

ПОДГОТОВКА ЦИКЛА ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ПО ВОПРОСАМ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ И ОБРЕТЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Самооценка может быть правильной или ложной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой адекватной самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его ограничены. Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Заниженная самооценка негативно влияет на подростка, так как приводит к различным неприятным последствиям, и наша задача найти эффективные способы, позволяющие повысить самооценку ребенка. Перечисленные ниже способы также помогут обрести уверенность в себе и сделать свою жизнь более позитивной и гармоничной.

Почему самооценка бывает занижена?

Человек с низкой самооценкой не может быть по-настоящему счастлив. Ощущение неполноценности способно доставить большие страдания. Человек не нравится себе не потому, что он плохой, а потому, что он не умеет себя принимать таким, какой он есть. Человек, не научившийся жить в мире с собой, начинает конфликтовать со всем миром.

Человек понижает самооценку другого только потому, что у него самого она занижена – и он пытается компенсировать это путем подавления других, используя всевозможные доступные способы, прямые или косвенные. Люди с нормальной самооценкой не станут делать других «ниже» или «хуже»; они понимают, что все мы разные и каждый уникален по-своему, и у каждого свое место и роль в жизни.

Классный час "Чем опасна низкая самооценка?" (по материалам сети Интернет)

Как правильно оценить себя?

Прежде чем мы рассмотрим, как повысить самооценку, следует сказать несколько слов о правильной самооценке в общем. Чтобы правильно себя оценить, нужно отбросить эмоции и посмотреть на ситуацию здраво, подключив разум.

Лучшим способом повышения самооценки, безотказным и надежным средством, является работа над собой: улучшая свои качества характера, совершенствуясь в той или иной деятельности и делая добрые дела, человек реально оценивает себя выше, чем когда говорит и делает всякие глупости, а

потому и получает больше, по заслугам. Вывод простой: нужно быть хорошим человеком и творить больше добра, тогда проблем с самооценкой возникать не будет. Методы, которые перечислены ниже - это крупницы мудрости, собранные из различных источников.

Методы повышения самооценки

1. Отказаться от любой деструктивной критики и самокритики. Деструктивная критика – это негативная оценка человека, действий или событий, что подразумевает попытку навязать миру свою точку зрения. Навязывание - это насилие, а жизнь не любит насилия, поэтому не тратьте свою энергию на то, что обернется против вас же. Если вы не можете без критики, измените ее с деструктивной на конструктивную, способствующую исправлению ситуации.

Занятие-беседа «Учимся правильно принимать комплименты и критику»

2. Отказаться от негативных мыслей, перестать терроризировать себя разрушительными установками. Мысли творят наше будущее – о чем думаем постоянно, то и притягиваем. Думаем о плохом – притягиваем плохое, думаем о хорошем – притягиваем хорошее. Подпитывайтесь позитивом и распространяйте его вокруг – это эффективный способ повысить самооценку.

Классный час-тренинг по теме: «Позитивный настрой и успех».

УПРАЖНЕНИЕ «ФОРМУЛА УДАЧИ»

Классный час по теме "Учимся позитивному общению"

3. Перестать винить себя и оправдываться. Если вы сделали что-то неправильно, и вас в этом обвиняют, просто признайте это, как факт. К чему лишние эмоции и оправдания? Да, виноват, да, исправлюсь. Не загоняйте себя в чувство вины и не ищите оправданий – это всё в прошлом. Будьте в настоящем и думайте о будущем творчески и позитивно – такой способ мышления наиболее оптимален для человека.

Внеклассное мероприятие (классный час) "Счастье - жить"

«Почему трудно признать свою вину»

4. Больше общаться с позитивно настроенными и уверенными в себе людьми, которые не пытаются на вас давить или делать «ниже». Выберите или перестройте свой круг общения, так как от этого напрямую зависит ваша самооценка и уверенность в себе. Говорят «С кем поведешься – от того и наберешься».

Классный час "Толерантность - любовь, прощение, терпение"

Классный час на тему: «Кто виноват? Месть или примирение?»

5. Быть терпеливым с самим собой. Меняя себя и внедряя в свою жизнь новую позитивную модель поведения, нам хочется немедленного вознаграждения за свои действия, но следует учитывать, что в материальном мире следствие отделено от причины каким-то количеством времени, и не всегда воздаяние приходит сразу.

Классный час - тренинг " Человек рожден для счастья"

Конспект внеурочного занятия "Терпение и терпимость" для учащихся 5 класса

Классный час «я в мире с собой и другими» (учимся быть терпимыми)

6. Заниматься любимой деятельностью, которая приносит настоящую радость или удовлетворение. Если это не про вашу работу, значит нужно найти хобби, которое будет давать вам ощущение, что жизнь проживается не зря. Делая то, что вам по-настоящему нравится делать, вы обретаете уверенность в себе и, возможно даже, смысл жизни, а это значительно поднимает самооценку. Вы можете пройти бесплатный тест на предназначение, чтобы понять, какая деятельность принесет вам успех и настоящее счастье, и начать заниматься ею. Когда человек знает свое предназначение и занимается любимым делом, он живет счастливо, задействуя свои способности и таланты, и у него просто не возникает проблем с самооценкой.

Классный час с элементами тренинга «Быть уверенным – это здорово!»

7. Планировать свое будущее. Поставьте себе реальные (вполне достижимые) цели, распишите реальные шаги по их достижению и регулярно воплощайте их в жизнь – это эффективный способ достижения успеха и обретения уверенности в себе. Не откладывайте на завтра и не позволяйте уму обдумывать больше, чем реально необходимо, так как уму свойственно думать много лишнего, сомневаться и находить оправдания, «почему бы этого не сделать». Если разум (а у женщин - интуиция) говорит «надо» и «лучше вот так», значит надо, и именно так.

Сценарий классного часа

«Как я вижу свое будущее?»

Классный час «Сотвори свое будущее»

Классный час, посвященный выбору профессии.

8. Прекратить жалеть себя и других. Если мы жалеем, значит, соглашаемся, что человек не может справиться с проблемой, что жизнь несправедлива, и что в следующий раз жертвой могу стать я. Если можете помочь человеку – помогите, но не настраивайтесь на негативную волну сочувствия и жалости,

потому что сделаете хуже и себе, и другим. Попытки получить жалость и сочувствие (вместо реальной помощи) – это проявление подсознательного желания, «чтобы другим было не лучше, чем мне».

Классный час «Сумей поверить в себя!»

9. С благодарностью принимать подарки судьбы. Очень часто люди думают, что слепая судьба посылает блага таким как я - недостойным. Судьба никогда не ошибается – просто существует задержка во времени, и мы не всегда можем отследить, за что нам пришло то или иное благо. Принимая подарки судьбы, продолжайте делать добрые дела, делитесь позитивом с другими, и вам по закону кармы будет возвращаться все больше и больше добра. Такой способ взаимодействия с миром наиболее разумен.

10. Не быть самонадеянным: «один в поле не воин». Просить о помощи - это не признак слабости, а свидетельство мудрости. Слабый стесняется и проигрывает, а сильный, когда ощущает, что нуждается в опоре, просит о поддержке, потому что он сам никогда не отказывает в помощи, если это в его силах и не противоречит здравому смыслу. Мы можем решать задачи, которые жизнь ставит перед нами, но никто не говорит, что это нужно делать в одиночку. Наоборот, взаимодействие с окружающим нас миром - это залог успеха. Найдите свою опору - и вы станете во много раз сильнее, обретете уверенность в себе и научитесь доверять окружающему миру.

11. Любить свои недостатки и беды. Любые трудности и проблемы делают нас сильнее, если мы их преодолеваем, а не сопротивляемся. Сопротивление ситуации лишь усиливает ее, потому что мы не пытаемся принять её, а отталкиваем. Следовательно, решения нет, а скорректировать ситуацию можно, только приняв её. Справляйтесь с возникающими проблемами и ситуациями, это здорово повысит вашу самооценку.

12. Заботиться о своём теле, ведь это не одежда, которую вы можете сменить по желанию в любой момент. Содержите тело в чистоте, лечите и предупреждайте болезни. Больной человек всегда слабее здорового. Зачем создавать самому себе лишние трудности? Устраняйте причины болезней как только их обнаруживаете, не откладывая на потом.

13. Доводить все дела до конца, так как незаконченные дела снижают самооценку и уверенность в себе, напоминают нам о поражении и слабости. Никогда не бросайте дела на полпути - тогда вам будет не в чем себя упрекнуть. Это замечательный способ постепенного повышения уверенности в себе.

14. Не заикливаться на обладании. Любая принадлежащая вам вещь, может внезапно исчезнуть или сломаться. И чем она была дороже, тем

тяжелее её потеря, и тем больше эта утрата вас ослабит. Также и люди, которых мы пытаемся себе присвоить, в любой момент могут от нас уйти, а зависимость остается. В конечном счете, всё принадлежит Богу, а в нашем пользовании находится только временно, не забывайте об этом. Поэтому будьте благодарны за то, что у вас есть, но не привязывайтесь к этим временным вещам.

15. Перестать показывать свою значимость и делать вид, что вы лучше других. Если вы не соответствуете образу, который демонстрируете, окружающие будут ставить вас на место, и вы будете выглядеть смешно. Кроме того, таким поведением вы будете притягивать того, кто захочет помериться с вами тем, чем обычно меряются, и вы можете позорно проиграть, что никак не способствует повышению самооценки.

Классный час по теме: " Мои достоинства и недостатки".

16. Преодолеть свои страхи. Страхи - это самый главный разрушитель вашей уверенности в себе. Старайтесь чаще делать поступки, которые боялись делать, но обходитесь без глупостей, никому не нужного геройства и неоправданного риска. Может оказаться, что преодоление страхов – это наилучший способ добиться успеха.

Классный час «Наши страхи»

Разработка классного часа для учащихся 10-11 классов на тему: Кого я боюсь

Классный час «Как преодолевать тревогу»

17. Помогать людям, приносить пользу обществу и настраивать других на позитивную волну. Это придаст вам уверенности в себе; а когда вы поймете, что приносите людям пользу, уже не будете считать себя неудачником.

Классный час «Моё будущее зависит от меня».

18. Действовать решительно и целенаправленно, не оглядываясь назад и не переживая о прошлых неудачах. Сконцентрируйтесь на цели и смело идите к ней; и когда вы её достигните, уже не будет необходимости поднимать самооценку.

Классный час «Учитесь властвовать собой»

19. Изучать мудрость, пытаясь проникнуть в самые важные тайны жизни («кто я?», «что я здесь делаю?», «как это все устроено?») и получить ответы на эти вопросы. По мере самопознания и духовного роста исчезают комплексы, неуверенность в себе и другие проблемы материального существования.

Классный час "Учимся любви и доверию к себе"

20. Любить себя сейчас и всегда. Вы – уникальный человек, с неповторимым набором качеств и способностей, вы – неотъемлемая часть жизни, у вас уникальная роль и место в жизни. Бог создал вас именно таким; если бы он хотел вас другого – сделал бы другим. Творец принимает вас именно таким, какой вы есть в каждый момент времени, поэтому нет смысла не принимать себя и не любить. Понимание этого сильно улучшает самооценку, не так ли? Поэтому никогда не ждите, что придет тот светлый миг, когда вы заслужите свою же собственную любовь, а то эта минута просто никогда не наступит.

Классный час «Учимся любить себя»

Приложения (разработки внеклассных мероприятий).

Безусловно, есть и другие способы, позволяющие повысить самооценку и обрести уверенность в себе, и их тоже можно успешно применять.

Приложения

Классный час "Чем опасна низкая самооценка?" (по материалам сети Интернет)

Цель: овладение методами коррекции самооценки и своих личных качеств

Задачи:

формировать навыки искренних высказываний для анализа сущности "я";

диагностировать уровень самооценки подростками;

выработать у учащихся более объективную самооценку.

Ход классного часа

1. Орг.момент

2. Тестирование

Тест – “Определение уровня своей самооценки”.

1. Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

- a. очень часто — 1 балл;
- b. иногда — 3 балла.

2. Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

- a. постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- b. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

- a. то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- b. успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- c. в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали пародию на вас. Вы:

- a. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- b. тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- c. обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

- a. да — 1 балл;
- b. нет — 5 баллов;
- c. не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок. Купите:

- a. духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;
- b. духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;
- c. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

- a. да — 1 балл;
- b. нет — 5 баллов;
- c. не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

- a. да — 1 балл;
- b. нет — 5 баллов;
- c. иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

- a. да — 5 баллов;
- b. нет — 1 балл;
- c. не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- a. голубой — 1 балл;

- б. желтый — 3 балла;
- с. красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

3. Слово учителя

если вы обнаружили в себе заниженную самооценку, не отчаивайтесь, не будьте слишком строги к себе. Все люди время от времени борются с чувством неполноценности, каждый человек время от времени бывает недоволен самим собой. Но если чувство недовольства собой становится постоянным, начинает формировать характер, приводит к неблагоприятным словам и поступкам, стоит серьезно задуматься и начать работать над собой.

– Так чем же опасна заниженная самооценка? Вроде бы человек скромн, не выставляется этаким «самодовольным индюком», живет себе тихо и не делает никому зла.

– Между скромностью и заниженной самооценкой нет ничего общего. Скромность – это качество, свойственное человеку с чувством собственного достоинства, но не выставляющему эти достоинства напоказ.

– Назовем семь самых серьезных причин, по которым необходимо избавляться от низкой самооценки.

– *1. Люди с низкой самооценкой не могут быть по-настоящему счастливы.*

– Ощущение неполноценности постоянно терзает человека, оно способно доставить больше страданий, нежели физическая боль.

– Недостаток уважения – это настолько болезненное явление, что мы можем большую часть своей жизни потратить на борьбу с чувством подавленности. Тут уж не до счастья!

– *2. Люди с низкой самооценкой не способны любить и понимать других.*

– Если я не люблю себя, то других тем более я не буду любить. Могу ли я уважать других, если я не уважаю самого себя?

– Такое отношение к себе и окружающим может озлобить человека, сделать его невыносимым.

– Такой человек не может понять, почему это вокруг него все такие беззаботные и радостные. Таким людям становится плохо, когда кому-то хорошо.

– Вероятно, вам приходилось сталкиваться с такими людьми. Родные, друзья становятся жертвами их настроения. А причина такого скверного характера кроется как раз в низкой самооценке.

– Посмотрите на себя со стороны: Не угнетаете ли вы своим присутствием других?

– *3. Люди с заниженной самооценкой не умеют заводить друзей.*

– Человеку, который все внимание сосредотачивает только на себе, переживает только свои неудачи, уже не до переживаний и проблем окружающих.

– Он не способен сопереживать, без чего истинная дружба невозможна.

– Нормальная дружба основывается на взаимопонимании, на общности интересов, на доверии, на умении признавать свои ошибки и уступать.

– Все эти качества отсутствуют или плохо развиты у людей с заниженной самооценкой.

– *4. Низкая самооценка приводит к неудачному выбору спутника жизни.*

– Человек, лишенный чувства собственного достоинства, обычно выбирает себе супруга, который будет постоянно критиковать, осуждать и принижать его.

– Или же находит человека – образец добродетели, чтобы в сравнении опять и опять находить подтверждение своей несостоятельности.

– *5. Низкая самооценка скажется на будущем ваших детей.*

– Ваши дети так же будут тяготеть к самоуничижению. Даже если вы будете тщательно скрывать свою заниженную самооценку, они подсознательно воспримут ее и утратят уважение к вам, а затем и к себе.

– *6. Низкая самооценка может стать причиной недовольства всеми и всем, что вас окружает.*

– Люди с низкой самооценкой склонны винить в своих неудачах соседей, родителей, школу, власти, страну, Бога.

– Они живут с ощущением, что мир им всегда что-то должен. Такое недовольство может настолько озлобить человека, что его проявления принимают патологическую форму.

– Многочисленные исследования показывают, что самые жестокие преступления совершаются людьми с сильно заниженной самооценкой.

– С возможными последствиями низкой самооценки мы вроде бы разобрались. Теперь давайте посмотрим, как эта самая заниженная самооценка может маскироваться, то есть, как она проявляется.

- *1. Маскировать свою неуверенность в себе люди могут грубой речью, высокомерием, критикой, пренебрежительным отношением к окружающим.*

- Оля постоянно хвастается своим домом и машиной, своими родителями, одеждой. При этом она зло высмеивает то, что имеется у других.

- Почему она это делает? Она боится, что ее не примут такой, какая она есть на самом деле. Своим хвастовством она пытается убедить себя и других в том, что она стоящий человек. Критикуя других, себе она кажется лучше.

- *2. Если человек не находит сил на такое агрессивное проявление своей заниженной самооценки, он уходит в свой вымышленный мир.*

- Не в состоянии решать проблемы, он отказывается их вообще признавать. Особенно легко уйти от проблем с помощью алкоголя и наркотиков.

- *3. Еще одна форма проявления заниженной самооценки – конформизм.*

- Конформист во всем стремится быть как все, подражает большинству в одежде, манерах, поступках. У него нет собственного мнения или он боится его высказывать.

- Большинство подростков вынужденно пребывают в подобном состоянии – среда заставляет их разделять вкусы сверстников.

