**Внеклассное мероприятие**

**«Мир моих чувств и эмоций»**

**для 8-11 кл.**

**Цель:** Создание условий для обращения учащихся к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Х**од занятия:**

1. **Организационный момент.**

Здравствуйте дорогие ребята. Мы с вами собрались для того, чтобы поговорить о наших чувствах и эмоциях. Они возникают независимо от того, хотим мы или нет. Но чаще всего бурные эмоции возникают тогда, когда у нас создаются какие-либо проблемы.

Они очень часто присутствуют в нашей жизни, а некоторые неприятные моменты случаются по несколько раз в один день. Но каждый человек индивидуален, и справляется с проблемами по-разному. Для одних — это «удары судьбы», для других – просто очередное испытание. Но бывает, когда создаются невыносимые обстоятельства, когда человек не знает, как решить проблему, как выйти из сложившейся трудной ситуации. Он долго страдает, впадает в депрессию. Сегодня мы рассмотрим некоторые трудные ситуации нашей жизни и постараемся научиться их разрешать.

1. **Игра «Монстр».** Используется для «разогрева группы», помогает установить контакт друг с другом, снять неуверенность и дискомфорт.

Ведущий: Как и что мы чувствуем, когда у нас появляются проблемы? Что с нами происходит? В процесс включаются чувства и эмоции (обсуждение).

1. **Упражнение «Словарь чувств».**

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции (не менее 20). Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз, двойной чертой – часто, и крестом отметить те, которые бы никогда не хотели испытывать. Что же получается? Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные? Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних   
случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики -   
потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства.

Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разрядки случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я.   
Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего-то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать.

1. **Работа в парах.**

**Ведущий:** Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или « Время лечит»?

Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся).

Ребята пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу...).

1. **Упражнение «Что такое обида?»** (размышления учащихся)**.**

Обида – это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать – качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни.   
Сочиняем короткое « письмо обидчику»:

а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);

б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);

в) просто прощаем.

**6. Упражнение «Я – в конфликте»** (размышления в группах).

Конфликт — ситуация, когда сталкиваются разные взгляды, интересы, мировоззрение, традиции. Вспомнить конфликтные ситуации из жизни и разобрать их с точки зрения:

а) Шварценегерра (голые мышцы);

б) классической мусульманской жены (полной зависимостей и несамостоятельности);

в) Эркюля Пуаро (чистый разум).

**7. Упражнение «Мысленная прогулка по своему телу».**

Участники ложатся на заранее приготовленную обойную бумагу *1-1,5* м длинной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

Ведущий: Вы проникаете вглубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по *5-7* секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите, какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.

Участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах..*.*

**8. Завершение занятия**.

По кругу участники передают комплимент товарищу справа. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями, в непростой жизненной ситуации. (Например, «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество — сила воли», «Ты общительный и у тебя очень много друзей — обратись к ним». При этом участники дружески обнимаются