

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ**
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Воркутинский политехнический техникум»

План-конспект классного часа на тему
«Профилактика психоэмоционального
напряжения. «Секрет внутренней улыбки»



Адресность: по содержанию возможно проведение как в учебных группах, так и в рабочих коллективах.

Номинация: «Работа с обучающимися (воспитанниками)»

Тематика: Сохранение психического, психологического здоровья.

Автор: Полуян Оксана Сергеевна, преподаватель ГПОУ «Воркутинский политехнический техникум», куратор группы 212 «Технология парикмахерского искусства», к.т. 89121293653



П Р И К А З

«1» 03 2023 г.

№ 128-н

г. Сыктывкар

Об итогах проведения республиканского конкурса методических разработок «Здоровье. Ответственность. Выбор»

Во исполнение приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19.10.2022 № 703 «О проведении республиканского конкурса методических разработок «Здоровье. Ответственность. Выбор», в целях создания единого подхода к решению вопросов комплексной безопасности обучающихся, развития и совершенствования в образовательных организациях Республики Коми системы работы, направленной на профилактику негативных проявлений в детско-подростковой среде в период с 24 октября 2022 г. по 20 февраля 2023 г. проведен республиканский конкурс методических разработок «Здоровье. Ответственность. Выбор» (далее – Конкурс).

В Конкурсе приняли участие 244 педагогических работника, представивших 173 конкурсные работы.

К участию в республиканском этапе Конкурса были допущены 102 работы, выполненные 153 педагогическими работниками (педагогами-психологами, социальными педагогами, воспитателями, преподавателями, педагогами дополнительного образования, учителями-логопедами) из 42 муниципальных образовательных организаций 12 муниципальных образований республики: городских округов «Сыктывкар», «Ухта», «Усинск», «Инта», «Воркута»; муниципальных районов: «Сосногорск», «Прилузский», «Усть-Вымский», «Ижемский», «Печора», «Усть-Цилемский», «Сыктывдинский»; 14 государственных образовательных организаций, государственных учреждений Республики Коми: «Республиканский центр образования», «Лицей для одаренных детей», «Специальный (коррекционный) детский дом № 1» г. Сыктывкара,

13	Кулижникова Анатольевна, психолог	Марина педагог	ГУ РК «Детский дом № 18 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» г. Воркуты	Занятие с воспитанницами 15-18 лет «Пять языков любви»	сквернословия и т.д.) Сохранение психического, психологического здоровья	3 место Диплом призера
14	Островская Владимировна, социальный педагог, Садькова Васильевна, Слотина Светлана Борисовна, воспитатели	Лариса педагог, Ольга Светлана	ГУ РК «Специальный (коррекционный) детский дом № 1 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» г. Сыктывкара	Проект по ознакомлению с правами и обязанностями ребенка и профилактике безнадзорности и правонарушений воспитанников младшего школьного возраста	Профилактика административных правонарушений и уголовных преступлений	3 место Диплом призера
15	Слежис Ивановна, психолог, Рочева Мария Сергеевна, воспитатель	Светлана педагог	МБДОУ «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Сосногорска	Занятие для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в сказочный лес эмоций»	Профилактика агрессивного поведения (насилия, буллинга, кибербуллинга, жестокого обращения, сквернословия и т.д.)	3 место Диплом призера
16	Полуян Оксана Сергеевна, преподаватель		ГПОУ «Воркутинский политехнический техникум»	Классный час на тему «Профилактика психоэмоционального напряжения. «Секрет внутренней улыбки»	Сохранение психического, психологического здоровья	3 место Диплом призера
17	Шиповалова Александровна, директор,	Виктория	МАУ ДО «Дом детского творчества» г. Печоры	Тренинг по профилактике аутоагрессивного	Профилактика аутоагрессивного	3 место Диплом

Аннотация

*«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»
ВОЗ*

На сегодняшний день особенно остро стоит вопрос не только о физическом, но и о психологическом здоровье и благополучии подрастающего поколения. ФГОС СПО в числе важных задач выделяет также охрану и укрепление физического и психического здоровья обучающихся (в том числе их эмоционального благополучия).

Данные НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации сообщают о том, что особую обеспокоенность вызывает состояние нервно-психического здоровья подростков. За последние 10 лет общая заболеваемость психическими расстройствами и расстройствами поведения подростков в возрасте 15-17 лет увеличилась на 11,3 %. Нервно-психические расстройства (неврозы, проблемы в работе вегетативной нервной системы, астено-невротический синдром, синдром дефицита внимания и гиперактивности), нарушения работы сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца), болезни органов зрения (дальнозоркость, близорукость, астигматизм) чаще отмечаются у учащихся 8–11 классов. В это время организм становится очень чувствителен и малоустойчив к высоким учебным нагрузкам, эмоциональному напряжению, вызванному сложными взаимоотношениями с преподавателями и сверстниками, неблагоприятной атмосферой в семье, нарушением режима дня, недосыпанием.