- В распространении различных пороков среди подростков конформизм, играет не последнюю роль.

- *4. Человек с заниженной самооценкой может замкнуться на себе, полностью от всего отключиться.*

- Постоянно сравнивая себя с другими, он все больше убеждается в том, что ни на что не способен. Почувствовав однажды боль от поражения, он стремится избежать повторения этого ощущения.

- Он погружается в одиночество, молчание и эмоциональный покой. Он боится первым заговорить, он боится соревнований, собственных идей. Он напрочь лишен инициативы.

- *5. Иногда человек с заниженной самооценкой, однажды дав отпор, понимает, что это все же легче, чем уйти в себя.*

- Такой борец, стоит только почувствовать ему себя отверженным, взрывается. Он постоянно ищет повод к ссоре и провоцирует других на это.
- Он может сорваться по любому пустяку. Людям, которым суждено жить или работать с подобным борцом, остается только посочувствовать.

Почему я себе не нравлюсь?

- Счастье человека определяется, прежде всего, его внутренним благополучием. Нет на земле человека, который обладал бы полным набором всего того, что включает в себя представление о счастье. Как вы понимаете утверждение доктора Добсона?

По-настоящему счастливы не те, у кого нет проблем, а те, кто научился жить с тем, что их не совсем устраивает.

Доктор Дж. Добсон

Обмен мнениями

- На прошлом классном часе мы говорили с вами об опасности низкой самооценки. Мы выяснили, что человек с низкой самооценкой не может быть по-настоящему счастлив.

Ощущение неполноценности способно доставить большие страдания.

- Почему же мы себе не нравимся?
- Причина первая: **80% подростков недовольны своей внешностью.**
- Они кажутся себе непривлекательными и отталкивающими. Они считают себя или слишком худыми, или слишком толстыми, им не нравятся их слишком тонкие губы или слишком длинный нос. Они думают об этом большую часть времени.
- Чаще всего недовольными своей внешностью бывают девочки. И вот идет такая девочка по улице: брови нахмурены, губы поджаты, плечи опущены, взгляд исподлобья.
- У кого возникнет желание общаться с ней? Разве только у психолога – его клиент!

- Если у тебя есть привычка таким образом демонстрировать пренебрежение к своей личности, попробуй почувствовать силу преображения.
- Встань перед зеркалом, расправь плечи, подними подбородок, встряхни волосами, сбросив с себя все неприятные ощущения, и улыбнись себе.
- Найди в своей внешности привлекательные черты – а они обязательно есть – и радуйся тому, что имеешь: добрый взгляд, обаятельную улыбку, карие глаза, легкую походку.
- Что может быть глупее, чем переживания из-за того, что твои ресницы не такие густые, как у соседки? Стоит ли переживать и сходить с ума, мечтая о том, чтобы твой нос стал на пару миллиметров короче?
- Чрезмерная озабоченность своей внешностью может сделать вас чересчур стеснительным или, наоборот, слишком грубым. Но вам легче будет пережить это состояние, если вы будете точно знать, что большинство ваших сверстников испытывают в меньшей или большей степени те же самые чувства по отношению к себе, и что это состояние скоро пройдет. Если только вы не будете на нем «зацикливаться».
- Причина вторая: **многие молодые люди чувствуют себя неумными.**
- Это тоже вызывает отрицательное отношение к себе. Многие школьники из-за неуверенности в себе не могут преодолеть страх и предпочитают промолчать, когда их спрашивают на уроке, даже если знают правильный ответ.
- Постепенно они начинают думать, что все считают их глупыми.
- Чем чаще ученик получает плохие отметки в школе, тем больше он отчаивается и замыкается. Получается замкнутый круг.
- Отказ от ответов на уроке приводит к еще большей неуспеваемости.
- Из-за чего над ним еще больше смеются в классе.
- А это отбивает последнее желание стараться.
- Что приводит к еще большей неуспеваемости.
- В конце концов, человек начинает считать себя никчемным и ни к чему не способным, и что он останется неудачником на всю оставшуюся жизнь.

- А чувство неуверенности и собственной неполноценности обязательно сделают человека неудачником.
- Прежде всего запомните вот что: по-настоящему глупый человек никогда не осознает своей глупости и поэтому никогда не будет комплексовать по этому поводу. Следовательно, если вы сомневаетесь в собственных способностях, значит вы уже не глупы. А объем знаний будет зависеть от вашего усердия и любознательности. Не хотите выглядеть глупо – больше читайте, смотрите развивающие и образовательные передачи по телевидению, общайтесь с умными и интересными людьми. Если у вас низкая самооценка и вы только тем и заняты, что постоянно себя ругаете, разве вам хватит внимания и энергии для решения стоящих перед вами задач?
- Никогда не обижайся на человека, который назовет тебя глупым. Такой человек может быть глупее тебя.
- В ответ спокойно, с улыбкой, скажи: «Куда уж мне до тебя!» Пусть думает, что ты этим хотел сказать.
- Родители тоже могут нечаянно назвать тебя не очень умным. Не обижайся на них и не принимай эти слова близко к сердцу.
- Взрослые тоже люди, они устают и теряют терпение. Твоя неуспеваемость может расстроить их и вывести из себя.
- К тому же большинство родителей хотят видеть своих детей самыми умными и самыми способными. А такое, как вы понимаете, невозможно. Попробуйте их порадовать чем-то еще: помогите на кухне, помойте обувь или вытрите пыль с подоконников.
- Еще одна причина, вызывающая чувство неполноценности у подростков – **деньги**.
- Считается, что богатая семья лучше бедной.
- В молодежной среде сильно развит культ вещей.
- Чтобы быть популярным, нужно одеваться определенным образом, иметь определенные вещи.
- Эта проблема остается актуальной для современного общества. Дети из бедных семей часто чувствуют себя неуверенно.

- Красота, ум и деньги – это три качества, наиболее ценимые в современном обществе. Отсутствие хотя бы одного из этих составляющих благополучия приводит подростков в отчаяние. Жизнь кажется неудавшейся, счастье невозможным.

- Человек не нравится себе не потому, что он плохой, а потому, что он не умеет себя принимать таким, какой он есть. Человек, не научившийся жить в мире с собой, начинает конфликтовать со всем миром.

- Как полюбить себя? Это тема нашего следующего классного часа.

КЛАССНЫЙ ЧАС "САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА"

Задачи: овладение методами коррекции самооценки и своих личных качеств;

- формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я";
- диагностирование уровня самооценки подростками;
- выработка у учащихся более объективной самооценки.

Оборудование: ручки, памятка для каждого учащегося, бланк тестирования.

Ход беседы:

Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. Ваш возраст – это время второго рождения личности. И рождение это не обходится без сложностей... Наверняка вы страдаете от непонимания со стороны взрослых, от смятения чувств, противоречивости интересов, стремлений. Интерес к своему "я" - к своим особенностям, возможностям, способностям - в каждом возрасте проявляется по-разному, на каждой ступени жизни обогащается новым содержанием. Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, которая характеризуется тем, что оно направлено само на себя. Важной стороной самосознания является самооценка. И сегодня мы поговорим о вашей самооценке. - А что вы понимаете под понятием "самооценка"? Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка

формируется в единстве двух факторов: - знания человека о себе - и того, как он воспринимает и оценивает эти знания

Самооценка может быть правильной или ложной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой адекватной самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его ограничены. Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях.

- Скажите, а задаете ли вы себе вопросы «Какой я?», «А как я выгляжу в глазах окружающих?», «А что они думают про то, как я выгляжу?», «Я красивее остальных или нет?» Думаю, что подобные вопросы вы задаете себе очень часто. Ведь одним из «новшеств» подросткового возраста является то, что оценка себя, своей внешности почти целиком и полностью базируется на мнении окружающих. Причем не каких попало «окружающих», а сверстников. Именно в подростковом возрасте чаще всего возникает патологический страх физического недостатка. Предметом данного страха может быть все что угодно, начиная от формы носа и ушей и заканчивая ростом. Кстати, именно рост может быть началом комплекса внешности. Девочек в этом смысле гораздо больше волнует общее телосложение: длина ног, величина груди, объем талии. Все это должно соответствовать принятым стандартам, и малейшие отступления от нормы – предмет настоящих страданий.

?- Скажите, можете ли вы сами рассказать о своей самооценке. Какая она у вас? Предлагаю вам с помощью диагностики определить уровень самооценки каждого из вас.

Тест – “Определение уровня своей самооценки”.

?- Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

очень часто — 1 балл; иногда — 3 балла.

? - Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то: постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

- то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

- успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл; - в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

Вам показали пародию на вас. Вы:

- рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла; тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла; - обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

да — 1 балл; нет — 5 баллов; не знаю — 3 балла.

Вы выбираете духи в подарок. Купите:

-- духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;

-- духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся - 3 балла; -- духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл; нет — 5 баллов; не знаю — 3 балла.

Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл; нет — 5 баллов; иногда — 3 балла.

Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов; нет — 1 балл; не знаю — 3 балла.

Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл; желтый — 3 балла; красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не

понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других. **23—10 баллов.** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек. Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки (каждому раздается памятка).

! Не сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.

! Не ругайте и не порицайте себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

! Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”. Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “да ничего особенного”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.

! Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

! Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему

обращайтесь!

Упражнение "Я в лучах солнца" (рефлексия).

Переверните памятки, нарисуйте солнце, в центре круга напишите "Я". И вдоль каждого луча напишите свои положительные качества. Количество качеств соответствует количеству лучиков.

? -- Какие чувства вы испытывали, выполняя задание?

?-- С какими трудностями вы столкнулись? Как вы думаете, почему?

Я надеюсь, что вы периодически будете возвращаться к памятке и к "своему портрету в лучах солнца". Положительные эмоции тесно связаны с понятием "адекватная самооценка". Успехов!

Занятие-беседа «Учимся правильно принимать комплименты и критику»

Цель — научить детей правильно принимать комплименты и критические замечания.

Задачи: объяснить различия между лестью и комплиментом, рассмотреть различные виды благодарности за похвалу, объяснить понятие «критика», рассказать, как правильно реагировать на негативные критические высказывания.

Ход мероприятия

Учитель. Каждый человек нуждается в одобрительных словах со стороны окружающих. Такова уж человеческая натура: за каждое успешно выполненное дело мы хотим услышать похвалу. Однако принимать комплименты умеют далеко не все. Многим очень сложно выразить эмоции тому человеку, который сделал комплимент, правильно его отблагодарить за хорошее настроение и положительные эмоции.

Поэтому нужно учиться принимать комплименты. Ведь это настоящее искусство, и владеть им должен любой человек, который хочет считать себя воспитанным и вежливым. Еще сложнее воспринимать критику в свой адрес. Но нужно уметь спокойно выслушивать мнение других людей о вашей работе. Сегодня мы посвятим занятие тому, чтобы научиться правильно воспринимать похвалу и критику.

Для начала давайте разберемся, что такое комплимент. Как вы считаете, что означает это слово?

Ребята отвечают.

НАСТОЯЩИЙ И «ПОДДЕЛЬНЫЙ» КОМПЛИМЕНТ

Учитель. Для начала вы должны научиться отличать комплимент от подхалимства. Для этого вы должны сами оценить свои действия. Если вы действительно считаете, что заслужили добрые слова в свой адрес, то вы должны поблагодарить того человека, который вас похвалил. Ведь вам приятно, что человек обратил на вас внимание. Если сразу несколько человек делают комплимент, то вы должны ответить на каждый из них. Не очень-то вежливо делать вид, что вы кого-то не слышали или, что еще хуже, говорить, что вы уже слышали это миллион раз. Если вам уделили внимание, сделали комплимент, то и вы тоже должны как-то отреагировать. А теперь давайте перейдем непосредственно к тому, как же нужно благодарить за комплимент.

УЧИМСЯ БЛАГОДАРИТЬ

Учитель. Самая простая благодарность — это искренняя улыбка. Каждому будет приятно увидеть, что вы рады сказанным словам. Часто улыбка может сказать намного больше слов. Но только добрая, искренняя улыбка. Если вы будете натягивать на себя маску, то это сразу заметят окружающие. К счастью, приятные слова вызывают в нас только положительные эмоции, и поэтому на лице незаметно для вас самих появляется улыбка.

Как мы уже говорили, любой человек, сделавший вам комплимент, заслуживает благодарности. При этом вы никогда не должны хвалить сами себя. Нельзя подходить даже к друзьям со словами: «Посмотри, как я это сделал. Правда, ведь это хорошая работа?» Если ваш друг действительно находит вашу работу хорошей, то он вам обязательно об этом скажет. Вам достаточно сказать: «Спасибо». Это будет ваша благодарность. Магическое свойство этого слова заключается в том, что даже если повторить его двадцать раз подряд, оно не потеряет своего значения.

Если комплимент произвел на вас сильное впечатление, то вы также можете сказать о том, насколько приятны вам добрые слова в ваш адрес. Например: «Мне приятно слышать, что тебе понравилось» или «Я очень рад, что ты так думаешь».

А ТЫ ПРАВДА ТАК ДУМАЕШЬ?

Учитель. Если комплимент вам делает кто-то из ваших родственников или ваш близкий друг, то вы можете даже переспросить: «Тебе действительно понравилось?» Таким образом вы не напрашиваетесь на дополнительные комплименты, а просто интересуетесь мнением. Вы можете переспросить, если хотите обсудить свою работу. Например, вы показываете рисунок, который вы нарисовали, своему другу. Вы можете ему сказать, что сначала хотели нарисовать что-то другое и в другом цвете, а также обсудить какие-то другие детали. Когда ваш друг подтвердит свой комплимент, то нужно сразу же закрыть эту тему, чтобы не было похоже, что вас интересует только ваша работа.

В некоторых случаях у вас может возникнуть желание похвалить работу того человека, который похвалил вашу. Это называется ответить комплиментом на комплимент. Часто это напоминает комическую ситуацию. Представьте себе такую ситуацию: разговаривают две подруги. Одна делает комплимент по поводу прически другой, другая отвечает, что ей нравятся туфли подруги, потом они делают комплименты друг другу по поводу туфель, сумки, тетрадки и другим предметам, и каждый раз со словами: «А мне так нравятся твои...» Это уже не комплименты, и даже не подхалимство, а простой перебор слов. Если вас похвалили, то вам вовсе не обязательно сразу же делать ответный комплимент, ведь это можно будет сделать в любой другой момент, когда вам действительно что-то понравится.

КРАСИВАЯ, НО ВСЕ-ТАКИ ЛОЖЬ

Учитель. Сейчас мы говорили о том, как нужно благодарить человека, который вам сделал искренний комплимент. А как поступить, если вы точно знаете, что не заслужили похвалу, то есть вы точно знаете, что вас перехваливают. Ведь и из такой щекотливой ситуации нужно найти вежливый выход. Если вы не уверены в том, что за- й служили комплимент, то вы можете сказать: «Вы Е мне льстите». Конечно, вам будет приятно, что вас высоко оценивают, но вы не должны слишком гордиться тем количеством комплиментов, которое вы услышали. Все они должны быть объективными, поэтому, если вы не заслужили лестных высказываний, так и скажите: «Я не заслужил таких лестных слов». Только не нужно слишком строго к себе относиться и наговаривать на свою работу. Такие фразы, как: «Да что ты, моя работа никуда не годится!» — говорят о вашей низкой самооценке и

неуверенности. В конце концов, вы всегда можете сказать просто «спасибо» и перевести разговор на другую тему.

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ КРИТИКА?

Учитель. Конечно, слова похвалы — это самые приятные слова, которые мы можем услышать в свой адрес. Но иногда мы должны позволять нашим друзьям и близким критиковать наши действия. Как вы считаете, что называется критикой?

Ребята отвечают.

Учитель. Критика — это не только негативные высказывания в адрес кого-либо. Критически оценивать чью-то работу — это значит рассматривать все ее положительные и негативные стороны. Мы можем привести простой пример: вы разбираете с учителем русского языка сочинение. Учитель объясняет типичные ошибки в правописании слов, и вы их разбираете, он также говорит о том, как вы раскрыли тему. Критике подвергается практически вся деятельность человека, а в роли критиков часто выступают родители, учителя, и друзья, и, конечно, вы сами. Тяжелее воспринимать негативную критику, причем даже от близких вам людей. Но ведь лучше пусть они укажут вам на ваши ошибки, чем это будет кто-то со стороны. Как вы думаете, почему критика из уст друзей важна?

Ребята отвечают.

Учитель. Ваши друзья никогда не посоветуют вам плохого. А со стороны всегда лучше видны недочеты. Если ваши друзья заметили их, то не будет ничего удивительного, когда их увидят другие люди. Порой, когда вы долго работаете над чем-то, то у вас уже потом в глазах все перемешивается. Некоторые люди даже специально просят взглянуть на свою работу другого человека, чтобы он посмотрел «свежим взглядом» и увидел ошибку. Например, вы решаете какой-то сложный пример по математике, а ответ у вас не сходится. Вы сидите над ним уже не первый час, но решения все равно не находите. Вы можете подойти к маме и попросить ее посмотреть на ваш пример. Ей будет гораздо проще найти то место, где вы допустили ошибку, и она вам покажет его. Указывать на ошибки, чтобы потом их можно было исправить, — это тоже критика.

