**Час общения**

**Тема: В мире чувств**

Цель:

* учить осознанно относиться к собственным и чужим чувствам, эмоциям, настроению;
* обогатить эмоциональную сферу позитивными переживаниями;
* познакомить с приемами саморегуляции настроения;
* формировать понятие о настроении и влиянии его на психическое здоровье человека;
* развивать умение выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих;
* воспитывать умение дружить, контролировать свои чувства, уважительно относиться к одноклассникам и создавать эмоционально-положительный климат в коллективе.

 Ход занятия:

1. **Духовно-эстетический.**

1.Я хочу достать до неба,
Я рукой к нему тянусь.
Я хочу воды студеной,
Сяду к речке и напьюсь.
Небо в речке поместилось,
А река в моих глазах
Отразилась, заискрилась,
Как огромная слеза.
Значит, я большой, как мир?
И такой же интересный?
И такой же непонятный?
И такой же неизвестный.
Как же мне себя понять?
Как же мне себя узнать?
Значит, буду, как планету,
Сам себя я открывать.

(Проводить с движениями)

1. **Установочно – мотивационный.**

1. -Вот теперь мы готовы окунуться …(разгадывание зашифрованной темы урока)

2. -А кто из вас может объяснить, что такое чувства?

Упр. «Микрофон»

3. Человек познает себя и окружающий мир с помощью своих чувств.
Эмоции и чувства - это выражение отношения человека к происходящему. Они помогают человеку разобраться в себе, понять других людей и окружающий мир.
(На доске появляются определения понятий «чувство», «эмоция»).

Чувства (англ. sentiments) – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Чувства формируются и вырабатываются в ходе развития и воспитания человека. В них отражается значение каких-либо явлений, предметов, событий для человека, его внутреннего мира, потребностей и [мотивов](http://www.psychologies.ru/glossary/dict/49/).

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствияили неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Положительные эмоции и чувства, такие, как любовь, уважение, удовлетворение, вдохновение, полезны для людей. Они приносят радость и здоровье.

Отрицательные эмоции и чувства, такие, как гнев, презрение, страдание, обида, негативно действуют на человека. Они приносят ему и окружающим душевную боль.

Эмоции и чувства – очень близкие понятия, часто используются как синонимы. "Чувство гнева" или "эмоция гнева" – можно сказать и так и так, вас поймут.

Разница между эмоциями и чувствами – в скорости и длительности процессов.

Если лицо меняет выражение быстро и быстро возвращается к исходному (спокойному) состоянию – это эмоция. Если лицо медленно начало менять свое выражение и осталось в новом выражении (относительно) надолго – это чувство. А поскольку это "быстро" или "медленно" очень относительно, то и четких границ между этими двумя понятиями нет.

В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства.

В отличие от [**чувств**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), эмоции не имеют объектной привязки: они возникают не по отношению к кому или чему-либо, а по отношению к ситуации в целом. «*Мне страшно*» — это эмоция, а «*Я боюсь этого человека*» — это [чувство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE).

4. Игра «Назови эмоции». Детям раздаются трафареты лица мальчика и девочки и к ним на прозрачных слайдах основные эмоции. Используется принцип наложения эмоции на трафарет лица. К этой игре читаются стихи.

На окошко села птаха,
Брат закрыл глаза от страха:
Это что за птица?
Он ее боится!
Клюв у этой птицы острый,
Встрепанные перья.
Где же мама? Где же сестры?
-Ну, пропал теперь я!
Кто тебя, сынок, обидел?-
Засмеялась мама.-
Ты воробышка увидел
За оконной рамой.
(Страх)

Я кошку выставил за дверь,
Сказал, что не впущу.
Весь день ищу ее теперь,
Везде ее ищу.
Из-за нее вторую ночь
Все повторяется точь-в-точь,
Во сне, как наяву:
Я прогоняю кошку прочь,
Я прогоняю кошку прочь,
Потом опять зову.
(Вина)

