**ЭТИ ВРЕДНЫЕ КОНФЛИКТЫ**

Те, кто не могут сварить суп, за­варивают кашу.

*В. Домиль*

**Классный час, посвященный способам эффективного общения.**

Многие классные руководители восьмых классов замечают, как трудно в этих классах вести работу по сплочению коллектива. Многие восьмиклассники просто не научены мирно решать конфликты. При­чиной конфликтов между подростками становится их нервозность, неспособность долго выдерживать напряжение, привычка к агрессии. Классный час о способах разрешения конфликтов для детей 13-14 лет представляется нам очень актуальным. Уточнение понятий «конфликт», «конфликтная ситуация», осознание причин конфликтов, освоение на­выков конструктивного разрешения конфликтов - таково основное содержание классного часа. Сценарий мероприятия построен в форме часа общения, использованы разнообразные методики (беседа, неза­конченное предложение, проблемная ситуация, дискуссия).

Цели: ознакомить детей с понятиями «конфликт» и «конфликт­ная ситуация», со способами предупреждения конфликтов; способ­ствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия; побу­ждать детей к сотрудничеству, взаимопониманию.

*форма проведения: час общения.*

Подготовительная работа с детьми за день-два до классного часа учителю предстоит выяснить, кто из ребят в классе находится в ссоре, из-за чего произошел конфликт, очень мягко под­готовить детей к примирению, которое должно состояться в ходе классного часа.

Оформление:

* написать на доске тему, эпиграф;
  + написать на доске незаконченное предложение:*«Причиной конфликта было то, что...»;*
  + написать на доске:

*Способы предупреждения конфликтов:*

* *мягкое противостояние;*
* *конструктивное предложение.*

План классного часа

* Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?».
* Незаконченные предложения по теме «Отчего происходят кон­фликты?»
* Мини-лекция «Эти вредные конфликты».
* Практикум. Способы предотвращения конфликтов:

1. Мягкое противостояние.
2. Конструктивное предложение.

* Проблемная ситуация «Шесть шагов к миру» .
* Дискуссия «Нужны ли нам миротворцы?».
* Заключительное слово.
* Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**I. Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?»**

Классный руководитель. Ребята, приходилось ли вам «заваривать кашу»? В чем это заключалось? ***Примерные ответы детей:***

* Сделал такое, что потом еле-еле распутал.
* Натворил гадостей, потом родители расхлебывали.
* Напутал чего-то, перессорился со всеми.
* Попадал в трудное положение, из которого не мог найти выход.
* Очень осложнил, запутал одно дело, которое исправлять при­шлось другим.

Классный руководитель. А есть и другая поговорка со словом «каша»: «С тобой каши не сваришь!» О ком так говорят?***Примерные ответы детей:***

* О бестолковых, ленивых, тупых.
* Об упрямых, несговорчивых.
* О тех, кто не может сотрудничать.
* О таком человеке, с которым невозможно договориться. Классный руководитель. Прочитайте эпиграф к классно­му часу*(читает).* Как бы вы объяснили его значение?

***Примерные ответы детей:***

* Те, кто не способен к общению и пониманию, попадают в запутанные ситуации.
* Кто не может ладить с людьми, тот постоянно создает трудности для себя и других.
* Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.

Классный руководитель. Если коллектив не может рабо­тать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как пре­кратить расхлебывать кашу, которую заварили во время таких столк­новений? Об этом мы и будем говорить во время классного часа.

* **Незаконченные предложения по теме «Отчего происходят конфликты?»**

Классный руководитель. Поднимите руки, кому прихо­дилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации?

*(Дети поднимают руки.)*

Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: «Причиной конфликта было то, что...»

*(Дети поднимают руки, высказываются.)*

***Примерные ответы детей:***

* У нас с подругой были разные мнения о школьной дискотеке.
* Мы по-разному относились к одному мальчику.
* Мы обе хотели быть лидерами в классе.
* У нас совершенно разные характеры.
* Мне не понравилось его поведение.
* Он оскорбил моего брата.
* Мы стали болеть за разные футбольные команды.
* Он стал фанатом музыкальной группы, которую я не переношу.

И т. п.

Классный руководитель. Как видим, конфликты возни­кают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несов­падение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

* **Мини-лекция «Эти вредные конфликты»**

Классный руководитель. Конфликт - это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть ме­жду людьми. Ученые выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространенный - неуправляемый конфликт. Вот в автобу­се вам кто-то наступил на ногу и вы возмутились: «Вот нахал, даже не извинился!» Теперь уже тот вынужден нападать: «На такси нужно ездить!» В результате дело может дойти и до драки.

Другой вид конфликта - холодная напряженность (внутренний конфликт). Он может возникнуть у людей стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Например, ве­теран показывает свое удостоверение, люди молчат, но внутри у них все кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал. Этот вид конфликта называется «пристройка снизу».

Есть и третья разновидность - избегание, когда человек явно по­казывает, что не хочет поддерживать общение.

В чем же вред таких конфликтов? Во-первых, от конфликтов стра­дает достоинство человека. Во-вторых, на каждую минуту конфлик­та приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще, все валится из рук. В-третьих, страдает физиче­ское здоровье - поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Прежде всего ни в коем случает нельзя употреблять запрещен­ные приемы - это фразы типа: «Да брось ты!», «Что ты понимаешь?», «Ты же вроде умный человек, а говоришь чепуху». Наоборот, просто волшебное действие производят слова: «мне кажется», «может быть, я ошибаюсь», «может быть, ты со мной согласишься» и т. п. Правиль­ное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спо­койнее и счастливее не только вас, но и других.

**IV. Практикум. Способы предотвращения конфликтов**

Классный руководитель. Как и болезни, конфликты луч­ше предупредить, чем лечить. Сейчас мы будем учиться предупреж­дать конфликтные ситуации. Для этого существует множество спосо­бов. Мы рассмотрим два самых распространенных. Первый способ предупреждения конфликта - это мягкое противостояние. Мягкое противостояние - это решительное возражение, высказанное в мяг­кой форме. Так можно и отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека. Второй способ называется «конструктивное предложение». Это попытка найти компромисс, то есть выход, который бы смог уст­роить всех. Рассмотрим конкретные ситуации.

