


Классный

час

«Невозможно

о жить без ...



● «Невозможно
жить без ...
драк?»»

- Драка – это взаимные побои, вызванные ссорой, скандалом.

**ДРАКА – ЭТО ВЗАИМНЫЕ
ПОБОИ, ВЫЗВАННЫЕ
ССОРОЙ, СКАНДАЛОМ.**







Однажды на лужайке подрались два козла



Ирина Токмакова «Обижалки»






- Младший брат сломал твою игрушку.

- 1. Ты его прощаешь.

- 2. Ты ударяешь его.

- 
- Ты поссорился со своей сестрой.
 - 1. Ты пытаешься объяснить с ней.
 - 2. Ты обижаешься и мстишь.



- С тобой поступают жестоко.

- 1. Ты отвечаешь тем же.

- 2. Ты говоришь "нет" и стремишься заручиться помощью.



- Ты недоволен собой.

- 1. Ты говоришь, что людей без недостатков не бывает.

- 2. Ты все сваливаешь на других.



- Тебе не хочется идти на прогулку со своими близкими.

- 1. Ты устраиваешь истерику.

- 2. Ты идешь с ними гулять.

- Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то я предлагаю делать следующее:

- **Снять напряжение с помощью счёта до 10;**
- **Умывания или обмывания рук;**
- **Направления агрессии на неодушевлённый предмет (эспандер, шарики, подушку, боксёрскую грушу и т. д.);**
- **Агрессию направить в другую сторону: проявить заботу, милосердие к ближним.**
- **Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.**

Если тебя втягивают в драку

- Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс;
- Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
- - Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
- - Я возмущён твоим поведением.

- Драки являются следствием агрессии человека. Заглянем в словарь: агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

● **Вопросы опросника: «Что вызывает во мне агрессию»**

- **1. Я терпеть не могу, когда .**
- **2. Я не могу слышать .**
- **3. Я очень сильно раздражаюсь, когда .**
- **4. Когда я злюсь, .**
- **5. Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием**

Если вы стали свидетелем

драки между

одноклассниками,

- 1. Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки.
- 2. Уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно предложить учителю или психологу оказать им помощь в примирении).
- 3. Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- 4. Если указанные выше способы не помогли, позвать учителя.

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить


- 1. Снять напряжение с помощью: счета до 10; умывания рук.
- 2. Направить агрессию на неодушевленный предмет: эспандер, шарик, подушку, если вы находитесь дома; боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.
- 3. Подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если вас втягивают в драку:

- 1. Переведите конфликт в шутку.
- 2. Отойдите в сторону.
- 3. Зайдите в класс.
- 4. Не нападайте первым.

- Передайте обидчику свои чувства следующими словами:
- – "Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой".
- – "Я возмущен твоим поведением".
- – "Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать".
- – "Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?".

- УМЕТЬ ПРОЩАТЬ...
- Да. Это сложно.
- Порою, даже невозможно...
- Не месть приносит облегчение,
- не зло в ответ, а лишь ПРОЩЕНИЕ...
- И пусть СУДЬБА сама решит, за что и как вознаградит...
- Ведь тот, кто сеет зло вокруг, сам попадает в этот круг...



Умение прощать
спасает нас от гнева,
ненависти и пустой
растраты душевных сил.