О чем грустят корабли
От суши вдалеке?
Грустят, грустят кораблики
О мели на реке,
Где можно на минуточку
Присесть и отдохнуть
И где совсем ничуточки
Не страшно утонуть.
(Грусть)

Радость - если солнце светит,
Если в небе месяц есть.
Сколько радости на свете
Не измерить и не счесть.
Только радостные слышат
Песни неба с высоты,
Как тихонько травы дышат,
Как в лугах звенят цветы.
Только тот, кто сильно любит,
Верит в светлую мечту,
Не испортит, не погубит
В этом мире красоту.
(Радость)

Сотрясается весь дом:
Бьет Сережа молотком,
Покраснев от злости,
Забивает гвозди.
Гвозди гнутся,
Гвозди мнутся,
Гвозди извиваются,
Над Сережею они
Просто издеваются-
В стенку не вбиваются.
Хорошо, что руки целы.
Нет, совсем другое дело –
Гвозди в землю забивать.
Тук! – и шляпки не видать.
Не гнутся, не ломаются,
Обратно вынимаются
(Гнев, злость).

Увидав на клумбе прекрасный цветок,
Сорвать я его захотел.
Но стоило тронуть рукой стебелек,
И сразу цветок …улетел.
(Удивление)

Вчера решил я
Добрым быть,
Всех уважать и всех любить.
Подарил я
Свете мячик,
Подарил я
Пете мячик,
Коле отдал обезьянку,
Мишку,
Зайца
И собачек.
Шапку,
Варежки
И шарф
Подарил
Я Гале…
И вот за доброту мою
Меня же наказали.
(Доброта)

5. Всего у человека  более 70 эмоций. Мы выражаем эмоции  каждую минуту, но только не задумываемся  над этим.

Психологи выделяют у человека пять уровней эмоций (5 ступенек нарисованы на доске): 1. Злоба, обида. 2. Боль, грусть. 3. Страх, беспокойство. 4. Раскаяние, сожаление. 5. Любовь, понимание, признательность. Всем нам надо подняться на «пятый этаж» эмоций, чтобы преодолеть все негативные проявления человека и сделать этот этаж домом в котором ты живешь.

1. **Содержательно –поисковый.**

1. Итак, наши эмоции проявляются в выразительных движениях: мимике (выразительное движение лица), пантомимике (выразительное движение всего тела), голосовой мимике (интонация, повышение или понижения голоса, ударения), жестах (движение рук).

По мимике и пантомимике мы судим о переживаемых человеком эмоциях. Переживая радость - человек улыбается, смеется, глаза его блестят. А в состоянии сильного гнева у человека хмурятся брови, лицо краснеет, движения становятся резкими, дыхание тяжелым, голос угрожающим. Горе очень выразительно внешне -человек весь согнулся, поник, плечи опущены, у рта - горестная складка, он рыдает или цепенеет от горя. Например: у одного человека горе может вызвать беспомощное и угнетенное состояние, а у другого горе выражается в бурной реакции.

Могут ли эмоции нанести вред человеку?

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Давайте назовем положительные эмоции. А теперь посмотрим на экране на выражение лица, когда человек испытывает положительные эмоции

Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему?

Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде.

Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

2. Игра « Скоро зимние каникулы». Учитель просит детей загадать определенное настроение. Это может быть как положительная, так и отрицательная эмоция. После этого каждый игрок должен произнести фразу: «Скоро зимние каникулы» так, чтобы остальные угадали по ней настроение, которое тот загадал. Кто первым отгадает настроение, и свою очередь произносит фразу. Попробовать передать эмоции посредством интонации обязательно должны все игроки. Курьезные ситуации связаны с тем, что между веселым содержанием фразы и интонациями, передающими отрицательные эмоции, возникают забавные несоответствия

**3. Игра «Раз, два, три …покажи».**Давайте поиграем. Я вам буду давать команды.

1 стол - раз-два-три,  как я испугался,  покажи. Вы должны показать на лице и своей позой  показать страх.
2-раз-два-три,  как я удивился ,  покажи.