ЕСЛИ КРИТИКУЮТ НЕСПРАВЕДЛИВО

Учитель. Но как поступить в том случае, когда критикуют уже готовую работу?

Для начала определись в том, действительно ли ты заслужил эту критику. Как и в случае похвалой, попытайся оценить свою работу сам. Возможно, что тот человек, который негативно высказывается о твоей работе, не очень-то к тебе расположен. Вы вполне могли поссориться или он затаил на тебя обиду. Он злится на тебя, поэтому не стоит ждать лестных слов. Ну, и конечно, нельзя воспринимать такую критику всерьез. Даже негативная критика не должна основываться на злобе. Главное правило — это спокойствие, причем оно должно соблюдать с двух сторон: спокоен должен быть и тот, кто критикует, и тот, кого критикуют. Только при выполнении этого непростого условия можно учесть все ошибки. Это условие действительно непростое, потому что часто наши эмоции захлестывают нас: представьте, что ваш друг негативно высказался о вашем внешнем виде, а вы вместо того, чтобы спросить о том, что ему не понравилось, начинаете на него кричать и обижаться. А возможно, что он действительно был прав, но из-за нетерпимости вы поругались с другом. Вы должны всегда помнить, что дружеская критика существует не для того, чтобы портить друг другу настроение, а для того, чтобы вы стали лучше.

К КАКОЙ КРИТИКЕ СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ

Учитель. В принципе есть только одна тема, которую обсуждать стоит только в узких кругах: это тема внешнего вида. Не стоит критиковать какие-то физические недостатки человека, а также качество одежды. Не всегда ваши родители могут позволить вам дорогую одежду, да она вам сейчас и не нужна. Но вот если кто-то из ваших друзей вам сказал, что вы пришли в неглаженной рубашке или помятой юбке, то они абсолютно правы, поскольку за своим внешним видом нужно всегда следить и поддерживать его должным образом. Кстати, если вы немного обратите внимание на окружающих, то можете и без слов понять, что они думают о вашем виде, или вы заходите в класс, и все замолкают и поворачиваются в вашу сторону. Самая строгая оценка — это молчание. Просто ваши одноклассники даже не знают, как описать свои эмоции. Впрочем, это достаточно редкий случай, поэтому давайте разберемся, как же нужно вежливо реагировать на критику.

КРИТИКА ВСЕГДА ИМЕЕТ СВОИ ОСНОВАНИЯ

Учитель. Если кто-то негативно высказывается в твой адрес или в адрес твоих поступков, то попроси этого человека объяснить тебе, почему он так считает. Если он сможет подкрепить свое утверждение, то ты должен согласиться. Если ваши родители говорят вам, что вы не можете сосредоточиться на одном деле, постоянно перескакиваете с одного на другое, а в итоге не можете ни одного доделать до конца, то, пожалуй, вам стоит к этому прислушаться. С критикой нужно соглашаться только в том случае, если вам могут объяснить, почему вам нужно что-то исправить. Если ваш друг негативно высказывается о каком-то вашем качестве (много болтаете, ленивы, безответственны), а подкрепить свои слова не может, то вам просто стоит задуматься над этим вопросом. Если вы считаете, что не соответствуете подобной негативной оценке, то просто не обращайтесь внимания.

Если ваш друг действительно указал на ваш недостаток, а вы о нем и не подозревали, то вы должны поблагодарить за такую критику. Вполне достаточно будет простого «спасибо». Ведь именно благодаря дружескому совету вы сможете вовремя исправить ваш недостаток. Иногда вовремя сказанная критика вызывает положительные эмоции, и вы даже можете сказать об этом: «Я рад, что ты указал мне на мои недочеты, я обязательно воспользуюсь твоим советом». Такая дружеская поддержка должна быть оценена вами по достоинству.

КРИТИКА И ОБИДА НЕСОВМЕСТИМЫ

А вот чего никогда не стоит делать — так это обижаться на того человека, который тебя справедливо критикует. Вежливый человек всегда помнит, что указывать на недостатки можно только наедине. Поэтому если ваш друг начинает высказываться негативно в присутствии других людей, то вам стоит его прервать. Если вам действительно интересно мнение вашего друга, то вы можете сказать: «Давай поговорим потом на эту тему», а потом сами ему об этом напомните.

Если вы понимаете, что критика в ваш адрес несправедлива, то вы можете открыто сказать об этом вашему другу. Главное — это спокойно ответить, к примеру: «Я с тобой не согласна» или «У меня другое мнение». Конечно, неплохо, если ты сможешь как-то аргументировать свои слова. Этого должно быть вполне достаточно, чтобы закончить разговор двух вежливых людей.

Никогда не нужно переходить на повышенные тона и в ответ указывать на недостатки.

Подведение итогов

Учитель. Давайте подведем итог нашему занятию. Сегодня мы разобрались, как нужно реагировать на критику и на похвалу. На комплимент, как и на справедливую критику, нужно всегда отзываться благодарностью. Если вас критикуют, то вы не должны воспринимать это как личный упрек. В первую очередь вы всегда должны сами выступать самыми строгими критиками в свой адрес. Если вы сможете объективно оценивать себя и свои поступки, то и окружающие будут поступать так же по отношению к вам.

КЛАССНЫЙ ЧАС-ТРЕНИНГ ПО ТЕМЕ: «ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И УСПЕХ».

Цель: -Сформировать понятие о позитивном настрое, об успехе и привычках, которые помогают его достичь;

-сформировать умение сбрасывать отрицательную энергию после работы, стресса, конфликта;

-помочь в формировании умения радоваться жизни, избавляться от уныния.

Оборудование: презентация, слайды

Ход классного часа.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Если Вам показалось: проигран бой, -

Значит, так оно, в общем, и есть.

Если кто не уверен в самом себе,

Синяков ему не перечесть.

Если Вам показалось, что навсегда

Вы потеряны и для всех, -

Значит, так и будет. Ведь в нас самих

Закljučается наш успех.

Если Вам показалось, что Вам – дано,

Вы должны быть уверены в том.

Обязательно надо поверить в себя,

И победа придет потом.

Может, Вам не придется вступать в борьбу,

В поединок с судьбой – никогда,

Но упрямый чудаk на вопрос “Я смогу?”

Отвечает уверенно: “Да!”

-“ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ И ПОЧЕМУ ОН ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМ?”,

-“ЧТО МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?”,

-“КАК ИМЕННО ТЫ ДОБИВАЕШЬСЯ УСПЕХА?”.

-Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными потрясениями? Что заставляет думать о любых преградах возникающих на пути как о посильных, о легко преодолимых?

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Позитивный настрой, позитивное настроение – вот ответ на эти вопросы.

Позитивное настроение проявляется в глубокой вере в себя, в уверенности, что удача нас не покинет, что какого бы не было препятствие, все равно мы его преодолеем.

Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет, как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе (впрочем и наоборот, высокая самооценка настраивает нас на позитивный лад – замкнутый круг)). К позитивно настроенным людям тянутся окружающие.

Для создания и поддержания позитивного настроения в любых жизненных ситуациях, выполняйте следующие упражнения:

1. Первое упражнение для создания позитивного настроения предполагает постоянное присутствие в памяти положительных моментов вашей жизни. Воспоминания, жизненные эпизоды, думая о которых на вашем лице появляется улыбка, должны быть всегда под рукой. Когда позитивное настроение вас покидает, когда вам кажется, что весь мир настроен против вас, вспомните эти приятные моменты и от души посмейтесь.

2. Ищите хорошее даже там, где казалось бы, его быть не может, поменяйте свое отношение к неудачам. Даже из самых сложных и неприятных ситуаций извлекайте позитивные моменты. Например, решая возникшую проблему, вы учитесь, приобретаете знания, жизненный опыт. И появившись подобная ситуация в будущем вы более эффективно с ней справитесь. Не теряя самообладания в кризисных ситуациях, мы закаляем характер. Пословица – «За одного битого двух небитых дают», как раз об этом и говорит.

3. В минуты слабости, когда **позитивный настрой** вас покидает, общение с веселым, жизнерадостным человеком вернет вас в нужное русло. И на оборот, если в вашем окружении (в рабочем коллективе, в кругу друзей, в семье) возникла напряженная ситуация, умело разбавьте ее позитивом, ведь ваше хорошее настроение зависит не только от личного самочувствия, но и от настроения всех тех, кто вас окружает.

4. Хвалите себя за проделанную работу. Похвала не должна быть пустой, она должна быть обоснованной. Тем, кто ведет дневник, можно посоветовать записывать в него свои победы и достижения и в моменты сомнений и рождающейся неуверенности заглядывать внутрь. Это отличный способ справиться с низкой самооценкой, и подбодрить себя.

5. Огромный прилив энергии и позитивного настроения возникает после утренней зарядки. Если вы еле встали и проснулись за рабочим столом только во второй половине дня, то на позитивный настрой рассчитывать сложно. Выполняйте утреннюю зарядку, принимайте контрастный душ, совершайте небольшие пробежки.

6. Чаще улыбайтесь. Даже заставив через силу себя улыбнуться, вы испытаете прилив **позитивного настроения**. Искренняя же улыбка способствует выработке эндорфина (гормона радости), который позволяет справиться со стрессом и пессимистическими настроениями.

7. Позитивное настроение часто возникает от созерцания видов окружающей нас природы: наслаждайтесь движением облаков, шелестом деревьев, восходом солнца, радугой, морским прибоем...

8. Естественно одним только позитивным настроением проблемы не решаются, и я не хочу сказать, что мы постоянно должны находиться в розовых очках. Но пусть окружающий нас мир и не живет по законам нашего позитивного настроения (тут можно было бы и поспорить, а как же сила позитивной мысли, визуализация и т.д.), все таки это настроение влияет на нас и наш успех в жизни.

Позитивный ролик – 100% позитивного настроения!!! (показ слайдов с позитивной тематикой)

Основное преимущество человека – это его **жизненный опыт**. Опыт и знания в самых различных областях жизни. Человек с богатым жизненным опытом готов к успеху. Его неудачи были необходимой подготовкой, временем ученичества. Свои основные ошибки он уже совершил, и явных глупостей от него ждать не приходится. Он закален трудностями и невзгодами, он умеет держать удар – в отличие от тех, кто не может похвастаться большим жизненным опытом.

«Жизненный опыт - информация, которая стала достоянием личности, отложенная в резервах долговременной памяти, находящейся в состоянии постоянной готовности к актуализации в адекватных ситуациях. Эта информация представляет собой сплав мыслей, чувств, поступков, прожитых человеком, представляющих для него самодостаточную ценность, связанных с помощью разума, памятью чувств, памятью поведения». Белкин А.С.

Собственный жизненный опыт заслуживает доверия, он подходящий инструмент для нахождения наиболее соответствующего поведения в каждой непосредственной ситуации.

Отсутствие жизненного опыта порождает у людей чувство страха. И часто это страх неудач. Помните, что неудачи всегда носят временный характер, а наш жизненный опыт приобретенный методом проб и ошибок, будет всегда с нами и будет служить достижению успеха.

Чтобы приобрести опыт, нужно, преодолев страх, сказать себе: «Давай попробуем». Многим начинаниям сопутствует слово «получается». Мы так и говорим: «не пробовал, не знаю, получится ли». Когда опыт есть, наша речь звучит иначе: «Я хочу, я знаю как, и я сделаю» – так обычно человек выражает свою уверенность, основанную на опыте. Наличие опыта облегчает усилия любого вида деятельности, человек порой играючи выполняет самые сложные операции, достигая наименьшими усилиями наивысших результатов.

Чужой опыт, чужое мнение, чужие ошибки и находки – очень ценное приобретение, но лишь как сведения, исходный материал для формирования собственного жизненного опыта.

Хочется привести пример "одной истории достижения успеха", взятой из жизни и т.п. (Чайковского, Айвазовского, Гагарина, Менделеева, А. Барто)

- А как вы понимаете, что такое успех? («успех – это наивысшие достижения в какой-либо деятельности». Еще мы уже знаем, что у каждого успех свой и у каждого токование успеха тоже свое. Итак:

- **Успех – это последовательная реализация достойной цели**

- Это когда ты на минуту останавливаешься и думаешь: «А я доволен собой!»

- **Успех – это определенный результат непрерывной и упорной деятельности, направленной на достижение поставленных целей и согласующейся с универсальными законами**

- успех – это степень достижения достойной цели

- **Успех – это способность в любой момент оплатить счета и уверенность в том, что вы сможете это сделать всегда и при любых обстоятельствах**

- Успех – это достижение вашей Конкретной Главной Жизненной Цели без нарушений прав других людей (Наполеон Хилл)

- **успех – это осуществление цели и состояние удовлетворения (счастья) от этого**

- Успех – это когда ты все время двигаешься вперед: от цели к цели, и тебе это нравится

- Успех – это не ждать, пока что-то произойдет, а добиваться этого

- Успех – это когда ты девять раз упал, но десять раз поднялся (Джон Бон Джови)

- Успех – это свобода быть самим собой

- Успех — это переход от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом (Уинстон Черчилль)

- Успех – это набор правильных привычек (Николай Латанский)

- Успех – это видеть возможность там, где остальные видят лишь поражение!

Успехов Вам – маленьких, больших и грандиозных!)

Я хочу еще раз обратить ваше внимание на портреты этих людей и заметить, что все эти люди жили и творили в разные эпохи нашего времени, но их достижения, успехи знают и помнят в XXI веке.

И это далеко не полный перечень великих людей.

- Что помогло этим людям достичь успеха? (сила воли, трудолюбие, решительность, знания).

- Какую профессию вы имеете?

- Это позволит вам добиться определенного успеха?

Почти все истории успеха начинались с неудач (в статье имеются примеры), и поэтому не стоит пасовать перед трудностями.

Достижение успеха для человека - важное условие обретения счастья. У каждого человека свое понимание успеха и собственные способы его достижения.

Кто-то ориентирован на внешние атрибуты успеха - достижение статуса, богатства (в основном, Америка и Западная Европа), а кто-то - на преобразование внутреннего мира - достижение внутренней гармонии (в основном, страны Востока).

К национальной особенности славян психологи относят склонность к печали, унынию. Но, если не быть "нытиком" и во всем находить положительные

моменты, быть активным и не пасовать перед трудностями, успеха можно достичь.

В свое время немецкий философ Ф. Ницше писал: "Я многое бы отдал, чтобы научиться печалиться так, как это делают русские".

Познание причин неуспеха и способов достижения успеха является полезным для более продуктивного прокладывания пути к успеху.

Важно осознать, что пессимисты — заядлые неудачники. Им никогда не везет, у них ничего не получается. Они живут "не там и не в том времени", от неудачи к неудаче, отчаянно завидуя тем, у кого всегда все в порядке.

Между тем секрет богатых и знаменитых вовсе не в их патологической везучести, а в принципиально ином отношении к неудачам: для них любой промах — величайшее благо и побуждение к действию!

Великая Эдит Пиаф, голос XX века, начинала свой путь уличной бродяжкой, которая зарабатывала деньги, развлекая песнями прохожих.

Она родилась на тротуаре, воспитывалась в борделе, десятки раз попадала в катастрофы, чудом оставаясь в живых. От нее отворачивались те, кто потом говорил, что если бы не они, не их вера в нее, она никогда бы не прославилась.

Но Эдит жила каждый день так, как будто завтра должна была умереть.

Вупи Голдберг, как и многие голливудские актеры, поначалу была кем угодно, только не актрисой. Убирая мусор на стройке, она верила в себя.

А сегодня режиссеры бегают за ней, предлагая миллионные гонорары.

ЧТО МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?

1. Жить прошлым. Концентрируясь на нем, как на лучшей части своей жизни, человек не оставляет сил и времени на настоящее и будущее и не застрахован от случайностей.
2. Смотреть на себя как на жертву злой судьбы, рокового стечения обстоятельств.
3. Считать, что всегда существует одно-единственное правильное решение, единственный выход. Это не дает возможности увидеть новые эффективные решения и добиться успеха.

4. Заниматься негативным программированием.
5. Концентрироваться на неприятных аспектах ситуации. Придумывать себе новые проблемы, не позволяющие добиться успеха.
6. Верить в роковые пророчества.

МЕХАНИЗМЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Для достижения успеха необходимо осознать и выполнить следующее:

1. Вы устали от неуспеха и не хотите больше так жить — действуйте, сейчас же меняйте свою жизнь.
2. Ключи к успеху — в вашем кармане. Свой успех нужно "выпекать" каждую минуту. Не жалуйтесь на нехватку времени. В ваших сутках столько же часов, сколько у Эйнштейна, Пушкина, Королева...
3. Реальные цели и активная деятельность — главные двигатели успеха. Удача любит, чтобы ее завоевывали всю жизнь. Позвольте себе расслабиться — и она ускользнет от вас. Четко планируйте свои действия и будьте активны.
4. Да здравствует новый день! Стремитесь к полноценному проживанию каждого дня. Приложите как можно больше усилий, чтобы максимальных результатов добиться уже сегодня.
5. Вера в успех. Не забывайте заниматься позитивным программированием: "Я твердо знаю, что у меня все получится".
6. Поиск успеха. Не успех выбирает нас, а мы его. Максимально включайте механизмы творчества.
7. Зачастую один в поле не воин. Развивайте свои способности к успешному взаимодействию с другими людьми.
8. Важен не только результат, но и процесс. Учитесь получать удовлетворение не только в моменты достижения результатов, но и в процессе работы, преодолевая трудности.
9. Терпение и труд все перетрут. Работайте над собой, а, если не получается, — работайте еще!

