**У Країні недобрих почуттів (гнів, страх, легковажність…)**

*Дивлячись на чужі вади, розумна людина*

*позбавляється своїх.*

*Публіцій Сір*

***М*ета виховної години:** навчити дітей розуміти основні поняття гнів, страх, легковажність, розвивати в учнів такі якості, як доброта і милосердя; виховувати повагу і любов до однолітків та кожної людини.

**Хід заняття**

**І. ОРГАНІЗАЦІЯ КЛАСУ.**

1. **Вступне слово вчителя.**

Добро і зло – основний предмет осмислення філософів, мудреців, письменників, учених усіх епох і народів. Загальнолюдська мораль витворила ідеал людини, по-справжньому сильної і прекрасної. Але в цьому ідеальному образі немає місця жорстокості, чим сильніша людина фізично і духовно, тим більше у ній милосердя, благородства, щедрості та добра.

1. **Проведення тестування « Що таке добре, що таке погано?»**

Учні дають оцінку «добре» чи «погано» наступним положенням:

1. Співчувати людині, коли з нею трапилась біда.
2. Хуліганити, бешкетувати.
3. Радіти успіхам товариша чи однокласника.
4. Не дозволяти кривдити себе і дозволяти собі кривдити інших.
5. Користуватися результатами праці інших людей.
6. Бути боягузом, відступати перед труднощами.
7. Поважати думкою іншого, хоч вона й відрізняється від твоєї.
8. Розкидатися обіцянками і не виконувати їх.
9. Перебільшувати свої здібності.
10. Бути жадібним і зажерливим.
11. Радіти, коли в товариша радість

**ІІ.ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ**

1. **Діти відповідають на питання:**

На мою думку, в кожної людини повинні бути такі риси характеру: добрий, ввічливий, працьовитий, милосердний, щедрий, розумний , чесний.

**Що треба робити, щоб бути :**

- добрим? (робити добрі вчинки)

- ввічливим? (Завжди поводитися ввічливо)

- працьовитим? (Не лінуватися.)

- Милосердним? (Виявляти співчуття.)

- Щедрим? (Ділитися з друзями)

- Розумним? (Бути уважним, багато читати, виконувати завдання вчителя.)

- Чесним? (Не обманювати, говорити правду)

- Дорогі діти сьогодні на нашому занятті ми поринемо в країну недобрих почуттів, а саме розглянемо гнів, страх та легковажність.

**ІІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Міні-казка «У КРАЇНІ ПОЧУТТІВ».**

У Країні Почуттів сталося дещо не звичайне — загубилися добрі почуття. І життя стало безбарвним та невимовно тяжким. А недобрі почуття не стримували себе, розросталися. До того ж були навдивовижу негативними, бо вміли маскуватися.

Отак, причаївшись, чатували на добрих мандрівників і що є сили намагалися влучити в їх ніжне і вразливе серце колючою стрілою. Звісно, що ті стріли були отруєні великим страхом, набридливою невпевненістю, підозрілою тривожністю, невтішною невеселою самотністю, нервовою дратівливістю та байдужою поверховою легковажністю.

І. Т. Іщук

*Аналіз ситуації:*

— Чому в Країні почуттів відбулися такі пригоди?

— Що сприяло виникненню цієї ситуації?

— Які почуття «отруюють» життя людини? (Гнів)

1. **Етюд «Калейдоскоп емоцій»**

Учні в групах отримують картки з описом ситуацій для зображення емоційного настрою.

а) Насуптеся, як: осіння хмара; розгнівана людина; зла чарівниця.

б) Посміхніться, як: кіт на сонці; Буратіно, який отримає від Тортилли золотий ключик; хитра лисиця, яка сиділа верхи на «битому» вовкові; дитина, що зраділа несподіваному приємному подарунку.

в) Розсердьтеся, як: дитина, в якої забрали яблуко; два цапи на мосту; людина, якій наступили в переповненому автобусі на ногу.

г) Злякайтеся, як: дитина, що заблукала в лісі; кошеня, на якого гавкає собака; заєць, що побачив лисицю.

*Запитання:*

— Які емоції допомагають відчувати повноту життя?

— Які емоції заважають спілкуватися, дружити, здійснювати задумане?

— Як часто ви гніваєтеся? Через що і на кого?

— Для роздумів скористайтеся такою ілюстрацією.

