**КЛАССНЫЙ ЧАС: «Как устроена обида».**

**(Слайд 1)**

Обиды записывайте на песке, благодеяния вырезайте на мраморе.

П. Буаст

**(Слайд 2)**

**Цель:**

* – учить детей распознавать эмоциональное состояние обиды, канализировать его через арт-терапию.
* - способствовать развитию положительного эмоционального фона, стремлению делать добро себе и другим людям.
* – воспитывать чувство толерантности по отношению к окружающим.

**Ожидаемые результаты.**

Хочется верить, что дети после этого мероприятия задумаются о себе, станут немного добрее, терпимее, научатся прощать и просить прощения, будут более внимательны к свои родным людям и ко всем окружающим.

**Ход урока.**

**I. Вводная часть**

Слово классного руководителя: **(Слайд 3)**

- Дорогие ребята! Говорить мы сегодня с вами будем об одном из самых сложных, но очень важных человеческих чувств, об обиде. Иногда простить друг друга бывает легко, а иногда очень трудно, обида гложет человека, отравляет жизнь, не даёт свободно общаться людям. В душе гаснет солнце добра и теплоты, наплывают чёрные тучи одиночества, с вами остаются лишь злость и обида на себя, на обидчика, на весь мир. Человек, находясь в таком состоянии, не может хорошо работать, учиться, приносить пользу людям. Как же выйти из этого состояния? Что поможет? Давайте сегодня попробуем найти ответы на эти вопросы. **(Слайд 4)**

**«Вредные советы обиженному»**

Автор: Ирис Ревю

Я, друзья, взяла манеру

Обижаться сто раз в день.

И, поверьте, это делать

Мне нисколечко не лень.

Вот пришла ко мне Обида,

В уголок с собой зовёт.

«Посиди, пообижайся,

Пригорюнься» – мне поёт.

«Губки, друг, надуй побольше,

И не с кем не говори,

А смотри на всех угрюмо,

Пожалеют – так ори.

Покричи на них погромче,

Пошуми и эдак, так,

А чего они сказали,

Или сделали не так.

Обижайся ты на маму,

И на папу — пусть поймёт,

На погоду, на природу,

И на всех, кто попадёт.

Пожалей себя получше,

Носовой достань платок,

Утирай им слёзы лучше,

Знай, в обидах ты — знаток».

На обиженных, конечно,

Воду можно, друг, возить.

Ну а ты всё ж постарайся

Иногда нас поразить.

Позабудь вдруг про Обиду,

Прогони из дома вон,

Лучше — смейся, улыбайся!

Этот примени закон!

 - Ребята, скажите, пожалуйста, а вас обижали когда-нибудь? А вы кого-нибудь? Конечно, ведь все мы люди, а человеку свойственно ошибаться, всякое в жизни бывает. Недаром на Руси так много пословиц и поговорок об этих чувствах. Ребята, посмотрите, пожалуйста, на экран, перед вами кусочки пословиц. Попробуйте соединить начало пословицы из левой части с её продолжением из правой**. (Слайд 5)**

|  |  |
| --- | --- |
| Есть слёзы – Упавшего не считай Кайся, да опять Тому тяжело, Злой человек, как уголь: | за пропавшего.кто помнит зло. если не жжёт, то чернит. есть и совесть. за старое не принимайся.(**Слайд 6**) |

**II. Основная часть. (Слайд 7)**

Послушайте, пожалуйста, ребята одну интересную притчу.

Как-то два друга много дней шли в пустыне.

Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал.

Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и друг его спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Первый спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. **(Слайд 8)**

**Беседа:**

– О чем эта притча, чему она учит нас?

– Да, действительно, ребята, нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг. Народная мудрость гласит: настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав, всякий будет с тобой.

- Скажите мне, пожалуйста, что для вас есть обида, с чем вы можете ассоциировать чувство обиды? На что оно похоже?

(Ребята отвечают)

**Механизм обиды.**  **(Слайд 9)**

 Обида - это смесь агрессии, обращенной внутрь и вовне. 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.

