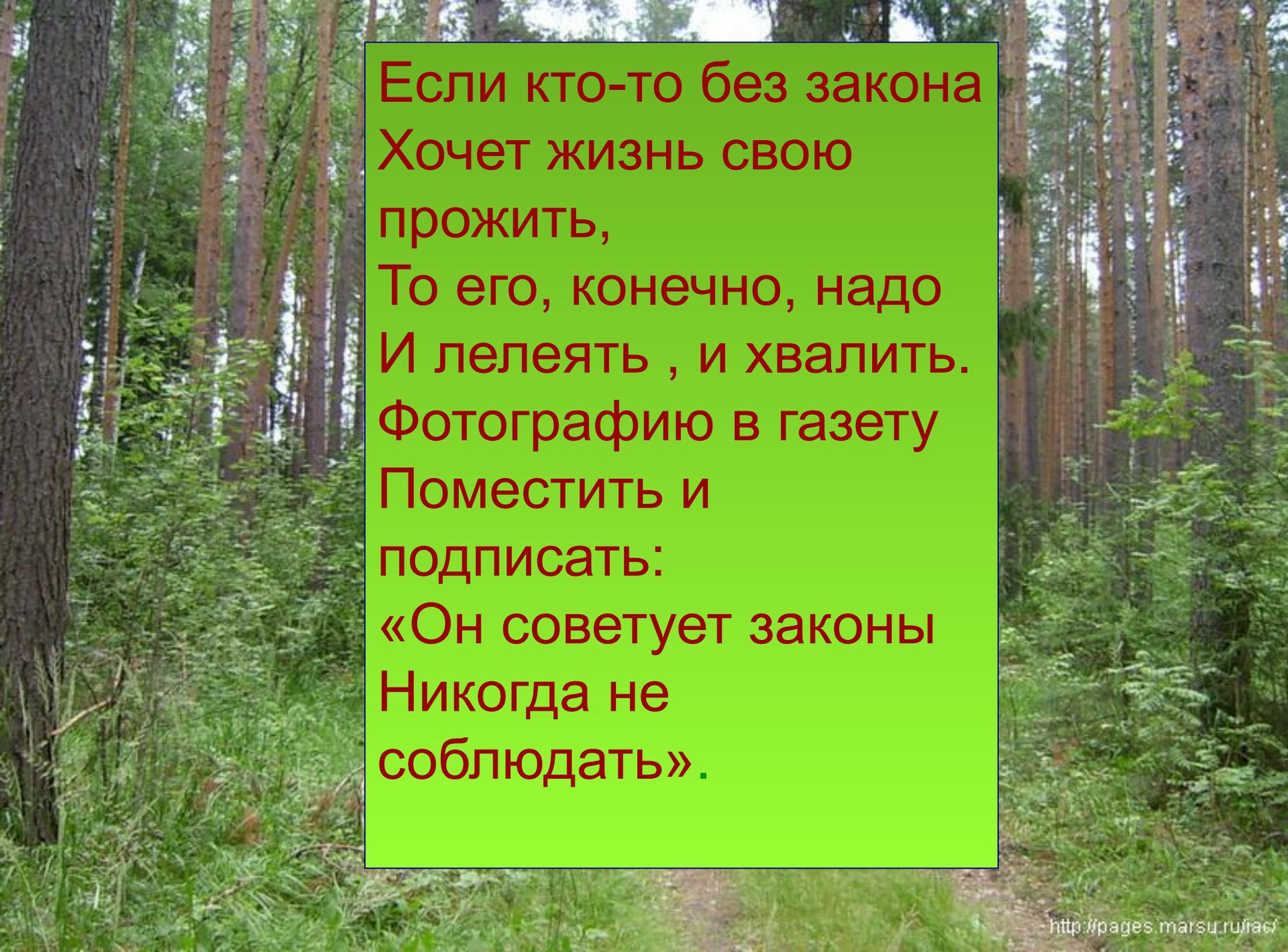




Как научиться владеть собой

Классный час во 2 классе



Если кто-то без закона
Хочет жизнь свою
прожить,
То его, конечно, надо
И лелеять , и хвалить.
Фотографию в газету
Поместить и
подписать:
«Он советует законы
Никогда не
соблюдать».

ЗАКОНЫ НАШЕГО КЛАССА

- Не оскорблять другого.
- Оказывать поддержку товарищу.
- Не врать.
- Не ябедничать.
- Уметь прощать и просить прощение.
- Бережно относиться ко всему, что окружает.
- Быть трудолюбивым и ответственным в учёбе.



ГНЕВ

Чувства

ЗАВИСТЬ

НЕДОВОЛЬСТВО

ОБИДА



ВИТАМИНКА РАВНОВЕСИЯ



Шаги успокоения

Похвал
и себя:
Ты
справи
лся!
Устоял!

Попроб
уй
рассла
бить
мышцы
лица и
разжат
ь
кулаки

Сосчит
ай до
10.
Скажи

«охлаж
дающи



ОХЛАЖДАЮЩИЕ СЛОВА

**«Я смогу с этим
справиться»**

**«Ему не удастся
разозлить меня»**

**«Я контролирую
ситуацию»**

**«Спокойствие, только
спокойствие2»**



Способы совладания с гневом

Сходить погулять	Побить подушку, покричать, Порвать бумагу	Принять ванну	Позвонить другу или взрослому
Нарисовать свое чувство	Побыть одному	Написать письмо тому, кто тебя расстроил	Приласкать кошку, собачку, хомячка.

Спасибо за работу!



Молодцы!