**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Улыбнись миру и мир улыбнётся тебе»**

**Класс:** *7 «Б»*

**Классный руководитель:** *Тетерина Жанна Константиновна*

**Педагог-психолог:** *Крупица Екатерина Игоревна*

**Место проведения:** *кабинет №24*

**Цель:**формирование у учащихся уважения к общечеловеческим нравственным ценностям

**Задачи:**

* помочь учащимся раскрыть смысл понятия «улыбка» и её значения в жизни человека;
* развивать умения рассуждать, говорить комплименты, мыслить позитивно;
* воспитывать чувства уважения друг к другу, проявления внимания и заботы к людям

**Оборудование:**цитаты, фото для определения эмоций, листы для создания коллажей.

***На доске – цитаты и статусы про улыбку и позитив***

* Жизнь-это улыбка даже тогда, когда по щеке бегут слезы...
* Улыбнись миру и он улыбнется тебе
* Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было.
* Улыбка - это кривая, которая выпрямляет все.
* Морщины должны только обозначать места, где были улыбки
* Улыбка ничего не стоит, но дорого ценится...
* "Улыбайся, если твоё сердце болит. Улыбайся, если оно разбито"
* С голубого ручейка начинается река, ну а дружба начинается с улыбки
* "Умей смеяться, когда сердце плачет".
1. **Организационный момент**

**Классный руководитель.** Добрый день, ребята! Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.  И сегодня я вам тоже пожелаю доброго дня и отличного настроения!

**Классный руководитель.**  Я загадаю вам загадку, а отгадку вы подарите друг другу.

*Есть у радости подруга*

*В виде полукруга*

*На лице она живет:*

*То куда-то вдруг уйдет,*

*То внезапно возвратится.*

*Грусть-тоска ее боится. (Улыбка)*

– А сейчас, представьте себе, что ваши ладони – это зеркальце, посмотритесь в него и улыбнитесь. А сейчас снова улыбнитесь друг другу.

**2. Практическая работа**

**Классный руководитель**. Сегодня мы с вами оказались в мастерской радости. Как вы, думаете, что это за мастерская, и что здесь мы будем делать? (ответы учащихся)

*Упражнение «Комплимент»*

**Цель: совершенствование навыков позитивного общения.**

**Классный руководитель.** Ребята, сейчас мы станем в круг и будем говорить своему соседу справа хорошие, добрые слова о нем, будем делать ему комплимент, причем, начинать нужно обязательно с имени, к кому ты обращаешься (ребята говорят комплименты).

**Классный руководитель.**  Ну, как, сложно ли говорить комплименты? А приятно ли их получать? Какие чувства вы при этом испытываете? Нужно ли говорить друг другу добрые, приятные слова? А для чего? А кому мы чаще всего говорим комплименты и хорошие слова? (ответы детей).

*Работа с понятием «Эмоции»*

**Классный руководитель**. Ребята, все отношения между людьми строятся на эмоциях. Что такое эмоции? (ответы детей) Какие эмоции могут выражать люди? (ответы детей) Чем выражаются эмоции (мимикой лица, жестами и…) Кто может изобразить эмоцию радости? Эмоцию страха? Эмоцию зависти? Эмоцию стеснения?

*Ответ психолога*

Эмо́ция или эмоциональный процесс. Под эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и тому подобного, играющие роль ориентирующих субъективных сигналов.

*Задание «Угадай эмоцию»*

**Классный руководитель**. По фотографиям вам необходимо определить, какие это эмоции испытывает человек (**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**).

- Какие эмоции вы испытываете чаще всего?

- На какие из этих фотографий смотреть приятнее? Почему?

- С людьми какого эмоционального состояния проще общаться? С какими людьми интереснее?

- Ребята, а если вы, встретились с незнакомым человеком в гневном или злом состоянии, как вы должны себя вести? (ответы детей).

*Упражнение «3 ВОПРОСА»*

**Цель: Создание благоприятного климата в классном коллективе. Учащимся необходимо дать ответы на 3 вопроса**

На какой цвет похожи ваши эмоции сегодня и почему?

На какого животного похожи  и почему?

На какой цветок похожи и почему?

**ВЫСТУПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГА**

**Классный руководитель**. - Ребята, каждый день человек испытывает эмоции и все они разные от радости до гнева.

И сейчас вашему 8 простых правил психолога сохранять спокойствие, дарить улыбки и быть позитивными нам расскажет психолог.

**8 простых правил психолога**

1. ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП

Мы привыкли спешить, нам хочется всего и сразу и вечно не хватает времени, чтобы увидеть вокруг себя мир и других людей. Постарайтесь снизить скорость: например, остановитесь, чтобы разглядеть собеседника.

Замедляя темп, вы уменьшаете стресс, что позволяет вам одарить окружающих тем вниманием, которого они заслуживают. Это же поможет вам добиться должного отношения к себе.

2. БОЛЬШЕ СЛУШАЙТЕ

Встав на место другого, мы можем развить эмпатию, способность представить себе чужие чувства и благодаря этому лучше разобраться в своих. И потом, эмпатия заразительна: окружающие будут поступать по отношению к вам так же.

Попробуйте улыбнуться человеку на улице, даже если он Вам совсем не улыбается. Представьте, как, видимо, ему тяжело.