-Обидой называют такое состояние человека, которое возникает из-за того, что с ним поступили неправильно, несправедливо. Обида-это начало ссоры, скандала, ухода друзей. Она порождает гнев, злобу и даже болезнь. Обижаются все – кто чаще, кто реже. И каждый из нас встречается с обидой уже в детстве, будучи даже совсем маленькими. Переживают её и умный, и глупый, и взрослый, и ребёнок. Ребёнок всем видом показывает обиду: надувает щёки, хмурится, прекращает разговор, уходит, плачет, скрещивает руки на груди.

 И выглядит он вот так: (учитель показывает рисунок обиженного человека) **(Слайд 10)**

 - Ребята, обида очень опасна тем, что может ожесточить человека, сделав его злобным на всех и на весь мир. Она часто сразу не исчезает, а затаивается в месть, ненависть на долгое время. « Я тебе отомщу, я тебя ненавижу, я этого не забуду» Мы, люди так легко друг друга обижаем, а ещё легче сами обижаемся.

Мозговая атака.

- Подумайте. Может надо обижать других, давать сдачи, причинять боль? (высказывания детей)

 (Рисуют на ватмане обиду, ассоциации которые она вызывает)

**(Слайд 11)**

Я ушел в свою обиду

И сказал, что я не выйду.

Вот не выйду никогда,

Буду жить в ней все года.

И в обиде я не видел

Ни цветочка, ни куста,

И в обиде я обидел

И щеночка, и кота.

Я в обиде съел пирог…

И в обиде я прилег…

И поспал в ней два часа,

Открываю я глаза…

А она куда-то делась,

Но искать не захотелось.

**Упражнение « Копилка обид» или « Мусорное ведро» (Слайд 12)**

- Обида опасное чувство, когда она накапливается, человек становится уязвимым, он может легко заболеть. Лучше всего, конечно же, не допускать обиду в своё сердце, но если так случилось, необходимо во время отпускать обиду, избавляться от неё. **(Слайд 13)**

Сегодня мы с вами научимся избавляться от обиды при помощи огня. Человечеству издавна известны очищающие свойства огня, наши предки изгоняли так называемых духов огнём, дымом. Сейчас каждый из вас в течение 15 секунд будет говорить на пламя свечи свою обиду (за что и на кого он обижен), в это время будет звучать громкая музыка, вы можете не беспокоиться, вас никто не услышит, потом осторожно передайте свечу следующему (звучит музыка).

**(Слайд 14)**

Под спокойную музыку Черёмуха и дрозды Притча от Леонардо да Винчи У черёмухи лопнуло всякое терпение. С той поры, как созрели её терпкие ягоды, житья не стало от дерзких назойливых дроздов. С утра до вечера они кружились стаями над ней, безжалостно обдирая клювом и когтями все ветки. — Пожалуйста, прошу тебя! — взмолилась она, обращаясь к самому докучливому дрозду. — Знаю, что мои ягоды — твоё любимое лакомство. Поедай их на здоровье, мне не жалко. Но оставь в покое мои листья. Не срывай их! Под их сенью я спасаюсь от палящего солнца. И не терзай меня острыми когтями, не сдирай кожу! Дрозд был первым забиякой в стае, и слова черёмухи пришлись ему не по вкусу. — Помалкивай, коли тебя не спрашивают! Самой природой так заведено, чтобы ты плодоносила ради моего удовольствия. Да что с тобой, дубиной стоеросовой, толковать! Зимой пойдёшь на дрова. Услышав такой ответ, черёмуха ещё пуще опечалилась и молча, заплакала. Но предрекавший ей гибель озорной дрозд сам угодил в силок, поставленный крестьянином. Чтобы соорудить для пойманной птицы клетку, человек надёргал прутьев из плетня и сломал несколько гибких веток у черёмухи. Так черёмуха снова свиделась со своим обидчиком, который теперь сидел понуро в клетке и был тише воды, ниже травы. Но она промолчала, вспомнив слова, услышанные ещё в молодости: как тёплая одежда спасает от стужи, так выдержка защищает от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснётся.