1. ***Уявна картинка «Я серджуся»***

Попросіть учнів пригадати ситуацію, коли вони відчували гнів, роздратованість. Чому так трапилось? До чого це призвело? Як ви чинили в такій ситуації? Як виможете впоратися зі своїми негативними почуттями? У процесі обговорення створюється висновок, що «гнів» спричиняє сльози, розчарування, напруженість у стосунках, конфлікти... Тому потрібно невтомно працювати над своїми почуттями, поважаючи їх і щоразу перемагаючи побоювання та власний страх.

1. ***«Страх».***

Наступне, що я б хотіла з вам обговорити це – СТРАХ,ваші страхи.

***Страх ‒ це невід’ємна частина життя, яку потрібно сприймати та долати сміливістю.***

Страх універсальний. Він існує всюди. Незалежно від культури, релігії чи покоління – ми всі відчуваємо страх.

Уникнення страху ніколи не “змусить його відступити”,  а ми  натомість  зазнаємо поразки у боротьбі з ним. Дейл Корнегі (американський психолог, педагог та письменник) так пояснює це:

“Бездіяльність породила сумнів і страх. Дія породжує впевненість і мужність. Якщо Ти хочеш опанувати страх,  не слід  сидіти вдома і думати про це. Потрібно виходити назовні та ставати зайнятим”.

Джон Максвелл (американський письменник, автор багатьох книг  на тему лідерства) розробив 9 простих способів подолання страху:

**1.  Знайди причину свого страху**

Значна частина того, чого ми боїмося заснована на почуттях, а не фактах. Арістотель пояснив це так:  “Страх ‒ це біль, який виникає внаслідок передбачення зла”. Коли Ти зрозумієш, що більшість страхів є необгрунтованими, тоді Ти почнеш боротися з їхньою  “силою”.

**2.  Визнай свої страхи**

Неправильною є думка, що мужність ‒ це відсутність будь-яких страхів, насправді все навпаки. Марк Твен пояснив: “Сміливість ‒ це стійкість до страху, панування  над страхом ‒ це не його відсутність”*.* Тільки тоді, коли ми визнаємо свої страхи, ми зможемо  “кинути їм виклик”. Потрібно зібрати всі свої побоювання і лише після того приймати рішення та продовжувати рух вперед.

**3.  Прийми  “крихкість” та недовговічність життя**

Іноді наші найбільші страхи засновані на реальності, наприклад ми всі колись помремо. Це неможливо заперечити, аналогічно неможливо заперечити і те, що життя часто буде важким і болючим. Гертруда Стейн (американська письменниця) писала про страх: “Враховуючи, наскільки небезпечним є все, ніщо не страшно”.

**4.  Прийми страх, як ціну прогресу**

“До тих пір, поки я продовжую  “виштовхуватись” у світ”, ‒  сказала Сьюзан Джефферс (доктор філософії, названа британською газетою  “Тайм”  “Королевою селф-хелпу”), ‒ поки я продовжую розширювати свої можливості, доки я продовжую ризикувати, щоб досягти мети, я буду зіштовхуватись з побоюваннями”. Щоб робити важливі справи, ми повинні постійно ризикувати і одночасно з ризиком буде  “приходити” страх. Якщо Ти будеш сприймати страх як ціну прогресу та ризикуватимеш, тоді отримаєш винагороду.

**5.  Знайди в собі  палке бажання подолати страх**

Іноді найкращим способом подолання страху є усвідомлення причин нашого протистояння йому.
Чи твоя мета є більшою за страх?  Пожежник заходить в палаючу споруду не тому, що безстрашний, а тому, що він має покликання, яке важливіше, ніж страх. Людина, яка боїться літати, вирішує протистояти хвилюванням не тому, що страх зник, а тому, що в кінці польоту в неї зустріч з близькою людиною.

**6. Сконцентруйся на тому, що Ти можеш контролювати**

Ти не можеш контролювати тривалість життя, аналогічно, існує багато речей, які людина контролювати не може. Потрібно сприйняти цей факт як належне і зосередитись на тих речах, які ми в змозі змінити.
Американський тренер з баскетболу Джон Вуден сказав:

“Не дозволяйте тому що Ви не можете контролювати втручатись у ті справи, які вам підконтрольні”.Джон Максвелл зазначив:
 Я можу контролювати своє ставлення, але не інші дії. Я можу контролюваи свій “календар”, але не інші обставини.І це не те, що відбувається зі мною, але те, що відбувається в мені.