Часто встречающейся проблемой подросткового возраста, являются такие пищевые отклонения как анорексия, булимия, другие расстройства приёма пищи; расстройства сна, ночные кошмары и др.), невротические расстройства, связанные со стрессом (например, приступы страха, тревоги, депрессии), и расстройства, которые проявляются разными жалобами *при отсутствии реальных подтверждений болезни* (специалисты называют их *соматоформными нарушениями*). По данным ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, у 60 % подростков обнаруживаются так называемые «предболезненные психические расстройства» (например, зависимости – игромания; церебрастения – быстрая утомляемость, проблемы с памятью, сосредоточенностью, головные боли). У значительной части подростков выявлена высокая предрасположенность к различным формам девиантного поведения (агрессивные наклонности были обнаружены у каждой третьей девушки и каждого шестого молодого человека, а склонность к саморазрушающему поведению – у 22 % девушек и 40 % юношей).

Поэтому очень важно для современного педагога, занимающегося образовательной и воспитательной деятельностью, владеть здоровьесберегающими технологиями и уметь применять их на практике, поскольку «эти психолого-педагогические технологии, программы, методы направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни»¹.

Разработка данного классного часа посвящена профилактике психоэмоционального напряжения, а именно: распознавание стрессовых ситуаций, внутренних конфликтных состояний и способам борьбы с ними. Наряду с традиционными методами и способами решения некоторых подобных психологических проблем предлагается метод-техника из восточной практики ЦИ ГУН «Внутренняя улыбка», в овладении которой не представляется никаких сложностей для обывателя и подходит абсолютно для любого возраста, а эффективность которой подтверждена современными психологами.

¹ Н.К. Смирнов профессор, зав. кафедрой психолого - педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

Поскольку наряду со своей профессиональной педагогической деятельностью автор уже много лет (более 20-и) посвящает себя вопросам саморазвития и самосовершенствования через восточные практики и является также инструктором по традиционному УШУ и ЦИ ГУН, то в качестве одного из вариантов налаживания психологического климата в закреплённой группе при проведении одного из классных часов была выбрана эта простая, но очень позитивная и действенная практика.

Также ещё одним аргументом выбора такого содержания классного часа послужило то, что у группы не сложились отношения с предыдущим куратором. Соответственно в группе наблюдалось высокое психоэмоциональное напряжение, разобщённость и дискомфортные взаимоотношения.

Содержание и ход классного часа

Тема: «Профилактика психоэмоционального напряжения. «Секрет внутренней улыбки»

Тип классного часа: открытое мероприятие

Целевая аудитория: студентки группы 212 по специальности «Технология парикмахерского искусства», 2 курс

Применяемая технология: Здоровьесберегающие технологии. Раздел: психолого-педагогическая технология здоровьесбережения.

Форма проведения: доверительная беседа с элементами дискуссии.

Место проведения: учебная аудитория №44

Цель классного часа: расширить представление студенток о психологическом здоровье через обсуждение приёмов психоэмоциональной регуляции.

Задачи:

- познакомить с приёмами психоэмоциональной регуляции через обмен мнениями, личный опыт, озвучивание рекомендаций специалистов;
- побуждать к самопознанию, саморазвитию;
- способствовать формированию позитивного и бережного отношения к своему организму;
- способствовать формированию у студенток внутреннего стремления к душевному благополучию;
- способствовать формированию валеологической культуры² обучающихся;
- поделиться личным опытом из практики применения техники ЦИ ГУН «Внутренняя улыбка»

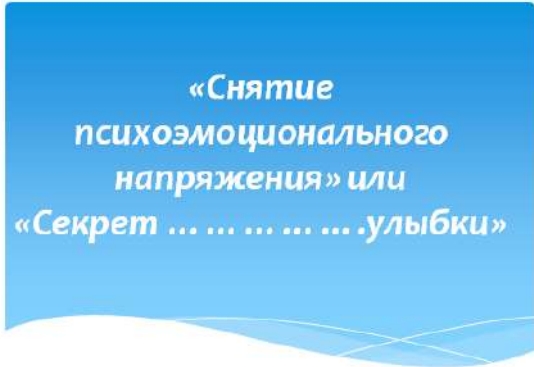
Оборудование и оформление: учебная доска, ЖК монитор, компьютер, воздушные шары, мягкие игрушки, игрушки-антистресс, символический костёр из цветной бумаги, цитаты о здоровье, картинки с изображением отрицательных и положительных эмоций, музыкальные композиции релаксационного характера.