С чего начинать?

УПРАЖНЕНИЕ «ФОРМУЛА УДАЧИ»

Инструкция. Вспомните свои самые серьезные неудачи в жизни и проанализируйте: чему они вас научили? Какой урок судьбы вы извлекли?

А теперь сделайте трюк, свойственный удачливым людям. Скажите себе так:

— Там, в прошлом, была другая жизнь. У меня сегодняшнего есть опыт, и этот опыт является генератором победы! Формула успеха заключается в опыте неудач. Успех никому не дается безвозмездно, за него всегда приходится платить неудачами!

УПРАЖНЕНИЕ «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

Часто бывает так, что на комплексах родителей, учителей вырастают ущербные дети.

Инструкция. Вспомните, что вам говорили в детстве родители, учителя, воспитатели... Возможно, с раннего детства вас программировали на неудачу, постоянно повторяя: «У тебя никогда не получится!» и т.п.

Если с вами такое происходило, запишите эти высказывания на листочке, перечеркните, порвите и выбросите.

Мысленно вернитесь назад, в радостное время (до высказываний горе-прорицателей).

Вспомните ситуации успеха (когда что-то получилось) или просто счастливые мгновения.

И с этой минуты ваш девиз: «Вперед, к удаче!».

УПРАЖНЕНИЕ «Утреннее»

По утрам, после пробуждения, ещё не открывая глаз, нужно сказать себе: «Сегодняшний день станет окажется счастливейшим днём в моей жизни. В свою жизнь я привлекаю добро, благополучие, здоровье и успех».

Заданный настрой нужно стараться удерживать в течение всего дня – сделать это бывает непросто, ведь окружающие вас люди нередко предоставляют вам негативный материал для размышлений. Негативные мысли окружающих также могут стать очень плохой привычкой, поскольку в этом случае окружение станет мешать вашему движению к благополучию.

Почему многие люди в жизни так ничего и не добились? Потому, что у них не было никаких особенных желаний. Вероятно, у них отсутствовало честолюбие, без которого успех не сможет прийти в жизнь человека.

Как только вы возьмете себе за правило регулярно представлять в деталях свое воображаемое будущее, свои новые возможности и материальное благополучие, которого вы достигнете, вы сможете сдвинуть с места свое равнодушие, чтобы сильно захотеть чего-то.

Самое важное на этом пути – избавиться от привычки откладывать запланированные дела на следующий день, ведь привычка откладывать ведет к тому, что возможности упускаются. Надо научиться задерживать свое внимание на единственном предмете до момента полного ознакомления с ним.

Как только вы станете менять свои привычки, вырабатывая в своем характере черты, ведущие к успеху, жизнь начнет меняться до неузнаваемости: будут не только появляться новые идеи, но и пути реальной их реализации. В это самое время очень важно не забывать о терпении, которое должно быть активным на пути к достижению поставленной цели.

Ни для кого не секрет, что правильное общение с людьми – залог вашего жизненного успеха. Существует множество правил общения, вот некоторые из них:

- Будьте доброжелательными к людям, излучайте положительные эмоции.
- Выражайте людям свою симпатию, улыбайтесь чаще.
- Проявляйте искренний интерес и внимание к собеседнику.
- Научитесь слушать и распределять инициативу в разговоре.
- Не забывайте говорить комплименты.

1. Начинаяем **упражнение «Комплимент»**.

Сядем в круг. Каждый ученик по очереди должен сказать комплимент своему сидящему справа товарищу. Комплимент может относиться к внешнему виду человека, черте характера, умению одеваться, учиться, заниматься каким-то любимым делом.

Обсуждение:

Что ты чувствовал, когда говорил комплимент?

Что ты почувствовал, когда принимал комплимент?

Какие были трудности?

Приятно говорить и получать комплименты?

2. Следующее **упражнение – критика**.

Это упражнение научит вас открыто выражать критику так, чтобы не обидеть другого. Критика обычно никому не нравится, потому что она кажется обидной. Нужно строить предложения так, чтобы можно было понять, что ты выражаешь свою собственную мысль, с которой можно согласиться или нет. Например, в Японии никогда не скажут человеку: «Ты дурак». Это считается позором для того, кто такую фразу произнесёт. Свою мысль они выразят красиво и этично: «Об этом человеке я не могу сказать, что он очень умён». У нас в русском языке существует множество пословиц и поговорок для таких

случаев: «Ума палата». Смотрите, вы сказали то, что думали, но не обидно, всё-таки «ума палата» звучит иронично и по-доброму. Давайте потренируемся. Представьте, что вам не нравится чей-то костюм. Как нужно сказать об этом? (Но, кстати, лучше не говорить вообще).

3. Подведение итогов.

- Пришло время подвести итоги и сделать выводы какие качества являются важнейшими для достижения успехов в жизни.

- ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ И ПОЧЕМУ ОН ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМ?

- ЧТО МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?

- КАКОВЫ МЕХАНИЗМЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА ?

Успех - это в своём роде эмоциональное состояние человека. Если вы настроены на успех, то обязательно достигнете своих целей.

Думаю, вы не раз слышали, что ваши мысли материальны. Уточню, что материальна даже не мысль, а слова, составляющие ее. Прежде всего, нужно научиться мыслить позитивно – это самое главное правило. Абсолютно на любую ситуацию реагировать только с позитивом и никак иначе.

Серьезной преградой к достижению успеха является привычка многих людей придумывать оправдания своим неудачам. Не нужно ждать «манны небесной», а взять ответственность за собственную жизнь. Действуйте! И тогда ваша жизнь не даст вам больше повода жаловаться на нее! Навсегда выкиньте из головы ваши прошлые поражения и неудачи. Не жалеете о совершенных ошибках, извлекайте из них опыт.

И самое главное ведите себя как успешный человек. Если вы хотите приблизить успех, общайтесь с успешными людьми. От них исходит энергия успеха, они оптимистичны и всегда готовы поделиться своими знаниями.

Я надеюсь, что каждый из вас добьется успеха в разных видах деятельности.

И вы будете успешными людьми. Я верю в вас! Вам спасибо за внимание.

Напоследок хочется прочитать вам притчу

ПРИТЧА

Жили-были на свете обыкновенные муж и жена. Звали жену Елена, звался муж Иваном.

Возвращался муж с работы, в кресло у телевизора садился, газету читал. Жена его, Елена, ужин готовила. Подавала мужу ужин и ворчала, что по дому он ничего путного не делает, денег мало зарабатывает. Ивана раздражало ворчание жены. Но грубостью он ей не отвечал, лишь думал про себя: «Сама – растяпа неопрятная, а ещё указывает. Когда женился только, совсем другой была – красивой, ласковой».

Однажды, когда ворчавшая жена потребовала, чтобы Иван мусор вынес, он, с неохотой оторвавшись от телевизора, пошёл во двор. Возвращаясь, остановился у дверей дома и мысленно обратился к Богу:

- Боже мой, Боже мой! Нескладная жизнь у меня сложилась. Неужто век мне весь свой коротать с такой женой ворчливой да некрасивой? Это же не жизнь, а мучения сплошные.

И вдруг услышал Иван тихий голос Божий:

- Беде твоей, сын Мой, помочь Я смог бы: прекрасную богиню тебе в жёны дать, но коль соседи изменения внезапные в судьбе твоей увидят, в изумление великое придут. Давай поступим так: твою жену Я буду постепенно изменять, вселять в неё богини дух и внешность улучшать. Но только ты запомни, коль хочешь жить с богиней, жизнь и твоя достойною богини стать должна.

- Спасибо, Боже. Жизнь свою любой мужик ради богини может поменять. Скажи мне только: изменения когда начнёшь с моей женой творить?

- Слегка Я изменю её прямо сейчас. И с каждой минутой буду её к лучшему менять.

Вошёл в свой дом Иван, сел в кресло, взял газету и телевизор вновь включил. Да только не читается ему, не смотрится кино. Не терпится взглянуть – ну хоть чуть-чуть меняется его жена?

Он встал, открыл дверь в кухню, плечом оперся о косяк и стал внимательно разглядывать свою жену. К нему спиной она стояла, посуду мыла, что после ужина осталась.

Елена вдруг почувствовала взгляд и повернулась к двери. Их взгляды встретились. Иван разглядывал жену и думал: «Нет, изменений никаких в моей жене не происходит».

Елена, видя необычное внимание мужа и ничего не понимая, вдруг волосы свои поправила, румянец вспыхнул на щеках, когда спросила:

- Что ты, Иван, так смотришь на меня внимательно?

Муж не придумал, что сказать, смутившись сам, вдруг произнёс:

- Тебе посуду, может быть, помочь помыть? Подумал почему-то я...

- Посуду? Мне помочь? – тихо переспросила удивленная жена, снимая перепачканный передник, – так я её уже помыла.

«Ну, надо же, как на глазах меняется она, – Иван подумал, – похорошела вдруг». И стал посуду вытирать.

На другой день после работы с нетерпением домой спешил Иван. Ох, не терпелось посмотреть ему, как постепенно в богиню превращают его ворчливую жену. «А вдруг уже богини много стало в ней? А я по-прежнему никак не изменился. На всякий случай, прикуплю-ка я цветов, чтоб в грязь лицом перед богиней не ударить».

Открылась в доме дверь, и растерялся замороженный Иван. Перед ним Елена стояла в платье выходном, том самом, что купил он год назад. Причёска аккуратная и лента в волосах. Он растерялся и неловко протянул цветы, не отрывая взгляда от Елены. Она цветы взяла и охнула слегка, ресницы опустив, зарделась. «Ах, как прекрасны у богинь ресницы! Как кроток их характер! Как необычна внутренняя красота и внешность!». И охнул в свою очередь Иван, увидев стол с приборами, что из сервиза, и две свечи горели на столе, и два бокала, и пища ароматами божественными увлекала.

Когда за стол он сел, напротив жена Елена тоже села, но вдруг вскочила, говоря:

- Прости, я телевизор для тебя включить забыла, а вот газеты свежие тебе приобрела.

- Не надо телевизора, газеты тоже мне не хочется читать, всё об одном и том же в них, – Иван ответил искренне, – ты лучше расскажи, как день субботний, завтрашний хотела б провести?

Совсем опешив, Елена переспросила:

- А ты?

- Да два билета в театр по случаю для нас купил. Но днём, быть может, согласишься ты пройтись по магазинам. Раз нам театр придется посетить, так надо в магазин зайти сначала и платье для театра для тебя достойное купить.

Чуть не сболтнул Иван заветные слова: «платье, достойное богини», смутился, на неё взглянул и снова охнул. Перед ним сидела за столом богиня. Лицо её сияло счастьем, и глаза блестели. Улыбка затаённая немножко вопросительной была.

«О Боже, как прекрасны всё-таки богини! А если хорошеет с каждым днём она, сумею ль я достойным быть богини? – думал Иван, и вдруг, как молния его пронзила мысль, – Надо успеть! Успеть, пока богиня рядом. Надо просить её и умолять ребенка от меня родить. Ребенок будет от меня и от прекраснейшей богини».

- О чем задумался, Иван, или волнение вижу на твоём лице? – Елена спрашивала мужа.

А он сидел взволнованный, не зная, как сказать о сокровенном. И шутка ли – просить ребёнка у богини?! Такой подарок Бог ему не обещал. Не знал, как о своём желании сказать Иван, и встал, скатерку теребя, и вымолвил, краснея:

- Не знаю... Можно ли... Но я... сказать хотел... Давно... Да, я хочу ребенка от тебя, прекрасная богиня.

Она, Елена к Ивану-мужу, подошла. Из глаз, наполненных любовью, счастливая слеза на щёку алую скатилась. И на плечо Ивану руку положила, дыханьем жарким обожгла.

«Ах, ночь была! Ах, это утро! Этот день! О, как прекрасна жизнь с богиней!» – думал Иван, второго внука на прогулку одевая.

- В чем мораль этой притчи?

(мы всегда видим в человеке то, что хотим видеть (Иван сделал над собой усилие и увидел в Елене – богиню и стал счастливым человеком), и мы, следовательно, можем добиться успеха, если захотим этого; и в нашей воле возможность управления нашим настроением и настроем)

КЛАССНЫЙ ЧАС ПО ТЕМЕ "УЧИМСЯ ПОЗИТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ"

Классный час был разработан для учеников 5-6 класса и его главная цель показать детям ценность позитивного общения. В разработке классного часа представлены некоторые тренинги, которые показывают, как себя чувствуют дети при разном общении. На заключительном этапе дети разрабатывают правила для позитивного общения и делятся ими.

Цели:

Образовательные: формировать у учащихся навыки позитивного общения, работать над развитием коммуникативных компетенций.

Развивающая: развивать умение рассуждать; выражать свои мысли связно, последовательно, способствовать развитию коммуникативных умений и творческих способностей воспитанников.

Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей, умение позитивно с ними взаимодействовать.

Задачи:

Воспитание в детях уважения, внимательности по отношению к окружающим людям.

Показать детям значимость позитивного общения.

Развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;

Предполагаемый результат:

- Анализ учащимися своих правил общения с людьми и принятие правил других людей.
- Осознание школьниками важности и необходимости дружеских взаимоотношений через позитивное общение.

Внеклассное мероприятие «Общение» было проведено в форме интерактивной беседы, в ходе которой обучающиеся отвечали на вопросы, учились общаться и делать выводы о влиянии общения на жизнь человека.

Беседа проходила в живой обстановке, где все ученики высказывали свое мнение. Используя данную форма классного часа можно также применять тренинги.

Данная форма проведения занятия помогает раскрыть личностные качества детей, способствует созданию атмосферы взаимопонимания, творчества, проявлению эмоциональности. Содержание занятия опирается на жизненный опыт воспитанников, на характерные особенности среднего школьного возраста, где одним из ведущих видов деятельности выступают общение.

Выбор темы классного часа очень актуален, так как в современных условиях необходимо воспитывать в человеке тягу к положительному общению.

Для достижения триединой дидактической цели была выстроена следующая логика занятия:

Организационное начало занятия. Основной целью, которого была подготовка учащихся к общению на занятии в форме психологического тренинга, снятие напряжения (упражнение на общение с закрытыми глазами). Данное упражнение помогло вывести тему.

На втором этапе обучающимся был предложен текст для прочтения, в котором говорилось о роли языка. Текст помог не только осознать, что с помощью языка можно творить как добро, так и зло, но и подвел к выводу, что язык основной инструмент общения, и что не только язык может иметь две стороны, но и общение тоже.

С помощью текста мы начали создавать кластер на доске, который раскрывает основную идею данного классного часа.

На третьем этапе обучающиеся просмотрели предложенный ролик. На примере сюжета, представленного в ролике, были выведены основные правила позитивного и негативного общения. Обучающиеся согласились с тем, что в общении важно не только слушать, но и слышать, что было доказано с помощью упражнения, когда дети сели к друг другу спиной и одновременно говорили.

Четвертый этап – создание памятки с правилами для позитивного общения. На данном этапе дети создавали индивидуально памятку с своими правилами в общении, где можно было выбрать из предложенных правил, которые ранее

были выведены ими самими, либо дописать свои. Затем дети обмениваются памятками, чтобы знать правила друг друга.

На пятом этапе - было проведено упражнение, в котором ребята учились искусству общаться.

На заключительном этапе-рефлексии-дети дали оценку их деятельности с помощью аплодисментов, которые тоже являются формой невербальной общения.

В течение всего занятия для активизации познавательной деятельности использовались **разные формы работы**: фронтальная, парная;

методы: словесно-эвристический (беседа с элементами самостоятельной работой), наглядно-образный (видеоролик), практический проблемно-поисковый, рефлексия. Они способствовали развитию у детей навыков общения, совместной деятельности, проявление их личных качеств. На классном часе были применены технологии личностно-ориентированного, деятельностного подхода.

Психологическая атмосфера была доверительная, эмоциональная, доброжелательная. Все задания ребята выполняли с удовольствием.

В ходе классного часа соблюдался методический принцип – коммуникативность.

Считаю, что цель классного часа достигнута, т.к. учащиеся смогли ответить на поставленные вопросы: Какой же выбрать для себя путь общения? Все ученики работали, высказывали свои мнения, идеи свободно.

Таким образом, сравнивая желаемый результат с реальным, я делаю вывод, что поставленные цели, отбор содержания, выбор форм, методов, приёмов и форм обучения работали на реальный результат, который показал, что все аспекты цели классного часа реализованы.

КЛАССНЫЙ ЧАС «ОБЩЕНИЕ»

1. Состав группы обучающихся (5 - 6 классы)

Цели:

Образовательные: формировать у учащихся навыки позитивного общения, работать над развитием коммуникативных компетенций.

