**Можно ли научиться управлять собой? (классный час)**

Категория: [Прочее](https://multiurok.ru/all-files/other/)

17.01.2019 08:12

Цель: 1. Создавать условия для формирования нравственных основ взаимоотношения между людьми, умение владеть собой в различных стрессовых ситуациях.

          2. Составление практических советов, правил, которые помогут не конфликтовать по мелочам и уметь слышать и понимать другого человека.

Задачи:

 1.    Раскрыть понятия тревожность и стресс.

 2.    Обратить внимание воспитанников на «здоровые» способы преодоления тревожности.

 3.    Познакомить ребят с упражнениями на расслабление.

 4.    Обучить навыкам саморегуляции.

[*Показать полностью*](https://multiurok.ru/files/mozhno-li-nauchitsia-upravliat-soboi-klassnyi-chas.html)

Просмотр содержимого документа
«Можно ли научиться управлять собой? (классный час)»

**Можно ли научиться управлять собой?**

Цель: 1. Создавать условия для формирования нравственных основ взаимоотношения между людьми, умение владеть собой в различных стрессовых ситуациях.

          2. Составление практических советов, правил, которые помогут не конфликтовать по мелочам и уметь слышать и понимать другого человека.

Задачи:

 1.    Раскрыть понятия тревожность и стресс.

 2.    Обратить внимание воспитанников на «здоровые» способы преодоления тревожности.

 3.    Познакомить ребят с упражнениями на расслабление.

 4.    Обучить навыкам саморегуляции.

На доске выражение: «*Учитесь властвовать собой».*

Детям предлагается объяснить, как это выражение связано с темой занятия.

Очень многие люди умели и умеют управлять собой своим поведением, своими поступками. Однако параллельно существуют люди, которым это не удаётся или удаётся не всегда. Какими последствиями для одной и другой группы людей оборачиваются эти умения:

Человек может управлять                                     Человек не может управлять

      своим поведением                                                   своим поведением