3- раз-два-три,  как я обиделся ,  покажи.

4- раз-два-три,  загрустил,  покажи.

МОЛОДЦЫ!

**4. Притча о двух волках**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

(Последнюю строку не договариваю, а выскажу в конце занятия)

**IV. Адаптивно – преобразующий.**

1. Давайте попробуем, на основе вашего опыта, распределить чувства и эмоции, которые я буду называть в две колонки: в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую - те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми: любовь, доброта, ненависть, гнев, великодушие {бескорыстная уступчивость, отсутствие злопамятства), зависть, жадность, щедрость (бескорыстная помощь), способность прощать, обидчивость, доверчивость, подозрительность, тщеславие (высокомерное стремление к славе и почитанию), скромность.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ** | **ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ** |
| * Ненависть
* Грусть
* Вина
* Злость
* Зависть
* Жадность
* Обида
* Ужас
* Страх
 | * Любовь
* Доброта
* Радость
* Удовольствие
* Щедрость
* Уверенность
* Скромность
* Веселье
 |

Молодцы, ребята, все эмоции и чувства вы расположили верно, просмотрите еще раз и запомните какие чувства и эмоции помогают нам в жизни и являются нашими внутренними друзьями, а какие — врагами, требующие постоянного контроля над ними.

Изменения в нашей жизни вызывают изменение наших эмоций. Сильные чувства связаны с изменением кровообращения: состояние гнева, страха - человек бледнеет, т.к. кровь отливает от внешних покровов кожи. От стыда или смущения человек краснеет, т.к. кровь приливает к лицу. Страх усиливает потоотделение, сердце начинает усиленно биться, или наоборот замирает.

2.- Как можно побороть своих внутренних врагов?

(Досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать.)

**3.Царь и его ястреб**

***Пересказал Джеймс Болдуин***

Чингисхан был великий царь и воин. Он привел свою армию в Китай и в Персию и завоевал много стран.

Однажды утром он поскакал верхом в лес поохотиться. С ним от­правились его друзья. Они весело скакали с луками и стрелами наго­тове. За ними ехали слуги с охотничьими собаками.

Это была веселая охота. Леса звенели от их криков и смеха. Они надеялись, что привезут домой много дичи.

На запястье царя сидел его любимый ястреб: в те времена ястре­бов обучали для охоты. По слову своего хозяина ястреб взмывал ввысь и искал добычу. Если ему удавалось увидеть оленя или кроли­ка, он кидался на него быстрее стрелы.

Весь день Чингисхан и охотники скакали по лесам. Но дичи ока­залось не так много.

К вечеру они отправились домой. Царь часто бывал в этих лесах и знал в них все тропы. И в то время, как все охотники выбрали кратчайший путь, он поскакал другой, более длинной дорогой в до­лине между двумя горами.

День был жаркий и царю очень хотелось пить. Его любимый яст­реб слетел с его запястья. Он мог сам найти дорогу домой.

Царь медленно ехал подороге. Когда-тонеподалеку он видел родник с чистой водой. Если бы он мог найти его! Но в жаркие лет­ние дни все горные ручьи пересохли.

Наконец, к своей радости, он увидел, как по камню стекает вода. Он знал, что где-то выше есть ручей. Во влажное время года отсюда всегда стекал быстрый поток, но теперь вода только капала.

Царь спрыгнул с лошади. Он достал из охотничьей сумки малень­кую серебряную чашу и подставил ее под капли.

Чаша наполнялась долго, а царь так хотел пить, что едва мог тер­петь. Наконец чаша была почти полна. Он поднес ее к губам и уже хотел выпить, но внезапно в воздухе раздался шум, и чаша оказалась выбита у него из рук. Вода выплеснулась на землю.

