**10.11.20 г.**

**Психологический час 5б класс**

**Тема «Обида».**

☼ Сегодня мы познакомимся с одной из эмоций – Обидой.

● Обида — это сильное чувство, обладающее разрушительным действием. Обида – яркая негативная реакция на неоправдавшиеся ожидания или на причиненную несправедливость.

**?** Чем можно кого-нибудь обидеть? (поступками, обидными словами).

**?** Как выглядит обиженный человек? (У него опушены плечи, руки и голова. Он может молчать или громко сопеть, или говорить очень тихо.)

●Обиды, могут накапливаться в нас, тяжелым грузом и могут мешать, нам жить.

● Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым.

● Обида опасна, потому что может вызвать гнев, ненависть и поссорить близких людей.

**!!** Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему боль. Но если уж так случилось, и мы кого-то обидели, что же нужно сделать? (Попросить прощения).

►**Задание**

1. Просмотрите мультик «Про Миру и Гошу – Обидно». Обратите, пожалуйста, внимание на поведение Гоши в обиженном состоянии, кто и что помогло ему справиться со своей обидой, как семья Гоши разговаривают друг с другом и строят фразы.

2. Ответьте на вопросы:

- Как вы думаете, какого цвета обида? (Черного, синего, серого, коричневого, красного…).

- Закончите фразу: «Я обижаюсь, когда...» (закончить фразу).

- Кто может нам помочь избавиться от обиды?

- Всегда ли стоит обижаться во время споров?

- Удается ли вам самим справиться с обидой?

- А что лучше самому себе помочь или ждать помощи?

- Что же нам делать с обидами? Как нам быть с нашими обидами в жизни?

<https://www.youtube.com/watch?v=4cJ7YT6Zhis&feature=emb_logo>