² Валеологическая культура – это часть общечеловеческой культуры, предполагающая знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, владение методами и средствами контроля, сохранения и развития своего здоровья, а также умения распространять валеологические знания на окружающих.

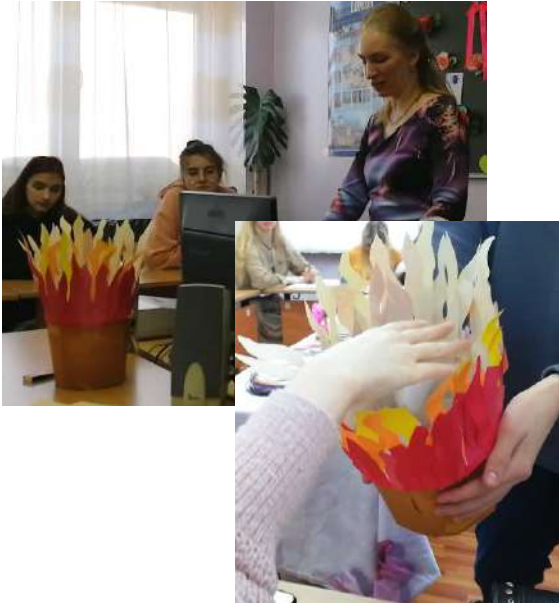

Информационный и раздаточный материал: презентация по теме классного часа, цветные листы формата А5, буклеты с информацией по теме классного часа.

Подготовительная работа: студенток группы просят заранее подготовить ответ на вопрос: «Какой твой лучший способ (или способы) снятия психоэмоционального стресса (усталости, напряжения), которым ты бы могла поделиться?». Также студенткам предлагается принести на классный час предметы (если таковые имеют место), которые они используют в таких ситуациях (например: игрушки-антистресс). Заранее подготавливается символический «костёр» и подбирается музыка релаксационного характера.

Содержание и ход классного часа

Этап классного часа	Речь куратора группы (в тезисах)	Слайды презентации	Предполагаемая речь студенток (в тезисах)
<p>1. Вступительное слово (при входе в кабинет участники и гости классного часа могут выбрать себе любой воздушный шарик)</p>	<p>Приветствие куратора. Озвучивание темы классного часа: 1 слайд презентации, где тема раскрыта не полностью, т.е. «Секрет улыбки». Скрытое слово пока не называется, т.к. в ходе классного часа его будет предложено отгадать. Краткий инструктаж по правилам ведения дискуссии: здесь сразу устанавливаются и обговариваются правила поведения во время мероприятия. <u>Куратор предлагает студенткам самим назвать эти правила</u> ведения дискуссии и обсуждений.</p>		<p>Ответная речевая реакция. <u>Студентки называют правила ведения дискуссии:</u> не перебивать, уважать мнение собеседника, дать возможность высказаться всем желающим, не проявлять нетерпения и раздражения, поднимать руку и т.д.</p>
<p>2. Раскрытие понятий «психическое здоровье» и «эмоциональное благополучие»</p>	<p>2 слайд презентации. Куратор предлагает студенткам сначала самим предположить из чего состоит психическое и эмоциональное благополучие на их взгляд, а затем разобрать определение со слайда. В ходе обсуждения куратор рассказывает, что именно баланс эмоций даёт человеку психоэмоциональное равновесие, т.к. все эмоции в человеке важны и необходимы в той или иной степени или ситуации. Например, даже отрицательные эмоции могут дать толчок (или сил) в тот или иной момент при условии, что они не приносят вреда ни окружающим, ни себе (т.е. могут быть полезны). Поэтому их полное искоренение невозможно,</p>		<p>Студентки высказываются по теме этапа.</p>

