Классный час в 8 классе

Классный руководитель: Спицына Маргарита Геннадьевна

 Тема: Победи своих драконов

 Цель работы: развитие навыков анализа и самоанализа;обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, формирование адекватной самооценки, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.

 Задачи: способствовать коррекции недостатков характера (жестокости, злости, безразличия); развивать речь уч-ся.

Ход занятия:

Предлагаю вам настроиться на сегодняшний классный час.

Я называю фразу и действие, которое надо выполнить, если вы с ней согласны.

* хлопните в ладоши те, кто сегодня надел черную обувь;
* вытяните руку перед собой у кого голубые глаза;
* встаньте те, кто любит сладкое;
* возьмите себя за правое ухо у кого есть брат или сестра;
* поднимите руку те, кто никогда не опаздывает;
* потопайте те, кто считает себя добрым человеком;
* если вы любите животных, встаньте и погладьте себя по голове;

Тема нашей встречи пока останется тайной.

Но наш разговор мы начнём с просмотра отрывка из **мультфильма**,

и вы попробуете определить, о чём мы сегодня будем говорить, чему будем учиться.

СЛАЙД

-Что с символизируют драконы в этом фрагменте? - *зло*

-Чем заканчивается мультик? – *подружились*

-Как же так вышло, ребята, что люди подружились со злом?

*-* прежде чем приручить дракона какие внутренние качества люди победили в себе? *– страх, лень …*

*-* можно ли назвать эти качества нашими внутренними «драконами»?

- Как вы думаете, о чём мы будем сегодня говорить? (*как победить дракона внутри себя*)

Давайте попробуем победить одного, но трехглавого дракона. В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяется такой “дракон”. / И тогда гнев, обида, агрессия набрасываются на нас и держат в цепких лапах. Человек становится злым, сердитым, недовольным. А из-за этого он даже может причинить боль и неприятность другим, тем, кто рядом.

Чтобы победить «драконов» надо хорошо знать себя, видеть не только плюсы, но и минусы своего характера. /

Вчера мы прочли с вами сказку о мальчике, который превращался в чудовище. Давайте вспомним содержание сказки.

- Что же это было за чудовище?

- Что посоветовал сделать мудрец мальчику, чтобы избавиться от чудовища? (*Совершить пять добрых побед над ним*).

- Сталкивались ли вы с чудовищами в себе? В других людях?

- Знаете ли вы, как вы относитесь к своему чудовищу?

- Согласны ли вы, что лучше быть слабым, чем жестоким?

**Задача 1**. Сережа отобрал у Вовы новогодний подарок. / Затем подошел к Саше, которого обидели старшие ребята, и отдал подарок ему.

Сережа проявил сочувствие или жестокость?

/

- вам приходилось когда-нибудь злиться?

- из-за чего вам приходилось злиться?

ВЫ СЕРДИТЕСЬ….

- А вы что-то делаете для того, чтобы не злиться?

- Что вы делаете, для того, чтобы “выпустить из себя дракона”. Как вы справляетесь с отрицательными эмоциями?

*(Дети высказывают примеры).*

Как еще можно избавиться от злости, не причинив боли, вреда окружающим?

Ученые придумали полезные рекомендации по сдерживанию нарастающей агрессии.

/

* Регулярные физические нагрузки.
* Полноценный отдых.
* Положительное отношение ко всем.

- Но если все-таки ваш дракон проснется,

 /

то можно остановить его, перенести энергию в физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам, и мыслям, которые охватили нас*. (Давайте попробуем):*

* Сделать 4 глубоких вдоха и полных выдохов;
* глубокий вдох и сжимание кулаков;
* сосчитать до 10, прежде чем действовать;
* Так же всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик: /

Представим, что у вас руках воздушный шарик.

Аккуратно надуваем воздушный шарик, наполняем его своей внутренней злостью, завязываем его.

Выпускаем его в голубое небо и наблюдаем как он исчезает..

Что противоположно злу? (“*добро*”).

**Закройте глаза** (и представьте, как выглядит добро) и как выглядит зло?

- Каким представилось “добро”, какой вы увидели цвет?

*(Чистые, красивые, яркие, теплые цвета) /*

А зло?

*Темные, черные, грязные, холодные. /*

У вас на парте лежит лист бумаги.

Этот ЛИСТ особенный!

Ваша задача, посредине этого листа, изобразить ЗЛО (образ зла как вы его представили).

*Дети выполняют задание.*

У каждого из нас получился рисунок. Давайте покажем их друг другу!

(*дети разворачивают рисунки*)

Какие они все разные, необычные.

Давайте назовем наш **рисунок зла** «Ужасный рисунок».

 /

Как нам его преобразить его? (*дорисовать* *бантики, улыбки, шляпки, лучики, хвостики и т.д.*).

Изменился ли наш рисунок?

Он все такой же ужасный и злой?

По-моему, нашему рисунку нужно дать другое название. У нас получился «ужасно **прекрасный** рисунок»!

Давайте договоримся, каждый раз, когда в вас вселяются “драконы”: гнев, обида, агрессия, ВЫ вспоминаете нашу беседу, и без сомнения сможете приручить возникших «драконов» добавив им доброты и рассмотрев в них что-то хорошее!

**Эликсир от жестокости**. А еще я вам предлагаю придумать эликсир против жестокости.

Но прежде подумайте и скажите мне, какими качествами должен обладать человек, чтобы не быть жестоким и равнодушным?

 Значит, чтобы приготовить эликсир против жестокости нужно взять каплю доброты, сдержанности, скромности, мудрости, общительности, искренности, уважения к другим и бескорыстия.

И принимать этот эликсир нужно каждый день, ну а мы начнем принимать этот эликсир доброты прямо сейчас (*обучающимся можно предложить сок «Добрый»).*

Мне бы хотелось, чтобы наша встреча не осталась бесследной, переверните свой рисунок.

**Саморефлексия**

1. На обратной стороне листа бумаги нарисуйте собственную ладонь.
2. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам правильно вести себя в конфликтных ситуациях.
3. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов (*пять добрых побед*).

На какую тему мы сегодня с вами разговаривали? (Победи своих драконов).

С какими приемами мы познакомились?

Помните чем закончился фильм? Посмотрим. /

Люди и драконы стали друзьями!

И у нас радость – мы познакомились с приёмами, которые позволят нам “*приручить своих драконов*” и справляться с отрицательными эмоциями!

Старайтесь выполнять свои обещания, и пусть в вашей жизни будет больше хорошего. Спасибо.