**Підготувала вихователь: Бубряк Т.І.**

**Година спілкування**

**Тема: ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОЧУТТІВ**

**Мета та завдання:** розвивати емоційну компетентність учнів, уміння правильно висловлювати почуття;формувати навички самоконтролю.

**Обладнання:** папір, ручки, олівці, маркери, картки, скотч.

**Хід заняття**

**I. Організаційний момент.**

**1. Вправа-привітання.**

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це їх стосується, разом відповідають: «Дякую!». Вправа повторюється декілька разів.

**2. Ознайомлення з планом роботи. Прийняття правил роботи групи.**

 *Учасники по черзі висловлюють свої пропозиції, а вихователь записує їх на ватмані, таким чином колективно виробляються правила, за якими буде працювати група.*

*Правила роботи групи:* добровільна участь у виконанні вправи; бути активним, доброзичливим; говорити тільки про себе, про свої почуття; бути тактовним, не перебивати інших; бути толерантним.

**3. Вправа «Очікування».**

*Кожний учасник висловлює свої очікування від заняття, записує їх на спеціально підготовлених листочках та прикріплює їх на дошці.*

**II. Основна частина.**

**1. Вправа «Незакінчене речення».**

1) Учасникам пропонується прислухатись до своїх відчуттів і закінчити речення: «У цю хвилину я відчуваю… *(тепло, холод, голод, спрагу, втому …)*»

Підсумок: «Це ваші відчуття».

2) Відповідно до свого настрою Вам треба продовжити фразу «У цю хвилину мені … *(весело, сумно, нудно, радісно, цікаво…)*»

Підсумок: «Це – ваші емоції».

3) *Робота в парах.* Висловіть свої почуття один до одного. Наприклад: «Я відчуваю до тебе симпатію», «Мені в тобі подобається…», «Я поважаю тебе».

Підсумок: «Це – ваші почуття».

**2. Гра «Відгадай емоцію».**

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких записані емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум – Руки» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

*Учасники виконують вправу, використовуючи картки. Емоції: «Горе – Обличчя», «Радість – Губи», «Чванливість – Права рука», «Гордість – Спина», «Страх – Ноги», «Відданість – Очі», «Здивування – Очі, рот».*

Обговорення:

Що дала вам ця вправа? Які почуття виникали під час її виконання?

Які емоції демонструвати було приємно, а які ні?

Що ви відчували? Які виникали відчуття?

У чому відмінність між емоціями і почуттями?

Чи є почуття корисні та шкідливі?

**3. Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»**

**4. Інформаційне повідомлення «Емоції та уміння приймати рішення».**

Дуже часто в складних життєвих ситуаціях для прийняття виважених 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.

Уміння співпереживати допоможе уникати слів і вчинків, що ображають людей, віддаляють їх від тебе. Усі відчуття, емоції та почуття є важливими. Вони допомагають сприймати та оцінювати інформацію з навколишнього світу і краще пристосовуватися до нього.

Однак сильний страх, тривога, гнів шкодять здоров’ю, а позитивні емоції збільшують резерви загального благополуччя.

**5. Вправа «Позитивне мислення». Робота в групах.**

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

|  |  |
| --- | --- |
| *Негативні думки, які поглиблюють стрес:* | *Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль:* |
| * «У мене нічого не вийде»;
 | * «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»;
 |
| * «Усе пропало»;
 | * «Це не кінець світу»;
 |
| * «Я дурень»;
 | * «Я помилився», «Я – успішна людина!»;
 |
| * «Мені обов’язково треба мати це»;
 | * «Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу»;
 |
| * «Я повинен бути першим»;
 | * «Мені б хотілося стати першим»;
 |
| * «Вони мають це зробити»;
 | * «Сподіваюся, вони це зроблять»;
 |
| * «Це безнадійно»;
 | * «Ще не все втрачено»;
 |
| * «Не варто й починати»;
 | * «Треба хоч спробувати»;
 |
| * «Я не зможу»;
 | * «Я ніколи не переймаюся через дрібниці»;
 |
| * «Я безнадійна людина»;
 | * «Я дивлюся на світ з оптимізмом»;
 |
| * «Усе втрачено».
 | * «Варто спробувати ще раз».
 |

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми почуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

**6. Вправа «Потік вітру».**

Мета: розвиток упевненості в собі, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними пахощами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте:

* «ви – легке повітря».

Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й…

* «ви – легкий вітерець…».

Поступово ви перетворюєтеся…

* «на хмарини й плинете над землею…»; відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору.

Ви розчиняєтеся… перетворюєтеся на потік повітря …

* «сильний вітер… справжній ураган…».

Раптом ураган стихає, й ви перетворюєтеся в…

* «легкий ніжний вітерець…».

Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам’ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу, візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?

Якою була взаємодія зі стихією повітря?

Чи вдалося відчути різні стани повітря?

Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

**7. Гра «Асоціація».**

Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» − зв’язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику зайняти місце у центрі кола. Кожний з учасників по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом.

Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що…», «Сергій мені схожий на вулкан…». Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідкує, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

**III. Підведення підсумків.**

Яке значення мають почуття та емоції в житті людини?

**Вправа «Крок – раз!».**

Мета: створення позитивної атмосфери, відчуття згуртованості.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я… (*навчився, відчув, зрозумів тощо*), і вся група робить крок уперед. Після проговорення всіх досягнень під час тренінгу, коло має стати щільним.