

Беседа: «Обидеть или защитить?»

Цели:

формировать у детей убеждение, что человек сам несет персональную ответственность за свое поведение; помочь воспитанникам понять происходящее возбудимым детям, которых легко спровоцировать на агрессивные поступки.

Ход занятия.

Ребята, мы с вами попробуем разобраться сегодня: умеем ли мы не обижаться. Будем говорить о чувствах. Вспомним, какие вообще чувства бывают. Определим, какие чувства нам доставляют удовольствие, а какие неприятность.

В конце занятия вы постараетесь сделать самостоятельно вывод: умеем ли мы не обижаться и какие советы нужно взять для себя и знакомых.

Сейчас вам прочитаю сказку «Обида» М. Панфиловой.

Подумайте и скажите, как относилась Кошечка к своим друзьям? Почему вы так считаете? Кто помог Кошечке правильно понять создавшуюся ситуацию? Какой вывод сделала Кошечка, выслушав сказку Енота?

Да, чувства есть у всех людей. Какие чувства бывают?

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.

- С каким количеством гнева очень легко можно справиться?

- С каким количеством тяжелее справиться?

- А с каким совсем трудно справиться?

- Чтобы не доводить себя до такого уровня, какие советы вы дали бы в первую очередь себе, да и своим знакомым?

Способ «Витаминка равновесия»

Психологи предлагают, а постарайтесь запомнить способ «Витаминка равновесия». Чтобы успокоиться, нужно сделать следующее:

1-й шаг. Действительно ли ты сейчас очень сердит? Обрати внимание на свое тело. Где в теле сидит твой гнев, ты уже знаешь? Попробуй расслабить мышцы лица и разжать кулаки.

2-й шаг. Мысленно посчитай до десяти и /или произнеси «охлаждающее слова»: «Я смогу с этим справиться», «Ему не удастся разозлить меня», «Спокойствие, только спокойствие».

3-й шаг. Похвали сам себя за хорошую работу: «Ты действительно правился», «Молодец, ты устоял», «Молодец, ты себя вел так, будто тебя невозможно разозлить».

– Так что же делать, когда ты злишься, обижен, раздражен?

Вывод. Если ты злишься, когда что-то происходит не так, как хотелось бы, - это нормально. Можно злиться, негодовать. Важно только свои чувства проявлять так, чтобы они не приносили вреда окружающим людям, животным и не портили вещи.

Вот такие способы совладения с гневом, обидой вам предлагаю:

- сходить погулять;
- побить подушку или диван, покричать (если это сейчас никому не мешает), порвать бумагу;
- принять ванну или душ;
- позвонить другу или поговорить со взрослыми;
- нарисовать или слепить свое чувство;
- побыть одному;
- написать письмо человеку, который тебя расстроил, или понимающему тебя взрослому (если его сейчас нет рядом);
- приласкать свою собачку или кошечку, или хомячка.

Сказка: М. Панфилова «Обида»

Кошечка подружилась со всеми ребятами в классе. Больше всех ей нравилось играть с Зайчонок и Белочкой.

Правда на Белочку она продолжала обижаться. Не то чтобы была серьезная причина разногласий, просто трудно Кошечке понять Беличьи шутки. Скажет Белочка что-то веселое и насмешливое, а Кошечке кажется, что это про неё 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 её обижают, так и не понимают. Надоело им Кошечку бес конца уговаривать, решили без неё в игры играть, события обсуждать. А Кошечка ещё больше надулась, распушилась от обиды и сидит помалкивает одна одинёшенька.

Подшли к Кошечке Волчонок с Лисёнком, спрашивают:

- Кто тебя обидел, Кошечка?

- Белочка с Зайчонок? – 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.  
Подошёл к ней маленький Енот:  
- Когда я был маленьким, часто обижался на всех, а моя мама мне сказку рассказала. 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 весёлого, 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, 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 весёлый и добрый, а рост у меня для неё удобный, безопасный, - ответил ослик, а самому от слов жеребца грустно стало, мысли разные, невесёлые в голову приходили.  
На утро вывел жеребца купец из конюшни, все так и ахнули:  
- Ой, красавиц, стройный, быстрый, молодой!!!  
Вывела дочка купеческая ослика, раздался смех гостей:  
- Что же это за лошадка ушастая? Такой смешной не видали ещё?  
А девочка гладит его по спинке:  
- Если кто смеётся, значит им весело, порадуйся ослик за них. А я ведь знаю, что ты у меня самый добрый, весёлый ослик на свете. Покатай меня, пожалуйста!  
Но ослик обиделся и стоит, как вкопанный. Стала ещё больше уговаривать девочка ослика, гладить, ласковые слова приговаривать, а он опять стоит, обижается.  
Тут народ увидел упрямого ослика и 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 всё по-другому, - размышляла Кошечка.  
– Девочку бы катал, весело играл. А то и подружку потерял, и себя наказал.  
- Я думаю теперь ты всё поняла, Кошечка! – закончил сказку Енот.  
- Конечно, пойду я к своим друзьям, а то они меня заждались давно! – улынулась Кошечка. 😊  
С уважением, социальный педагог Семенюк Н.А.!

[#ГКОУ\\_ГорловскаяСШИ24](#)

[#ГодСемьи](#)