Царь поднял голову, чтобы посмотреть, чьи это проделки. Это оказался его любимый ястреб. Ястреб несколько раз облетел вокруг него, а потом опустился среди камней у ручья. Царь поднял чашу и снова подставил ее под капли.

На этот раз он ждал не так долго. Когда чаша наполовину напол­нилась, он поднес ее к губам. Но прежде, чем он успел отпить, яст­реб снова налетел и выбил ее у него из рук.

Теперь царь начал злиться. Он снова попытался напиться, но и в третий раз ястреб выбил у него чашу.

Теперь царь был в страшном гневе.

— Как ты смеешь! — воскликнул он. — Попадись мне только, я
сверну тебе шею!

И снова наполнил чашу. Но прежде, чем пить, он обнажил свой меч.

— Ну, господин ястреб, — сказал он, — это последний раз!

Едва он произнес это, как ястреб налетел и выбил у него *чашу.*

Но царь ждал этого. Когда ястреб пролетал мимо него, он ударил его мечом.

Окровавленная птица упала замертво у ног хозяина.

— Ты получил по заслугам, — сказал Чингисхан.

 Но когда он стал искать чашу, оказалось, что она упала меж двух камней, так что он не мог достать ее.

— Ну и пусть, я напьюсь из источника, — сказал он себе. И полез по крутому откосу туда, откуда сочились капли воды. Это было очень трудно, и чем выше он лез, тем сильнее ему хотелось пить.

Наконец он взобрался на вершину. Там действительно был источ­ник; но что он увидел в воде? Там лежала огромная мертвая змея из самых ядовитых.

Царь остановился. Он забыл о своей жажде. Он думал только о несчастной мертвой птице, лежавшей внизу на земле.

— Ястреб спас мне жизнь! — вскричал он. — А чем я отплатил ему? Это был мой лучший друг, а я убил его.

Он спустился на землю. Осторожно подняв птицу, он положил ее в охотничью сумку. Затем взобрался на лошадь и поскакал домой, го­воря себе:

"Горестный урок был преподан мне сегодня: ничего не делай в гневе".

 **V. Оценочно – смысловой.**

1.Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями — это, в первую очередь, значит выражать их в форме, понятной другим людям, и чтобы они не причиняли им вреда.

2. Чтение и обсуждение стих-я «Учитесь управлять собой»
Учитесь управлять собой,
Во всем ищите добрые начала.
Учитесь управлять собой,
Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять.

Не злобствуйте, не исходите ядом.
Не радуйтесь чужой беде.
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Ю. Мерзляков

**3.** Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими.

Как этому научится? Владеть своими эмоциями это значит:

* уважать права других;
* проявлять терпимость к чужому мнению;
* не причинять вреда и не совершать насилия;
* мириться с чужим мнением;
* не возвышать самого себя над другими;
* уметь слушать.

**4. Работа в группах.**

**Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)**

* Уважайте выражение чувств других.
* Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
* Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
* Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
* Нейтрализуйте желание отомстить.
* Избегайте упрёков и критики.

**Вопрос.** Что делать если вами овладела сильная эмоция?

**Если вами овладела сильная эмоция:**

* Попросите помощи.
* Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
* Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
* Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
* Внушайте себе, что неё не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

***СОВЕТЫ\_ учителя :***

* *потри  быстро ладонь об ладонь;*
* *сесть, выпрямить спину и представить, что руки упёрлись в пол и  всё напряжение уходит в пол;*
* *медленно подышать.*

-Давайте попробуем….

Часто бывает долго делаешь уроки, устал. Как снять напряжение и усталость?

* *послушай, закрыв глаза, приятную музыку;*
* *посмотреть красивые виды природы….*

.      А теперь послушайте стихотворения и скажите, что еще помогает нам справиться с отрицательными эмоциями?

Когда на меня навалилась беда, и шел я по отчему краю.

«Отдай свою боль мне!» - сказала вода, по горному склону стекая.

Сказала мне высь: «Обернись к небесам, и в сердце растает тревога!»

«Спокойно иди, я тебя не предам!» - тихонько шуршала дорога.

