



# Классный час



# Обида

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





# Упражнение «Горячий стул»



**«Мне в тебе не нравится...»**

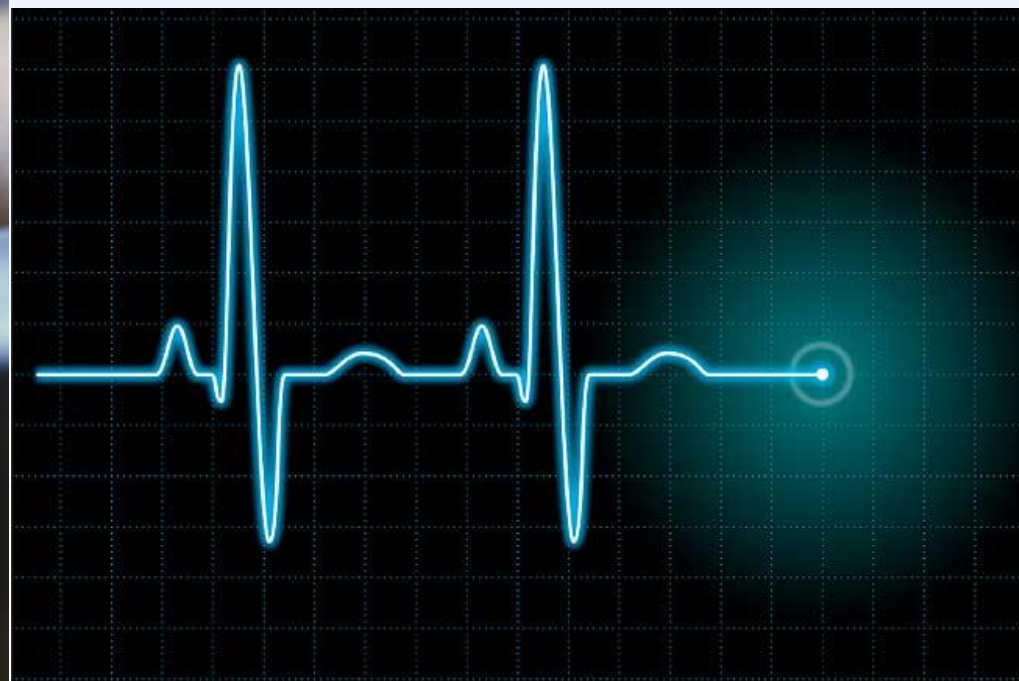




**Обида – это смесь агрессии,  
обращенной внутрь и вовне.**



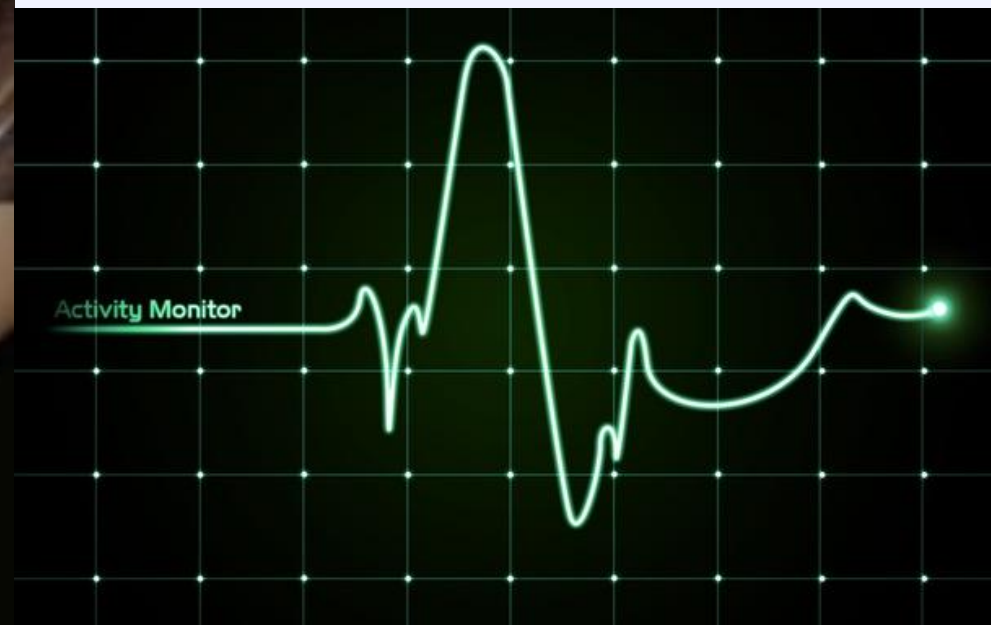
# Практикум



**1 минута**



# Практикум



30 секунд

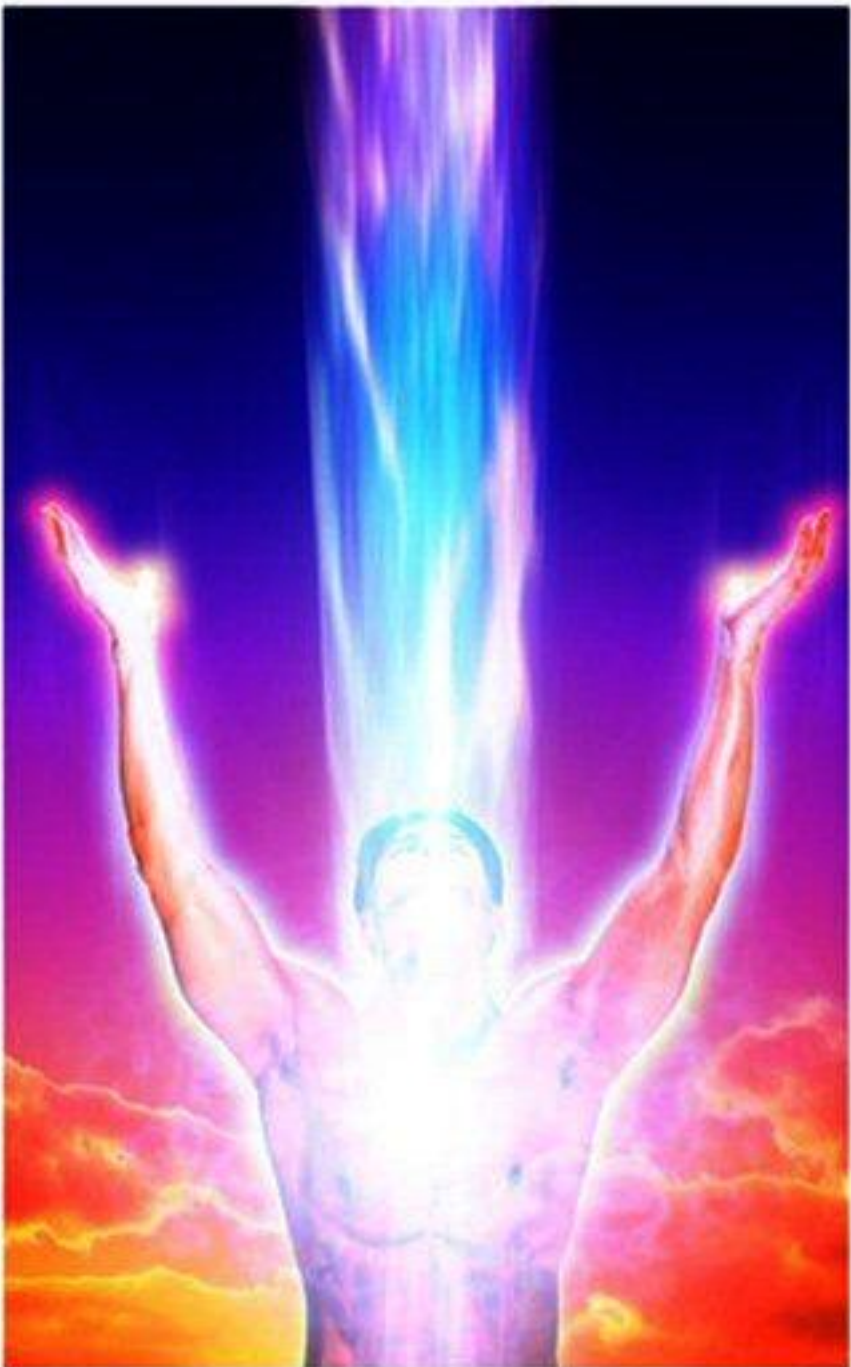


# Что делать? С чего начать?





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



# Упражнение «Мусорное ведро»



# Просто идите своим путем



# Используемые ресурсы

- 1 [640×480похожие valysha.wordpress.com](http://valysha.wordpress.com) картинка смайлики
2. [416×500...512×616похожие plushealth.ru](http://plushealth.ru) картинка пульс
3. [93×70...650×433похожие kolatelegraf.ru](http://kolatelegraf.ru) картинка пульс
4. [200×267...455×600похожие hope.foxibiz.com](http://hope.foxibiz.com) картинка биополе человека
- 5 [500×500похожие agro-sk.ru](http://agro-sk.ru) картинка ведро
6. [599×428похожие 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»).
8. <http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/offense.html>