<p>3. Работа с понятиями, обозначающими негативные эмоции</p>	<p>а вот контроль - да!</p> <p>3 слайд презентации. Просьба студенток назвать, какие негативные эмоции они знают, уже испытывали, что могло быть причиной их возникновения? На данном этапе важен тон доверительной беседы со студентками и внимательное отношение к их высказываниям.</p>	<p>НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ страх ○ тревога ○ беспокойство ○ обида ○ раздражение ○ паника ○ агрессия 	<p>Студентки отвечают на вопросы, приводят примеры.</p>
<p>4. Обмен опытом</p>	<p>На данном этапе куратор группы предлагает студенткам поделиться своим опытом или советом в преодолении отрицательных эмоций и борьбе с ними (<i>беседа проводится в свободной форме и доверительном тоне, т.е. студентки делятся своим опытом по желанию, могут приводить примеры своих близких, друзей, знакомых; куратор также делится своим опытом и наблюдениями</i>).</p>	<p>НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ страх ○ тревога ○ беспокойство ○ обида ○ раздражение ○ паника ○ агрессия 	<p>Студентки приводят примеры, обсуждение.</p>
<p>5. Сжигание негатива</p>	<p>4 слайд презентации. 1.Здесь куратор предлагает зачитать студенткам предложения специалистов по борьбе и контролю негативных эмоций со слайда и обсудить их. 2.Студенткам группы и гостям мероприятия предлагается попробовать один из способов проработки негативных эмоций «Сжигание негатива». Для этого они должны написать на подготовленных цветных листах формата А5 то, что у них в данный период жизни</p>	<p>ПРЕДЛОЖЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ</p> <p>ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА</p> <p>СОН</p> <p>ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</p> <p>ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</p> <p>ЗАБОТА, ВНИМАНИЕ, ПОДДЕРЖКА</p> <p>ЗАНЯТИЕ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ (ХОББИ)</p> <p>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ И ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ</p>	<p>1. Студентки по желанию зачитывают и комментируют советы специалистов. 2.Студентки, гости и куратор записывают информацию на листы и выполняют дальнейшие инструкции.</p>

	<p>вызывает состояние стресса или психологической неудовлетворённости, возможно, наличие проблемной ситуации (<i>это делается совершенно анонимно, никому не сообщается и не демонстрируется информация в листах</i>).</p> <p>То же самое делает куратор.</p> <p>3. Теперь предлагается разорвать свои листочки с записанными проблемами и «сжечь» их в символическом костре (<i>заранее подготавливается пластиковое ведёрко, оформленное в виде костра с помощью цветной бумаги</i>). Куратор разрывает свой листочек, предлагая всем повторять за собой, а потом проходит с «костром» по рядам, куда все вместе кидают разорванные листочки своих проблем, символически сжигая их там.</p>		<p>3. Все повторяют за куратором: разрывают свои листочки на мелкие части и кидают их в символический костёр.</p>
<p>6. Враг любого негатива</p>	<p>5 и 6 слайды презентации.</p> <p>На данном этапе предлагается провести наблюдение, сделать выводы и дать ответ на вопрос:</p> <p>- какие физические изменения в теле заметны в моменты переживания негативных эмоций и, какое физическое чувство возникает чаще всего? (<i>выводы делаются на основе наблюдения в ходе имитации отрицательных эмоций, т.е. куратор просит студенток группы изобразить некоторые эмоции и описать свои физические ощущения</i>). Таким образом, выявляется общий признак для большинства негативных, стрессовых состояний – <u>мышечное напряжение</u>. Затем в ходе обсуждения выявляется «враг» мышечного напряжения – расслабление.</p>		<p>Студентки имитируют негативные эмоции по желанию. Описывают ощущения, наблюдения, делают выводы.</p>

	<p>Здесь важно заострить внимание на том, какое влияние оказывают негативные эмоции на физическом плане, и как действует расслабление. <i>(прим.автора: собственно, все восточные практики построены именно на принципе расслабления)</i></p>	<p>ВРАГ НЕГАТИВА. КТО ЭТОТ ГЕРОЙ?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid cyan; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>ПЛОХОЙ ГЕРОЙ</p> <p>Негативные эмоции всегда вызывают мышечное напряжение. Вспомните, как у вас сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи, когда вы оказываетесь в негативной, стрессовой ситуации.</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid cyan; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>ХОРОШИЙ ГЕРОЙ</p> <p>В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.</p> </div> </div>	
<p>7. Знакомство с техникой «Внутренняя улыбка». Введение.</p>	<p>7 слайд презентации. Теперь пришло время разгадать слово. Куратор предлагает внимательно посмотреть на слайд и догадаться, какое слово не записано <i>(догадаться можно по изображению внутренних органов – они улыбаются, а значит улыбка внутренняя).</i></p>	<p>СЕКРЕТУЛЫБКИ</p> 	<p>Студентки предлагают варианты.</p>