**Мягкое противостояние**

Классный руководитель. Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

*(Учитель дает слово детям, желающим высказаться. Если желающих не будет, можно предложить высказаться детям, сидящим в первом ряду. Каж­дый ученик, не вставая с места, должен обратиться по имени к соседу и выска­зать свои претензии (в максимально доброжелательной форме). Не страшно, что все дети будут говорить одни и те же слова. Важно, чтобы они нашли нужную интонацию - достоинство и твердость в мягкой форме.)*

***Примерные фразы:***

* Дима, не хочется ссориться, но мне очень не нравится, когда моими вещами пользуются другие.
* Саша, не обижайся, но это мои учебники, и мне удобнее поль­зоваться ими одному.

И т. п.

**Конструктивное предложение**

Классный руководитель. У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать кон­фликтов с помощью конструктивного предложения?

*(Дети высказываются также, как и в предыдущем случае.)*

***Примерные ответы детей:***

* Лена, мне кажется несправедливым то, что я одна ношу в школу учебники, давай будем делать это по очереди. Тогда никому не будет обидно.
* Я понимаю, Аня, как тяжело носить в школу полный портфель книг. Сейчас есть такие портфели на колесиках и с выдвигающийся ручкой, как чемоданы. Может, попросишь у родителей такой на Новый год или на день рождения?

Классный руководитель. Мягкое противостояние и кон­структивное предложение - это два способа поведения, которые по­могут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное дос­тоинство.

**V. Проблемная ситуация «Шесть шагов к миру»**

Классный руководитель. Если не остановить конфликт, он разгорается как пожар. И потушить его иногда бывает невозможно. А если это конфликт между народами, он может закончиться непри­миримой войной. Тогда в район конфликта приходят миротворцы, которые пытаются погасить вражду и ненависть, восстановить диалог между народами. Для погашения конфликта психологи придумали специальное противопожарное правило - «Шесть шагов к миру». Предлагаю вам выступить в роли миротворцев. В нашем классе не­давно вспыхнул конфликт между*(имена, фамилии).* Попробуем пога­сить этот конфликт с помощью шести шагов. Для начала приглашаю конфликтующие стороны к доске.

*(Дети выходят к доске и становятся с двух сторон от учителя, причем Учитель просит их встать подальше друг от друга.)*

Ребята, нам кажется, что этот конфликт надоел уже и вам самим, Но никто не хочет первым делать шаги к примирению. Мы вам пред­лагаем сделать целых шесть шагов.

Чтобы сделать эти шаги, вам нужно честно и четко ответить на мои вопросы. Итак, сделайте первый шаг!

*(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)*

А теперь дайте честный и точный ответ на вопросы: «Какое мое желание привело к конфликту?» и «Чего хочет человек, с которым у меня конфликт?»

*(Дети по очереди отвечают.)*

Так, теперь нужно сделать шаг второй...

*(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)*

...и ответить на вопросы: «Из-за чего возник конфликт? Нам обо­им хочется получить одно и то же? Или мы хотим, чтобы что-то разное происходило одновременно?»

*(Дети отвечают.)*

Делаем третий шаг.

*(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)*

Спросите себя: «Могу ли я придумать решение, при котором мы оба получим то, чего хотим? Какое это может быть решение?

*(Дети отвечают.)*

А теперь спросите себя: «Сколько таких решений мы можем при­думать вместе с моим противником?»

*(Дети отвечают.)*

А какие решения вам могут подсказать одноклассники?

*(Дети, сидящие за партами, поднимают руки, отвечают.)*

Когда возможные компромиссы найдены, пора делать четвер­тый шаг.

*(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)*

Подумайте, какое из этих решений самое лучшее? К чему приве­дет каждое из предлагаемых решений? Буду ли я доволен их резуль­татами? Будет ли доволен мой противник?

*(Дети отвечают.)*

Мы уже почти погасили конфликт - делаем пятый шаг.

*(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)*

Отвечаем, какие решения устроят нас обоих? Будем ли мы вы­полнять эти решения?

*(Дети отвечают.)*

Остался один шаг!

*(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)*

Нужно дать ответ на последний вопрос: «С чего начать наше пе­ремирие? Что покажет нам, что мы не ошиблись?» (*Нужно пожать друг другу руки.)*

*(Пожимают руки.)*

Вот мы и погасили этот конфликт - перемирие состоялось. Но не всегда будет рядом с вами учитель или взрослый. В таких случаях каждый из вас может выступить миротворцем и попытаться погасить конфликт или хотя бы развести конфликтующие стороны подальше друг от друга.

**Дискуссия «Нужны ли нам миротворцы?»**

Классный руководитель. Как вы считаете, ребята, помо­гут эти 6 шагов примирить противников? Нужно ли вообще устанав­ливать перемирие? Может быть, у вас есть какие-то другие способы выхода из конфликтных ситуаций?

***Примерные ответы детей:***

* Даже и 10 шагов не помирят тех, кто презирает друг друга.
  + А если один из них поступил подло и некрасиво? Я считаю, что тогда не нужно им мириться.
  + Да они через 2 дня уже забудут, из-за чего подрались, и не нуж­но будет никакого перемирия.
  + Можно сцепиться мизинцами: «Мирись, мирись, мирись... и т. д.» - это будет гораздо лучше, а главное - короче.
  + Если они захотят помириться, они это сделают и без 6 шагов. А если кто-то из них не захочет, и сто шагов не помогут.
  + Есть пословица: «Двое дерутся, третий не лезь!» Станешь их мирить, сам двух врагов наживешь.
  + Способы выхода из конфликта в каждой ситуации разные. Мож­но осудить обе стороны, можно наказать (если, например, дети подрались), можно каждому объяснить, в чем он неправ.
  + В конфликте неправы оба, нужно просто им объяснить это, а ни в коем случае не вставать на сторону одного.

И т. п.

**Заключительное слово**

**Классный руководитель. В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфлик­тов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.**

**Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Какое впечатление оставил классный час? Прибавилось ли уверенности в своих силах? Появи­лось ли желание воспользоваться способами предотвращения и по­гашения конфликтов?

***Примерные ответы детей:***

* Впечатление хорошее, появилась уверенность, что смогу из­бежать конфликтов.
* Пока все понятно, а когда сам попадешь в конфликтную ситуа­цию, может быть, все окажется сложнее.
* Очень хорошее впечатление, если бы все так научились разго­варивать, не было бы конфликтов.
* Я уверена, что смогу избежать конфликтов.
* Умный человек никогда не доведет дела до конфликта.
* **КАК ЖИТЬ В МИРЕ С РОДИТЕЛЯМИ?**

Счастлив тот, кто счастлив у себя

дома.