Развивающая: развивать умение рассуждать; выражать свои мысли связно, последовательно, способствовать развитию коммуникативных умений и творческих способностей воспитанников.

Задачи:

Воспитание в детях уважения, внимательности по отношению к окружающим людям.

Показать детям значимость позитивного общения.

Развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;

Предполагаемый результат:

- Анализ учащимися своих правил общения с людьми и принятие правил других людей.
- Осознание школьниками важности и необходимости дружеских взаимоотношений через позитивное общение.

1.Организационный момент.

Дети сидят в кругу.

Дорогие ребята, сегодня у нас несколько необычная встреча. Тему её вы определите сами, но немного позднее.

Я долго думала, с чего бы начать. И решила, начнём вот с чего...

Чтобы вы быстро настроились на разговор, я предлагаю вам сыграть в игру.

Тренинг 1

Сейчас вам нужно разбиться на пары, встать друг напротив друга,

взяться за руки и закрыть глаза. По моей команде, но только при помощи рук (без слов) надо

- поздороваться,

- попрощаться,
- поссориться,
- помириться,

2. Введение в тему занятия.

Спасибо, вы отлично всё делали и без слов. А теперь скажите, как одним словом можно назвать то, что мы с вами сейчас делали? (общались)

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения» сказал французский писатель А.Сент-Экзюпери .

Правильно - общение. (вешаю на доску)

Давайте обсудим, а что же такое общение?

В словаре Ожегова: «Общение - взаимные отношения, деловая или дружеская связь», (вешаю на доску)

Скажите, с кем или с чем мы можем общаться?

Правильно. Общение в самом широком понимании этого процесса есть **постоянный непрекращающийся** обмен человека своей энергией в ее самых различных видах и формах с энергией других людей и явлений. Общение включает все формы взаимодействия человека с окружающим его миром природы, социума и с самим собой. Гуляя в лесу, любуясь закатом, считая звезды на индиговом летнем небе, мы общаемся с Природой. Звоня другу, обнимая маму, играя в футбол с отцом мы общаемся с нашими близкими. Рассматривая прохожих, сидя на лавочке во дворе, улыбаясь детям, мы общаемся со всеми, на кого упадет наш взор или с кем соприкоснутся наши взгляды. Мы общаемся даже во сне, переживая самые невероятные приключения, большинство из которых мы не помним, проснувшись.

3. Основная часть:

Я предлагаю вам прочитать текст и ответить на вопросы:

1-й группе: Знаменитый баснописец древней Греции Эзоп был рабом философа Ксанфа. Однажды Ксанф пригласил гостей и приказал Эзопу приготовить самое лучшее угощение. Эзоп купил языки и приготовил из них три блюда. Ксанф спросил, почему Эзоп подает только языки. Эзоп ответил:

«Ты велел купить самое лучшее. А что может быть на свете лучше языка? При помощи языка строят города, развивается культура народов. При помощи языка люди могут объясняться друг с другом и решать различные вопросы, просить и приветствовать, мириться и давать, получать и выполнять просьбы, вдохновлять на подвиги и выражать ласку, радость, объясняться в любви. Поэтому нужно думать, что нет ничего лучше языка». Такое рассуждение пришлось по сердцу Ксанфу и его гостям.

2-й группе: В другой раз Ксанф распорядился, чтобы Эзоп приобрел к обеду худшее. Эзоп опять пошел покупать языки. Все удивились этому. Тогда Эзоп начал объяснять Ксанфу: «Ты велел мне сыскать самое худшее. А что на свете хуже языка? Посредством языка люди огорчают и разочаровывают друг друга, посредством языка можно лицемерить, лгать, обманывать, хитрить, ссориться. Язык может сделать людей врагами, он может вызвать войну, он приказывает разрушать города и даже целые государства, он может в нашу жизнь принести горе и зло, предавать, оскорблять. Может ли быть что-нибудь хуже языка?»

О ком говорилось в первом отрывке? Что его попросили приготовить? А почему язык – самое лучшее блюдо? Вы согласны? А во втором отрывке о чем идет речь? Вы согласны с этой точкой зрения?

Правильно, оба отрывка о роли языка в жизни человека. Общаться мы можем разными способами. В игре мы общались жестами, но основным инструментом является язык. (прикрепляет слово язык на доску). Итак язык может быть каким? Можем мы тоже самое сказать об общении? (на доску прикрепляется позитивное/негативное)

Я предлагаю посмотреть видеоролик.

Был мальчик рад видеть своих одноклассников? Одноклассники общались с мальчиком? Интересовались они его здоровьем? Слышали ли они о чем он говорит? Слушали ли они его? С какой целью пришли одноклассники? Как вели себя друзья больного? Понравился мальчику визит его одноклассников?

Что мы видим на этом примере?

Теперь попытаемся определить какое общение бывает, и от чего это происходит?

Учитель вместе с учениками заполняют таблицу (вешаю на доску)

Позитивное	Негативное
тебе улыбаются	тебе не улыбаются
сопереживают, поддерживают	передают твои слова другим, разбалтывают секреты
тебя понимают	перебивают, когда ты говоришь не хотят понять, о чем ты говоришь
радуются с тобой	завидуют тебе
тебя слушают и слышат	не слушают и не слышат

От какого общения нам плохо и не хочется общаться с другими людьми. Сейчас мы проведем эксперимент и наглядно увидим, как происходит негативное общение. Мне нужны два добровольца, по - моей команде вы будете одновременно говорить, а другие попытаются понять

Тренинг 2:

2 ученика встают спиной к друг другу и произносят одновременно фразы, другие пытаются разобрать, что они говорят. Один говорит , что он делал утром, другой, что будет делать после школы.

Учитель: Вы поняли, о чем они говорили? Проанализируем почему?

Правильно, они не слушали друг друга, и не слышали. Были невнимательны к друг другу.

.Посмотрите на данную картинку, почему я сравнила общение с деревом?

Влияет общение на жизнь человека? Как влияет позитивное общение, как негативное?

А если подумать, то какие правила нужно соблюдать, чтобы наше общение было позитивно. Как мы видим, у каждого свое мнение. Но нельзя забывать, что мы должны относиться к людям так, как хотим, чтобы они относились к нам. Так давайте же создадим свои правила позитивного общения и расскажем другим, как мы хотим, чтобы с нами общались, и как мы будем общаться. На партах у вас открытка и на месте шариков вы можете приклеить те правила, которые вам предложены, либо в пустых написать, то

правило общения, которое вам кажется важным. (Дети отдельно создают открытки, затем учитель спрашивает у 2-х самые важные правила общения, и дети обмениваются в паре.) И чтобы знать правила общения другого давайте обменяемся.

Теперь поучимся на практике позитивному общению.

Впечатление о человеке складывается за первые 15 секунд. За это время вы должны

улыбнуться, назвать собеседника по имени и сказать комплимент. У всех получилось? А почему было трудно? Мы должны учиться общаться, искусству нравиться людям

Рефлексия: Мы заканчиваем наш разговор. И в заключении хочу сказать, что общение бывает невербальным. Один из способов без слов высказать свою благодарность - аплодисменты. Они бывают бурные, восторженные; громкие, подбадривающие;

сдержанные, деликатные. Теперь выразите одним из этих способов отношение к нашему занятию.

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ "СЧАСТЬЕ - ЖИТЬ"

Цель: формирование у учащихся позитивного отношения к жизненным трудностям, способности делать правильный выбор и брать на себя ответственность за него, толерантного сознания, отрицательного отношения к суицидальным явлениям.

Участники: Учащиеся 9 классов.

Продолжительность: 45 минут

Ход мероприятия:

Учитель. - Добрый день уважаемые гости!

- Добрый день ребята!

- Садитесь по-удобнее, расслабьтесь. Сделайте вдох, вдохните в себя как можно больше позитива и выдохните весь негатив, освободитесь от

беспокойства. Возьмите соседа за руку, передайте свое тепло друг другу и улыбнитесь друг другу.

(давайте попробуем это сделать)

- И еще раз, Здравствуйте!

Я живу, чтобы быть счастливым,

И не брать себе на душу грех.

Я живу и девиз мой в силе

Я живу для себя и для всех!

Учитель. - Тема нашего мероприятия звучит так: "Счастье - жить". Ребята, давайте остановимся на слове - СЧАСТЬЕ.

- Как вы думаете, какими качествами должен обладать человек, чтобы быть счастливым?

- Назовите понятия, которые могут раскрыть понятие СЧАСТЬЕ?

- И давайте сделаем это по буквам.

С - сочувствие, счастье, самостоятельность, сопереживание

Ч - честность, честолюбие

А - аккуратность, активность, амбициозность

С - самоуверенность, сила

Т - толерантность, талант, тактичность, трудолюбие

Ь -

Е - естественность, единодушие т.д.

- Судя по этим качествам, которые вы озвучили, пусть это и банально, но высшее счастье человека это, наверное когда он приносит радость другим людям. И попробуйте, используя эти понятия, которые вы назвали, продолжить фразу: счастье - это ...

1 ученик: - Счастье - это жить для людей и делать их счастливыми.

2 ученик: - Счастье - это быть здоровым, уметь заботиться о себе, о своем здоровье и только потом об окружающих ... и т.д.

- Хорошо, молодцы. А теперь назовите слова, которые ассоциируются со словом ЖИТЬ?

- Что значит ЖИТЬ?

/Ребята называют глаголы: дышать, улыбаться, творить, покорять и т.д./

Учитель. - Здорово, ребята. Из ваших слов я вижу, что жить для вас, это не просто существование, а еще и самоутверждение и самореализация. И это очень здорово!

А вот какое определение жизни дает Шекспир:

Весь мир - театр.

В нем - женщины и мужчины - все актеры.

У них свои есть выходы и уходы.

И каждый не одну играет роль.

- И сейчас, я предлагаю вам 3 социальные роли:

Я - ученик. Я - ребенок. Я - друг.

Итак, **первая роль: Я - ученик.**

СИТУАЦИЯ:

- Меня зовут Дима. Я учусь в 11 классе. В нашу школу пришла работать молодая, красивая учительница. Я влюбился в учительницу, что мне делать?

/обсуждения, высказывания детей/

- Эту жизненную ситуацию мы с вами, наверное не решим. Любовь - это высшее чувство. И она может посетить нас в любое время и в любом возрасте. Любовь - это самый строгий экзамен человечности. И этот экзамен тоже нужно уметь выдержать и пережить.

Вторая роль: Я - друг

СИТУАЦИЯ на перемене. /сценка 2 друга/ 3 реб: Как мне быть, он мой друг?

а/ стать на сторону друга, заступиться

б/ найти компромисс, не допустить конфликта

в/ ваш вариант

(обсуждение детей)

Итог: - Веселишься, ешь да пьешь

Так любой дружок хорош

А в день горя хороша,

Только близкая душа.

-Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности /Сократ/

- Хорошо, давайте рассмотрим вашу

3-ю роль: Я - ребенок.

Вот вы - дети. Ответьте, легко ли быть ребенком? ////

Легко ли быть родителем? ///

- Попробуем сыграть эти роли. Кто желает сыграть роль родителя, в правую сторону. Кто остается в своей роли, в левую сторону.

Обычно вопросы задают дети, но напоминаю, вопросы должны звучать по теме. А тема наша? (Счастье - жить)

1. Дети:

- Я верю в судьбу. Если человек родился несчастным, то ничего уже не сделаешь. Если мне на роду написано, что я не поступлю, значит не суждено. Так и быть, и ничего не поделаешь.

1. Родители:

- Нет, это не правильно. Человек должен стремиться к счастью. Под лежащий камень вода не течет. Учеба в школе - это тоже ступень к счастью, поэтому нужно хорошо учиться.

2. Дети:

- Родители, я хочу новый дорогой телефон, хочу красиво, модно одеваться, потому что, только тогда на меня начнут обращать внимание, у меня будет много друзей и друзей. Значит счастье в деньгах.

2. Родители:

- А как же тогда пословица "Не в деньгах счастье"? Можно купить дом, но не домашний очаг, можно купить лекарства, но не здоровье, можно купить книги, но не знания, еду, но не аппетит. Не в деньгах счастье.

3. Дети:

- А я думаю, главное я счастлив.

зачем мне другие. У каждого свое счастье, оно не связано с счастьем других людей.

3. Родители:

- Нет, человек - общественное существо. И человеком, личностью он становится среди людей.

Учитель.- Да. Мне хотелось бы, чтобы вы поняли: главное говорить с родителями, обсуждать наболевшие вопросы. Поймите, только общение, приведет к взаимопониманию.

- А сейчас предлагаю послушать песню "Точка, точка, запятая" автор слов Юлий Ким, композитор Геннадий Гладков.

(прослушивание песни "Точка, точка, запятая", сопровождается видеоклипом, обсуждение)

Точка- точка- запятая

Вышла рожица смешная

Ручки-ножки, огуречик

Появился человечек

Что увидят эти точки?
Что построят эти ручки?
Далеко ли эти ножки уведут его?
Как он будет жить на свете -
Мы за это не в ответе
Мы его нарисовали только и всего!

Что вы, что вы, это важно
Чтобы вырос он отважным,
Чтобы мог найти дорогу,
Рассчитать разбег
Это трудно, это сложно,

Но иначе невозможно,
Только так из человечка
Выйдет Человек

Впрочем знают даже дети,
Как прожить на белом свете,
Легче этого вопроса нету ничего
Просто надо быть правдивым,

Благородным, справедливым
Умным, честным, сильным,
Добрым, только и всего!

Как всё просто удаётся
На словах и на бумаге,
Как легко на гладкой карте
Стрелку начертить.
А потом идти придётся
Через горы и овраги,
Так что прежде, Человечек,
Выучись ходить.

Точка- точка- запятая...
Точка- точка- запятая...

Точка- точка- запятая...

Точка- точка- запятая...

(обсуждение песни)

Ученица: /зачитывает авторское стихотворение

Жизнь - это каждый шаг

Хора мыслей сплошное движение.

Ты над ней то властитель и маг

Тоходишь в ее повеление.

Жизнь - это сердца страна

Все события - это народ.

Чувствами дышит она

Поступками рветесь вперед.

Жизнь - это выбранный путь

Это поиск и это ответ.

Ты собой лишь только в ней будь

В сплетении мгновений и лет.

Учитель. - Спасибо. Самая большая ценность - это жизнь. И жить надо радостно, с пользой для всех. Ведь жизнь у каждого одна. Ее нельзя переписать на чистовик. Поэтому жить надо достойно, как говорят: чтобы не было мучительно больно за безцельно прожитые годы.

РАЗМИНКА

Учитель. - А теперь, ребята, небольшая разминка. Улыбка, смех продливает жизнь. Есть такое выражение. Давайте продлим нашу жизнь. /по парам/

- Если ты меня любишь, улыбнись мне.

- Я очень тебя люблю, но я не могу улыбаться. /сказать не улыбаясь/

- Поулыбались, жизнь продлили, а теперь предлагаю пройтись по магазинам.

/ выбирают себе майки с девизом, который им подходит/

/ презентация своего девиза на майке/

все:

Мы живем, чтобы быть счастливыми,

И не брать себе на душу грех.

Мы живем и девиз наш в силе

Мы живем для себя и для всех!

Классный час о толерантности, проведенный в 5 классе

«Толерантность – любовь, прощение, терпение»

Цели:

- познакомить учащихся с понятием “толерантность”, с основными чертами толерантной и интолерантной личности;
- развить способности адекватно и полно познавать себя и других людей.

Задачи:

- дать учащимся возможность оценить степень своей толерантности;
- развитие внимания, памяти, творческого мышления учащихся;
- воспитание чувства коллективизма, сплочённости; способствовать развитию уважительного отношения между учащимися.

Ход классного часа

- Сегодня наш разговор посвящён *толерантности*. 16 ноября Международный день толерантности. Не всем, может быть, знакомо это, и, на первый взгляд, звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно

несёт, очень важен для существования и развития человеческого общества. Современный культурный человек – это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими. *Толерантность* считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития индивидуума, группы, общества в целом.

Толерантность – это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

Проявлять толерантность – это значит признавать то, что люди различаются по внешнему виду, положению, интересам, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Толерантность – глобальная проблема, и наиболее эффективным способом формирования у подрастающего поколения является воспитание.

Современный культурный человек – это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими.

Терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению

Сострадание

Принятие другого таким, какой он есть

Прощение

Толерантность

Принятие другого таким, какой он есть

Уважение прав других

Сотрудничество, дух партнерства

Милосердие, Уважение человеческого достоинства

Термин толерантность объясняется как терпимость, стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми.

Определение слова «**толерантность**» на разных языках земного шара звучит по-разному:

Определение слова «толерантность»

В испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи и мнения;

Во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

В английском – готовность быть терпимым, снисходительным;

В китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;

В арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;

В русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

Вопросы к учащимся:

1. Какое из определений вам импонирует более всего?
2. Почему на ваш взгляд, в разных странах определения различны?
3. А что же объединяет эти определения?
4. Какое из определений вам импонирует более всего?
5. Почему на ваш взгляд, в разных странах определения различны?
6. А что же объединяет эти определения?

Почему так актуальна толерантность в настоящее время?