«Взгляни на мои голубые снега!» - чуть слышно гора мне шептала.

«Приляг на траву!» - поманили луга, прилег я, и легче мне стало.

***Вывод:***Общение с природой быстро успокаивает, благотворно влияет на состояние нервной системы.

**Упр. «Котенок»**

**Сядьте поудобнее, кругом тишина,закройте глаза и представьте,что у вас на коленях спит маленький котенок и он мурлыкает…**

**-Что вы чувствуете?**

**5.** В число расслабляющих процедур входит и смех. Вспомните мультфильмы, в которых героям помогала улыбка?

Дети называют мультфильмы.

Вы, вероятно, замечали, что после забавной истории, прочитанной в книжке, тоже становишься бодрее, появляются силы. Вот несколько таких историй из «Вредных советов» Г. Остера.

Если вы по коридору
Мчитесь на велосипеде,
А навстречу вам из ванной,
Вышел папа погулять,
Не сворачивайте в кухню,
В кухне твердый холодильник.
Тормозите лучше в папу.
Папа мягкий, он простит.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятье
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого толку нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

А можно ли заразиться хорошим настроением? Да, можно. Давайте и мы попробуем.

6. Игра «Смешинка». Выбирается смешинка, остальные ученики делятся на две команды. На фоне музыки смешинка «летает» по комнате. Она подлетает к одной группе и как только начнет смотреть в глаза, всем станет смешно, просто животы лопаются от смеха. А когда улетит смешинка, смеяться перестанут и начнут плакать. По правилам игры смеяться нужно как можно громче, а плакать как можно тише. Для победы важно еще сделать «правильное» лицо.

- Ученик читает стихотворение:

Ты улыбкой, как солнышком, брызни,
Выходя поутру из ворот.
Понимаешь у каждого в жизни
Предостаточно бед и забот.
Разве любы нам хмурые лица
Или чья-то сердитая речь?
Ты улыбкой сумей поделиться
И ответную искру зажечь!

- Группа учащихся исполняет песню «От улыбки хмурый день светлей».

**Что чаще всего вы переживаете в жизни?**

- В школе мы часто испытываем  эмоции. И  не знаем,  как справиться с ними.

Например, что вы испытываете когда знаете что сегодня надо отвечать стихотворение у доски ? Ответы детей ( страх, волнение) .

**7.Упражнение «Спектр эмоций»**

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. (Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.)

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

**Возможные ответы:**печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

***- Что делать с этими неприятными чувствами? (Учиться любить себя, хорошо относиться к другим и это отношение вернется к тебе.)***

- Как мы можем помочь людям, которым не везет и они чувствуют себя неудачниками?

***СОВЕТЫ учителя :***

* *Не смейся над неудачей одноклассника.*
* *Предложи свою помощь.*
* *Порадуйся его успеху.*
* ***Упр. «Мокрая собака».***

Я хочу показать вам, как можно избавиться от неприятных чувств. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается мокрая собака. Она трясет и спиной, и головой, и хвостом, так что вода разлетается во все стороны. Давайте сделаем примерно то же самое.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самом себе — слетает с вас, как вода с собаки. Представьте себе, как весь неприятный груз слетает с вас, вы становитесь бодрее, веселее.

 **VI. Системно – обобщающий.**

 .      Как реагирует ваш организм на отрицательные эмоции? Что вы чувствуете? (Стеснение в груди, уши горят, горло сдавило или пересыхает, голова болит, кулаки сжаты, ладони потеют, зубы стиснуты).

Если подобная реакция организма продолжается долго, может серьезно пострадать ваше здоровье. Необходимо успокоиться, вернуть наше тело в равновесное состояние. Этому мы постараемся научить сегодня.

Дети пишут на листочках отрицательные чувства и эмоции, которые они когда –либо испытывали в жизни.

**Упражнение "Волшебный магазин”.**

Инструкция: "Представьте, что в классе возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, любовь, дружба.

