

**УРОК:** Когато сме ядосани

**Ива Атанасова, учител в ОУ „ Димитър Петров“, гр. Сливен**

**Часът е проведен в 6 а клас на 28.05.2018 г.**.

**Цел на урока**

* Да си припомнят начините за позитивно преодоляване на чувството за гняв;
* Да спазват правилата за културно поведение и толерантност в общуването;
* Да се подобрят уменията и усвоят нови такива за аналитично и логическо мислене;

**Описание**

**Продължителност: Едно занятие от 40 мин.**

Предварително бях поставила темата „Как реагирате, когато сте ядосани?“. В часа учениците бяха се подготвили с: презентация, писмени и устни изказвания. Започнахме дискусия по темата. Всеки един ученик представи своето становище по въпроса. Отговорите бяха различни от това, че крещят до това да „броим до 10 или 100“. „Гневът е лош съветник“- Йоана. „Не винаги ние се справяме с гнева. Затова трябва да потърсим приятел или друг, който да ни помогне“- Николай. Други ученици предложиха да има стая, където да изливат своята агресия и други негативни чувства, като ярост, нервност, омраза, гняв, нетърпимост и др.. Илияна прочете своето изказване, в което всеки човек има положителни и отрицателни чувства и ние сме подвластни на емоциите. Затова в различни моменти от живото ни, ние изпитваме различни чувства. Христо бе написал на лист и ни запозна със „Седем неща, които не бива да правим, когато сме ядосани“. Атанас беше се подготвил с презентация- „Какво правим когато сме ядосани“. Така всички се запознахме с двете гледни точки: „какво се прави и какво не се прави, когото сме ядосани“. Съвсем спонтанно учениците искаха да рисуват на дъската. Те искаха да покажат нашите лица при чувства на гняв, яд и тревожност. Александра Иванова-„Нарисувах човече с пулсираща глава, защото мозъкът ни се променя при тези негативни чувства“.“Защо използва червен маркер?“.“Това е цветът на агресията“. Учениците, които се включиха в илюстрирането, използваха червени и черни маркери. В края на часа имаше ученик, който прояви желание да ни покаже как изглеждаме, когато сме ядосани. Божидар ни накара да се посмеем искрено на мимиките, които правеше с лице, но и да се запитаме дали това ни харесва.

**От коментарите в час**

„Гневът е лош съветник“- Йоана

„Червеното е символ на агресията“- Александра Иванова

„Не винаги ние се справяме с гнева. Затова трябва да потърсим приятел или друг, който да ни помогне“- Николай

„Брой до 10 или 100“- Петя

**Идеи за надграждане**