Прогресс неумолимо движется вперед. Техника пришла на службу человеку. Казалось бы, жизнь должна стать размереннее, спокойнее. Но мы все чаще и чаще слышим слова: беженец, жертва насилия...

В сегодняшнем обществе происходит активный рост экстремизма, агрессивности, расширение зон конфликтов. Эти социальные явления особо затрагивают молодежь, которой в силу возрастных особенностей свойствен

максимализм, стремление к простым и быстрым решениям сложных социальных проблем.

В последнее время в подростковой и молодежной среде наблюдается катастрофический рост всевозможных форм асоциального поведения. Продолжает увеличиваться подростковая преступность. Растет количество антиобщественных молодежных организаций радикального толка, вовлекающих неискушенную молодежь в экстремистские группировки. Любой человек совершает в жизни разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои хорошие качества, но иногда бывает и наоборот...

«Перед вами две дороги, выбирайте»

Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась потрепанная сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слезы.

- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.

- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав ее руку.

- Отпусти. Видишь, у него сломана нога. Смотри, у него кровь на штанине.

- А нам-то что? Он сам виноват.

- Опустить мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.

- Говорю тебе: он сам во всем виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?

- Я все равно подойду. – Девушка вырвала руку.

- Я тебя не пущу. Ты – моя девушка и не смей общаться со «всякими». Пойдем отсюда, - он попытался увести ее.

- Знаешь что, я... Да как ты можешь? Ему больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь! Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень еще раз попытался удержать ее. Она решительно одернула руку.

- Что с вами? – спросила она мужчину. – что с вашей ногой.

- я сломал ее... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

- Сейчас, сейчас. Позвольте, я посмотрю. Потерпите. Нужно вызвать «скорую».

- Послушай, - обратилась девушка к молодому человеку, который подошел к ним, - у тебя нет «мобильника»?

Парень промолчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила ото всей его позы, взгляда... Она поднялась и приблизилась к парню.

- Иди отсюда! Никогда больше не звони мне и не приходи! Я больше знать тебя не хочу.

- Неужели ты из-за какого-то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом.

Девушка пожала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошел прочь.

- У вас открытый перелом, - проговорила она. – Я пойду вызвать врача. Потерпите, - она быстро подошла к телефонному аппарату.

- Девушка! – окликнул ее мужчина – Спасибо вам! – Девушка обернулась и улыбнулась.

- Вы обязательно найдете себе счастье.

Вопросы к учащимся:

1. Почему молодой человек отказался помочь?
2. Как бы вы поступили в этом случае?
3. Как вы обычно поступаете, если видите, что человеку нужна помощь?

Как мы должны поступать с людьми, которые просят милостыню?

Вывод. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимодействие, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, - это и будет проявление доброты.

Есть два пути развития личности:

- Толерантный
- Интолерантный

Учащиеся класса описывают основные черты, присущие толерантной личности, затем – черты, присущие интолерантной личности.

Толерантная личность

Интолерантная личность

уважение мнения других
доброжелательность
желание что-либо делать вместе
понимание и принятие
чуткость, любознательность
снисходительность
доверие, гуманизм

непонимание
игнорирование
эгоизм
нетерпимость
выражение пренебрежения
раздражительность
равнодушие
цинизм
немотивированная агрессивность

Толерантный путь – это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям.

Интолерантный путь характеризуется представлением человека о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, чувством дискомфорта существования в окружающей его действительности, желанием власти, непринятием противоположных взглядов, традиций и обычаев.

Сказочка о счастье

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,
А счастья он не ведал!

Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король: «Нельзя так жить!» -
И с трона спрыгнул смело.
Да вмиг порушить свой удел
Не в королевской власти?

И вот король в карету сел –
И покатыл за счастьем.
Король в окошечко глядит,
Карета быстро катится.
Постой-ка, кто там на пути?
Девчонка в драном платице.

- О, всемогущий мой король,
Подать хоть грошик мне изволь.
- Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –

Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.

- О, мой король, - вскричал солдат, -

Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услужение,
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился, как герой,
Я выиграл сражение.
- А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчит во весь опор,
Конь скачет, что есть духу.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.

- Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом – вон, видишь, за горой,
С утра ушла далеко я.
Ношу из леса я дрова –
Тяжелая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то...

- А ну, старуха, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...

Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
- В путь пора,

Еще немного – и ура!
Свое настигну счастье!

И все бы кончилось бедой –
Сомнений в этом нету.
Да старец с белой бородой
Остановил карету.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго
Сказал: «Заблудшая душа,
Король, побойся Бога!

Ты ищешь счастье для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдешь ты счастье это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Дитя согрей и накорми,
Солдата в сторожа найми,
Все это сделай, но сперва
Старушке ты поможешь:
Из дома довезешь дрова,
Распилишь и уложишь...»

Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелегкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда-нибудь.
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день, сияет!

Вопросы к учащимся:

1. Как бы вы назвали поведение короля в начале истории?

2. Как вы думаете, почему изменился король?
3. Всегда ли в жизни происходят такие изменения?

Чему нас учит эта сказка?

Вывод. Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой. Единственная настоящая ошибка – не исправлять своих прошлых ошибок.

Составить с учащимися правила толерантного общения. Например:

1. Уважай собеседника.
2. Старайся понять то, о чем говорят другие.
3. Отстаивай свое мнение тактично.
4. Ищи лучшие аргументы.
5. Будь справедливым, готовым принять правоту другого.
6. Стремись учитывать интересы других.

Класс – это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царила доброта, уважение, взаимопонимание, не было бы ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

Китайская притча «Ладная семья»

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать, писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял

бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге:

- любовь;
- прощение;
- терпение.

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил: - И все? - Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: - И мира тоже.

ТЕМА: «ПОЧЕМУ ТРУДНО ПРИЗНАТЬ СВОЮ ВИНУ»

Цели: 1) Помочь детям понять, что на поступки влияют переживаемые чувства.

2) Сформировать у детей представление о том, что именно чувство страха толкает человека на защитные формы поведения.

3) Продолжить обучение приемам самопомощи.

Оборудование: конверты с цветными полосками картона, дневник, аудиозапись с музыкой для релаксации, правила „Незнайка“, игрушка «ёжик»

Литература: Рыбинский В.Н. «Творческое мышление»

Вводная часть:

1) Приветствие:

-Здравствуйте ребята, я рада вас видеть. Мне нравится когда вы при встрече улыбаетесь друг другу И мне тоже хочется улыбаться вместе с вами. И это значит, что работать вместе нам будет хорошо и комфортно

-А работать мы с вами будем вместе несколько занятий.

-Зовут меня Яна Александровна

2) Ритуальное приветствие.

-Ребята давайте вспомним что такое ритуал?

-Верно, ритуал это повторяемость каких-либо действий.

-И мы с вами помним, что на занятиях по психологии мы проводим ритуальное приветствие. Давайте возьмёмся за руки, закроем глаза, мысленно пожелаем друг другу хорошего настроения, удачи, успехов в работе на нашем занятии, добра, любви, ласки. Мысленно пожмём друг другу руки.

-А сейчас откройте глаза и давайте попробуем вместе с вами пожелать друг другу чего-нибудь доброго, полезного, хорошего вслух. Поможет нам в этом мой хороший друг –Ёжик. Мы будем передавать его по кругу и говорить пожелания-начнём с меня.

Я желаю всем счастья, тепла, хорошего настроения.....

-Молодцы ребята, сумели справиться с этим. Если у кого-то это не получилось пожалуйста не расстраивайтесь. Это действительно очень сложно, но мы обязательно на занятиях психологии этому научимся и это пригодится в жизни при общении с другими людьми.

-Спасибо.

3 Интеллектуальная разминка (на развития внимания.)

-Ребята, мы с вами расслабились весь наш организм отдохнул, сейчас настало время подготовиться к работе. Для этого мы с вами выполним некоторое задание.

-Перед вами лежат конверты, в них положены 5 разноцветных полос картона. Ваша задача суметь придать им такое расположение, которое я вам буду показывать на доске.

Задание всем понятно? На каждое расположение полосок у вас будет всего 30 секунд таких расположений будет 3

-После того как я скажу «стоп» все прекращают работу и поднимают руки те ребята кто успел.

-Итак начинаем.

-Мне было приятно, я порадовалась. Потому как все (или почти все ребята справились с заданием) были внимательными.

4.Повторение правил –ограничений

-Ребята, давайте вспомним по каким правилам мы с вами работаем здесь в кругу?

1)Слушай не перебивай

2)имя

3)Правило СТОП

С какими приёмами самопомощи вы познакомились на прошлых занятиях. Если вы совершили плохой поступок, если вы расстроены, огорчены или может быть встревожены, волнуетесь, или вспыльчивы что может вам помочь?(можно сесть подумать над своим поступком, успокоиться, извиниться, глубоко вдохнуть, порисовать, послушать спокойную музыку, подумать о чём-то хорошем, добром.)

-Молодцы! Я вижу что занятия по психологии не проходят для вас напрасно. И это меня очень радует.

3.Основная часть.

Тема нашего сегодняшнего занятия очень серьёзная и очень не простая. Поэтому, я надеюсь вы будете тоже серьёзными учениками и мы вместе попытаемся её понять.

Почему трудно признать свою вину.

Мы поговорим о тех жизненных ситуациях, когда человеку трудно признать свою вину.

И подумаем почему так случается. А начнём беседу мы с одной жизненной истории. Внимательно её послушайте.

Вечер. Мама решила приготовить к ужину блины. И всех членов семьи попросила, чтобы до ужина блины никто не брал. А Ваня был такой голодный, что не удержался и стащил у мамы несколько блинов. Обнаружив это, мама спросила «кто съел блины»

-В ответ тишина.

-Кто съел блины –повторила мама

-Ваня ответил- это кот Васька. Мама молча посмотрела на кота, потом на Ваню и молча вышла из кухни.

-Ребята, как вы думаете почему Ваня не признался маме, что блины съел он?(потому что ему стало страшно, что маме это не понравится, возможно она его будет ругать)

-Какой мы с вами можем сделать вывод, какое чувство подталкивает человека спирать свою вину на другого человека, т.е.не признавать свою вину?(страх)

-Молодцы!

Сейчас послушайте ,пожалуйста стихотворение, которое принёс Незнайка и подумайте чем оно отличается от этой истории.

-Кто разбил большую вазу?

Я признался но не сразу

Пусть подумают немножко

Пусть на кошку поглядят.

Может быть разбила кошка

Может я не виноват

Кошка ты разбила вазу

Жалко серую проказу

Кошка хмурится на свет

А сказать не может –нет

Я ещё колебался с полминуты

И признался.....

-Какой проступок совершил герой этого стихотворения?(разбил вазу)

-Так чем же отличается от истории?

(в ст-нии герой признал свою вину)

Он это сразу сделал?(нет)

Почему?(думал свалить свою вину на кошку)

-А как вы думаете что ему помогло всё же признаться в том ,что это он разбил вазу?(чувство жалости ,сострадания, справедливости по отношению к невинной кошке)

-Почему в жизни люди поступают так?

(п.т.что перекладывая свою вину на других людей или даже на животных, важно представить себя на месте того человека и задуматься, а прав ли ты, а справедливо ли ты поступаешь, а какого будет другому человеку, ведь он ничего не сделал, он не виноват)

Давайте подумаем, что могут чувствовать те люди, на которых вину перекидывают?

(обида, непонимания, возмущения и т.д.)

-А что чувствует человек к.т.не признаёт свою вину, а перекладывает её на кого-нибудь.(лёгкости ,исчезает страх на некоторое время, может возникнуть стыд)

-Так какое же чувство помогает решиться признать свою вину?(стыд)

-А как мы можем охарактеризовать человека к.т. сам признал свою вину, какими качествами он должен обладать кто как думает?(мужество, героизм, сила воли, честность, совесть и т.д.)

Молодцы!

Мы с вами должны запомнить, что

Страшна не сама ошибка, а то смогли ли мы признать её или нет.

-Все мы люди ,все могут совершать ошибки, но главное в жизни, чтобы люди мы с вами умели их признавать, осмыслять и исправлять их вовремя!

Это очень важно, мы с вами должны это запомнить.

Давайте продолжим учиться отдыхать, расслабляться, снимать напряжение.

Релаксация (под музыку)

-Сядьте по удобнее и закройте глаза.2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Мысленно прыгните на

белое, пушистое облако, похожее на мягкую гору из пуховых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой белой, облачной подушке.

-Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как небо окутывает вас, как ветер обдувает ваше лицо. Здесь, высоко в небе всё тихо и спокойно. Пусть ваше облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы, где сбываются ваши мечты. Постарайтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно, здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное.....

Теперь вы снова на своём облаке и оно везёт вас назад, на ваше место в классе слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно вас покатило.

Теперь понаблюдайте, как оно медленно поднимается в небо и растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте активными, внимательными и успешными на нашем занятии. Кому удалось представить и отдохнуть? Молодцы!

Игра «Цветной дождь»

На наше занятие, как и на все предыдущие пришел наш друг Незнайка. И принёс для нас советы, а точнее игру, к.т.называется «цветной дождь»

Закключается эта игра в следующем.Человек который мучается чувством вины, стыда может преодолеть это с помощью данной игры. Этот человек встаёт в круг, а другие мысленно бросают в него цветы. Цветы разные. И вслух надо называть какой цветок ты бросаешь и показывать момент бросания жестами. И так, кто будет человеком, к.т.испытывает чувство вины? Давайте попробуем поиграть в эту игру.

Начнём с меня и т.д.

-Расскажите нам пожалуйста что ты чувствовал во время этой игры.

-Спасибо!

Ещё Незнайка нам советует, что данную игру можно проводить с друзьями. А если друзей нет рядом можно лечь на диван расслабиться, закрыть глаза и

представить цветочную поляну и обо всём подумать «вдохнуть аромат цветов и насладиться этим зрелищем.

3.Заключительная часть.

-Что на занятии нового мы узнали о поведении человека?(люди не всегда признают свои ошибки, они могут перекладывать вину на других людей)

-А какое чувство заставляет это делать?(страх)

-А каким мы можем назвать человека, который признал свою вину?(мужественным, сильным морально, у него есть сила воли, он решительный, честный и др.)

-Как уметь избавиться от чувства вины?(приёмы самопомощи)

С какими приёмами самопомощи мы познакомились?

(игра «цветной дождь»)Совет приём самопомощи Незнайки.

-Молодцы!

Возьмитесь за руки, закройте глаза. Мысленно скажите друг другу за работу на занятии, за то что все вели себя хорошо, активно, внимательными были.

Я говорю вам спасибо за занятие.

Занятие окончено.

До свидания!

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «КТО ВИНОВАТ? МЕСТЬ ИЛИ ПРИМИРЕНИЕ?»

Цель: поразмышлять с учащимися о важнейшей нравственной ценности – умении прощать, о сложности нравственного выбора; подготовить учащихся

к ситуациям, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, поняв и приняв мнение другого.

Ход:

Прощать – это понять, понять – это значит знать,
знать – это приблизиться к порогу мудрости.

Николай Рерих

Организационный момент.

- Здравствуйте.

Сегодня мы будем работать все вместе и, чтобы нам было комфортно работать, встаньте в круг, возьмитесь за руки, чтобы почувствовать атмосферу тепла, добра, единения. Представьтесь, выразительно произнесите свое имя.

- Соедините начало пословицы с её концом:

За прощённую вину и Бог (не мучит) (Выходит к доске тот, кто первый ответил)

Прощаться прощайся, да опять за то же... (не принимайся) (Выходит к доске тот, кто второй ответил)

Прощай, ... (да не страшай) (Выходит к доске тот, кто третий я ответил)

Обращаюсь к первому: Выбери 5 человек для своей команды и сядьте за этот стол.

Обращаюсь ко второму: Выбери 5 человек для своей команды и сядьте за этот стол.

Обращаюсь к третьему: Выбери 5 человек для своей команды и сядьте за этот стол.

Учитель:.. Ребята, сегодня у нас очень важная тема занятия, интересная и актуальная для каждого из нас

Мы будем размышлять над вопросами: Умеем ли мы прощать?

Все ли можно простить?

Беседа по теме занятия

Учитель: Есть ли среди нас тот, кто был обижен кем-либо когда-нибудь?

Поднимите руки, пожалуйста... (Обычно все поднимают руки.) Каждый из нас в обиде не одинок. Давайте назовем чувства, которые мы испытываем, когда обижаемся.

Ответы участников (все отвечают по очереди в кругу):

– Гнев, раздражение, обида, боль, ярость, желание мстить.

– Человек борется с обидчиком даже в мыслях, тратя на это физическую и интеллектуальную энергию.

– Жизнь меняется в отрицательную сторону...

Учитель: А есть ли среди нас тот, кто сам никогда никого не обижал?

...Да, каждому случалось обидеть кого-то и быть обиженным кем-то. А какие чувства испытывает человек, обидевший другого, – обидчик?

Ответы участников (все отвечают по очереди в кругу):

– Гнев, агрессию, боль, чувство вины.

– Жажду примирения.

– Он переоценивает существующую справедливость или себя самого.