*Пословица*

Классный час, посвященный обсуждению семейных конфликтов.

Семья, являясь важнейшим условием социализации личности, в наши дни нередко перестает выполнять функцию воспитания де­тей, не дает подросткам чувства защищенности и уверенности в зав­трашнем дне. Результаты соцопросов говорят о том, что только один из трех подростков не конфликтует с родителями. Почти половина малолетних преступников считают, что главной причиной преступле­ний являются именно конфликты в семье и плохое воспитание детей. Предлагаемый классный час посвящен обсуждению причин и спосо­бов выхода из семейных конфликтов. В сценарии используются такие воспитательные приемы, как беседа, незаконченное предложение, проблемная ситуация, групповые формы работы.

Цели- расширить представление детей о том, что такое кон­фликт и конфликтная ситуация, дать представление о способах пре­дупреждения конфликтов в семье; способствовать формированию позитивного отношения к своей семье, к родителям, пробуждать же­лание овладеть навыками общения и социального взаимодействия; побуждать детей к сотрудничеству, взаимопониманию, проведение: час общения.

Подготовительная работа с детьми найти исполните­лей на роли мамы и Тани (им нужно выучить или пересказать своими словами два небольших монолога).

Оформление:

* написать на доске тему, эпиграф;
* написать список:

Способы***выхода из конфликта:***

*- соревнование (соперничество);*

*- приспособление;*

*- компромисс;*

*-уход;*

*- сотрудничество*

* написать незаконченные предложения: *Умение владеть собой - это... Чтобы научиться владеть собой, нужно... Чтобы найти компромисс, нужно...*

План классного часа:

1.  Проблемная ситуация «На приеме у психолога».

2.  Интерактивная беседа.

3.  Информационная минутка «Способы выхода из конфликта».

4.  Ролевая игра «Если бы психологом был я...».

5.  Незаконченные предложения по теме «Секрет счастливой семьи».

6.  Работа в группах. Сочинение-миниатюра «Закон бумеранга».

7. Заключительное слово.

1. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа I. Проблемная ситуация «На приеме у психолога»**

Классный руководитель. Тема сегодняшнего классного часа - конфликты детей и родителей. Начать наш разговор я бы хотела с маленькой сценки в кабинете психолога. Сегодня на прием пришла мама с дочерью - восьмиклассницей Таней. Наедине с психологом мама высказала наболевшее.

Мама. Помогите, я не знаю, что делать с дочерью. Она нас с от­цом совершенно не понимает! Ну ладно: прическа, голое пузо, куре­ние - это вообще неприступная тема. Но в комнате своей можно уб­рать?! Там у нее - как после бомбежки. Везде все разбросано. В шкафу на верхней полке - учебники вперемешку с колготками, под кучей футболок можно найти пачку сигарет и тюбик моей самой дорогой помады! А на нижней полке тарелки с остатками еды, съеденной не­делю назад. Они так и будут стоять, пока я не почувствую запах! Сама не убирает и меня не пускает - это, мол, ее «территория детства». Про учебу уже не говорю - в школу стыдно зайти. Иногда так и подмывает взять ремень да выпороть хорошенько! (*Обреченно*.) Но я пока тер­плю, глотаю обиды.

Классный руководитель. Изложив ситуацию, мама вышла за дверь. В кабинет вошла Таня. Вот что она рассказала.

Таня. Родаки конкретно достали своими наездами: и то не так, и это не так. Им вообще чихать на мои дела: иду в ванную, а они гово­рят: «Вынеси ведро», только включу музыку, надену наушники: «Сходи За хлебом!». Только возьму телефон, чтобы побазарить с друзьями: «Мой посуду!»

А главное - постоянно хотят рулить мной: туда не ходи, то не смот­ри, с тем не дружи, то не слушай.

Если начинаешь отрываться, сразу обзывают неблагодарной. А я все равно буду все делать по-своему. Иначе они так и не поймут, что я уже взрослая.

**II. Интерактивная беседа**

Классный руководитель. Вот такие клиенты оказались се­годня на приеме у психолога. Даже не верится, что живут они в одной семье. Ведь семья дает человеку защиту, покой, уверенность в себе. Как вы считаете:

* хорошо ли все чувствуют себя в семье у Тани?
* можно ли назвать их семью счастливой?
  + что отравляет отношения? Можно сказать, что между дочерью и родителями возник конфликт?

*(Дети высказываются.)*

А что такое конфликт? Как вы понимаете это слово?

*(Дети высказываются.)*

Да, конфликт - это столкновение идей, взглядов, мнений. Именно такое столкновение мы и наблюдаем. А какова причина конфликта? Из- за чего выплескивается столько эмоций, вспоминается столько обид?

***Примерные ответы детей:***

* Трудный возраст дочери.
* Невоспитанность, упрямство, плохой характер дочери.
* Успеваемость, учеба.
* Лень, неаккуратность.
* Придирчивость родителей.
* Родители считают ее ребенком, а она уже взрослый человек.

И т. п.

Классный руководитель. Таня конфликтует с родителями, отстаивая свое право на взрослое поведение: вредные привычки, выбор друзей, поздние гулянья, вызывающая внешность и т. д. Что значит, по-вашему, быть взрослым человеком?

***Примерные ответы детей:***

* Быть самостоятельным, зарабатывать на кусок хлеба.
* Получить паспорт, участвовать в выборах президента.
* Делать что тебе захочется.
* Делать не то, что хочешь, а то, что должен.
* Иметь много обязанностей.
* Жить по правилам, выполнять все законы.

Классный руководитель. Быть взрослым - значит иметь не только права, но и обязанности. Родители выполняют свои обя­занности по отношению к вам. Если Таня хочет быть взрослой, она должна взять на себя часть семейных обязанностей: мытье посуды, уборку квартиры, вынос мусора и т. п. Ученые утверждают, что две тре­ти подростков конфликтуют с родителями. И только каждый третий умеет ладить с близкими. К какой части детей относитесь вы? *I(Дети высказываются.)*

На какой почве чаще всего случаются конфликты? ***Примерные ответы детей:***

* Не помогал по дому.
* Учеба, поведение.
* Поздно приходил домой.
* Вредные привычки (курение). I - Из-за моей компании.
* Внешний вид (прическа, одежда).
* Мои поздние возвращения домой.
* Плохой характер родителей. I - Из-за денег, покупки вещей.

И т. п.

