

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Классный час на тему
«Как научиться управлять собой»
Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия**

Разработала преподаватель
Лунева А.А.
Дата проведения: 12.02.2024 г.

Цель мероприятия: формирование у студентов представления о самоуправлении и первичных практических навыков самоконтроля и саморегуляции в учебе и повседневной жизни.

Задачи:

- образовательные: дать представление о понятиях «самоуправление», «самоконтроль», «эмоциональный интеллект», «стресс»;
- развивающие:
 - развивать навыки анализа своих эмоций и состояний;
 - развивать умение находить конструктивные способы выхода из стрессовых ситуаций;
 - развивать навыки постановки реалистичных целей и планирования;
- воспитательные:
 - воспитывать ответственность за свои действия и эмоции;
 - способствовать формированию адекватной самооценки;
 - повышать психологическую культуру студентов.

Структура и ход мероприятия

I. Вводная часть (Оргмомент) – 5 минут

- Приветствие и актуализация темы.
 - «Ребята, бывало ли у вас такое, что вы откладывали сложное задание до последнего? Злились из-за пустяка и потом жалели? Долго не могли успокоиться после ссоры?» (Ответы обычно положительные).
 - Мост к теме: «Сегодня мы поговорим как раз об этом - о том, как научиться управлять своими эмоциями, временем и вниманием. То есть, как научиться управлять собой. Это ключевой навык для успеха не только в учебе, но и в карьере и личной жизни».
 - Правила работы в группе. Студенты совместно устанавливают правила на время тренинга (например: «правило поднятой руки», «активное участие», «безоценочность высказываний», «конфиденциальность»).

II. Основная часть (Теоретический блок и практикум) – 35 минут

Блок 1: Что такое самоуправление? (5 минут)

- Мини-лекция с презентацией.
 - Дайте простое определение: Самоуправление — это способность осознанно управлять своими мыслями, эмоциями и действиями для достижения целей.
 - Покажите схему-триаду: Мысли → Эмоции → Действия. Объясните, что научившись управлять мыслями, мы можем влиять на эмоции и, как следствие, на свои поступки.
 - Введите понятие Эмоциональный интеллект (способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими).

Блок 2: Управление эмоциями (10 минут)

- Упражнение «Словарь эмоций».
 - Цель: Расширить эмоциональный словарный запас и научиться точнее идентифицировать свои состояния.

· **Ход:** Разделите группу на 2-3 команды. Дайте им по листу флипчарта.
Задача: за 3 минуты написать как можно больше слов, обозначающих эмоции и чувства (как положительных, так и отрицательных).

· **Обсуждение:** Какая команда назвала больше? Какие эмоции встречаются чаще всего? Какие из них нам мешают, а какие помогают?

· **Практический инструмент «Техника «СТОП»».**

· **Объясните простой алгоритм управления эмоцией «в моменте»:**

· **С – Остановись.** Сделай паузу, глубокий вдох-выдох.

· **Т – Тело.** Ощути, что происходит с твоим телом (сжались кулаки? участилось дыхание?).

· **О – Оцени.** Какая это эмоция? (Злость? Обида? Раздражение?). Чего я сейчас хочу на самом деле?

· **П – Продолжай.** Прими осознанное решение, как действовать дальше.

· **Разыграйте мини-ситуацию** (например, «одногоруппник случайно испортил твой чертеж»), чтобы продемонстрировать технику в действии.

Блок 3: Управление вниманием и целями (10 минут)

· **Упражнение «Колесо баланса».**

· **Цель:** Понять, насколько сбалансирована их жизнь и куда уходят ресурсы.

· **Ход:** Раздайте бланки с нарисованным кругом, разделенным на 8 сегментов. Каждый сегмент — ключевая сфера жизни: Учеба, Работа/Подработка, Друзья, Семья, Здоровье (спорт, сон), Хобби/Отдых, Саморазвитие, Финансы.

· **Задача:** оценить удовлетворенность каждой сферой по шкале от 1 (полный беспорядок) до 10 (все идеально) и закрасить соответствующий сектор.

· **Обсуждение (в парах или мини-группах):**

· Какие сферы проседают?

· Что можно сделать, чтобы улучшить балл на 1 пункт в самой проблемной зоне?

· Это упражнение наглядно показывает, чем нужно начать управлять.

· **Метод «SMART» для целей (кратко).**

· **Объясните, что управлять собой проще, когда есть четкие цели.**

Представьте метод SMART как чек-лист для проверки цели.

· **S (Specific) – Конкретная** («Выучить 10 билетов к экзамену» вместо «Подготовиться к экзамену»).

· **M (Measurable) – Измеримая** («10 билетов»).

· **A (Achievable) – Достижимая** (реально ли выучить 10 билетов за оставшееся время?).

· **R (Relevant) – Актуальная** (зачем мне это нужно?).

· **T (Time-bound) – Ограниченная по времени** («к пятнице»).

· **Пример:** Попросите студентов превратить размытую цель «Стать лучше» в SMART-цель.

Блок 4: Работа со стрессом (10 минут)

- Мини-лекция: Что такое стресс и как наш организм на него реагирует.
- Дыхательное упражнение «Квадратное дыхание».
- Цель: Освоить быструю технику для снижения напряжения.
- Ход: Включите спокойную музыку. Попросите всех сесть удобно, выпрямить спину.

- Инструкция: «Закройте глаза. Сделайте вдох на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета. Медленный выдох на 4 счета. Снова задержка на 4 счета. Повторим 3-5 раз».

- Обсуждение: Что почувствовали? В каких ситуациях можно применять этот метод? (Перед экзаменом, в конфликте, при панике).

III. Заключительная часть (Рефлексия) – 5 минут

- Подведение итогов.

«Давайте вспомним, какие инструменты мы сегодня освоили?» (Техника «СТОП», «Колесо баланса», «Квадратное дыхание», SMART).

- Рефлексия «Мои инсайты».
- Предложите студентам по кругу или по желанию продолжить фразы:
 - «Сегодня я узнал(а)...»
 - «Самым полезным для меня было...»
 - «Я обязательно попробую применить...»
- Информационное окно.
- Порекомендуйте студентам книги или приложения для дальнейшего развития темы (например, приложения для медитации Headspace или Calm, книгу Д. Кэрролл «Кодекс тайм-менеджмента»).
- Благодарность за работу.