Тема: Если добрый ты

Цель:

1.Совершенствование взаимоотношений в классном коллективе;

2.Формирование умений справляться с отрицательными эмоциями;

3.Формирование правильного отношения к неприятным событиям.

I.Создание благоприятной атмосферы для работы.

Ребята, я рада приветствовать всех вас. Скажите, вы волнуетесь? У меня тоже присутствует волнение. Чтобы настроиться на сотрудничество, на хорошее настроение, я предлагаю открыть наш классный час песней, которая всем вам хорошо знакома.

Видеоролик «Если добрый ты».

 Замечательная песня, так поднимает настроение, т.е. пробуждает в нас положительные эмоции. Но, к сожалению, в жизни случаются события, которые вызывают у нас раздражение, обиду, злость, гнев, т. е. – отрицательные эмоции. О том, как справляться с такими чувствами, с такими эмоциями, я хочу сегодня с вами поговорить.

II.Постановка проблемы:

Предлагаю вам посмотреть отрывок из мультфильма.

Видеоролик «Конфликт».

О чём этот мультфильм?

Кто виноват в конфликте?

Кто пострадал?

А стали бы обе стороны развивать конфликт, если бы представляли его последствия?

Вывод: Уметь представлять последствия.

III.Игра «Сердце».

Конечно, думать о последствиях в порыве обиды или злости очень сложно, не каждому взрослому человеку это под силу. Но достаточно однажды наглядно представить, что происходит с человеком в тот момент, когда ему наносят оскорбление, а потом помнить об этом всегда. И сейчас я предлагаю вам сделать вот что…

Каждому из вас на ранках нужно написать слова, которыми вы когда-то кого-то обидели и с помощью булавочек приколоть их к сердцу.

IV. Игра «Кардиологи»

Ребята, своими обидными словами, вы нанесли ранки сердцу, сделали ему больно. Ему срочно требуется помощь. Врачей, которые лечат заболевания сердца, называют кардиологами. Я сейчас предлагаю всем вам стать такими докторами, будем оказывать сердцу первую помощь.

Что вам нужно сделать для этого? Нужно попросить прощение, извиниться или сказать тёплые ласковые слова. И если обидные слова мы не произносили вслух, то эти слова скажем вслух и с душой! А хирургическими инструментами у вас будут «лечащие» крестики и клей (Дети наклеивают на ранки крестики).

V.Притча «Гвозди»

Удалось вернуть сердцу его первоначальный вид? Нет. Что же делать? Как же поступать в том случае, если нас раздирает обида, раздражение? Я хочу предложить вашему вниманию Притчу «Гвозди». Замечательная певица Светлана Копылова написала песню по её сюжету, а я подобрала картинки, получился клип. Смотрите и слушайте…

Видеоклип «Притча».

О ком эта притча?

Чему научился «гневливый до предела» человек»?

Вывод: Уметь сдерживать раздражение.

 Ребята, а вам приходилось сдерживать свои эмоции, раздражение?

 Скажите, пожалуйста, как вы это делали? Я знаю один из способов сдерживать свои эмоции: нужно сделать глубокий вдох и медленно выдыхать на 10 счетов. Конечно, тот способ, о котором говорится в притче наиболее яркий и поучительный. Так хочется предложить вам его. Но я этого делать не буду. Поступим проще. Для тех, кто, действительно захочет поработать над совершенствованием своего характера, я предлагаю игру «Поучительные кармашки». Даю каждому из вас «сдерживающие» жетоны. Положите их в левый карман, и в тот момент, когда вы вступите с кем-то в спор, перебранку, ссору, переложите один жетон в правый карман. Так вы сможете контролировать свои эмоции. Я тоже вместе с вами попробую. А на следующем классном часе мы обсудим, что у нас получилось. Это будет вашим домашним заданием.

VI. «Улыбка»

 Самообладание помогает нам избегать рождения многих отрицательных эмоций. Но научиться управлять отрицательными эмоциями – мало. Нужно научиться вызывать положительные эмоции у себя и у людей.

Ученица читает стихотворение:

Мне сказали слово злое,
Грустно стало на душе,
Захотелось мне, не скрою,
Злом ответить, и уже

Начала я хмурить брови,
Злое слово подбирать.
Но подумала: любовью
Надо раны врачевать.

И тогда, чтоб ты не дулась,
Не взлетала высоко,
Я  взяла и улыбнулась.
Стало вдруг легко-легко…

Правильно, прежде чем отвечать на обиду, подумайте, следует ли опускаться до обиды. Ведь обида лежит где-то низко и к ней нужно наклониться, чтобы её поднять. Может, стоит просто улыбнуться?!

Вывод: Уметь вызывать положительные эмоции.

VII.Тренинг «Улыбка». Улыбка души открывает!

VIII.Контракт.

Ну, что ж, ребята, пора подводить итог.

К каждому человеку иногда приходят отрицательные эмоции. Виноват человек, что его охватывают злость, обида, жадность? (нет). Только выбор, слушаться этих чувств или не подчиняться им, не выносить в мир, делает сам человек.

Вам сопутствует волнение, гнев, злость, раздражительность. В этих ситуациях вы довольны собой или нет? Хотели вы вести себя по-другому? Попробуем вести себя по-другому?Тогда, я предлагаю вам заключить контракт. Текст контракта: «Я хочу изменить свое поведение по отношению к другим. Не хочу своим поведением вызывать плохое настроение, огорчение других людей. Обязуюсь при­ступить к работе над собой».

В заключении предлагаю спеть один куплет из песни «Смотри на всё веселей».