Классный руководитель. Как видим, причин у конфлик­тов может быть много, но результат один: конфликты осложняют нашу жизнь, мешают учебе, отравляют существование.

**III. Информационная минутка «Способы выхода из конфликта»**

Классный руководитель. Итак, конфликт разгорелся. Ка­кие же есть способы выхода из него? На доске написаны 5 вариантов поведения в конфликтной ситуации*(перечисляет, потом коммен­тирует]I:*

а) соревнование (соперничество), наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, когда хотят добиться своего в ущерб другому;

б) приспособление, означающее принесение в жертву собствен­ных интересов ради другого;

в) компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

г) уход от конфликта (уклонение);

д) сотрудничество, когда участники приходят к решению, которое устраивает обе стороны.

**IV. Ролевая игра «Если бы психологом был я...»**

Классный руководитель. Вы узнали, какие способы пове­дения могут выбрать участники конфликта. Представьте себе, что вы психолог и именно к вам на консультацию пришла мама с Таней. Как вы объяснили им их поведение? Какие бы советы дали? ***Примерные ответы детей:***

* Таня выбрала самый плохой способ поведения - соперничест­во. Это поведение превращает ее в эгоистку.
  + Мама тоже выбрала плохой способ поведения - приспособ­ление. При таком поведении она лишается уважения дочери, теряет уважение к себе.
  + Лучший способ поведения для них - это найти компромисс. Маме нужно немного ослабить давление на дочку, а дочери нужно пойти навстречу маме и помогать по дому, улучшить учебу, прислушиваться к советам родителей.

**V. Незаконченные предложения по теме «Секрет счастливой семьи»**

Классный руководитель. Всем известно, что каждый че­ловек уникален, неповторим. Люди отличаются друг от друга не толь­ко внешностью и характером, но и вкусами, взглядами, мнениями. У членов семьи могут быть противоположные точки зрения на разные вопросы. Но не всегда это приводит к конфликтам. Как же удается некоторым счастливым семьям избегать ссор? Ответ очень прост: они умеют владеть собой, умеют находить компромиссы. На доске записаны три незаконченных предложения. Предложите свои вари­анты окончаний.

*(Учитель дает высказаться по цепочке каждому ряду.)****Умение владеть собой - это...***

* контролировать свое поведение;
  + сдерживать свои эмоции, не позволять себе кричать, выра­жаться нецензурно;
  + держать себя в руках;
  + не позволять себе грубости, хамства;
  + не только с чужими людьми, но и в семье быть уравновешен­ным, корректным.

***Чтобы научиться владеть собой, нужно...***

* работать над собой, заниматься самовоспитанием, надо поста­вить себя на место другого;
* читать книги по психологии;
* не терять своего достоинства;
* научиться уважать других людей;
* научиться видеть свои недостатки;
* быть строгим к себе и снисходительным к другим. ***Чтобы найти компромисс, нужно...***
* найти такое решение, которое устроит всех;
* войти в положение другого человека;
* видеть правоту другого человека;
* отказаться от своего эгоизма;
* не считать себя выше других;
* уважать чужое мнение.

Классный руководитель. Умение владеть собой, контро­лировать свои эмоции и поведение пригодится не только в семье, но и в школе, на работе - везде, где приходится общаться с людьми.

Чтобы научиться владеть собой, нужно заниматься самовоспита­нием, уметь поставить себя на место другого человека.

**Работа в группах. Сочинение-миниатюра «Закон**

**бумеранга»**

Классный руководитель. Говоря о конфликтах, нельзя забывать о том, что все наши поступки влияют не только на нас самих, но и на окружающих. Добро, которое мы делаем людям, возвращается к нам, делая нас счастливее, так же как и зло, которое мы причиняем (другим, возвращается к нам. Можно сказать, что в человеческих отношениях действует закон бумеранга.

Допустим, меня с утра оскорбила своей грубостью продавщица - придя в школу, я выплеснула свое раздражение на учеников - кто-то из них сорвал свою злость на прохожем - этим прохожим оказался муж той самой продавщицы, который от злости и бессилия напился и, придя домой, устроил скандал своей жене. Так бумеранг возвратился к тому, кто его послал.

Но к человеку бумерангом может вернуться и добро - все зависит от содержания послания. Я уверена, что всем вам приходилось сталкиваться с действием бумеранга. Сейчас вы будете работать в группах (по 4 человека - две соседние парты в одном ряду). Задание для групп: вспомните, как возвращались к вам ваши хорошие и плохие поступки, и сочините небольшую миниатюру «Закон бумеранга».

*(Звучит музыка. В течение 5-7 минут дети придумывают рассказы.)*

Послушаем, что у вас получилось.

*(Дает слово представителям групп. Дети читают свои рассказы.)*

Чтобы избежать конфликтов, чтобы к вам бумерангом возвра­щалось только добро, нужно соблюдать золотое правило общения: «Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе».

**VII. Заключительное слово**

Классный руководитель. Причины конфликтов с родите­лями многие подростки объясняют «разными взглядами на жизнь». На самом деле причина большинства конфликтов - в незрелости Подростков, в их неготовности к жизни. С возрастом отношение к родителям, как правило, меняется. На этот счет есть остроумное высказывание Марка Твена: «Когда мне было 14 лет, мой отец был так глуп, что я его еле переносил. Но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько старый человек за истекшие 7 лет поум­нел». Мне кажется, что и вы когда-нибудь согласитесь с известным Писателем.

**VIII. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Какие эмоции остались в конце классного часа? Захотелось ли сразу после школы сходить за хлебом или вынести мусор?

***Примерные ответы детей:***

* Эмоции положительные, но после школы хочется отдохнуть.
  + За хлебом я и так хожу всегда - это моя постоянная обязан­ность.
  + Если родаки попросят, сделаю что-нибудь.
    - Эмоции отрицательные - мои родители могут только прика­зывать, пошлют - пойду.
    - А у нас все это делает бабушка. Никаких добрых дел для меня не остается.

**ПОБЕДИТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Все победы начинаются с побед над самим собой

Л*Леонов*

Классный час, посвященный обсуждению психологических про­блем подростков.

В сценарии не используются психологические методики - по форме это час общения на психологические темы, актуальные для подростков.

