



# Классный час



# Обида

автор: Т.В. Алексеева  
педагог - психолог  
МБОУ «Октябрьская средняя  
общеобразовательная школа №2»





# Упражнение «Горячий стул»



**«Мне в тебе не нравится...»**

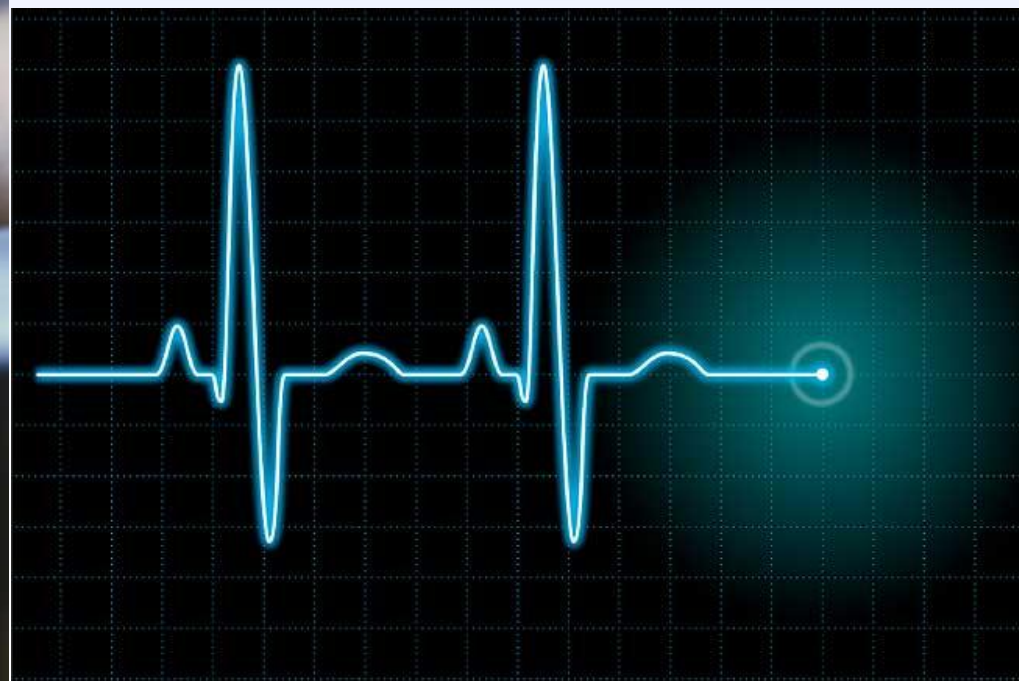




**Обида – это смесь агрессии,  
обращенной внутрь и вовне.**



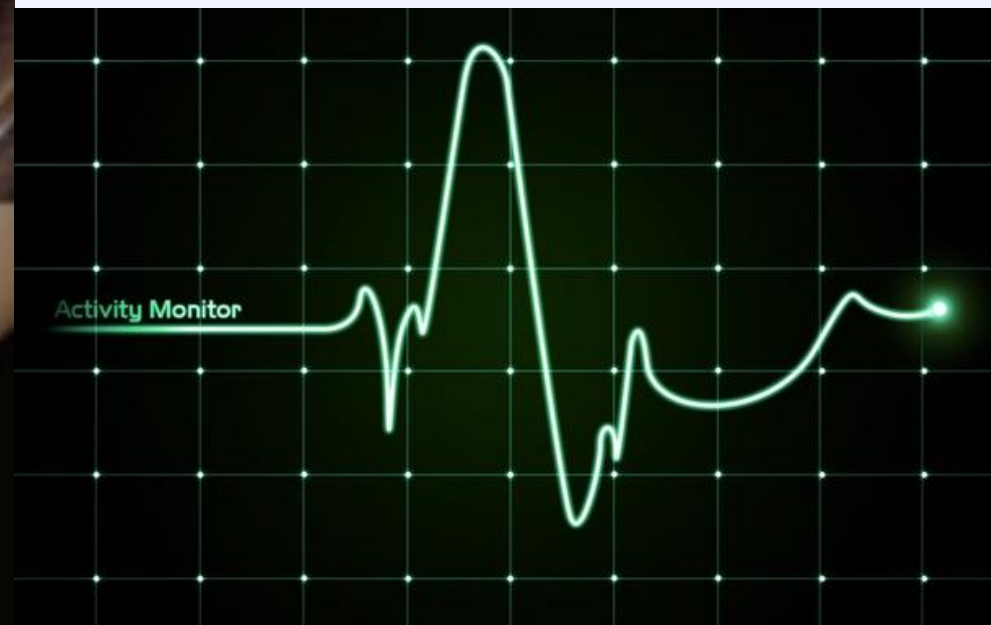
# Практикум



**1 минута**



# Практикум



30 секунд

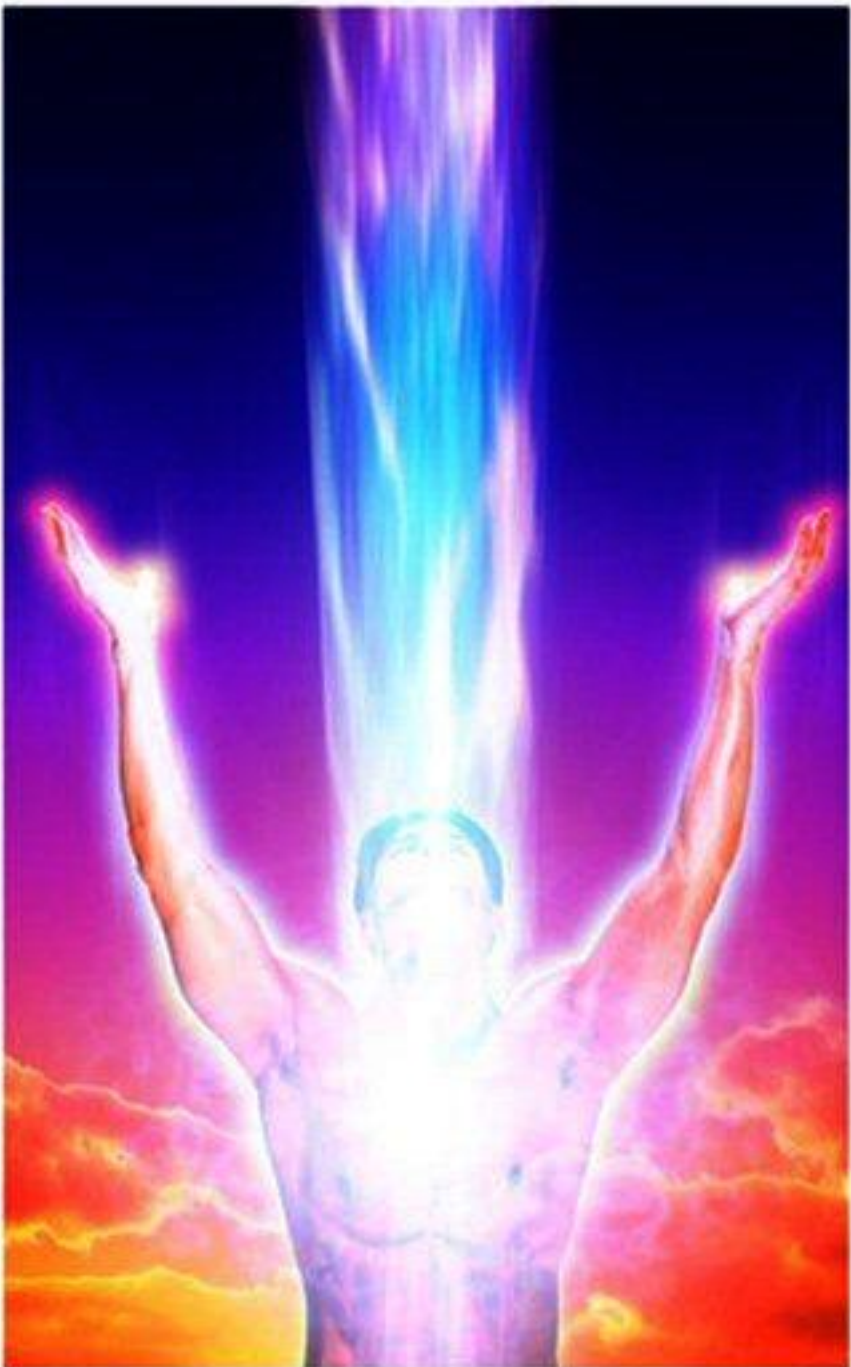


# Что делать? С чего начать?





**Чтобы  
очистить  
свое биополе,  
нужно  
отпустить  
обиду**



# Упражнение «Мусорное ведро»



# Просто идите своим путем



# Используемые ресурсы

1 [640×480](#)[640×480](#)[похожие](#)[640×480](#)[похожие](#) [valysha.wordpress.com](http://valysha.wordpress.com) картинка

смайлики

2. [416×500...512×616](#).[416×500...512×616](#)[похожие](#).[416×500...512×616](#)[похожие](#)

[plushealth.ru](http://plushealth.ru) картинка пульс

3. [93×70...650×433](#)[93×70...650×433](#)[похожие](#)[93×70...650×433](#)[похожие](#) [kolatelegraf.ru](http://kolatelegraf.ru)

картинка пульс

4. [200×267...455×600](#)[200×267...455×600](#)[похожие](#)[200×267...455×600](#)[похожие](#)

[hope.foxibiz.com](http://hope.foxibiz.com) картинка биополе человека

5 [500×500](#)[500×500](#)[похожие](#)[500×500](#)[похожие](#) [agro-sk.ru](http://agro-sk.ru) картинка ведро

6. [599×428](#). [599×428](#)[похожие](#). [599×428](#)[похожие](#) [simoron.ru](http://simoron.ru) картинка дорога

7. Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: Курс практических занятий для педагогов, учащихся и родителей. СПб.:КАРО, 2009. – 160 с. – (Серия

«Психологический взгляд»).

