эмоций моих одноклассников.

Вопросы ученикам.

Скажите пожалуйста, а что нам необходимо делать, чтобы заботится о своем психическом здоровье? (Быть жизнестойкими, обращаться к психологу, не плакать по пустякам, решать любую ситуацию, а не опускать руки).

А тогда второй вопрос должны ли мы заботиться о психическом здоровье других людей, окружающих нас в классе, школе, дома или заботиться

только о своем. Обращать внимание на эмоции другого человека, а как он отреагировал на мою шутку, а не обидел ли я его.

Конечно же мы должны быть чуткими, уметь поддерживать друг друга. помогать товарищам не обижать других.

А как мы можем отрицательно повлиять на психическое здоровье человека?

3 этап. Подведение итогов упражнения.

Так вот, чтобы это понять мы с Вами сейчас проанализируем наши рисунки. Итак, я сейчас попрошу вспомнить, что Вы говорили про свой рисунок. И что мы с Вами получили, конечно же навредить нашему психическое здоровье очень просто, не надо много прилагать усилий, хватает просто не спросить человека, можно ли нарушить его личные границы, посмеяться над ним, испортить ему настроение и уже человек с испорченным настроением усвоит ли новую сложную тему по математике, конечно же нет. Поэтому прежде, чем, что-то сделать по отношению к другому человеку, спросите себя, а Вам будет приятно получить это по отношению к себе. Посмотрите на Ваши рисунки и спросите себя еще раз, все ли вам тут нравится, и если что-то не нравится, то можно сейчас взять краски и дорисовать или переделать свой рисунок, сделать его красивым для Вас.

Никогда не надо забывать, что психологическое здоровье строится из Вашего эмоционального состояния здесь и сейчас.

Рефлексия

Уважаемые ребята, перед вами находится вырезанные весенние листочки и яблоки. Где зеленый лист — я понимаю, что психологическое здоровье очень важно, и Вы будете стараться заботиться о своем здоровье. Яблоко – это опыт, который вы получили во время классного часа и будете заботиться о своем здоровье и здоровье одноклассников.

Обратите внимание, каким получилось наше дерево. Наша внутренняя мотивация в нас. Все в наших руках!