Цели.- дать детям представление о различных видах самооцен­ки, об адекватной самооценке; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к самоанализу, самовоспитанию.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа*с детьми:*

* подготовить трех учеников, которые сыграют роли**артистов**пантомимы, объяснить им суть задания: они должны**изобра­**зить человека с той или иной самооценкой;
* за день до классного часа провести тестирование детей**(тесты -**в дополнительных материалах к сценарию). Попросить детей подсчитать и запомнить свой результат в баллах и сдать**тесты**учителю. Ключ к тесту учитель огласит в ходе классного**часа;**
* проанализировать результаты тестирования, выявить**уровень**самооценки детей в классе.

Оборудование: тетрадные листочки на партах для домашнего задания.

Оформление:

* написать на доске тему, эпиграф;
  + для раздела «Как повысить самооценку?» начертить на листе ватмана или на доске таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Человек с адекватной самооценкой | Человек с низкой самооценкой |
| * Спокойное отношение к мнению окружающих. * Ровное, сдержанное поведение. * Низкая влюбчивость. * Отсутствие кумиров. * Спокойное отношение к моде. * Здоровая принципиальность и умение уступать. * Неприязнь к спорам и выяснению   I отношений.   * Умение встать на место другого. * Умение больше отдавать, чем брать * Страхи по поводу того, «что обо мне думают». * Сильные эмоции. * Повышенная влюбчивость. * Постоянное наличие кумиров. * Зависть к вещам и поступкам дру­гих людей. * Беспринципность или чрезмер­ная принципиальность. * Любовь к спорам. * Неспособность встать на место другого. * Желание больше брать, чем от­давать |  |

План классного часа

1. Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение»;
2. Анализ результатов тестирования;
3. Составление памятки «Как повысить самооценку»;
4. Пантомима «Люди с разной самооценкой»;
5. Домашнее задание. Пять минут самоанализа;
6. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**I. Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение»**

Классный руководитель. Есть люди, которым всегда ве­зет. А есть неудачники. За что бы они ни брались, все у них валится из Рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всем всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач?

***Примерные ответы детей:***

- Они по жизни такие тормоза.

- Трудное детство, деревянные игрушки.

- Отсталость, заторможенность в развитии.

- Они плохо относятся к себе, не уважают, не ценят себя,

- Они не верят в себя, в свои силы, поэтому у них ничего не по­лучается.

Классный руководитель. Психолог сказал бы, что у таких детей заниженная самооценка. Самооценка - это оценка своих качеств, способностей, поступков. Люди с заниженной самооценкой не уверены в себе, малообщительны, пугливы. Они-то часто и считают себя невезу­чими. А как же ведут себя люди с завышенной самооценкой?

***Примерные ответы детей:***

* Они всегда уверены в себе, все у них получается.
* Им всегда везет, они всем довольны.
* Они ничего не боятся.
* Они легко сходятся с людьми, знакомятся.
* Они слишком самоуверенны, часто переоценивают себя.
* На окружающих смотрят с презрением, высокомерно.

Классный руководитель. Конечно, сами слова «завышен­ное», «заниженное» содержат значение чего-то чрезмерного, дале­кого от нормы. Завышенная самооценка тоже не украшает человека: такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы, берутся за непосильные дела и не доводят их до конца. Люди с завышенной самооценкой редко получают признание. Какой же должна быть са­мооценка человека?*{Реальной.)*

Вы правы - человек должен оценивать себя реально, то есть та­ким, каков он есть на самом деле. В этом случае говорят, что у него адекватная самооценка. Адекватная - значит соответствующая дей­ствительности.

* **Анализ результатов тестирования**

Классный руководитель. Перед классным часом вам был предложен тест на самооценку. Я проанализировала его результаты и пришла к выводу, что большинство ребят в нашем классе имеют *(завышенную, заниженную, правильную)*самооценку. Тесты были ано­нимными, я попросила вас запомнить свои результаты. Теперь и вы можете узнать свою самооценку. (*Читает ключ к тесту.)*

Кто согласен с результатами теста? Кто не согласен? Что вызывает возражения?

*(Дети высказываются.)*

* **Составление памятки «Как повысить самооценку»**

Классный руководитель. Как же повысить самооценку? На этот счет есть много рекомендаций, упражнений и тренингов.**Этим**занимаются профессиональные психологи. Но вы и сами можете со­ставить несколько правил, сравнив эти две таблицы. Слева - признаки человека с адекватной, правильной самооценкой, справа - признаки человека с низкой самооценкой (*читает, комментирует таблицу на ватмане или на доске).* Люди с правильной самооценкой всегда спокойны и уверены в себе, их уважают окружающие. А что же можно посоветовать тем, у кого оценка занижена? Давайте составим для и памятку «Как повысить свою самооценку».

***Примерные ответы детей:***

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Покритичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

Классный руководитель. Человек с адекватной само­оценкой часто становится лидером, ведь он доказал свою незави­симость. Он не боится отстаивать то, что считает правильным. И еще он сумеет помочь тем, кому нужен друг. Его дружба поддержит в них уверенность в себе.

**IV. Пантомима «Люди с разной самооценкой»**

Классный руководитель. А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех моих помощников.

*I (Три ученика выходят к доске.)*

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с опре­деленной самооценкой. Я - режиссер, читаю вам, как должен выгля­деть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Встаньте, пожалуйста, можете выйти из-за парт. Начина­ем репетицию спектакля.*(Первому ученику.)* Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек... (*дальше читает по таблице признаки неуверенного в себе человека). (Дети изображают.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неуверенный в себе человек** | **Уверенный в себе человек** | **Самоуверенный человек** |
| Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону;  Голова опущена;  Спина сутулая;  Руки помещены перед собой;  Ноги несколько напряжены, переплетены между собой и плотно сжаты. | Смотрит окружающим в глаза;  Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок;  Спина у него прямая, плечи развернуты;  Руки могут быть убраны за спину;  Ноги на ширине плеч и расслаблены. | Стоит вполоборота;  Правое плечо слегка выставлено вперед;  Грудь колесом;  Голова высоко поднята;  Смотрит высокомерно, дерзко;  Руки на поясе; Упор на левую ногу, правая выставлена вперед. |

**У** всех все прекрасно получилось. Какого же героя мы изобрази­ли? Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный в себе человек?*(Нет, это человек с низкой самооценкой неуверенный в себе.)*

*[Второму ученику.)* А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек... (*дальше читает по таблице признаки уверенного в себе человека.)*

*(Дети изображают.)*

А что можно сказать об этом герое и его самооценке?*(Что это человек с правильной самооценкой, уверенный в себе.)*

А теперь прошу вас изобразить еще одного героя.*(Третьему уче­нику.)* Этот герой...*(дальше читает по таблице признаки уверенного себе человека).*

*(Дети изображают.)*

Посмотрели на себя? Какой герой у вас получился? (*Получился человек самоуверенный, нахальный, хвастливый.)*

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связыва­ют с нахальством, хамством. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком.

