2026

«Мое лучшее воспитательное мероприятие».

Данилова
Елена Евгеньевна,
куратор 11 класса
2025-2026 учебный год
ГКОУ ВСШ№1
Волгоградской области
ОСП при ИК-5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к сценарию классного собрания **«Можно ли управлять чувствами и эмоциями»**
обучающихся в 11 классе ОСП ИК-5 (куратор Данилова Е.Е.).

Дата проведения: 23.10.2025г.

Актуальность: открытая дискуссия на классном собрании — это наиболее уважительный и эффективный формат для работы с взрослой аудиторией, где у каждого есть жизненный опыт. **В условиях ограниченной свободы и повышенного стресса** умение распознавать и регулировать эмоции становится ключевым навыком для сохранения психического здоровья и внутреннего баланса. **Конфликтные ситуации в закрытом коллективе** часто возникают на почве неконтролируемых эмоциональных реакций, поэтому обучение управлению ими напрямую связано с личной безопасностью и улучшением атмосферы. **Работа над эмоциональным интеллектом** — это практический шаг к реабилитации, поскольку она развивает самоконтроль и ответственность за свои поступки, что важно для успешной ресоциализации обучающихся. **Понимание природы своих чувств** помогает конструктивно работать с такими тяжелыми переживаниями, как вина, обида или тоска, не давая им разрушительно влиять на поведение. **Приобретенные навыки управления реакцией** становятся личным ресурсом, который можно использовать после освобождения для решения бытовых и социальных проблем. **Тема предлагает замену реакции "на автопилоте" на осознанный выбор,** что является основой для личностного роста и формирования новых взаимоотношений с окружающими.

Цель занятия: стимулирование мотивации к выстраиванию позитивных, основанных на взаимопонимании взаимоотношений с людьми; развитие у обучающихся способности к преодолению трудностей, навыков анализа, саморегуляции и ассертивности*.

*Ассертивность — это способность уверенно, спокойно и с достоинством отстаивать свои права, мнения и границы, не нарушая при этом прав и границ других людей.
Ассертивность — это навык, которому можно научиться и который нужно развивать практикой. Это не врожденная черта характера.
Ассертивность — это умение быть твердым, но добрым; говорить то, что думаешь, не делая больно другим.

Формирующиеся ценности: взаимопомощь, взаимоуважение.

Основные смыслы:

• Взаимопонимание и готовность идти навстречу являются важными условиями конструктивного разрешения конфликтов.

• Взрослея, человек учится не бояться трудностей и преодолевать их.

Продолжительность занятия: 35-40 минут.

Рекомендуемая форма занятия: открытая дискуссия – беседа, блиц-опрос с элементами модерации и интерактива.

Комплект материалов: сценарий, методические рекомендации, презентация.
Оборудование: проектор для вывода темы и ключевых тезисов (опционально), доска (маркерная), стикеры двух цветов.

Этапы занятия:

• Мотивационно-целевой этап: беседа.
• Основной этап: выполнение практического задания.
• Заключительный этап: беседа.

Панируемые результаты занятия*: (обучающийся)

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде . Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей .

**В соответствии с рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.*

Рекомендации для учителя:

- **Помните Вы не лектор.** Ваша задача — направлять дискуссию, а не навязывать свою точку зрения.
- **Уважайте любой опыт.** Взрослые учащиеся приходят со своей историей, их примеры из жизни бесценны.
- **Дозируйте личные истории.** Поделиться своим примером можно, но кратко, чтобы не перетягивать внимание на себя.
- **Следите за временем.** Важно дать высказаться, но уложиться в регламент.
- **Создайте безопасную атмосферу.** Заранее договоритесь о правилах: не перебивать, не осуждать, уважать мнение другого человека.

СЦЕНАРИЙ

классного собрания **«Можно ли управлять чувствами и эмоциями»**
обучающихся в 11 классе ОСП ИК-5 (куратор Данилова Е.Е.).

Задачи:

- сформировать у учащихся представление об эмоциональном интеллекте и рассмотреть практические приемы управления собственными эмоциональными реакциями,

- разрушить миф о необходимости полного контроля над эмоциями, сместив фокус на управление своим поведением и реакциями, познакомить с конкретными «инструментами на каждый день» для этой цели.

Ход занятия:

1. **Вступление (1-2 минуты)**

СЛАЙД 1.

Учитель:
Добрый день! Сегодня у нас короткий и очень практичная дискуссия на тему, которая касается абсолютно каждого. Мы часто слышим: «Возьми себя в руки!», «Не нервничай!», «Успокойся!».

А возможно ли это на самом деле?
Можно ли вообще управлять своими чувствами и эмоциями?

СЛАЙД 2.

Давайте разберемся вместе. У вас на столах стикеры: жёлтого и зеленого цветов. Зеленый цвет— «ДА», желтый — «НЕТ». Готовы? Начинаем!

2. Основной этап (15-20 минут)

Учитель задает вопросы, учащиеся отвечает «да»/«нет» используя стикеры двух цветов. После каждого вопроса — краткое пояснение и практический совет. Короткая дискуссия, обсуждения учащихся.

Стикеры крепятся на доску, где нарисована таблица.

Вопрос	ДА	НЕТ
Можно ли запретить себе чувствовать злость, обиду, грусть?		
Можно ли контролировать то, КАК мы проявляем эмоцию?		
Можно ли с помощью логики заставить себя не переживать?		
Являются ли негативные эмоции нашими врагами?		
Можно ли «натренировать» свою эмоциональную устойчивость?		

