

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.***