**V. Домашнее задание. Пять минут самоанализа**

Классный руководитель. Психологи заметили, что мно­гие люди совсем не знают самих себя. Какая тут может быть самооцен­ка? Они просто оценивают себя так, как оценивают их другие, - чаще всего пренебрежительно. Но для правильной самооценки нужно обязательно узнать себя, спокойно увидеть свои сильные и слабые стороны. Как это сделать?

**У** вас на партах лежат листочки бумаги. Напишите сверху**первый**вопрос, на который вам нужно ответить: «Какой я?» Теперь на каждой новой строчке напишите ответы на этот вопрос. Это должны быть такие характеристики, которые являются действительно**важными**для вас и потеря которых превратит вас совсем в другого**человека.**Отвечайте на вопрос быстро, записывайте характеристики**в той** форме, в какой они приходят в голову.

*(Дети выполняют задание.)*

А теперь решите, какие из перечисленных качеств вы**хотите** со- хранить**и** развить (поставьте знак «+»), а от каких хотите**избавиться**(отметьте их знаком «-»).

*(Дети выполняют задание.)*

Можно считать, что вы составили план ежедневной**работы** и собой. А значит, сделали первый шаг к тому, чтобы из неудачника npевратиться в победителя. Прочитайте эпиграф к сегодняшнему классному часу*(читает).* Чтобы стать победителем, нужно одер победы. Каждый день. Хотя бы маленькую победу над самим собой. Это и будет вашим домашним заданием.

**VI. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Какие впечатления остались от классного часа? Довольны ли вы своей самооценкой? Будете ли вы изучать себя, работать над собой?

**Дополнительный материал**

**Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»\* *Инструкция***

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости оттого, насколько свой­ственны вам мысли, описанные в тесте. ***Опросник***

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.Многие неправильного мнения обо мне.
16. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
17. Люди ждут от меня очень многого.
18. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
19. Я слегка смущаюсь.
20. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
21. Я не чувствую себя в безопасности.
22. Я часто волнуюсь понапрасну,
23. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
24. Я чувствую себя скованным.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
27. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприят­ность.
28. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
29. Как жаль, что я необщителен.
30. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
31. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

*(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.)

***Ключ к тестовому заданию***

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

*0-25 баллов* свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при кото­ром человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

*26-45 баллов -* показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

*46-128 баллов-* уровень самооценки низкий, человек болезненно пере­носит критические замечания, не уверен в себе.

***Я УТВЕРЖДАЮ СЕБЯ***

Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и пере­стать говорить, когда нечего больше сказать.

*И. Лафатер, швейцарский мыслитель XVIII в.*

Классный час, посвященный проблеме самоутверждения в под­ростковом возрасте.

По наблюдениям психологов и педагогов, в 13-14 лет очень зна­чимым для подростка становится самоутверждение. Основным спосо­бом самоутверждения в этом возрасте становится общение. Именно в общении реализуется потребность подростков самоутвердиться в коллективе, занять в нем достойное место. Но, к сожалению, 60% подростков выбирают негативные способы самоутверждения: сло­весные оскорбления, насилие, посягательство на чужую собствен­ность, вандализм и т. п. В связи с этим актуальной становится задача обучения детей положительным формам самоутверждения, развития способности противостоять аморальности общества. Этим вопросам посвящен предлагаемый классный час.

Цели дать представление о правильном, положительном само­утверждении личности в различных сферах; ознакомить с понятиями «самоутверждение», «достоинство», «честь», «авторитет» лидерство»; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к активному положительному самопрояв­лению и самовыражению.

форма проведения: час общения.

Подготовительная работа с детьми выбрать испол­нителей для проблемной ситуации (4 ученика).

Оборудование: сделать ксерокопии (по одной на парту) таб­лицы «Ситуации самоутверждения» (см. ниже).

Ситуации самоутверждения

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Ситуации самоутверждения** |
| 1 | Режиссер. Вы дежурите по классу, а ваш напарник, как всегда, сбежал. Учитель требует, чтобы вы делали уборку одни.  Актер. Извините, но его обязанности я больше выполнять не буду. |
| 2 | Режиссер. Сосед попросил у вас словарь, а вы в это время сами им пользуетесь. Категорически откажите.  Актер. Нет, мне самому он нужен! |
| 3 | Режиссер. Приятель занял у вас денег, обещая скоро вернуть, но вместо этого снова просит взаймы. Вежливо откажите.  Актер. Извини, но у меня больше нет денег. |
| 4 | Режиссер. Вам нужно дописать сочинение, но друг зовет гулять. Ответить вежливым отказом.  Актер. Извини, но я сейчас не могу. Освобожусь через час и тогда пойду гулять. |
| 5 | Режиссер. Вы перешли в другую школу. В новом классе вы никого не знаете. Познакомьтесь с мальчиком (девочкой).  Актер. Привет, меня зовут (имя), как тебя зовут? |
| 6 | Режиссер. Вы идете в театр, но не знаете, как к нему проехать. Спросите кого-нибудь, как проехать.  Актер. Извините, пожалуйста, как мне добраться до…? |
| 7 | Режиссер. На улице вам нужно срочно узнать время. Спросите у прохожего, который только что посмотрел на часы.  Актер. Простите, скажите, пожалуйста, который час? Спасибо. |
| 8 | Режиссер. Ваш знакомый участвовал в телепередаче, прославился на весь город. Выразите свою радость при встрече.  Актер. Привет, ну ты даешь! Я так рад(а) за тебя! |
| 9 | Режиссер. В день рождения вам сделали приятны сюрприз. С радостью поблагодарите.  Актер. Спасибо, я так рад(а)! Очень удивлен(а) и обрадован(а)-большое спасибо! |
| 10 | Режиссер. В школьной столовой вам дали несъедобную котлету. Верните блюдо и попросите заменить чем-нибудь другим.  Актер. Простите, но эту котлету есть невозможно. Дайте, пожалуйста, мне вместо котлеты булку. |
| 11 | Режиссер. Ваше место в театре занято. Попросите освободить место.  Актер. Извините, но это место по билету мое. Освободите, пожалуйста. |
| 12 | Режиссер. У вашего друга неприятности. Нужно выразить сочувствие.  Актер. Я тебе очень сочувствую. Но не падай духом – с кем не бывает! Если нужна помощь, обращайся. |

Оформление:

* написать на доске тему, эпиграф;
  + написать на доске: ***Способы самоутверждения:***
  + *самоподавление;*
  + *доминирование;*
    - *конструктивное самоутверждение. План классы0!40 часа*

1. Интерактивная беседа по теме «Как люди утверждаются?»
2. Проблемная ситуация «Три способа самоутверждения».
   1. Интерактивная беседа по теме «Можешь ли ты утверждать себя конструктивно?».
   2. Ролевая игра «Театр самоутверждения».
   3. Заключительное слово.
   4. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**I. Интерактивная беседа по теме «Как люди утверждаются?»**

Классный руководитель. Сегодняшний классный час мы посвящаем самоутверждению.

