

Психологическое здоровье. Мое настроение. Классный час для 7-го класса

Цель: формирование убеждения о значении настроения в психическом здоровье человека, необходимости уметь произвольно контролировать и регулировать свое настроение.

Задачи:

- пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение;
- сформировать представление о том, что настроение человека – не только результат внешних обстоятельств человека, но и его собственных усилий;
- обучить навыкам использования простых способов регуляции настроения, сформировать привычку справляться с раздражением и плохим настроением.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Вводная часть.

Существует два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье человека.

Первый признак – это позитивное (хорошее) настроение, в котором находится человек. Основу этого настроения могут составлять по меньшей мере следующие, не зависимые друг от друга состояния:

- а) полное спокойствие (например, когда человек ничем особенно не занимается, а как бы отдыхает “телом и душой”);
- б) уверенность в своих силах (это характерно для человека, перед которым стоит ясная и конкретная рабочая цель);
- в) вдохновение (данное состояние, как правило, человек испытывает в творческой работе).

Второй признак – это высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи и других подобных состояний.

Уровень психических возможностей, *с одной стороны*, связан с наследственными факторами – с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и поэтому сильно подвержены нервным срывам, а другие, наоборот, мало волнуются и быстро выходят из негативного психического состояния.

С другой стороны, психические возможности зависят от умения человека управлять своими состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья. Такое умение, как правило, вырабатывается в процессе специальной психологической подготовки, особого психотренинга.

Самоанализ.

“Как ты себя чувствуешь?”

1. Ребята заполняют в тетрадях таблицу своего настроения.

Ситуация	Мое настроение	Положительная эмоция	Отрицательная эмоция
----------	----------------	----------------------	----------------------

Таблица заполняется постепенно: сначала работаем с двумя первыми колонками. Ситуации можно придумывать вместе с ребятами.

Настроение выбирают с помощью раздаточного листа “Мое настроение”.

Ситуация (примерный перечень ситуаций)	Мое настроение		
<i>Утром проснулся...</i>			
<i>Утром проснулся и вспомнил, что сегодня понедельник – надо идти в школу...</i>			
<i>Иду в школу на первый урок...</i>			
<i>Утром проснулся и вспомнил, что сегодня начались каникулы...</i>			

2. Обсуждение с ребятами какие из эмоций листа “Мое настроение” положительные, а какие отрицательные, какие могут быть и положительными и отрицательными. Обратить внимание, что некоторые эмоции могут иметь как положительную, так и отрицательную окраску. В соответствии с этим заполняются оставшиеся колонки:

Ситуация	Мое настроение	Положительная эмоция	Отрицательная эмоция
<i>Утром проснулся...</i>	<i>радость</i>	+	
<i>Утром проснулся и вспомнил, что сегодня понедельник – надо идти в школу</i>	<i>огорчение</i>		+

3. В конце подсчитывается количество (преимущество) положительных и отрицательных эмоций. Обсуждение итогов. Почему так получилось?

Продолжение темы.

Под настроением (в широком смысле слова) понимается жизненный тонус человека, его отношение к жизни вообще и к своей в частности. В более строгом (научном) смысле настроение – это устойчивое продолжительное сложное душевное состояние, выступающее в виде психического фона жизнедеятельности человека, представляющее сплав из его побуждений, эмоций, чувств, воли, ума и мышечного тонуса.

Практическая часть.

Формирование представления о том, что можно произвольно влиять на собственное настроение. Упражнения “Вверх по радуге”, “Якорь”. Подчеркнуть, что у каждого человека в течение жизни формируются собственные способы контроля своего настроения.

“Вверх по радуге” (Самоукина Н.В., 2000)

Учащихся просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они вбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения – для регуляции собственного эмоционального состояния.

“Якорь” (Самоукина Н.В., 2000)

Учащимся предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникли. Соединить крепко большой и указательный палец.

Повторить несколько раз. Ведущий объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, учащиеся смогут вызвать у себя ощущение радости и подъема.

Заключительная часть.

Обсуждение личных стратегий преодоления плохого настроения. Учащимся предлагается продолжить высказывание: “Для того чтобы справиться со своим плохим настроением, я обычно...”

Подвести к пониманию того, что самоконтроль и саморегуляция являются важным свойством зрелой личности. Продолжить фразу “Мне необходимо держать себя в руках для того, чтобы...”

Рефлексия занятия.

Литература:

1. *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* Твое здоовье: Регуляция психики – СПб.: “Детство-пресс”, 2001.

Радионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов