

**Классный час на тему:**

**«Обида»**

## **Обида.**

**Цель теоретическая:** Ознакомление с основами позитивной психологии в целях развития самосознания для возможностей личностного роста и преобразования своей реальности.

**Цель практическая:** Освоение психотехник, способствующих раскрытию собственных потенциальных возможностей.

**Цель воспитательная:** Формирование позитивного отношения к себе, расширение знаний о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них.

### **Задачи:**

1. Знакомство с эмоциональным состоянием обиды, механизмом её зарождения.
2. Осознание возможностей своего организма через знание законов психического мира.
3. Тренировка умения управлять своими эмоциями.
4. Расширение кругозора, интереса к самопознанию и самовоспитанию.

**Форма проведения:** практическое занятие с элементами тренинга.

**Место проведения:** классная комната.

**Используемый материал:** презентация к уроку, листы бумаги А4, фломастеры или цветные карандаши, музыкальное сопровождение, магниты (для крепления рисунков на магнитной доске по количеству учащихся в классе), вывеска «Галерея обид», секундомер, мусорное ведро, листочки бумаги, раздаточный материал для выполнения домашнего задания.

### **План проведения:**

1. Постановка проблемы. Проживание ситуации.
2. Тема занятия и его задачи.
3. Выражение чувства обиды через рисунок.
4. Механизм обиды.
5. Практикум.
6. Теоретический блок.
7. Освоение психотехник.
8. Рефлексия.

### *Ход занятия.*

Здравствуйтесь ребята! Сегодня мы проведем с вами необычное внеклассное мероприятие, на котором познакомимся с одним из распространенных эмоциональных состояний, чаще всего присущее детскому возрасту. Именно там оно зарождается, а потом сопровождает нас по жизни (слайд №2).

1. Проживание ситуации. Соотнесение внутреннего эмоционального состояния с рисунком эмоциональных состояний человека.

Упражнение «Горячий стул». По желанию выбирается один ученик, садится перед классом на стул. Остальные школьники обращаются к нему со словами: «Мне в тебе не нравится....».

- Какая из представленных эмоций больше подходит к твоему состоянию? Почему? Покажи на рисунке (слайд №4).

- Как вы думаете, о какой эмоции мы сегодня будем говорить?

2. Тема занятия и его задачи.

Обида одно из самых понятных нам эмоций. Мы все, так или иначе, обижались в жизни, а еще каждый из нас обижал кого-то. В результате этих обид рушатся отношения, теряется дружба, возникают ссоры и конфликты. Однако, обида – это естественная реакция, которая периодически будет нами проживаться. Наша задача - научиться контролировать эту эмоцию.

3. Выражение чувства обиды через рисунок.

- Поднимите руку, кто испытывал чувство обиды?
- Как часто вы его испытываете?
- Кто является источником ваших обид чаще всего?
- Каких обид в вашей жизни по отношению к вам больше: справедливых или несправедливых?

Перед вами листы бумаги и фломастеры: нарисуйте свою обиду (время для работы 5 минут). Дети под музыкальное сопровождение выполняют задание. По окончании работы, рисунки вывешиваются на доску, появляется «Галерея обид».

Дается краткий анализ рисунков.

#### 4. Механизм обиды.

Обида - это смесь агрессии, обращенной внутрь и вовне (слайд №5). Самый мучительный компонент любой обиды, когда ты понимаешь, что обидчик-то прав. Тогда получается, что обижают не нас, обижаем мы себя сами. Обижаем тем, что бессознательно соглашаемся с каким-то условно - нехорошим поступком (или суждением) в свой адрес.

#### 5. Практикум.

Сядьте поудобнее. Вспомните очень приятную, спокойную ситуацию. Подумайте о ней в течение 1 минуты. Измерьте свой пульс (слайд №6).

Вспомните очень неприятную ситуацию, которая закончилась агрессивным выплеском. Подумайте об этом 30 секунд. Измерьте свой пульс (слайд №7).

- Что произошло? (пульс участился)

Это объективные законы реагирования психики на угрозу. Причем угрозу мнимую. Ведь в настоящий момент её не было. А изменение частоты пульса было.

Что же произошло? Вы изменили, физическое состояние при помощи мысли. Единственное существо на Земле, способное влиять на события – это человек, потому что человек – единственное существо на Земле, способное сознательно изменять частоту своего электромагнитного поля. Он мысленно может создать ощущения радости или обиды, т. е. изменить свои частотные характеристики, даже не шевелясь.