**7.  Зосередься на сьогоднішньому дні**

Страх змушує нас дивитись на всі проблеми відразу: ті що були вчора, ті що є сьогодні, і також на ті, що будуть завтра. Щоб бути сміливим, потрібно зосередитися лише на тому, що відбувається  сьогодні ‒ це єдина річ, яку ти здатен змінити.

Мудрий чоловік колись сказав  таке про океанський лайнер: якщо океанський лайнер міг би думати і відчувати, він ніколи б не залишив свій порт, тому що боявся б тисячі хвиль з якими він зіткнеться в дорозі. Лайнер боявся б усіх небезпек відразу, хоча по дорозі  “зустрічав” би кожну хвилю окремо. Зосередившись лише на тому, що відбувається тут і зараз, Ти маєш можливість керувати великим ризиком, оскільки стикатимешся з  “хвилями” (небезпеками) по одній.

**8. Надихайся своїми перемогами**

Так як страх спричиняє ще більший страх, мужність веде до ще більшої мужності. За словами Елеонори Рузвельт, дружини Франкліна Делано Рузвельта (32-ий президент США):

“Ви отримуєте силу, відвагу та впевненість коли перестаєте боятися”.

Ти повинен говорити собі:  “Я пережив це, я можу братись за наступну справу”.  Завжди потрібно робити те, що на твою думку, Ти зробити не можеш.

Чим більше Ти стикаєшся зі своїми побоюваннями, тим впевненіше починаєш відчувати себе, і таким чином, зможеш протистояти щораз більшим страхам.

**9. Зроби це сьогодні**

Часто все, що потрібно для подолання страху, ‒ змінити  оточення і спробувати деякі з наведених вище пропозицій. Коли ми усвідомлюємо, що є правдою та зосереджуємось на тому, що ми можемо контролювати, страх природно зникає і послаблюється.

Дій перед лицем страху, тоді Ти досягнеш високих результатів. Відкинь свої побоювання, живи тут і зараз, вдосконалюйся, адже життя таке коротке!

*Рефлексивне завдання:*

— В яких ситуаціях ви відчували почуття страху?

— Чи вдалося вам подолати його?

— Це був страх чого? (*Страх темряви, неуспішності, перед контрольною роботою, перед викликом до дошки, страх самотності, незнайомих ситуацій тощо*)

1. ***Творча вправа «Напишіть листа своєму страху».***

Запропонуйте учням написати коротенького листа до свого страху, проводжаючи його (бережно) у минуле. Діти самі повинні вирішити його

подальшу долю.

1. ***Командна гра «Складіть прислів’я».***

Дві команди отримують по конверту, в яких знаходяться половинки прислів’їв про почуття страху та хоробрість. В однієї команди — початок висловів, а у другої — кінцівка. Одна команда зачитує початок прислів’я, а друга команда повинна знайти та прочитати його продовження, а потім прокоментувати фразу. А потім — навпаки. На цю гру можна брати 6–8 прислів’їв.

— Звільнившись від страху, ми можемо почуватися вільно і легко. Нам спадають на думку цікаві ідеї, нас переповнює нестримне бажання діяти. І беремось до справи настільки швидко і легко, що не встигаємо уявити можливі наслідки, інколи не зовсім приємні. Таким чином, наші дії переростають у звичайну шкоду.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з\п | **Початок прислів’я**  | **Кінцівка прислів’я**  |
| 1 | Хороброму не потрібна… | довга шпага.  |
| 2 | У страху… | очі великі.  |
| 3 | Від страху… | ліків не має. |
| 4 | Хто боїться листя - … | хай не ходить в ліс. |
| 5 | Зі страху боягуз… | хоробрим стає |
| 6 | Зі страху… | жах бере. |
| 7 | Хто не ризикує… | той не виграє. |
| 8 | Будь сміливим не язиком,… | а ділом. |
| 9 | Сміливий там де знайдете… | де боягуз загубить. |
| 10 | Сміливого… | і куля не буре. |
| 11 | Злякався … | аж у п’ятах захололо. |
| 12 | Вовків боятися - … | в ліс не ходити. |
| 13 | Боязливому і миша… | як ведмідь. |
| 14 | Боїться … | і тіні своєї.  |
| 15 | Де боязливому по вуха… | сміливому по коліна. |
| 16 | Де мужні стискають вуха -… | Боягузи ними цокають.  |

1. ***Легковажність***
* **Що таке легковажність ?????**

Легковажність походить від двох слів – «легко» і «мислити». Але мислити легко – не означає не відчувати труднощів з розумовим процесом. Швидше, легковажність можна прирівняти до легкоумию, тобто необдуманості, нерозсудливість, легковажності, необачності. Легковажність можна охарактеризувати, як невизначеність.

