Классный час «Умеем ли мы обижаться?»

Классный руководитель: Зоркина Т.М.

***Цели:*** - формировать убеждение, что человек несет персональную

ответственность за свое поведение;

- помочь понять происходящее возбудимым детям, которых

легко спровоцировать на агрессивные поступки.

Попробовали разобраться: умеем ли мы не обижаться.

Говорили о чувствах. Вспомнили, какие вообще чувства бывают, рисовали их, мимикой и жестами показывали. Определили, какие чувства нам доставляют удовольствие, а какие неприятность. В конце классного часа постарались сделать самостоятельно вывод: умеем ли мы не обижаться и, какие советы нужно взять для себя и для знакомых.

Прочитали сказку «Обида» М. Панфиловой.

**Обида**

Кошечка подружилась со всеми ребятами в классе. Больше всех ей нравилось играть с Зайчонком и Белочкой. Правда, на Белочку Кошечка продолжала обижаться. Серьезной причины для разногласий не было, просто трудно было Кошечке понять беличьи шутки. Скажет Белочка что-то веселое и насмешливое, а Кошечке кажется, что это про нее шуточки. Надует она щечки, отвернется от друзей и молчит.

— Что случилось? Почему ты молчишь, Кошечка? — интересуются друзья.

Но Кошечка молчит, ничего не отвечает. Так может день промолчать, другой, пока самой не надоест. А когда заговорит, ничего толком не объясняет, причины не открывает.

— Сами догадайтесь, чем меня обидели! — промолвит Кошечка тихонечко.

Думают Зайчонок с Белочкой, гадают, перед Кошечкой извиняются, но чем ее обижают, так и не понимают. Надоело им Кошечку без конца уговаривать, решили без нее играть, события обсуждать. А Кошечка еще больше надулась, распушилась от обиды и сидит помалкивает, одна-одинешенька.

Подошли к Кошечке Волчонок с Лисенком, спрашивают:

— Кто тебя обидел, Кошечка?

— Белочка с Зайчонком, — отвечает она. — Они со мной не играют.

— Как же с ней играть, когда она непонятно на что обижается и молчит, — возмущается Белочка.

— Сказала бы, что ей не нравится, мы постарались бы этого не делать, — предложил Зайчонок.

Но отвернулась Кошечка, ничего не ответила.

Подошел к ней маленький Енот и рассказал такую сказку.

*Жил-был купец в одном городе, в южной стране, где солнце жаркое, пустыня дальняя. Часто путешествовал купец, свой товар продавал, диковинки покупал. Купил он как-то жеребца — стройного и быстрого — для себя, а ослика — веселого, озорного — для своей любимой дочери. Прибыл он домой, жеребца и ослика в конюшню поставил, вкусного зерна дал. А ослик с жеребцом разговор меж собой начали.*

*— Что ты за зверь такой? Не лошадь, не заяц... Тебя из жалости хозяин купил, а мною весь город любоваться будет! — сказал жеребец ослику.*

*— Нет, он для дочки меня купил, потому что я веселый и добрый, а рост у меня для нее удобный, безопасный, — ответил ослик, а самому от слов жеребца грустно стало, мысли разные невеселые в голову пришли.*

*Наутро вывел жеребца купец из конюшни, все так и ахнули:*

*— Ой, красавец, стройный, быстрый, молодой!*

*Вывела дочка купеческая ослика, раздался смех гостей:*

*— Что же это за лошадка ушастая? Такой смешной не видали еще!*

*А девочка гладит его по спинке:*

*— Если кто смеется, значит, ему весело, порадуйся, ослик, за него. А я ведь знаю, что ты у меня самый добрый, веселый ослик на свете. Покатай меня, пожалуйста!*

*Но ослик обиделся и стоял как вкопанный. Стала уговаривать девочка ослика, гладить, ласковые слова приговаривать, а он все стоит, обижается.*

*Тут народ увидел упрямого ослика и стал опять смеяться. Расстроилась девочка и ушла к подружкам. А купец стал думать, что же ему с осликом делать. А потом придумал: раз он дочку катать не хочет, будет воду возить. Вот и по сей день из-за своих обид ослики в той стране воду возят. С той поры и говорят: «На обиженных-то воду возят!»*

— А могло бы быть все по-другому, — размышляла Кошечка. — Девочку бы катал, весело играл. А то и подружку потерял, и себя наказал.

— Я рад, что ты все поняла, Кошечка! — закончил сказку Енот.

— Конечно, пойду я к своим друзьям, а то они меня заждались давно! — улыбнулась Кошечка.

Выяснили, что одни чувства доставляют нам удовольствие, другие предупреждают нас о том, что что-то не так.

Гнев помогает понять, что «портит жизнь».

Страх защищает от необдуманных поступков.

Обида позволяет подумать о себе.

Эти чувства вспыхивают, как сигнал светофора, они говорят «Тебе нужна помощь!». Все твои чувства- твои друзья. Если ты будешь обращать внимание на чувства, то сможешь лучше позаботиться о себе.

***Способы совладания с гневом, обидой:***

- сходить погулять;

- побить подушку или диван, покричать (если это не кому не мешает),

порвать бумагу;

- принять душ или ванну;

- позвонить другу или поговорить со взрослыми;

- нарисовать или слепить свое чувство;

- побыть одному;

- написать письмо человеку, который тебя расстроил, или

понимающему тебя взрослому;

- приласкать свою собачку или кошечку, или хомячка.





