

МБОУ «Ключевская средняя общеобразовательная школа № 1»
Ключевского района, Алтайского края.

Работа с негативными переживаниями.

классный час 5 класс
клас. рук-ль: Видершпан И.П.

с. Ключи 2011 год

-
- Цели:* - повышение эмоциональной устойчивости детей;
- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;
 - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

- Материалы:* - плакат с изображениями эмоций;
- повязки для глаз (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»);
 - тетради для классных часов.

I. Разминка.

Упражнение «Передай ритм по кругу»

Ведущий хлопает в ладоши, задавая определенный ритм по кругу, остальные последовательно передают ритм по кругу.

II. Обсуждение домашнего задания

Рассказать о

«магическом превращении слова»:

- превращали **СЛОВО**, с которым работали в классе (или другое), в магическое;
- изменились ли чувства в результате «колдовства», связанные с этим словом, в лучшую сторону.

III. Работа по теме занятия.

Упражнение

«Как реагировать на обидное замечание?»

Обсуждение вопросов:

- Что такое обида.
- Что такое обидное замечание.
- Приведите примеры замечаний, которые вы сами пережили или наблюдали со стороны.
- Что вы можете сказать или сделать в ответ на обидное замечание.

(Записать варианты ответов)

Разыграть с детьми обидные ситуации, которые они вспомнили.

Обсудить возможные пути выхода из конфликта

Дискуссия на тему занятия

Обсуждение с детьми следующих вопросов:

- Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как **уверенного, неуверенного, агрессивного**?
- Что можно сказать о людях, которые обижают других, они сами чувствуют в этот момент?
- Как относиться к обидчику?
- Как долго сохраняются обиды?
- Бывают ли **«справедливые»** и **«несправедливые»** обиды?
- Как выразить обиду?

Упражнение «Рисуем обиду»

- вспомните случай, когда почувствовали сильную обиду.
- Когда это было?
- Где это было?
- Кто там (во время чувства обиды) рядом был?
- *Нарисуйте свою обиду.*

- По желанию в парах обсудите свою обиду.
- По желанию в классе обсудите свою обиду.
- Есть ли в них что-то общее?

Упражнение на релаксацию.

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

Упражнение

«Знакомство с закрытыми глазами».

Сейчас вам предоставляется возможность узнать что-нибудь новое друг о друге необычным способом. Для этого нужно распределиться по парам, сесть на стулья, повернувшись лицом друг к другу, и закрыть глаза. Нельзя открывать глаза до тех пор, пока не последует разрешение.

Вытянуть руки вперед и найти руки своего партнера:

- - познакомиться руками (1 мин),
- - поссориться (1 мин),
- - помириться (1 мин),
- - подружиться (1 мин),
- - поддержать друг друга (1 мин).

После окончания упражнения **нарисовать чувства, которые испытали.**

Ответить на вопросы:

- Что вы испытывали в момент знакомства?
- Что было наиболее приятно?
- Что вас удивило?
- Что было легче делать?
- Чего не хотелось делать?
- Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера? Что вы можете сказать о партнере?

IV. Обсуждение итогов занятия.

- Какие чувства вы испытывали на занятии.
- Что вам понравилось.
- Что удивило.
- Что обрадовало на занятии.
- Что получилось.
- Чем довольны.
- Какие вопросы остались неразрешенными.

V. Домашнее задание

Когда почувствуете сильную обиду, выполните следующее упражнение:

Сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

***Благодарю
за работу и внимание.***