Человек - существо общественное, проявить себя как**личность**он может только в общении с другими людьми. Какие способы для самоутверждения можно найти? ***Примерные ответы детей:***

* Ум, знания, научные достижения.
* Модная одежда, прическа, машина, вилла, путешествия.
* Спортивные успехи, победы.
* Художественные таланты.
* Красивая внешность, фигура.
* Аккуратность, воспитанность.
  + Нравственные качества: честность, порядочность, доброта.
    - Профессиональные достижения - лучший в своей профессии. И т. п.

Классный руководитель. Вы перечислили положительные способы самоутверждения, но статистика говорит о том, что есть [ и отрицательные способы, и их нередко избирают подростки. ***Примерные ответы детей:***

* Курение, наркомания, алкоголизм.
* Грубость, хамство, нахальство, насилие.
* Драки, воровство, конфликты с законом. К И т. п.

Классный руководитель. Вот так получается, одни утверждают себя в ярких, красивых, хороших делах, а другие - в низких I поступках, которые ведут к гибели. Почему же так получается?

**II. Проблемная ситуация «Три способа сам «утверждения»**

Классный руководитель. На самом деле, ребята, человек утверждает себя не только своими достижениями, а каждым своим ( поступком. Психологи различают три способа самоутверждения. Посмотрите сценку, в которой участвуют три ученика, и попробуйте объяснить, кто как себя самоутверждает. *(К доске выходят четыре ученика.)*

А в т о р. В этот день 8 «А» сорвал урок химии, учительница вынуж­дена была пожаловаться директору школы. Тот объявил, что в наказа­ние за плохое поведение химия переносится на 7 урок. На перемене перед шестым уроком состоялся такой разговор.

Саша*(громко, вызывающе).* С седьмого урока смываемся все, усекли? Пусть химичка обломается.

Дима*(мямлит).* Да мне, вообще-то, нужно... А то - пара в чет­верти...

Саша. Ага, от коллектива отрываешься? Будешь иметь дело со мной*(показывает кулак)\*

Сергей*(спокойно, уверенно, без вызова).* Так из-за тебя же всех и наказали. Не надо было беситься на уроке и...

Саша*(грубо обрывает).* Я сам знаю, что мне надо, а что не надо!

Сергей*(твердо).* Я тоже знаю, что мне надо сдать химичке ре­ферат, и я его сдам. А плясать под твою дудку я не собираюсь.

С а ш а. А я считаю, что она не имеет права нас оставлять!*(Толкает локтем в бок Диму.)* Скажи?

Дим а. Да-а, нам кушать надо...

Сергей. А я так не считаю.

Саша*(с угрозой).* Ну, мы с тобой еще разберемся!

Классный руководитель. С точки зрения психологии раз­личают три вида самоутверждения (они записаны на доске): самоподавление, агрессивное доминирование и конструктивное самоутвер­ждение. Кто же из трех мальчиков утверждал себя конструктивно, то есть плодотворно? Кто старался агрессивно доминировать? То есть господствовать, возвышаться? А кто подавлял свои желания, готов был отказаться от своих интересов?

*(Дети отвечают: Саша - доминирование, Дима - самоподавление, Сер­гей - конструктивное самоутверждение.)*

Как вы думаете, какой вид самоутверждения самый лучший и почему?

***Примерные ответы детей:***

* Конечно, доминирование - нужно сразу показать, что ты тут самый крутой, и все будут подчиняться.
* Лучший вид самоутверждения - доминирование через агрес­сию: всегда добьешься своего.
* Агрессия - это не выход. В каких-то случаях она поможет, но всегда может найтись кто-то еще более агрессивный, тогда придется утверждаться кулаками. И не факт, что они у тебя окажутся сильнее.
* Агрессия - это конфликты.
* Может, лучше самоподавление? Это не приведет к конфликтам...
* Зато потеряешь себя, постепенно превратишься в тряпку.
  + Самый лучший способ - конструктивное самоутверждение. Но на него не каждый способен.
  + Для конструктивного утверждения нужно обладать физической и моральной силой.

Классный руководитель. Многие психологи**считают,**что каждый человек в различных ситуациях может**выбрать разные**способы самоутверждения. Но какой-то один из способов будет для него наиболее**характерным.** И лучший из них - это**конструктивное**самоутверждение.

**III. Интерактивная беседа по теме «Можешь ли ты**

**утверждать себя конструктивно?»**

Классный руководитель. Умеете ли вы конструктивно утверждать себя в общении с другими людьми, без агрессии и само- подавления?

*(Дети отвечают: «да», «нет», «не знаю».)*

В психологической литературе приводятся примеры ситуаций в которых можно проявить конструктивное самоутверждение:

* умение отказывать в просьбе;
* умение попросить о помощи;
  + выражение негативных чувств и мыслей (критика, недоволь­ство, гнев);
  + выражение положительных чувств (радости, сочувствия).

Знаете ли вы, как себя вести, что говорить в подобных ситуациях?

