



---

## **«СЕБЯ ПРЕОДОЛЕЙ!»** **Классный час**

**Наталья Шомина**, классный руководитель Тальменской школы № 3, Тальменского района Алтайского края

**Цель:** создать условия для повышения социально-психологической компетенции подростков.

**Задачи:**

— способствовать формированию у подростков конструктивных навыков взаимодействия: умения понимать и выражать свои чувства, умения эффективно общаться;

— способствовать выработке у подростков защитных личных качеств: открытости, чувства юмора, уверенности в себе и навыков: умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

**Необходимые условия и оборудование:**

1. Мизансцена «круг».
2. Рабочие листы, ручки, клубок ниток, бланки с вопросами теста.
3. Соблюдение правил:
  - Доброжелательность.
  - Каждый говорит только о себе.
  - Осуждение и критика запрещены.

**Ход занятия:**

Добрый день, ребята! Сегодня мы обсудим правила эффективного общения. Попрошу к упражнениям, которые буду предлагать вам в течение занятия, отнестись внимательно, вдумчиво.

**Упражнение «Клубок»**

Сейчас каждый из вас поприветствует собравшихся здесь людей, но не обычным способом, а с помощью «волшебного клубочка». Тот, кто произносит приветствие, наматывает несколько витков ни-

точки себе на палец и аккуратно бросает клубок любому сидящему здесь участнику, при этом называя имя этого участника и т.д. Итак, начнём.

Посмотрите, что получилось. Во-первых, мы с вами поприветствовали друг друга; во-вторых, получилось так, что все мы оказались связанными одной нитью. Как ваше настроение? Какие ощущения? Теперь я попрошу, чтобы один желающий участник встал и сделал три шага назад. Что происходит? Что ты чувствуешь? Ты тянешь, а тебе не поддаются, тянуть трудно, ты испытываешь досаду, обиду, возмущение. Что хочется сделать?

А теперь давайте все встанем, и каждый сделает шаг назад. Что испытываете? Дискомфорт, желание ослабить натяжение нити, а как? А нужно сделать шаг навстречу друг другу. Стало легче?

Какой вывод можно сделать из такого упражнения? Похожа ли данная ситуация на какую-либо ситуацию в жизни? В жизни мы все взаимосвязаны, общаемся друг с другом, работаем в одном месте, над одним заданием, и от настроения, от поведения каждого из нас зависит настроение и поведение окружающих людей. Спасибо. Теперь давайте в обратном порядке свернём клубочек.

Теперь проведём небольшое **тестирование**. Ваша задача ответить на них, используя три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю».

*Всегда ли вы определяете, когда вам лгут, а когда говорят правду?*

*Ваше первое впечатление о человеке всегда бывает правильным?*

*Можете ли вы определить, какие чувства вы вызываете у людей?*

*Можете ли вы определить настроение собеседника до начала разговора?*

*Удаётся ли выбирать подходящие моменты для общения с теми или иными людьми?*

*Можете ли вы тактично завершить общение, прежде чем ваш собеседник устанет от вашего общества?*

Если на часть вопросов вы ответили «нет» или «не знаю», то нам есть о чём сегодня поговорить.

Ребята, цель нашего сегодняшнего занятия: научиться чувствовать и понимать себя, научиться преодолевать себя, свои слабости, недостатки и раскрывать себя для того чтобы чувствовать и понимать других людей в ситуациях общения. Чтобы общение друг с другом было не пыткой, а было эффективным, полезным и интересным занятием.



Ребята, а общение с окружающими — всегда ли это только слова, или оно включает в себя что-то ещё? Да, это и выражение лица, взгляд, улыбка, мимика, жесты, позы тела — язык тела. «Для чего мне надо знать язык тела, мне и так неплохо живётся?» — спросите вы.

Давайте пойдём в ногу со временем. Только язык тела поможет вам быть правильно понятыми и сформировать у окружающих верное о вас представление.