 - Что произошло с дроздом?

-Как вёл себя перед этим дрозд? ( больно ранил, обзывался, делал только то , что хотел)

-Как вела себя черёмуха? (она его попросила не обдирать кожу, заплакала, но продолжала терпеть)

- Почему он попал в клетку? (не смогут ответить) Можно ли сказать, что он был наказан? ( да)

 -А кто его наказал? (сам себя наказал)

 - Да, сам себя наказал дрозд. Забыл, что ничто плохое мимо не проходит, а возвращается со временем. Так устроено на Земле Богом для того, чтобы стать лучше, добрей, светлей. Не случайно говорят: « Не делай другому того, чего сам не желаешь» . Он понимает, что если его задели, значит ему так и надо, значит кого –то он когда-то обидел. А теперь это вернулось к нему. Помните это!

**- Ребята, а вы ссорились со своими друзьями?**

 А какие чувства испытывает человек, обидевший другого, – сам обидчик?

**«Правило бумеранга» (Слайд 15)**

Других не зли и сам не злись,

Мы гости в этом бренном мире.

А если что не так – смирись.

Будь поумнее, улыбнись.

Холодной думай головой,

Ведь в мире все закономерно.

Зло, излученное тобой,

К тебе вернется непременно.

**Умеем ли мы прощать? Все ли можно простить? (Слайд 16)**

- Как вы думаете, исходя из темы, какова цель нашего разговора? (научиться прощать и просить прощение)

- Да, действительно, умение просить прощение, а тем более прощать – очень сложно, поэтому мы будем искать пути решения нашей проблемы. Умеем ли мы прощать? Все ли можно простить?

 **На самом же деле прощение нужно именно нам самим!!!**

 **(Слайд 17)**

**ЦВЕТЫ ПРОЩЕНИЯ.**

В белоснежном платье, как снежинка,

То ли в гости, то ли в отчий дом,

Шла девчонка вьющейся тропинкой

И несла букет живых цветов.

Стройная, как тополь серебристый,

Весела, как звонкий ручеек,

Что-то нежно ей шептали листья,

Улыбался каждый лепесток.

Гладили кудрявую головку

Солнышка волшебные лучи.

А она счастливая девчонка,

Целовала розы лепестки.

И в глазах – лучащихся росинках,

Полыхала цветью неба синь,

И вот-вот, казалось, что пушинкой

Вдруг взлетит над шелестом осин.

Шла и пела голосом счастливым

Вторила ей музыка весны,

И кругом светлее становилось

От сверкавшей платья белизны.

Что-то замаячило в сторонке,

И, жестко брошенной рукой,

К платью белоснежному девчонки

Вдруг прилип с травою грязный ком.

Словно ничего не понимая,

Девочка рассматривала грязь,

И мальчишка, руки потирая,

Нагло улыбался, щуря глаз.

Не всплакнула, не назвала хамом

Гордого виновника в ответ,

А с улыбкой светлой хулигану

Бросила душистый свой букет.

 И мотнув короткой рыжей стрижкой

(Сердце есть и у озорника),

Отбежал пристыженный мальчишка

С пересохшей грязью на руках.

Если злые люди в вашей жизни

Вдруг оставят грязные следы,

Вы подобно девочке-снежинке

Бросьте в них прощения цветы.

**(Слайд 18)**

- Как вы думаете, что нужно нам сделать, чтобы освободиться от этой отвратительной гадости?

 - Можно ли научиться прощать? Можно, только человек учится этому всю свою жизнь.

- Как избавиться от уничтожающей все самые добрые чувства обиды? Постарайтесь успокоиться и проанализировать ситуацию. Задайте себе самому некоторые вопросы: что же мы хотели услышать от человека, который нас обидел, и почему?

**Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.**

**О прощении обид Серафима Саровского** (ВИДЕО)  **(Слайд 19)**

Перед Великим постом, которое бывает перед Пасхой, есть прощеное Воскресенье. На службе в храме читается Евангелие о том, что мы не сможем получить прощение наших грехов от Бога, если сами не будем прощать своих близких, не помиримся со всеми. Все православные просят друг у друга прощения.

 **Стихотворение Сергея Варакина (Слайд 20)**

Чтоб Бог сумел тебя простить

За все грехи, судьбы Уроки

Сумей пред Ним ты честным быть

Не осуждай, не шли упрёки.

Прости того, кто впопыхах

Тебя обидел не по злобе,

Прости того, кто даже в снах

К тебе приходит и тревожит.

Прости родителей за то,

Что обижали, но любили

Прости детей, они твои,

Чего бы в жизни не творили.

Сумей простить своих врагов –

Они даны, как испытанье,

Прости друзей, коль не смогли

Понять тебя, в том наказанье.

Простив других, себя прости

За всё, что сделал не подумав

И все обиды отпусти,

Все обвинения обдумай.

А Бог – Отец он всех простит,

Кто с верой в сердце обратится

К Нему на жизненном пути,

Поможет нам с него не сбиться.

И с благодарностью прими

Любой Урок, что в жизни дан

Очистив сердце, ты пойми,

Что в нём теперь для Бога храм**.**

- Дорогие ребята, я желаю вам, чтобы в вашей жизни не встречались обидчики, чтобы вы сами никого никогда не обижали, чтобы чувство обиды не возникало в вашем сердце, а если это произойдет, то мне бы хотелось, чтобы вы попытались простить своего обидчика. Я хотела бы вам дать несколько советов и правил, которые могут помочь вам в трудную минуту, которые напомнят вам сегодняшний классный час, и вы с легкостью справитесь с любыми трудностями.

**Ребята, запомните! (Слайд 21)**

Правило 1: Каждый может совершить ошибку. Совершив ошибку, умей её признать.

Правило 2: никогда не пытайтесь свести счёты с обидевшими вас, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им.

Правило 3: ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 4: Прости, и будешь прощён. Прощенье уничтожает обиду.

Правило 5: Прости, и твоя жизнь будет светлее.

**Песня: Всех Надо Прощать**

Я не спал от суеты и сложностей,

Так устал опять искать возможностей.

Больше не хочу парить над пропастью,

А хочу любить и жить с легкостью.

Все тревоги - пустота и мелочи.

Волноваться смысла нет и незачем.

Так приходит чистота сознания,

Осознание.

**Припев:**

Всех надо прощать,

Обид не держать,

Плохое забыть

И сердце открыть.

Всех надо прощать, Без страха терять,

Душою любить

И с легкостью жить.

 **(Слайд 22-26)**

Только сильные прощать способны

всех,

Не судить, не замечать друг друга грех,

И врагу не отвечать возмездием,

А послать ему любви созвездие,

Видеть, чувствовать душой прекрасное,

Знать, что людям хорошо по-разному.

Так приходит чистота сознания,

Осознание.

**Припев.**

Всех надо прощать,

Обид не держать,

Плохое забыть

И сердце открыть.

Всех надо прощать,

Без страха терять,

Душою любить

И с легкостью жить.

 **(Слайд 27)**

**Рефлексия**.

- На сердечках, лежащих на ваших столах, напишите слова, которые вы хотели бы услышать от тех, кто вас обидел. Прикрепите эти сердечки к доске. (На доске мелом выведен контур сердца, и по этому контуру учащиеся прикрепляют сердечки.)  **(Слайд28)**

- Получилось большое горячее сердце, способное прощать.

- Классный час подошел к концу, спасибо за внимание, ребята.  **(Слайд 29)**



**МБОУ Екатериновская сош**

**Классный руководитель 8 класса**

**Ковалевская Нина Ивановна**

**Классный час:**

 **«Как устроена обида».**

**Классный руководитель 8 класса**

**Ковалевская Нина Ивановна**