***Примерные ответы детей:***

* Отказать не умею, а вот порадоваться за кого-то могу.
  + А я отказываю легко, могу высказать критику, но не знаю, как выразить радость, сочувствие.
  + Иногда не нахожу слов, чтобы посочувствовать человеку, стес­няюсь.
  + Не умею выражать положительные чувства, тоже стесняюсь. **IV. Ролевая игра «Театр самоутверждения» \***

Классный руководитель. Сейчас мы проведем ролевую игру «Театр самоутверждения». На каждой парте лежит листок с тек­стами ролей. Один из вас должен сыграть роль режиссера, а другой - актера. Режиссер читает описание ситуации и задание для актера. Режиссер оценивает, хорошо ли сыграл свою роль актер, нашел ли он верную интонацию? Актер читает свою реплику спокойным, твер­дым голосом. Он должен сыграть роль человека, уверенного в себе, который умеет конструктивно самоутверждаться. Актер читает свою реплику, подбирает интонацию, пока режиссер не скажет «Верю!». После этого актер и режиссер меняются ролями. Представьте себе, что ваши парты - это отдельные комнаты, где одновременно идут репетиции. Поэтому, чтобы не мешать друг другу, говорите, пожалуй­ста, потише. После репетиции состоится премьера. Лучшие актеры сыграют свои роли на нашей классной сцене. Внимание, начинаем репетиции в театре самоутверждения. У кого будут вопросы, подни­мите руки, я подойду и еще раз все объясню.

*(Можно включить тихую музыку. Дети приступают к репетиции. Режис­серы и актеры проговаривают свои реплики.)*

Репетиция закончилась. Приглашаем всех на премьеру. В нашем спектакле будет 3 действия. В них участвуют 3 группы актеров (по рядам). В первом действии принимают участие актеры первой группы (ряда). Приглашаю их на сцену (к доске).

*(Учитель начинает аплодировать, все его поддерживают. Дети выходят к доске, читают свои реплики. Уходят под аплодисменты.)*

Классный руководитель. Второе действие - приглашаю актеров второй группы.

[1] В задании использованы ситуации из опросника Харламенковой Н.Е.*(Харламенкова Н.Е., Никитина Е.П.*Разработка валидной процедуры оценки самоутверждения личности // Психологический журнал. 2000. № б).

*(Дети выходят к доске, читают свои реплики. Уходят под аплодисменты.)*

Для участия в третьем действии приглашаются актеры третьей группы.

*(Дети выходят к доске, читают свои реплики. Уходят под аплодисменты.)*

Мы не устраиваем конкурс, не выбираем победителей и лучших актеров. Победителями в этой игре стали все вы. Кому-то пришлось подавить агрессивность, кому-то переступить через неуверенность и страх, кто-то с трудом преодолел смущение. И каждый одержал ма­ленькую победу над самим собой.

* **Заключительное слово**

Классный руководитель. Сегодня мы говорили о самоут­верждении и пришли к выводу, что конструктивно утверждать себя может не каждый. Страх насмешек, боязнь показаться глупыми, не­умными заставляют нас часто выбирать пассивную позицию, идти на поводу у других и вместе с тем постоянно чувствовать внутреннее недовольство, оттого что не смогли отстоять себя. Надеюсь, что се­годняшний классный час, репетиции, выступления в театре самоут­верждения помогут вам отстаивать свои интересы без скандалов, агрессии и унижения. В заключение хочу привести фразу швейцар­ского мыслителя XVIII в. И.Лафатера*{читает эпиграф).* В этой фразе содержится правило конструктивного самоутверждения: разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и не говорить лишнего. Но это только для тех, кто хочет быть умным. Желаю вам всем воспользоваться этим советом.

А еще не забывать, что утверждать себя можно, развивая свои таланты, способности. Поэтому советую вам посещать спортивные секции, кружки, курсы. Там вы приобретете новых друзей, расширите круг общения, станете более уверенными в себе.

* **Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Что полезного для себя вы уз­нали и поняли сегодня? Какие впечатления остались от общения?

***Примерные ответы детей:***

* · Узнал, как правильно говорить «нет».
* · Понял, что «наезды» - это плохое самоутверждение.
* · Узнал, что нужно говорить, чтобы поддержать человека, посо­чувствовать ему, узнал, как можно отказать, а как настоять на своем.
* · Впечатление хорошее - прибавилось уверенности в себе.
* · Впечатление такое, как будто я все это и раньше знал, а**сейчас**вспомнил.
* · А у меня свой способ самоутверждения: все выслушаю, но сде­лаю по-своему.

**«НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОУМНЕТЬ»**

**Д.Дефо**

Классный час в форме интеллектуальной игры.

Задания для игры - головоломки из тестов для определения IQ. В ходе игры команда из четырех человек за 30 минут должна решить 16 головоломок. В задачу игры не входит определение коэффици­ент интеллекта. Главное - ознакомить детей с типичными заданиями интеллектуальных тестов, дать возможность поработать в группе, испытать свои мыслительные способности.

Цели: ознакомить детей с вопросами интеллектуальных тестов; способствовать формированию позитивной оценки таких качеств, как рассудительность, смекалка, находчивость; стимулировать позна­вательную и творческую активность учащихся; воспитывать умение работать в группе.

Оборудование: сделать несколько ксерокопий листа с голо­воломками (по количеству команд).

Оформление: начертить на доске таблицу результатов (эта таблица будет заполнена, когда дети проверят все работы).

План**классного часа:**

1. Интерактивная беседа по теме «Что такое интеллект?»
2. Интеллектуальная игра «Головоломка».
3. Заключительное слово.
4. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**Интерактивная беседа по теме «Что такое интеллект?»**

Классный руководитель. Сегодня мы проводим интел­лектуальный классный час. Слово «интеллект» сейчас очень часто Употребляется. Как вы его понимаете? (Ум,*смекалка, находчивость, догадливость, знания, кругозор, умение мыслить и др.)*

У мамы день рождения. После праздничного обеда она идет на кухню, а дочь кричит ей вслед:

* Нет, мама, я не хочу, чтобы ты в свой день рождения мыла по­суду. Оставь ее на завтра.

№10

Мама говорит девочке:

* Если ты не будешь есть манную кашу, я позову Бабу Ягу.
* Мам, неужели ты думаешь, что она будет ее есть?

№11

* Чем отличается школьник от заключенного?
* Заключенного могут освободить раньше срока.

**Трибуна**

Ведущий 1. Последняя рубрика классного канала называется «Трибуна». На нашей трибуне - открытый микрофон. Кто хочет вы­сказаться, оставить критические замечания, пожелания для нашего классного канала?

*(Дети встают, высказываются.)*

Спасибо всем за внимание, за умные и дельные замечания. Время работы нашего канала истекло. Следующее включение будет*(называ­ет дату).* Ждем новых интересных фактов, событий, новостей.

**III. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Какие впечатления остались от нашего канала? Кто вас сегодня удивил? Захотелось ли и вам стать репортерами или ведущими?