Вопрос 1: Можно ли запретить себе чувствовать злость, обиду, грусть?

- *(Большинство, скорее всего, ответит «нет»).*
- **Пояснение учителя:** «Верно, основная эмоция возникает автоматически, это реакция нашей нервной системы на событие. Мы не можем по щелчку пальцев отменить страх или стресс. **Управлять первичной эмоцией практически невозможно.** Она (эмоция) уже здесь.

Практический совет №1 (Радикальное принятие):

Первый шаг к управлению — это назвать свою эмоцию без осуждения. Замените «Я не должен злиться» скажите себе: «Я чувствую злость. Это нормальная реакция на то, что мои границы нарушили». Это снимает внутреннее напряжение и дает опору.

Вопрос 2: Можно ли контролировать то, КАК мы проявляем эмоцию?

- *(Большинство ответит «да»).*

- **Пояснение учителя:** «Абсолютно верно! Хотя сама эмоция неподвластна, **мы на 100% управляем своей реакцией и поведением**. Между событием и нашей реакцией есть небольшой, но критически важный зазор. Именно в нем и живет наш выбор».

Практический совет №2 (Техника «STOP»):

- **S** – Остановись. Замри на секунду.
- **T** – Сделай глубокий вдох и медленный выдох.
- **O** – Осмотрись. Что я чувствую? Что происходит вокруг?
- **P** – Продолжай, но уже осознанно выбирая свою реакцию. Это можно применять даже в горячем споре.

Вопрос 3: Можно ли с помощью логики заставить себя не переживать?

- *(Ответы могут разделиться).*
- **Пояснение учителя:** Интересный вопрос. Чистая логика («нечего тут бояться») часто бессильна против сильной эмоции. Но мы можем использовать **рациональную переоценку ситуации**. Это не про подавление, а про изменение угла зрения».

Практический совет №3 (Вопросы к себе):

«Когда накатывает тревога или гнев, спросите себя:

- Что случилось на самом деле? (Только факты).
- Что я думаю об этом? (Мои интерпретации).
- Что я могу сделать сейчас? (Сфокусируйтесь на действии, а не на переживании)».

Вопрос 4: Являются ли негативные эмоции нашими врагами?

- *(Ожидается «нет»).*
- **Пояснение учителя:** «Правильно! **Нет плохих или хороших эмоций. Все они – сигнальная система.** Страх охраняет, злость защищает границы, грусть сигнализирует о потере. Проблема не в эмоции, а в ее неконструктивном выражении».

Практический совет №4 (Экологичное выражение):

«Найдите безопасный способ выпустить пар, не причиняя вреда себе и другим: физическая нагрузка, крик в подушку, написать гневное письмо и порвать его, проговорить чувства доверенному лицу, используя «Я- сообщения …» («Я злюсь, когда...», «Мне обидно, что...»)».

Вопрос 5: Можно ли «натренировать» свою эмоциональную устойчивость?

- *(Ожидается «да»).*
- **Пояснение учителя:** Конечно! Мозг обладает нейропластичностью. Регулярная практика меняет наши нейронные пути. Управление эмоциями — это **навык**, который можно развить, как мускул.

Практический совет №5 (Профилактика — основа управления):

- **Регулярная практика осознанности:** 5 минут в день следить за дыханием или ощущениями в теле.
- **Сон и физическая активность:** это фундамент стабильной нервной системы.

- **Рефлексия:** вечером вспомнить, какие эмоции вы испытывали и как на них отреагировали. Без самобичевания, с интересом исследователя.

2. **Подведение итогов (2-3 минуты).**

СЛАЙД 3.

Итак, подведем итоги нашего блица.

СЛАЙД 4.

Управлять самим фактом возникновения эмоции — нельзя. Но управлять своим вниманием, мыслями, реакцией и поведением на эту эмоцию — МОЖНО и НУЖНО.

«Это не про то, чтобы стать бесчувственным роботом. Это про то, чтобы стать **автором своей реакции**, а не ее заложником. Мы не можем контролировать шторм в океане (наши эмоции), но мы можем научиться управлять парусами (нашими действиями)». «Начните с малого — с сегодняшнего дня применяйте хотя бы один из советов: технику STOP или просто попробуйте называть свои эмоции. Давайте вернёмся к нашему главному вопросу. Видимо, мудрость заключается не в том, чтобы стать бесчувственным роботом или рабом своих порывов. **Истинное управление — это осознанность и выбор.** Мы не можем запретить себе чувствовать, но мы можем решать, как реагировать на это чувство.

4. Финал-рефлексия «Одно слово»:

Предлагаю завершить наше обсуждение. Пусть каждый по желанию выберет **одно слово или короткую фразу**, которая отражает ваше состояние, мысли после нашей дискуссии.

СЛАЙД 5.

«Надежда», «Интерес», «Стало спокойнее», «Задумался», «Осознанность».

5. Заключительное слово учителя:

Спасибо всем за искренность и активность. Надеюсь, сегодняшний разговор дал вам не только пищу для размышлений, но и практические советы. Помните: ваши чувства — это не враги, это часть вас. А мудрый человек — это не тот, кто не испытывает бурю, а тот, кто учится управлять своим парусом даже в самую сильную непогоду. Всего доброго!