<p>8. Знакомство с техникой «Внутренняя улыбка». Введение.</p>	<p>8 слайд презентации.</p> <p>Данный слайд предлагается зачитать вслух кому-нибудь из студенток.</p>	<p>СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ</p> <p>Многие люди проводят свою жизнь в раздражении, грусти, депрессии, страхе, беспокойстве и в других видах отрицательной энергии. Эти энергии являются причинами хронических болезней и незаметно истощают нашу основную жизненную силу.</p> <p>Если вы расслаблены, счастливы и улыбаетесь внутри, то ваши органы выделяют секреты, подобные мёду.</p> <p>Если вы испуганы, нервничаете или сердитесь, они производят вместо этого токсичные вещества.</p>	<p>Студентки зачитывают информацию со слайда.</p> <p><i>Прим.: разрешается обсуждение информации.</i></p>
<p>9. Знакомство с техникой «Внутренняя улыбка». Историческая справка.</p>	<p>9 слайд презентации.</p> <p>Данный слайд также предлагается зачитать вслух кому-нибудь из студенток.</p>	<p>СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ</p> <p>В Древнем Китае мастера Дао, открывшие силу энергии улыбки, стали практиковать улыбку, как медитативную технику.</p> <p>Даосы утверждают, что каждый наш орган обладает своей душой и является хранилищем различных эмоций, как положительных, так и отрицательных. К такому выводу пришли и современные психологи. Практика Внутренней улыбки позволяет трансформировать отрицательные эмоции — в положительные.</p> 	<p>Студентки зачитывают информацию со слайда.</p> <p><i>Прим.: разрешается обсуждение информации.</i></p>
<p>10. Знакомство с техникой «Внутренняя улыбка». Чему способствует техника.</p>	<p>10 слайд презентации.</p> <p>Данный слайд предлагается зачитать вслух кому-нибудь из студенток.</p>	<p>СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ</p> <p>Способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • более здоровому состоянию органов, позвоночника, мозга; • снятию последствий от стрессов и психологических травм; <p>Регулярное выполнение приводит к успокоению ума, развитию концентрации, избавлению от любых видов депрессии и даёт мощный целительный и омолаживающий потенциал. Практикующий эту медитацию начинает чувствовать состояние принятия себя, любви к себе, а, следовательно, и ко всем окружающим.</p> 	<p>Студентки зачитывают информацию со слайда.</p> <p><i>Прим.: разрешается обсуждение информации.</i></p>

<p>11. Знакомство с техникой «Внутренняя улыбка». Практика.</p>	<p>11 слайд презентации. Куратор предлагает всем присутствующим провести пробный сеанс под релаксационную музыку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удобно расположитесь, расслабитесь, дышите ровно и естественно. 2. Закройте глаза и искренне улыбнитесь ими. 3. Затем пошлите свет и энергию своей улыбки всем вашим органам по очереди, т.е. улыбнитесь каждому из них. 4. Побудьте в таком состоянии несколько минут. 5. Затем представьте, что весь негатив выходит через ваши стопы в землю (или можно представить, что смывается водой). 6. Откройте глаза. Посидите в состоянии улыбки ещё пару минут. 7. Упражнение закончено. 	<p>СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практика внутренней улыбки начинается с закрывания глаз и с искренней улыбки в них. 2. Расслабьтесь и почувствуйте глубокую улыбку, сияющую сквозь ваши глаза. 3. Направьте энергию этой улыбки вниз, в тело, и наполните ею свои органы. 4. Побудьте в этом состоянии несколько минут, сохраняйте естественное дыхание. 	<p>Все выполняют действия по инструкции куратора.</p>
<p>12. Заключительный этап. Вручение буклетов на память.</p>	<p>12 слайд презентации. Информация-вывод. Данный слайд тоже предлагается зачитать вслух кому-нибудь из студентов. Затем куратор дарит всем присутствующим памятный буклет «Секрет внутренней улыбки» с информацией по теме классного часа (и студенткам, и гостям). Подведение итогов классного часа. Прощание с группой, пожелание всем присутствующим здоровья, психического равновесия и гармонии.</p>	<p>СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКИ РЕЗЮМЕ</p> <p>Внутренняя улыбка даёт вам любовь там, где вы больше всего в ней нуждаетесь, - дома. Ваш дом - это ваше тело, потому что вы живете именно в теле, независимо от того, где вы в настоящий момент пребываете.</p> <p>Улыбка – это важное и мощное средство общения.</p> <p>Искренняя улыбка посылает энергию любви, добра, радости и здоровья. Поэтому, также важно посылать «Внутреннюю улыбку» и самому себе.</p>	<p>Ответная речевая реакция всех присутствующих.</p> <p><i>Воздушные шары разрешается забрать с собой.</i></p>