Напевно у вашому оточенні є людина, про яку можна сказати: «легковажний». Він немов не виходить ніколи з дитячого віку, і у нього (або неї) відсутня відповідальності за свої вчинки. Можна сказати, що дитина чи юнак ще не знайшли себе в цьому житті.

Чим більшу відповідальність несе людина, тим більше його розум перебуває в напрузі. Отже, мозок розвивається. А якщо немає відповідальності, то розум залишається в зародковому стані. Звідси можна зробити висновок, що легковажність – це **дурість.**

* **Кому притаманна легковажність???**

Легковажність притаманне людям з м’яким характером, оптимістам і фантазерам. Легковажні люди не мають певної думки з конкретного питання, а якщо і мають, то легко його змінюють. З-за цього їм дуже важко довіряти. Але довіряти все ж потрібно, щоб людина навчилася брати на себе відповідальність. Правда, доведеться постійно чекати підступу, того, що вас можуть підвести.

Досить часто легковажні люди довірливі, але в той же час і вперті. Всі спроби наставити таку людину на істинний шлях у кращому випадку пропускаються їм мимо вух, а в гіршому закінчуються образою.

Легковажність означає своєрідну свободу. Це свобода від життєвих труднощів, від проблем, від відповідальності. Проблеми і труднощі не зникають самі по собі, просто легковажна людина робить вигляд, що їх не існує.

Такі люди не бажають робити нічого, що не відповідає їх настрою чи бажаннями. Вони живуть тільки сьогоднішнім днем, не замислюючись про те, що буде завтра. Легковажні люди не заводять міцних відносин, не намагаються домогтися чогось у житті. У той же самий час вони не схильні вдаватися до смутку і печалі, якщо їх наздогнали невдачі чи втрат.

* **Як перевиховати легковажну людини?**

Перевиховати легковажного людини дуже складно. Для того щоб він став серйозним, потрібні сильні потрясіння в житті, такі як втрата роботи, близької людини, серйозна травма. Але часом і вони не здатні виправити безвідповідальну і вітряну натуру.

1. ***Уявна екскурсія до «Музею шкоди»***

Запросіть дітей на уявну екскурсію до «Музею шкоди», прочитайте їм жартівливий вірш О. Дерманського.

**МУЗЕЙ ШКОДИ**

Є музеї історичні,

Техніки чи моди...

А у нас музей незвичний —

Бешкетів і шкоди.

Експозиція чудова

Й дуже розмаїта:

Ось рогатка, хлопчик Вова

І вікно розбите;

Ось, бабуся, окуляри

Без одної дужки:

Від’єднав онук-школярик

Дужку самотужки;

Ось розтрощена на друзки

Люстра. Ось і Вася,

Що на ній, мов на мотузці,

Цілий день гойдався.

Розмальованих портретів

Цілі галереї

Неодмінно ви знайдете

В нашому музеї...

Не обходьте, не минайте

В будь-яку погоду!

Завітайте, завітайте

До музею шкоди! **О. Дерманський**

Хтось із дітей стає екскурсоводом та пропонує *запитання для учасників екскурсії:*

— Якими експонатами ви, на жаль, могли б поповнити музей шкоди?

— Чи «вдалося» вам (як прикро!) розбити хоч одне вікно м’ячем?

— Як часто (можливо, з великим захопленням та ентузіазмом) ви тримали двері в класі, замість того, щоб, як належить, готуватися до уроку?

— Чи влаштовували ви час від часу шалені і захопливі «водяні перестрілки»?

*Питання для роздумів* (*рефлексії*)*:*

— Як можна спрямувати свою енергію в позитивне русло?

— Як подолати наслідки непередбачуваної шкоди?

**ІV. ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

* Хотілось би, щоб після цього заняття кожен з вас осмислив свою життєву позицію і став добрішим, кращим, досконалішим, навчився підкорювати свій гнів та страх, а також навчився направляти свою енергію в позитивне русло. Працюйте над собою, самовдосконалюйтеся. Пам’ятайте, що несподіваний життєвий конфлікт вихована людина розв’яже розумно. Насолоджуйтеся життям, будьте сильні, не опускайте руки перед труднощами.

