Классный час «Управляй собой», 1 класс

**Разработка классного часа для 1 класса «Я учусь управлять своими эмоциями»**

**Цели и задачи**

— учить детей управлять своими эмоциями; развивать положительные эмоции.

**Оборудование**

Пиктограммы для тренинга «Покажи свое настроение».

**Ход классного часа**

**Вступительное слово учителя**

Давайте сядем поудобнее, расслабимся и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг и внутри каждого. Прислушаемся к своим ощущениям... Что вы сейчас чувствуете?

**Тренинг «Покажи свое настроение»**

Перед ребенком несколько пиктограмм. Ребенок выбирает пиктограмму своего настроения.

*Вопросы для обсуждения:*

— Почему у вас хорошее настроение? Почему плохое?

— Важно ли уметь чувствовать свое настроение и настроение другого человека?

— А как можно узнать настроение человека? (По мимике, по жестам, по позе.)

**Тренинг «Угадай мое настроение»**

Дети встают в два круга: большой и маленький, который внутри большого. Дети в большом кругу при помощи жестов, мимики и позы показывают свое настроение, а дети в малом кругу должны его угадать. Затем дети меняются ролями.

Психологические этюды на выражение различных эмоций

***Любопытство***

По улице шел человек и нес большую сумку. В сумке что-то шевелилось. Человек поставил сумку и отвернулся. Любопытный мальчик начал проявлять свое любопытство. Как? (Вьется вокруг: то с одной стороны подбежит, то с другой; вытягивает шею, заглядывает в сумку.)

***Сосредоточенность***

Мальчик сидит за столом и решает задачу. Задача трудная, и он сосредоточенно думает. Как выражена сосредоточенность? (Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.)

***Удивление***

Однажды я зашел в подъезд и увидел, что бегает тряпка. Как выражено удивление? (Круглые глаза, рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.)

***Удовольствие***

Мне купили очень вкусное мороженое. Вот оно уже у меня в руке. Я откусываю сладкий кусочек — мне очень приятно... Как выражено удовольствие? (Глаза закрыты, голова немного запрокинута, возглас удовольствия.)

***Страдание***

У меня заболел живот. Сначала боли были несильными, но вот живот начинает болеть все сильнее и сильнее. Как выражается страдание? (Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.)

***Гнев***

Я — гневная гиена,

Я — страшная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

(Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.)

***Страх***

Мы приехали в другой город на экскурсию. И я вдруг потерялся. Что делать? Страх обуял меня... (Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука сильно сжимает другую.)

***Вина***

Кот Васька украл сосиски из чулана. Пришла хозяйка и начала ругать Ваську. Ваське стыдно. (Голова опущена, глаза смотрят в пол.)

**Подведение итогов**

**Учитель.** Для чего нужно уметь управлять своими эмоциями?

Дети приходят к выводу, что умение управлять своими эмоциями помогает решать конфликты, сохранять добрые отношения с окружающими.