Учитель: А как же быть в тех случаях, когда после конфликта, сопровождавшегося обидой, желанием отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком, учиться с ним в одном классе? А если этот человек – брат или сестра, отец или мама?

Ответы участников:

– Предстоит наладить отношения, попросив прощение.

Учитель: Знаете ли вы, что в книгу рекордов Гиннесса занесли одно удивительное слово из языка американских индейцев – «мамихпапинатапа»? Удостоилось оно такой чести за то, что выражает суть такого понятия:

«Смотреть друг на друга в надежде, что каждый первым сделает то, чего хотят оба, но не делает этого в надежде, что это сделает другой».

Вспомните хотя бы одну такую ситуацию из собственной жизни и ответьте: чего же хотят оба?

Ответы участников:

– Примирения.

– Извиниться за вольно или невольно нанесенные обиды, простить...

Учитель: А всегда ли любой человеческий поступок можно простить?

Ответы участников:

– Если мы видим, что человек раскаивается, мучится угрызениями совести, считает себя виновным, ему можно отпустить вину, дать возможность почувствовать, что он прощен.

– Если ситуация не ущемляет чувства собственного достоинства, то все-таки не стоит лелеять в себе обиду, возвращать злость и желание отомстить...

Сказка «Прости»

Однажды там, где нужно было произнести Слово, встретилось Молчание с Молчанием. За один шаг до надвигающейся беды узнали друг друга две горькие обиды. Их взгляды выражали одиночество и пустоту, в них было что-то тоскливое.

Вдруг разверзлась бездна меж ними, а за спиной встали непроходимые скалы. Ужаснулись Молчание и Молчание. Они увидели конец своей дороги и осознали, что им не суждено вместе жить, а суждено им вместе умереть. Немые губы сжались, а языки мучительно искали Слово. Их силы были на исходе... И потянулись руки навстречу, и Слово родилось: «Прости!»

Учитель. В чем суть этой сказки? Кому следует ее рассказать и почему? Какой вывод вы делаете?(Если случилась конфликтная ситуация, не надо молчать, замыкаться в себе, а надо находить решение в диалоге. Надо уметь слышать, понимать и прощать друг друга, ведь все мы делаем ошибки).

(Участники отвечают.)

Учитель: Сегодня мы с вами говорим о способности каждого из нас прощать, о трудном пути прощения.

В «Толковом словаре русского языка» С. Ожегова слово «простить» расшифровывается как «извинить, не ставить в вину, освободить от какого-либо обязательства». А в словаре В. Даля «простить – делать простым от греха, вины, долга; освобождать от обязательства, миловать».

Накануне я прочитала такую историю. Молодой человек любил кататься на лодке ночью. Он ложился на дно, лодка курсировала по озеру, и он в этой тиши наслаждался той гармонией, которую ощущал: плеск воды, шум ветра, пение птиц. Он забывался в этом блаженстве и не думал ни о чем. Но вдруг он встрепенулся, потому что в его лодку ударились другая лодка. Он вскочил, готовый разразиться гневом на того, кто находился в соседней лодке, а она оказалась совершенно пустой. Отвязалась от причала, путешествовала одна и врезалась в его лодку. И когда молодой человек, наполнив легкие воздухом, готов был вылить весь свой гнев, вдруг понял, что его выливать не на кого, только выдохнул, не сказав ни слова.

Получается, что мы можем управлять своими эмоциями. Я предлагаю использовать эту историю как психологическое упражнение. Если у вас будет такая ситуация, когда нужно выплеснуть все, просто хорошенько выдохните, попробуйте! Ведь порой мы действуем слишком эмоционально, «нас обидели», а если выдохнуть, если представить, что рядом никого нет? Даже из эгоистических побуждений, если вы себя сильно любите и бережете, то не надо гневаться на другого человека. Это трудно. Но возможно.

Специалисты считают, что процесс прощения проходит четыре фазы.

(Постепенно по ходу рассказа нужно помещать листы с написанными на них фазами на доске для наглядности.)

Фаза открытия: постоянные мысли об обиде.

Фаза принятия решения: человек готов простить обидчика, ведь многие были в подобных ситуациях.

Фаза действий: происходит «примеривание» на себя различных ролей, становится на место обидчика.

Фаза результата: уменьшение негативных чувств и рост позитивных, улучшается мнение об обидчике, налаживаются отношения с ним. У того, кто простил, повышается самоуважение и самооценка.

Прощение – свободный выбор личности. Нельзя никого принудить проявить милосердие!.

Учитель:.. В христианстве прощению отведен даже специальный день – день духовного очищения от грехов вольных или невольных – последний день Масленицы накануне Великого поста. Это (участники подсказывают) Прощеное воскресенье. Считалось, что грехи, отпущенные людям в этом мире, не будут зачтены Богом.

-Перед вами лежат листы с вопросами. Я предлагаю ответить на вопросы.
(3мин)

Вопросы:

1. Что же означает теперь для вас слово «простить»?

Возможные ответы:

- Перестать гневаться и винить другого человека.
- Не упрекать человека за нанесенную обиду.
- Не ждать, пока другой исправит ошибку и первым придет мириться.
- Избавить человека от ощущения вины.
- Вернуть и себе, и другому чувство уверенности в себе.
- Справиться с депрессией и тревожностью.
- Не ставить человеку в вину дурную мысль или поступок.
- Относиться терпимо к чужим проступкам.
- Разорвать порочный круг озлобленности и мести.
- Полностью реализовать свои возможности, показав окружающим пример сочувствия, великодушия и мудрости.

2. Что мы чувствуем, когда прощаем себя и другого?

- Удивление.
- Избавление от тяжких мук и обид.
- Счастье, облегчение.
- Радость.
- Желание начать новую жизнь.

3. Ребята, а как дать человеку понять, что ты прощаешь его?

- Если человек осознал свою вину и просит извинить его, надо принять эти извинения.
- Сделать доброе дело тому, кто нанес тебе обиду или причинил неприятности.
- Можно написать дружеское письмо тому, кто нуждается в прощении.

4. Какие качества помогут нам сделать это?

- Смелость, сострадание, великодушие.
- Любовь.
- Уважение.
- Чувство ответственности.

Обсуждение всем классом.

5. Все ли можно простить?

Умеете ли вы прощать?

6. Представьте, что вы находитесь на перекрестке трех дорог: «Прощать» , « Не прощать», « Пусть все остается без изменений». Выберите, по какой дороге вы пойдете?

Учитель: Прощение – сложный процесс, требующий сил и энергии, дарующий исцеление от обид, вредно воздействующих на физическое и психическое здоровье человека. Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких мук, которые мы порой несем через всю жизнь.

И пусть некоторые люди говорят, что оно – проявление слабости, что оно может стать отказом от борьбы за собственную точку зрения, проявлением превосходства, снисхождения. Некоторые люди считают даже, что просить прощения – значит унизиться перед другим. Но прощение – это внутреннее,

личное освобождение от обиды и отрицательных эмоций.

Заключение

Учитель просит всех взяться за руки, почувствовать тепло, исходящее от каждого.

Учитель: Я хочу каждому из присутствующих здесь сегодня подарить ангела как символ чистоты и святости. Это не просто игрушка, а знак, который будет напоминать, что прощение – не отрицание собственной правоты в суждениях, а попытка взглянуть на обидчика с состраданием, милосердием, любовью в то время, когда он, казалось, должен быть лишен права на них».

Спасибо вам, ребята, за активное участие.

Советы Дейла Карнеги.

Правило 1: заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь – это то, что мы думаем о ней».

Правило 2: никогда не пытайтесь свести счёты с обидевшими вас, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им.

Правило 3: ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 4: когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 5: забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».

КЛАССНЫЙ ЧАС - ТРЕНИНГ «ЧЕЛОВЕК РОЖДЁН ДЛЯ СЧАСТЬЯ!»

Цель: познакомить учащихся с понятием «счастье»; помочь осмыслить каждому ученику в течение классного часа понятие «счастье» применительно к самому себе.

Форма проведения: *тренинг*

Цель классного часа: ***Определение понятия «счастье» для человека***

Задачи классного часа:

Познакомить учащихся с многообразием данного понятия

Развивающая: совершенствование коммуникативных умений; развитие речевой культуры.

Воспитывающая: формирование, уважения личности, доверия.

Ценить окружающих людей, семью, друзей

Методы: индивидуальная и групповая работа, работа в парах, интерактивные игры, групповые дискуссии, рефлексия.

Ценности, которые формируются в процессе занятия: нравственность, общение, творчество, сотрудничество, самоанализ.

Ход классного часа.

Здравствуйте, ребята! Рада приветствовать вас в нашем дружном кругу. Я желаю вам самых приятных эмоций от нашего общения.

Нам сегодня очень нужно, чтобы наше настроение было теплым, светлым, потому что мы просто будем говорить об одной из самых важных нравственных категорий. О какой вам предстоит догадаться самим!

Тема нашего тренинга касается каждого из вас, не один из вас не представляет без этого жизни, это самое частое пожелание в любых открытках. Что же это? Зачем мы живем? (ответы детей).

Да, мы рождены для счастья!

Я: не секрет, всем хочется быть счастливыми! Счастье- это смысл нашей жизни. Но дело в том, что все понимают счастье по-разному.

Для одних - это богатство, для других - благополучие в семье, для третьих - удача на экзамене. Наша сегодня задача - разобраться в таком сложном, а с другой стороны лёгким понятием, как счастье, определить, счастливы ли вы, узнать секреты счастливого человека.)

Вопросы для дискуссии из конверта(5 минут)

Вы сейчас в таком возрасте, когда вы имеете собственное мнение, можете отстоять его, имеете свой взгляд на существующие явления. Сейчас вам предстоит пофилософствовать при ответе на вопрос, который вы

вытянете из конверта. Главное условие, если кто-то затрудняется ответить на вопрос, попросите помощи у сидящего рядом человека.

Человек создан для счастья?

Счастье- это понятие одинаковое для всех?

Можно научить человека быть счастливым?

Счастье- это любить или быть любимым?

Доводилось ли вам встречать счастливых людей? как вы догадались, что они счастливы?

«Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми» (Авраам Линкольн)

Что же такое счастье?

Вот какое определение понятию «счастье» дается в одном из словарей:

словарь Ушакова «Счастье – это состояние довольства, благополучия, радости от полноты жизни, от удовлетворения жизнью» , словарь Даля

Счастье - эмоциональное состояние (эмоция), при котором человек испытывает внутреннюю удовлетворённость условиями своего существования, полноту и осмысленность жизни и осуществление своего назначения.

Психологи считают, что «Счастье» - категория сугубо личная! Оно зависит от внутреннего мира человека. Можно просто съесть шоколадку и испытать «Счастье».

Некоторые люди испытывают прилив «Счастья» от занятия спортом, другие от посещения театров. Люди становятся счастливыми от общения с близкими, с друзьями. Надо помнить, что гормоны «Счастья» вызываются физической активностью и любовью, а не злобой и унынием. Счастье – это непрерывное творчество!

Каждый человек счастлив. Счастье есть у всех, оно в каждом, оно внутри, Все что нужно – это уметь видеть и чувствовать его, уметь принимать его и уметь дарить. Оно кругом, оно в нас!

Его нельзя продать, нельзя купить, нельзя выиграть в лотерею, его можно только вырастить в себе... Вырастить из приятного слова, сказанного тебе; случайной улыбки прохожего; из звонка старого друга из пения птиц...

(Легенда о счастье)

По латыни счастье называли фортуной. С английского языка это слово переводится как удача. С французского- шанс.

А как бы вы смогли охарактеризовать счастье одним словом?

Спасибо за Ваши ответы.

игра «Ассоциация»(2 минуты)

-Счастье понимается по- разному разными людьми разных возрастов. Я хочу, чтобы вы ответили на вопрос. Что доставляло вам настоящее счастье в 3-х летнем, 8 летнем возрасте и сейчас.

3-х летнего ребёнка способны сделать счастливым мама и папа, которые находятся рядом, новая игрушка, светящиеся кроссовки, вкусная еда, карантин в садике, можно остаться у бабушки ночевать, друзья

8-ми летний ребёнок чувствует себя счастливым получив хорошую оценку и подарок, играя с друзьями, находясь дома в кругу семьи, предчувствие праздника и играя в футбол до самого вечера

Сейчас вы можете почувствовать счастье в окружении друзей, если ваши родные и близкие (семья) в порядке, если вы добиваетесь успехов в школе. Один из самых счастливых моментов в вашем понимании- это время прихода домой из школы, досыта выспаться, а ещё лучше, если бы вас вообще не трогали и не было бы никаких проблем.

Т.о. понятие «счастье» год от года в вашем понимании меняется. Не меняются лишь истинные составляющие счастья: семья, друзья, успехи в школе.

А почему?

Учитель: Сейчас я Вам зачитаю ситуации из жизни, а вы попробуете их проанализировать. Ситуация №1Банка жизни

Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и выставил на стол большую стеклянную банку, что многих

удивило:

- Сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни, что вы можете сказать об этой банке?

- Ну, она пустая, - сказал кто-то.

- Совершенно верно,- подтвердил преподаватель, затем он достал из-под стола мешок с крупными камнями и начал укладывать их в банку до тех пор, пока они не заполнили ее до самого верха, - А теперь что вы можете сказать об этой банке?

- Ну, а теперь банка полная! - опять сказал кто-то из студентов.

Преподаватель достал еще один пакет с горохом, и начал засыпать его в банку. Горох начал заполнять пространство между камнями:

- А теперь?

- Теперь банка полная!!! - начали вторить студенты. Тогда преподаватель достал пакет с песком, и начал засыпать его в банку, спустя какое-то время в банке не осталось свободного пространства.

- А вот теперь банка полна! - сказал он. - Сейчас я буду объяснять вам, что произошло. Банка - это наша жизнь, камни - это самые важные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши дети, наши любимые, все то, что имеет для нас огромное значение; горох - это те вещи, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина и т.д.; а песок - это все самое мелкое и не значительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни; так вот, если бы я сначала засыпал в банку песок, то в нее бы уже нельзя было поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте различного рода мелочам заполнять вашу жизнь, закрывая вам глаза на более важные вещи. У меня все, лекция окончена.

Учитель: Сталкивались ли вы когда-нибудь с подобными ситуациями? Как вы относитесь к происходящему в данной истории?

Ситуация №2 В Ковчег (экопоселение в России, где люди живут в естественных условиях без использования благ цивилизации) приезжали чехи, набираться опыта, хотят создать у себя поселение. Их спросили: вот мы один и тот же народ - славяне, скажите, чем мы отличаемся от вас? «У вас есть маленький кедрик и маленький домик. Вы называете это поместьем, и вы счастливы. У нас для счастья надо больше».(обсуждение в группах 1,5-2 мин.)

Подведение итога. Чем развитее цивилизация, тем больше условий, необходимых для счастья: получи образование, устройся на престижную работу, сделай карьеру, купи - машину, дом, модную безделушку - и тогда можешь быть счастливым. Постепенно люди начинают забывать, в чем настоящий смысл счастья. А вы как думаете?

Подумайте, о каком счастье здесь идет речь?

Всепогодное счастье:

- Счастье – просыпаться от яркого солнца, ловить на себе его лучи. Слушать пение птиц и петь вместе с ними...
- Счастье – просыпаться в грозу. Ощущать теплоту и уют своего дома...
- Счастье – просыпаться в снегопад. За окном все чистое, белое, серебряное, нетронутое. Дворовые мальчишки и девчонки играют в снежки и катают снеговика. Они смеются, они счастливы, и ты вместе с ними...
- Счастье – осенний листопад, обнимающий туман, разжигающая чувства жара и толкающий в объятия друг друга холод.

Слайд 10 (Мирское счастье? Что входит в него?(ответы учащихся)

- Делать подарки и помогать людям
- Радовать родителей, звонить им, присылать открытки и чаще бывать в гостях.
- Смотреть на огонь в костре и петь под гитару.
- Держаться за руки, гулять, кормить голубей.
- Отдавать себя и не требовать ничего взамен.
- Иметь друзей.
- Уметь смеяться.

Счастье жить сегодняшним днем, радоваться каждой минуте и с благодарностью принимать все то, что дает тебе жизнь. Даже давая неприятности, она дает нам силы, чтобы их преодолеть.

Для счастья необходимо любить, любить без остатка и без края, любить и не ждать ничего взамен. Слайд 11

ярмарка собственных афоризмов. (4 минуты)

немало известных людей являются авторами афоризмов о счастье. Попробовать себя в этом искусстве я попросила и вас. Перед вами список крылатых выражений о счастье учеников нашего класса . Попробуйте определить, кому из нашего класса может принадлежать та или иная цитата.

Счастье – это , когда твои родные и близкие здоровы. (Олег)

Счастье – это, когда все родные здоровы и живы. Есть верные друзья, любимый человек. (Катя)

Счастье – когда есть цель в жизни, и ты её добиваешься или уже добился. (Катя)

Счастье – просто жить на этом свете. (Катя)

Счастье – когда тебя любят и понимают. (Настя)

Счастье в определении жизненного пути. (Толя)

Счастье когда от меня все отстанут. (Толя)

Учитель: Сейчас я приглашаю Вас сесть в круг.