А як висновок із усього сказаного хай будуть ці правила, які допомагатимуть вам у житті уникати конфліктних ситуацій або мудро виходити із них.

(Учні читають по черзі із розданих листків).

Культура спілкування і взаємин у повсякденному житті.

1. **Основна заповідь:** Поводься з людьми так, як би ти хотів, щоб поводилися з тобою.
2. До дорослих і незнайомих звертайся тільки на «ви».
3. Зустрівшись із знайомим, першим привітайся, називаючи ім'я або ім'я та по батькові.
4. У школі вітайся з усіма вчителями і працівниками, відвідувачами школи.
5. Під час розмови з дорослим, якщо він стоїть, встань рівно, при цьому не підпирай стіну, не тримай руки в кишенях.
6. Дивися на того, з ким розмовляєш, уважно слухай його, не перебивай.
7. Не втручайся в розмову старших.
8. Завдавши комусь неприємності, попроси вибачення.
9. Якщо поблизу тебе хтось упустив що-небудь, поспіши підняти і подати.
10. Якщо запитують дорогу, зупинись і поясни, як зручніше пройти.
11. Постійно користуйся словами ввічливості «будь ласка» («будьте ласкаві!»), «дякую», «спаcибі», «якщо вам не важко», «пробачте» («вибачте»), «даруйте», «дозвольте» та ін*.*
12. Поступайся дорогою старшим і молодшим. дівчатам, пропускай їх уперед.
13. Не чекай, коли в тебе попросять допомоги, допоможи з власної ініціативи (піднеси ношу, відкрий двері тощо).
14. Дякуй усім за послуги; на подяку відповідай: «будь ласка», «прошу».
15. Не насміхайся над незграбністю, необачністю, хибами інших. Зроби вигляд, що ти цього не помітив .
16. Не розглядай пильно людину з фізичними вадами.
17. Сміятися з фізичних вад будь-кого — неприпустиме дикунство .
18. Поважай думку товаришів, зважай на їхні інтереси.
19. Умій стримувати свої почуття. Не гарячкуй, коли чимось схвильований, говори спокійно, ввічливо.
20. Не виявляй свого невдоволення окриком.
21. У взаєминах з ровесниками не хизуйся і не підкреслюй своїх переваг .
22. Якщо ти прийшов до зайнятої людини, почекай, поки вона не звернеться до тебе сама, або, вибачившись, запитай, чи можна звернутися.
23. Не турбуй дрібницями зайняту роботою людину. Умій цінувати і поважати чужу працю.
24. Не будь набридливим, надто цікавим.

**Етюд «Калейдоскоп емоцій»**

Учні в групах отримують картки з описом ситуацій для зображення емоційного настрою.

а) Насуптеся, як: осіння хмара; розгнівана людина; зла чарівниця.

б) Посміхніться, як: кіт на сонці; Буратіно, який отримає від Тортилли золотий ключик; хитра лисиця, яка сиділа верхи на «битому» вовкові; дитина, що зраділа несподіваному приємному подарунку.

в) Розсердьтеся, як: дитина, в якої забрали яблуко; два цапи на мосту; людина, якій наступили в переповненому автобусі на ногу.

г) Злякайтеся, як: дитина, що заблукала в лісі; кошеня, на якого гавкає собака; заєць, що побачив лисицю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з\п | **Початок прислів’я**  | **Кінцівка прислів’я**  |
| 1 | Хороброму не потрібна… | довга шпага.  |
| 2 | У страху… | очі великі.  |
| 3 | Від страху… | ліків не має. |
| 4 | Хто боїться листя - … | хай не ходить в ліс. |
| 5 | Зі страху боягуз… | хоробрим стає |
| 6 | Зі страху… | жах бере. |
| 7 | Хто не ризикує… | той не виграє. |
| 8 | Будь сміливим не язиком,… | а ділом. |
| 9 | Сміливий там де знайдете… | де боягуз загубить. |
| 10 | Сміливого… | і куля не буре. |
| 11 | Злякався … | аж у п’ятах захололо. |
| 12 | Вовків боятися - … | в ліс не ходити. |
| 13 | Боязливому і миша… | як ведмідь. |
| 14 | Боїться … | і тіні своєї.  |
| 15 | Де боязливому по вуха… | сміливому по коліна. |
| 16 | Де мужні стискають вуха -… | Боягузи ними цокають.  |