



Наши чувства и действия

Классный час

По профилактике суицидального поведения среди подростков



Тема: Наши чувства и действия

Цель: формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей, развитие чувства толерантности, воспитание положительного отношения к своей жизни и к жизни окружающих.

ИКТ: мультимедийный комплекс.

Материалы: презентация, мягкий кубик, резиновая игрушка, мягкая игрушка, матрешка, машинка,

План

1. Оргмомент
2. Сообщение темы и целей урока
3. Органы чувств и внутренние ощущения
4. Различие чувств
5. Проявление внутренних чувств человека
6. Подведение итогов

Ход классного часа

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас видеть сегодня на нашем занятии.

2. Сообщение темы и целей урока.

- Сегодня классный час я хотела бы начать с такого вопроса: Как вы считаете, что такое чувство?

Чувство – это интуитивное, неосознанное ощущение чего-либо.

- А как вы считаете, может ли прожить человек без чувств?

Конечно нет. Существует такое высказывание «Если бы человек не поддавался чувствам, он бы ненавидел жизнь и хотел бы, чтобы она поскорее кончилась или никогда бы не начиналась».

Так вот мы сегодня с вами поговорим о чувствах человека. Какие чувства испытывают люди, и какие действия нужно предпринимать, когда мы испытываем то или иное чувство? Тема нашего классного часа: «Наши чувства и действия»

3. Органы чувств и внутренние ощущения

Итак, разберемся, что же такое чувство человека.

Чувство – это подсознание человека, какое-то его ощущение.

У вас на столах лежат разные предметы. Пожалуйста, посмотрите на них и опишите их. Какие они? (резиновые, пластмассовые, разноцветные) Через какое чувство вы это поняли? – Через зрение. А теперь возьмите их в руки. Что вы можете мне сказать про эти предметы. Какие они? (мягкий, шершавый, гладкий, твердый) Как вы это поняли? – Почувствовали руками.

Чувство, при помощи которого мы ощутили качество предмета, называется осязанием.

Мы с вами посмотрели на эти предметы и потрогали их. Мы использовали зрение и осязание.

А сейчас пожалуйста один желающий выйдет ко мне. Я завязываю ему глаза и прошу ответить. Какой запах он чувствует?

(дольки мандарина или апельсина. Ребенок должен сказать какой запах он чувствует). Пожалуйста а теперь попробуй. Что ты можешь сказать. – Вкусно, кисло.

Скажите какие чувства испытал ваш одноклассник. – Чувство вкуса и запаха.

Правильно. А когда вы слушаете, когда вам учителя что-то говорят, какое чувство используется в тот момент – Слух.

Итак, существует 5 физических чувств человека. Зрение, осязание, обоняние, вкус и слух.

Но, помимо физических чувств есть еще и другие чувства.

Давайте посмотрим на картинки. Что вы можете сказать об этих людях? Какие чувства они испытывают?

- Страх
- Радость
- Обида
- Грусть
- Смех

Итак, чувство – это не только физическая способность ощущать предмет, его запах, форму и цвет, но это еще и наше внутреннее состояние. Весело нам или грустно, страшно или спокойно.

4. Различие чувств

Давайте послушаем музыку и подумаем, какие чувства она у нас вызывает:

- 1 мелодия – грустная
- 2 мелодия – веселая

3 мелодия – таинственная

5. Проявление внутренних чувств человека

Посмотрите на данную фотографию (грустный человек)

Что вы можете сказать о чувствах человека? – он печальный, грустный

Почему он такой? – может что-то произошло

Что в таком состоянии хочется человеку сделать? – побыть одному, ни с кем не разговаривать, уйти от всех и т.д.

Если вы увидите вашего друга или ваших родителей в таком состоянии, что вы сделаете? – подойду и поговорю с ним, попытаюсь развеселить его.

Как можно развеселить человека? – Съесть что-то сладкое. Послушать музыку. Поиграть – и настроение повысится. Давайте немного поиграем. Каждый из вас получит роль. Я буду рассказывать сказку репка. А вы когда слышите свою роль садитесь на корточки. – **Репка**
Итак, вы знаете, что делать, когда вам будет грустно.

Давайте теперь посмотрим на следующую фотографию. (Злой человек)

Какие чувства испытывает этот человек? – злой, недовольный.

Почему он такой? – чем-то недоволен, что-то не так.

Что в таком состоянии хочется человеку сделать? – подраться, ударить что-то, порвать и т.д.

Если вы увидите вашего друга или ваших родителей в таком состоянии, что вы сделаете? – попытаюсь успокоить, поговорить, налить чай.

Можно подумать о чем-то приятном и сделать успокаивающий массаж. Давайте попробуем сделать массаж лица.

Сначала помассируем веки, под глазками, шею, за ушами и т.д.

Следующая фотография – веселый человек

Какие чувства испытывает этот человек? – они счастливы

Почему? – потому что вместе, все хорошо.

Что вам хочется сделать, когда вам весело?

Фотография – виноватый

Какие чувства испытывает этот человек? – ему стыдно

Почему? – что-то плохое сделал

Что вам хочется сделать когда вам стыдно? –

Что бы вы посоветовали? – признаться и постараться не совершать больше таких поступков.

6. Подведение итогов

Итак, чувства человека – это уникальное явление, без которого невозможно жить. Важно уметь правильно понимать чувства свои собственные и своих близких.

В конце я хочу прочитать вам стихотворение.

Чувства, человеческие чувства,
Кто позволил ими поиграть?
Чувства-это же святое!
Чувства надо просто уважать!
Просто видеть, понимать, пытаться,
В чувствах человека разобраться.
Надо очень-оень постараться
Разглядеть тяжолую беду,
Отличить от радости обиду,
И понять предательство и злобу.
Выход в ситуации найти,
В человека положение войти.
Надо прото человеческим быть,
Окружающих людей уметь ценить!
Я хочу, чтобы вы помнили о том, что нужно делать, когда вам грустно,
страшно, стыдно и весело.

Список использованной литературы

1. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
2. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
3. <http://www.vashpsixolog.ru/preventive-work-of-a-psychologist-in-the-school/130-prevention-of-suicide-suicide/1639-programma-po-pervichnoj-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya-podrostkov-14-17-let-iczennost-zhiznir>
4. <http://psycabi.net/testy/269-test-na-chuvstva-metodika-torontskaya-shkala-aleksitimii-tas>