**Виховний захід**

**Про культуру почуттів**

****

**Підготувала:**

**Класний керівник 9-А класу**

**Кравченко Т.В.**

**2013**

**Про культуру почуттів**

Виховний захід (9 клас) Про культуру почуттів

Мета:сформувати в учнів поняття про культуру почуттів; навчити їх розрізняти

 відчуття, емоції і почуття; ознайомити із взаємозв язком почуттів і здоров я

 дати змогу їм правильно висловлювати свої почуття; розвивати уміння

 приймати рішення, зважаючи на свої почуття і почуття інших; виховувати

 ціннісне ставлення до себе.

1. Привітання.

2. Знайомство.

Прислухатися до своїх органів чуттів і продовжити фразу:

 «У цю хвилину я відчуваю...(тепло, холод, голод, спрагу, втому...)».

 Підсумуйте! Це – ваші відчуття.

 Прислухатися до свого настрою і продовжити фразу:

 «У цю хвилину мені (весело, сумно, нудно, радісно, цікаво...)».

 Підсумуйте! Це – ваші емоції.

 Висловіть свої почуття один до одного.

 Наприклад: «Ти подобаєшся мені.», «Я відчуваю до тебе симпатію.»,

 «Я поважаю тебе.».

 Підсумуйте! Це – ваші почуття.

3. Інформаційне повідомлення.

Відчуття – найпростіші психічні явища, що виникають в результаті

 подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку.

 Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній

 стан організму.

 Емоції – швидкоплинні переживання, підсвідома експрес – оцінка відчуттів

 Ця оцінка не завжди правильна і потребує перевірки. Наприклад, можна

 Злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише тінь від жакета.

 Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями.

 Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи

 про це.

 Почуття – стійкі емоційні ставлення. Формуються довше і зазвичай не

 зникають миттєво. Можна образитися на друга, що він не зателефонував

 (емоція), але не перестати любити його (почуття).

4. Робота в групах.

Об єднайте учасників у три групи (можна за допомогою розрізаних на частини трьох «смайликів» - усміхненого, зажуреного і нейтрального).

Завдання: назвіть якнайбільше: 1 група – відчуттів;

 2 група – емоцій;

 3 група – почуттів.

Поміркуйте, які з цих відчуттів, емоцій і почуттів переживати приємно, а які – неприємно.

Назвіть відчуття, емоції і почуття різної інтенсивності (наприклад, тепло – спекотно; тривога – страх – паніка; симпатія – любов – пристрасть).

5. Мозковий штурм.

Що впливає на почуття і здоров я?

Діти називають і коментують якомога більше прикладів, вчитель їх фіксує на дошці.

6. Міні– лекція.

Емоції та уміння приймати рішення.

Для прийняття найважливіших рішень недостатньо лише логічного аналізу. Аналізуючи кожне можливе рішення, слід зважати на почуття, які це рішення може викликати у тебе та інших людей, яких це стосується.

Уяви, як розвиватимуться події і що ти відчуватимеш. Якщо ці почуття неприємні, треба спробувати інший варіант.

Але уявляти власні почуття недостатньо. Постав себе на місце тих, на кого вплине твоє рішення. Вміння співпереживати допоможе уникати слів і вчинків, що ображають людей, віддаляють їх від тебе.

7. Обговорення ситуації.

Оксана знайшла в школі на підвіконні мобільний телефон. Вона знає, що треба знайти власника і повернути, однак вагається, чи не взяти телефон собі.

уміння приймати рішення:

зупинись – заспокойся і зосередься. Визнач проблему. Не приймай рішень під впливом сильних емоцій.

Подумай – розглянь якнайбільше варіантів свого вибору і подумай про «плюси» і «мінуси» кожного з них.

Вибери – зробивши вибір, візьми на себе відповідальність за його наслідки.

8. Рухавка. «Дзеркало емоцій».

1.Діти стають у пари. Спочатку один демонструє певну емоцію, а другий дзеркально відтворює її. Потім міняються ролями.

2.Запропонуйте дітям протягом однієї хвилини ходити по класу, зображуючи радість. Нехай продемонструють її мімікою, жестами. Зверніть увагу на те, що імітація емоцій впливає на настрій.

9. Інформаційне повідомлення.

Культура вияву почуттів.

Стриманість у почуттях донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум і навіть радість. Тепер лікарі з ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відкрито виявляти свої почуття.

А як бути з вихованістю? Хіба це чемно – кричати на того, хто тебе розсердив? Адже в такий спосіб не владнати суперечку. Тому люди змалечку повинні вчитися виявляти свої почуття так, щоб нікого не ображати.

Передусім слід навчитися висловлювати свої почуття, поки вони ще не набрали сили. Уяви, що у твій черевик потрапив камінчик. Спершу ти його майже не відчуваєш і, не звертаючи уваги, йдеш далі. Потім він починає муляти, а відтак біль посилюється, стає нестерпним. Ти скидаєш черевик і витрушуєш камінчик. Однак може, ти терпів занадто довго й тому поранив ногу?

Так і з почуттями. Коли вони ще не набрали сили, ти спокійно можеш пояснити їх і попросити людей зважати на них. А якщо довго терпів,то можливо, не втримаєшся і посваришся з тим, хто ненавмисно образив тебе.

10.Вправа.

«Я – повідомлення» і «Ти – повідомлення».

11.Прості поради для самоконтролю.

Надути одну кульку нармального розміру, а другу занадто сильно. Запитайте в учнів, яка кулька «проживе» довше. Що може статися з тією, що надута занадто сильно?

(Занадто сильні емції так само можуть зашкодити людині: спровокувати конфлікт, завадити прийняти правильне рішення. Тому важливо розвивати навички самоконтролю.).

1.Установи попереджувальну сигналізацію.

2.Полічи до десяти (або далі).

 \*Починай глибоко дихати і повільно лічити про себе.

 \*не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш.

 \*продовжуй слухати опонента.

 \*дивись йому в очі.

3.Практикуй самопереконання.

 Скажи собі: «Це не впливає на мене.»

 «Я можу це владнати.»

 «Мені приємно, що я тримаю себе в руках.»

4.Зміни точку зору, поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача.

 Подумай: \*чи варто гніватися через це?

 \*чи справді ця людина хоче тобі зашкодити?

 \*чи є інший спосіб отримати те, що хочеш?

12.Метод «Мікрофон».

Продовжіть фразу: «Мене охоплює гнів (роздратування), коли...» і назвіть спосіб, який допомагає заспокоїтись у такій ситуації.

13.Підведення підсумків.

14. Прощання.

За допомогою пантоміми обміняйтеся символічними подарунками.