Желающие могут приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства”.

Выходят по очереди желающие, которые хотят взамен на негативные переживания выбрать чувства, которые он хочет иметь.

Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем оно связано? Для чего нужно приобретаемое?

Упражнение – медитация «Прекрасный пруд»

Сконцентрируйте свое внимание на великолепной картине и медленно закройте глаза. Вы видите красивый пруд. Вокруг него растут деревья, трава и сотни прекрасных желтых, розовых, сиреневых, красных и фиолетовых цветов. Среди всего этого великолепия резвятся дружелюбные животные. Лев пьет воду из пруда. Он поднимает от воды голову с красивой гривой и уходит в лес, который окружает пруд. Вы чувствуете, что на вас смотрит какое-то животное. Это единорог. Он фыркает, его шерсть играет на солнце, и вам кажется, что он приветствует вас.

 Зеркальную сине-зеленую поверхность пруда украшают огромные белоснежные лилии. Они настолько велики, что вы можете лечь на лепестки как на надувные круги. Вы ощущаете великолепный аромат лилий, видите над собой чистое голубое небо, по которому плывут белоснежные облака. Потом вы садитесь, чтобы осмотреть все вокруг, и все, что вы видите, вызывает у вас добрую улыбку. Вы видите, как кролик роет норку, как олень подходит к пруду, чтобы напиться. Оглядев все это, вы соскальзываете по лепестку лилии в воду. Здесь неглубоко. Температура воды как раз такая, какую вы любите, и вы с наслаждением плаваете. Потом появляется дельфин, приветствует вас как старого друга и плывет рядом. Вокруг много красивых рыб, которые дружелюбно плавают вокруг вас. А вот и большая мудрая щука, а рядом с ней волшебный сундук. Вы берете свои листочки, на которых писали негативные чувства и эмоции и кладете в сундук. По щучьему велению, по нашему хотению сундук исчезает. И вместе с ним всё негативное.

 Вы снова взбираетесь на свою чудесную лилию, вдыхаете её аромат и медленно открываете глаза.

 **VII. Контрольно – рефлексивный.**

1.Вернемся к притче «О двух волках».

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

(Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... )

2.Работа с пословицами.

Гнев – враг человеку, а разум его друг.

Зависть – это худший из людских пороков.

Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих – и себя и другого.

Сочувствовать – значит чувствовать вместе с другими.

**3.Упражнение: "Икебана приятных событий”.**А сейчас мы с вами будем составлять икебану, но не простую, а приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда…Я счастлив, когда…Я весел, когда…

В центре: Я радуюсь, когда…(желтый). Я счастлив, когда…(красный). Я весел, когда…(оранжевый).

Далее скрепляем и получаем икебану приятных событий.

**VIII. Духовно – эстетический.**

**1.Упражнение «Огонёк поддержки»**

Возьмитесь за руки и пожмите их. Этим рукопожатием  вы передали «огонёк поддержки» своему соседу.

(Дети по очереди читают строки)

**Х**раните и берегите друг друга.
**О**бщайтесь с теми, кто Вам по душе, а не замыкайтесь в себе.
**Р**азумно проводите свой досуг.
**О**пирайтесь на собственные силы и помощь близких.
**Ш**анс хорошего настроения надо использовать полностью.
**О**птимизм в вашей семье не должен иссякнуть.

-Запомните то, что сейчас чувствуете, возьмите с собой теплые чувства и хорошее настроение. Помните о том, что хорошо для вас – хорошо для всех.

(Дети дарят друг другу и гостям ангелочков, изготовленных на уроке трудового обучения).

2.Сегодня и прямо сейчас мы сообщим вам важное открытие:

Вместе: Мы самые лучшие на свете (улыбаются)

Похлопайте нам.

 А теперь мы бы хотели сказать то же самое о вас: «Вы единственные и неповторимые»

 А это значит, что вы лучшие в мире. Давайте поаплодируем друг другу.