3. БУДЬТЕ ПОЗИТИВНЫМ

Наше настоящее и будущее зависят от образа жизни, которого мы придерживаемся. В трудные моменты старайтесь не докучать окружающим своими разочарованиями – так вы позволите им быть рядом именно в тот момент, когда вам больше всего понадобится их поддержка.

4. УВАЖАЙТЕ ДРУГИХ

Мы привыкли воспринимать других людей как средство достижения личных целей, иными словами – эксплуатировать их.

Попробуйте такое упражнение для тренировки близости: выделите немного времени, выберите человека, которого уважаете, друзей, которых давно не видели, и встретьтесь с ними. Просто так, чтобы поболтать с этими людьми, показать им, как вы их цените.

5. ИЗБЕГАЙТЕ ССОР

Прежде чем ссориться с тем, с кем вы не согласны, постарайтесь понять другую точку зрения. Выражая свое мнение, не унижайте противоположное, по возможности старайтесь найти компромисс: «Может, действительно есть другой способ смотреть на вещи», «Я согласен с твоими доводами, но они отличаются от моих» – и так далее.

6. ОБЩАЙТЕСЬ

Заводите разговоры с незнакомыми людьми в общественном транспорте, особенно, когда едете на дальнее расстояние. Вы станете не просто случайными попутчиками, а людьми, между которыми возникнет определенная степень близости.

7. УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ДЕТАЛЯМ

Обращайте внимание на мимику и жесты людей. Не забывайте говорить «здравствуйте», «спасибо», «не за что». Если человек что-то обронил при вас, скажите ему об этом.  Подобные действия просты и ничего нам не стоят, но они могут оставить след в памяти другого человека.

8. БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ, МЕНЬШЕ РАЗГЛАГОЛЬСТВОВАНИЙ

Задавая вопросы, мы проявляем не только воспитанность, но и заинтересованность.

Не согласны с кем-то? Вместо того чтобы говорить: «Ты должен был бы...» и «Я уверен, что ты...», спросите «Почему ты так думаешь?»

Когда мы отдаем предпочтение вопросам, собеседник не чувствует себя атакованным, а значит, ему не приходится агрессивно обороняться.

*Коллаж «Секреты улыбки»*

**Учитель**. - В чём же секреты улыбки? Давайте найдём ответы на этот вопрос и составим коллаж «Секреты улыбки»

***РАБОТА УЧАЩИХСЯ В ГРУППАХ***

**Секрет 1.** Когда люди улыбаются, они становятся красивыми. Исследования показали, что улыбка делает людей более привлекательными

**Секрет 2.** Китайцы говорят: «Человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин». Что это значит? Учёные подсчитали, что 80% успеха в жизни зависит от умения общаться с улыбкой.

**Секрет 3**. Улыбка – сама есть способ общения.

**Секрет 4.** Важно уметь улыбаться, т.к. это помогает доброжелательно относиться друг к другу, добиваться расположения собеседника, помогает приобрести друзей.

**Секрет 5.** С помощью улыбки можно улучшить своё настроение и настроение окружающих. Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества- гормоны, которые отвечают за хорошее настроение.

**Секрет 6.** Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год. А отрицательные эмоции (обида, злоба, недовольство) вызывают болезни.

**3. Творческая работа**

**Учитель**. - Давайте представим себя психологами и составим рекомендации «С улыбкой по жизни», которые можно будет дать другим людям.

* *Каждый день тренируйся - улыбайся перед зеркалом. Одну минуту оставайся в таком состоянии.*
* *У себя в комнате постарайся повесить картинку или фотографию смеющегося человека.*
* *Чаще смотри на картины с пейзажами или с  животными.*
* *Дома, в школе, на улице чаще улыбайся родителям, учителям, друзьям.*
* *Улыбайся, когда здороваешься.*
* *Помни - улыбаясь, мы улучшаем своё здоровье и окружающую нас жизнь.*

**4. Выполнение упражнений**

Счастье состоит из мелочей -

Маленьких, но ярких и приятных:

Улыбнись - тебе идет улыбка

Добрых встреч, внимания друзей,

Солнечных лучей, улыбок ясных.

- Мне важно услышать ваше мнение. Для этого необходимо войти в роль

другого человека.

*Упражнения в парах*

1) Мама сегодня грустная и усталая. Вы хотите улучшить её настроение.

2) В библиотеке. Читатель разговаривает с библиотекарем, просит дать

книгу.

3) В магазине. Покупатель просит продавца показать вещь.

*Ответить на вопросы*

а) У кого больше друзей: у веселого или равнодушного человека?

б) Можно ли с помощью улыбки улучшить свою жизнь?

в) С каким человеком легче и приятнее общаться?

**5. Рефлексия**

**«Могут ли руки подружиться»**

**Классный руководитель**.– А сейчас приложите свою ладошку к ладошке друга. Скрепите дружбу своим теплом, пронесите тепло дружбы через всю жизнь. Будьте хорошими друзьями, так как дерево сильно корнями, а человек – друзьями.

– Разрешите мне дать вам один совет:

**СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ, УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!**

**Звучит песня «Улыбка» (или клип)**

**6. Итог мероприятия**

**Классный руководитель.** А закончим нашу встречу «ручейком дружбы». Мы будем дарить улыбки, самые добрые и приятные друг другу.  (Дети  улыбаются друг другу).

Молодцы, спасибо за работу в нашей мастерской радости.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Задание «Угадай эмоцию»**