Итак, что у вас, есть? Желание произвести благоприятное впечатление на окружающих? Понравиться девочке, мальчику? Показать родителям, учителям, что вы уже вполне взрослые? Решение предлагаю следующее: проанализировать внешность, выражение лица, характерные жесты, позы и сделать выводы.

Друзья мои, мы пытаемся уверенно шагать по жизни, владея навыками, заложенными в нас ещё в начальной школе, — мы умеем читать и писать буквы. Осталось для полной уверенности совсем чуть-чуть, надо научиться читать «буквы», которые ежеминутно «выписывают» наши тела. Именно потому что мы не знаем секретов языка тела, не умеем или не желаем эти секреты использовать в своей жизни, мы и получаем удары и часто приходим в отчаяние из-за поведения окружающих, ибо не улавливаем эти многочисленные сигналы.

### Игра «Бойкот»

Трое желающих ребят выходят за дверь. В это время оставшиеся участники договариваются, кто какую позицию выберет: желает он общаться с этим человеком или не желает. Вошедший должен догадаться, указывая на каждого участника, желает или не желает тот с ним общаться в данный момент.

Свою позицию нужно уметь выразить. С помощью чего вы это сделаете?

Для № 1 — готовы через одного;

Для № 2 — только один не готов;

Для № 3 — только один готов.

Рефлексия: твои ощущения? Что думал? Что хотелось сделать? По каким признакам ты определял, готов или нет участник общаться с тобой?


### Поведенческие признаки, которые отражают антипатию:

1. Руки, скрещенные на груди.
2. Хмурый, недоброжелательный вид.


3. Отсутствие зрительного контакта, нежелание смотреть в глаза собеседнику.
4. Зевота.
5. Ухмылка, застывшая на лице.
6. Ковыряние в зубах.
7. Чистка ногтей.

**Правила эффективного и безопасного общения,  
или Поведенческие признаки, которые отражают симпатию:**

1. Обязательно искренне улыбайтесь.
2. Обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза.
3. Лёгкий наклон головы набок или кивание головой — знак того что вы внимательно слушаете.
4. Не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности.
5. Держитесь расслабленно, важна «открытая» поза.



Словами человек передаёт не всю информацию в процессе общения. Часто люди даже больше доверяют невербальным элементам информации. Например, если сказать: «Очень вкусно» и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, поскольку невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам, чем слова.



**Работа с иллюстрацией**

Сейчас я покажу вам иллюстрацию, на которой наши герои рассматривают детские рисунки на стене. Попробуйте определить, какую информацию выражают позы, жесты, внешний вид этих фигурок, и предположите, какие состояния за всем этим могут скрываться.

По рисункам, изображённым детьми на стене, можно прочитать следующую невербальную информацию об эмоциях и состояниях:

Художник рисует картину (вдохновение, удовлетворение, удовольствие...).

Хулиган и ребёнок (ребёнок — испуг, страх; хулиган — ярость, злость...).

Мальчик и девочка (удовольствие, радость, счастье...).



Девочка и кошка (жалость, доброта, нежность...).

Очень хорошо! Мы с вами потренировались в умении расшифровывать невербальную информацию. Понятно, что если мы хотим научиться понимать других людей, надо уметь улавливать не только смысл сказанных ими слов, но и все невербальные сигналы.

Вы, наверное, согласитесь, что умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение. Но не только это делает общение приятным и продуктивным. Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются ещё какие-то **правила**, которым нужно следовать, контактируя с другими людьми.

**Цена улыбки:**

1. Улыбка ничего не стоит, но много даёт.
2. Улыбка обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаряет.
3. Улыбка длится мгновение, а в памяти остаётся надолго.
4. Улыбка — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей

Самая трудная вещь — это требование к себе.

*А. Макаренко*

**Итог «Интересное — полезное»**

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может сказать несколько слов.

**Домашнее задание**

Вспомните, что хорошего произошло у вас сегодня, расскажите об этом родителям и понаблюдайте за их реакцией. Вы должны увидеть, насколько заинтересованно родители отнесутся к вашим успехам. Я с вами прощаюсь. На память дарю каждому по буклету о секретах общения. До свидания!