- Что происходит с вашим организмом, когда вы вспоминаете ситуацию обиды? (дыхание участилось, пульс ускорился, кровь потекла быстрее, скорость движения электронов увеличилась – электромагнитное поле изменилось). Частота его стала более высокой, более «тревожной»- так возникло негативное воздействие на СЕБЯ и на других.

То есть, если вы в себе несете раздраженность, обиду, злобу, то по закону физики с частотой вашего поля будут резонировать высокие частоты агрессии, а вокруг вас будут люди раздраженные, обидчивые, злые, и события с вами будут происходить неприятные.

#### 6. Теоретический блок. Коррекция.

-Что делать? С чего начать? (слайд №8)

*Чтобы изменить внешние обстоятельства, нужно сначала изменить внутренние.*

Если не менять мысли и убеждения, такие попытки ни к чему не приводят или дают лишь кратковременный эффект. (Получил двойку – исправил, опять получил – опять исправил. А чтобы больше не получать, нужно заменить мысли, разрешающие их получать! Всего-то лишь! Но, они такие родные, мы так к ним привыкли!)

Легко сказать «изгоните плохие мысли». А как это сделать, если они думаются?

Энергия, которую мы получаем через солнечный свет, еду, любовь должна из нас беспрепятственно выходить добрыми делами, добрыми помыслами, добрыми словами (слайд №9).

Энергии в нас входящие, чистые подобно горной реке. А что будет, если реку, или какой-либо её «рукав» перекрыть, построить запруду? Вода встанет. Через некоторое время застоявшаяся вода потухнет и станет болотом. Кто живет в болоте? Лягушки, пиявки, змеи, то есть гады. Отсюда и вонь, смрад, который и привлекает новых гадов. И ползут они туда и тянутся. *Подобное к подобному.* Что нужно сделать, чтобы очистить болото? Открыть запруду, выпустить «плохую» воду. Так и энергии: если их задержать обидой, то вокруг нас образуется энергетическое «болото» обиды. *Подобное к подобному.* Чтобы очистить свое биополе, нужно отпустить обиду.

7. Освоение психотехник.

Упражнение «Копилка обид» или «Мусорное ведро» (слайд №10).

Подумайте и напишите свои обиды на листочки бумаги (время для работы 3 минуты).

- Что будем с ними делать?

Прочитайте еще раз ваши записи, разорвите листочки на мелкие кусочки и выбросьте в ведро.

Для работы с обидой я приготовила вам памятку «Отпускание плохих мыслей» (Приложение 1). Попробуйте поработать по этой памятке дома (раздается каждому школьнику как домашнее задание).

## 8. Рефлексия.

Послушайте внимательно притчу « Просто идите своим путем» (слайд №11).

*Один из учеников спросил Будду:*

*-Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?*

*Будда ответил:*

*-Если на вас с дерева упадет сухая ветка и ударит вас, что вы должны делать?*

*Ученик сказал:*

*- Что я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала ветка.*

*Будда сказал:*

*- Так делай то же самое, кто-то был безумен, был в гневе, и ударил вас. Это все равно, что ветка с дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, просто идите своим путем, будь-то ничего не случилось.*

*- Какое впечатление оставил у вас наш классный час?*

*- Прибавилось ли уверенности в своих силах?*

*- Появилось ли желание воспользоваться знаниями, полученными в ходе нашего классного часа?*

## Список литературы.

1. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД. 1997. 144 с.
2. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
3. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с., ил.
4. Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: Курс практических занятий для педагогов, учащихся и родителей. СПб.:КАРО, 2009. – 160 с. – (Серия «Психологический взгляд»).

<http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/offense.html>

Памятка по отпусканию плохих мыслей.

Способ 1.

Прислушайтесь к себе. Почувствуйте, где, в каком месте в вас гнездятся «плохие» мысли. Представьте их себе. Как они томятся, как хотят на волю! И откройте им дверь клетки, ворота тюрьмы, распахните окна вашей души... Посмотрите, как они вырываются на свободу, счастливые... и чистые. И вы тоже стали чистыми. Проверьте, если еще какие-то плохие мысли остались, и их отпустите!

Способ 2.

Когда к вам придет плохая мысль, скажите себе; « Спасибо, мысль, ты пришла, чтобы научить меня, я понял(а), и я тебя отпускаю (то есть я не буду тебя думать!), дабы не привлекать, не усиливать такие же плохие мысли»