Я буду передавать по кругу талисман (Птица счастья), каждый из Вас постарается ответить на 2 вопроса:

1) Счастье – это...(отвечаете, которые вы подготовили дома, высказываниями о счастье которые нравятся вам)

2) Считаете ли вы себя счастливым человеком? Если да (нет), то почему?

(Опрос 1 ученик, ответы учащихся)

анкета (2 минуты)

счастливы или нет, каждый может судить сам. Но есть 7 признаков, которые отличают счастливого человека от окружающих. Загибайте палец каждый раз, когда согласны с высказыванием:

я не задаюсь вопросом, счастлив я или нет, я просто живу.

знаю, что я хочу, прежде всего от себя.

не умею скучать, и не обязательно для этого быть душой всей компании,

я внутренне свободен, независим от мнения окружающих, но я исполняю свой долг перед близкими людьми

не злопамятен, не вижу в человеке, который причинил мне боль, врага.

умею любить, испытываю большую радость, когда дарю любовь сам

умею быть благодарной, и это не только внешняя, но и внутренняя благодарность.

Итого: чем больше раз вы ответили «да», тем больше у вас шансов быть счастливым человеком. Заметьте, как много зависит от самого человека, если вы захотите, вы будете счастливы, если нет, никто не сможет сделать вас счастливым.

Все 7 вопросов- это 7 признаков счастливого человека. Взгляните на них ещё раз и запомните навсегда эти советы.

Творческая работа «Райский сад»(5 минут)Музыка

А сейчас я предлагаю вам посетить чудесной красоты остров где-то далеко в тихом океане. Закройте глаза и представьте картину.

Море. Чистая, тихая водная гладь, ласкающая взор. Успокаивающая душу, приносящая удовлетворение и покой. Скажите про себя «перед моим внутренним взором появляется образ- я вижу себя на берегу моря» вы смотрите в воду и видите своё отражение: какой я- спокойный. Уверенный в себе или обиженный. Счастливый или нет? А сейчас вы разворачиваетесь и идёте в глубь острова. Вокруг Неповторимая природа, тепло, много солнца. Впереди вас начинается лес. Среди деревьев дерево вашего счастья- найдите его, узнайте среди чужих, подойдите и обнимите его. Дерево даёт вам силу, внутреннюю уверенность и ощущение полной гармонии. Вглядитесь в своё дерево, какие у него листья, ствол, ветки. Сфотографируйте его взглядом. Возвращайтесь к нему каждый раз, когда вам одиноко, грустно, холодно. Это дерево вашего счастья. А теперь возвращайтесь к нам в круг. Открывайте глаза

«Цветик-семицветик»

Учитель: Давайте подведем итоги, предлагаю Вам выполнить творческое задание: каждой группе в течение 5 минут необходимо определить «Слагаемые человеческого счастья». Но вы не просто так будете записывать Ваши мысли, а оформите их в виде цветка, как в известной сказке «Цветик-семицветик» (на столах у ребят лежат маркеры, листы бумаги формата А3, по окончании работы каждая группа выступает с результатами работы)

5. Рефлексия. «Клубок счастья».

Попрошу Вас встать в круг, сейчас мы проведем игру «Клубок счастья». Каждый участник кидает клубок кому-нибудь при этом говорит какое либо пожелание по теме классного часа. Участник, получивший клубок наматывает на руку нить и кидает следующему и т.д.

Учитель: Всем спасибо за работу, займите, пожалуйста, свои места.

6.Свободный выбор.

Учитель: Сегодня мы с вами рассмотрели одно непростое понятие – понятие счастья, с которым человек старается идти в ногу по жизни. Но не у всех это получается. Еще раз хочу пожелать, чтобы в вашей жизни счастье шло с вами в ногу, но для этого вы должны быть добрыми, честными, трудолюбивыми людьми. И тогда счастье вас не подведет. Посмотрите внимательно следующую презентацию.

Инсценировка стихотворения Э. Асадова «Что такое счастье?»(2 минуты)

Что же такое счастье?

Одни говорят: - Это страсти,

Карты. Вино, увлечение,

Все острые ощущения.

Другие верят, что счастье-

В окладе большом и власти,

В глазах секретарш пленённых

И в трепете подчинённых.
Третьи считают, что счастье-
Это большое участие,
Забота, тепло, внимание
И общность переживания.
По мнению четвёртых, это
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.
Ещё есть такое мнение,
Что счастье- это горение,
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлёта.
А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста,
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека.

КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ "ТЕРПЕНИЕ И ТЕРПИМОСТЬ"

Цель: формирование у обучающихся знаний об определенных нравственных качествах человека – терпение и терпимость.

Задачи:

- Учиться контролировать и оценивать свои действия при общении с окружающими;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием разных источников;

-уметь учитывать другое мнение и позицию, стремиться к сотрудничеству.

Назначение. Внеклассное мероприятие «Терпение и терпимость» разработано в рамках подготовки к Дню толерантности, который будет отмечаться 16 ноября. Мероприятие запланировано для проведения в 5 классе. Материал мероприятия подобран с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Ход занятия

Воспитатель: Добрый день, ребята! Наше занятие я хочу начать словами поэта Эдуарда Асадова:

Будь добрым, не злись, обладай терпением.

Запомни: от светлых улыбок твоих

Зависит не только твое настроенье,

Но тысячу раз настроенье других.

Как вы думаете, о чём это стихотворение? (*Ответы учащихся*) Сегодня мы погорим о терпении и терпимости. Все вы знаете, что любое, даже нехитрое дело, требует терпения. Посмотрите, как бабушка вяжет носок:

Терпеливо накидывает она на спицу петельку за петелькой, считает их, чтобы вышло ровно и красиво. Никуда не спешит, вяжет молча, сосредоточенно.

А теперь присмотритесь к тому, как мама готовит обед:

Режет овощи, варит бульон, картошку или макароны. Часа два мама не отходит от стола и плиты, пока не приготовит обед для своей семьи.

Терпение необходимо и вам, ребята. Когда вначале какое-то дело не получается, не стоит огорчаться. Просто надо повторить его ещё и ещё раз, пока не придёт умение. Недаром говорится: «Есть терпение – будет и умение». С первого раза умение не приходит никогда.

Ребята, а как вы думаете, что означает пословица «Терпение и труд всё перетрут»?

(*Ответы учащихся*)

Воспитатель: Да, если человек проявляет терпение, много трудится как, например, спортсмены перед соревнованиями или артисты перед выступлением, он обязательно сможет перебороть трудности и добиться успеха. Приведите примеры, когда терпение и труд помогли вам.

(*Ответы учащихся*)

Воспитатель: Предлагаю послушать стихотворение «Стану чемпионом», которое прочитает Даниил Осокин:

В серебристых огоньках снег над стадионом.

Я катаюсь на коньках – стану чемпионом!

Нет, не просто научиться на одном коньке крутиться –

Непослушный скользкий лёд разбежаться не даёт.

Я катаюсь, я стараюсь, я под музыку лечу.

Я уменья набираюсь – чемпионом стать хочу!

Верю, что терпенье, труд трудности все перетрут!

Воспитатель: Спасибо. Как вы думаете, ребята, этот мальчик сможет стать чемпионом? Почему?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Труд и терпение связаны между собой. Без терпения не сделать ни одного дела. Наверняка вы все знаете пословицу «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Эта пословица одна из самых известных. В чём её смысл?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Правильно, в том, что любое, даже самое небольшое дело требует усилий. Писатель Лев Толстой как-то сказал такую фразу: «Сама даже кашка не сварится!» И это верно. Чтобы сварить обычную кашу для ребёнка, нужно было в те времена затопить печь, найти чугунок или кастрюлю, ложку, молоко, крупу, сахар, соль. Необходимо затратить время и труд, чтобы каша получилась вкусной.

Но вернёмся к пословице. Как вы думаете, почему в народе считалось, что для того, чтобы поймать рыбку, нужно немного труда?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Дело в том, что пословица эта родилась очень давно. Население Руси было тогда невелико, а вот зверей в лесах и рыбы в реках водилось видимо-невидимо. Порой удачливый рыбак мог схватить рыбу голыми руками. Но и в те времена рыбацкий труд требовал и знаний, и терпения, и умения. Рыбаки плели сети, мастерили удочки, строили лодки, чтобы передвигаться по реке или озеру.

А как вы полагаете, легко ли поймать в реке или озере рыбу?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Не совсем. Для этого нужно подготовить удочку, накопать червей или купить в зоомагазине мотыля. Затем необходимо приготовить тару для рыбы. Чтобы удачным был улов, нужно рано встать. Рыбаки знают, что лучше всего рыба ловится на утренней зорьке.

Сейчас в реках водится не так много рыбы, как в былые времена, и ловить её

стало сложнее. А как вы думаете, почему?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Да, большинство рек загрязнены, рыбы отравлены.

Ребята, вспомните и приведите примеры, когда взрослые, обращаясь к вам, применяли эту пословицу.

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Послушайте стихотворение «Всюду нужен труд» в исполнении Алины Киселёвой.

До чего не коснусь, всюду нужен труд
Утром только проснусь, а дела уже ждут
Нужно птичек покормить, на окне цветок полить,
Приласкать котёнка, поиграть с сестрёнкой.
Нужно книгу почитать и платочек вышивать,
Разучить стихотворенье и попробовать варенье.
Всем известно: без труда не вынешь рыбку из пруда.

Воспитатель: Спасибо. У слова «терпение» один и тот же корень, что у слова «терпимость». Что же означает слово «терпимость»?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Оно значит умение без вражды, терпеливо относиться к чужим мнениям, взглядам, поведению. Например, в одном из классов нашей школы есть разные дети: Афо – армянин, Илькен – азербайджанец, Регина – туркменка. Эти дети разных национальностей. В нашей стране живут много разных народов. Население Земли очень велико! Люди, живущие на нашей планете, относятся к разным расам и нациям. Раса – это большая группа человечества, объединённая общими признаками: цветом кожи, волос, разрезом глаз. Люди, живущие в Европе, относятся к европеоидной расе, в Африке – к негроидной, в Азии – к монголоидной.

Люди, объединённые общей территорией, говорящие на одном языке, имеющие сходную культуру и традиции, составляют определённую нацию. Но всё человечество, независимо от цвета кожи и разреза глаз, языка и культуры, мечтает быть счастливым и здоровым, жить в мире и согласии, трудиться, растить детей.

Проявление уважения, терпимости к окружающим называется толерантностью. Обязанность взрослых – защищать малышей от пропаганды социального, расового и национального неравенства, от нетерпимости по отношению к другим расам, нациям и народам. Вот как говорится в стихотворении «Дружите, дети!», которое прочитает Дмитрий Салейкин:

Мы с тобою не похожи цветом глаз и цветом кожи.
Разный цвет волос у нас – мы с тобой из разных рас.
Ну так что же, что с тобой мы не похожи?
Мы ведь дети – ты и я, и у нас одна Земля.
Надо мной и над тобою всюду небо голубое,
В ясном небе солнце светит, шепчет нам: «Дружите, дети!»

Воспитатель:

- О чём мы сегодня говорили на занятии?
- Что такое терпение?
- Как связаны между собой терпение и труд?
- что такое терпимость:
- Когда следует проявлять терпимость?
- Почему нетерпимость ведёт к вражде, а терпимость – к дружбе?
- Что такое толерантность?

(Ответы учащихся)

Воспитатель: Занятие закончено. Можете быть свободными. Всем спасибо.

КЛАССНЫЙ ЧАС «Я В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ» (УЧИМСЯ БЫТЬ ТЕРПИМЫМИ)

Цели: формировать толерантное и уважительное отношение к одноклассникам; учить находить компромисс в решении конфликтных ситуаций; развивать навыки разрешения конфликтов.

Ход беседы

1. Вступительное слово учителя.

У ч и т е л ь. Сегодня мы будем с вами учиться быть терпимыми по отношению друг к другу.

- Почему нужно быть терпимыми?
- Что вы понимаете под словом терпимость?

Игра «Чем мы похожи» (вызывают по-очереди к доске «Таня, у нас с тобой очень похожи глаза»)

А можно ли сказать, что мы все похожи? Нетт. Мы все разные. Чем?

Учитель. Терпимость – способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительным.

– Как поступает терпимый человек?

Терпимость – это форма поведения. Ученик, который хочет жить в мире со своими одноклассниками, должен сам себя ограничивать. Лишнее слово не сказать, проглотить, если кто-то ему сказал что-то. Потому что, если он ответит таким же образом, ему еще хуже ответят и начнётся ссора. А когда уже начинается выяснение отношений, тогда никакой терпимости не будет.

– Какие синонимы этого слова вы знаете? *Толерантность.*

– Давайте посмотрим, что понимают под словом толерантность разные культуры.

Д о с к а:

tolerancia (испанский) – Способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения.

tolerance (французский) – Отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам

tolerance (английский) – Готовность быть терпимым, снисходительность.

kuan gong (китайский) – Позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.

tasamul' (арабский) – Прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.

Толерантность означает «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений. Толерантность – это свобода в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, и правовая потребность. Толерантность – это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира».

Можно ли жить мирно и не ссориться?

– Как это сделать?

Да, нужно проявлять уважение к однокласснику, не зависимо от его национальности, вероисповедания, уважение к его ценностям и традициям.

Необходимо понять, что твой сосед, человек, отличающийся от тебя образом мысли, стилем одежды, он не обязательно тебе враг.

– Какие примеры толерантного поведения вы можете привести?

– Какие нормы поведения в классе считают толерантными?

Верно. А теперь давайте их прочитаем вслух:

- Ученик может выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, отношением к ним, как к себе и верностью своему слову.
- Не делай другим того, чего не хотел бы от других.
- Не делай другому того, от чего больно тебе.
- В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям, как относимся к самим себе.
- Не делай своему однокласснику того, от чего плохо тебе.
- Как ты думаешь о себе, так думай и о других.
- Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей.
- Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали одноклассники, так поступайте и вы с ними.

МУДРЕЦЫ И СЛОН

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». — «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно

медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». — «Нет, на веревку!» — «Змея!» — «Стена!» — «Вы ошибаетесь!» — «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

— О чём эта сказка?

— Почему они так и не узнали, как выглядит слон?

Вы правы. Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

— Были ли мудрецы действительно мудрыми?

У вас на столах лежат конверты с различными качествами человека. Попробуйте выбрать качества, которые, по вашему мнению, соответствуют человеку с толерантным отношением.

Конверт 1: снисходительность, злорадство, эгоизм, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность.

Конверт 2: нежность, сердечность, хвастовство, грубость, милосердие, зазнайство, душевность, благосклонность, уважение, верность.

Конверт 3: искренность, прощение, равенство, самоотверженность, мужественность, вспыльчивость, раздражение, отзывчивость, конфликт, справедливость.

Конверт 4: поддержка, вежливость, сотрудничество, выдержка, скупость, ложь, благородство, зависть, добросовестность, тактичность, терпение, нетерпимость

- Подумайте, а все ли мы обладаем этими качествами? Все ли мы можем спокойно выслушать друг друга? Поддержать в трудную минуту, понять непохожих на нас людей, разрешить конфликты мирным путем?

-А можем ли мы изменить себя? Можем ли мы воспитать в себе те качества, о которых сегодня говорим? Как мы можем это сделать?

(ответы детей)

А сейчас я хочу пригласить вас на птичий двор из сказки Г.Х. Андерсена

Сценка о гадком утёнке.

- Ну вот, ещё целая орава! Точно нас мало было! А этот-то какой безобразный! Его уж мы не потерпим!

И сейчас же одна утка подскочила и клюнула его в шею.

- Оставьте его!- сказала утка – мать. – Он ведь вам ничего не сделал!

-Это верно, он такой большой и странный!- отвечала забияка- Ему надо задать хорошую трёпку!

-Славные у тебя детки!- сказала старая утка с красным лоскутком на лапке.

-Все очень милы, кроме вот этого...Этот не удался! Хорошо бы его переделать!

- Никак нельзя, ваша милость!- ответила утка-мать. – Он некрасив , но у него доброе сердце, и плавает он не хуже, смею даже сказать – лучше других. Я думаю, что он выратет, похорошеет или станет со временем поменьше. Он залежался в яйце, оттого и не совсем удался. – И она провела носиком по пёрышкам большого утёнка.- Кроме того, он селезень, а селезню красота не так ведь нужна. Я думаю, он возмужает и пробьёт себе дорогу!

-Остальные утята очень-очень милы!- повторила старая утка. – Ну, будьте же как дома.

Вот они стали вести себя как дома. Только бедного утёнка, который вылупился позже всех и был такой безобразный, клевали толкали и осыпали насмешками решительно все-и утки и куры.

- Он больно велик! – говорили все, а индийский петух, который родился со шпорами на ногах и потому воображал себя императором, надулся, словно корабль на парусах, подлетел к утёнку, поглядел на него и пресердито залопотал;гребешок у него так весь и налился кровью. Бедный утёнок просто не знал, что ему делать, как быть. И надо же ему было уродиться таким безобразным, чтобы сделаться посмешищем для всего птичьего двора! Все гнали бедняжку, даже братья и сёстры сердито говорили ему:

- Хоть бы кошка утащила тебя, несносного уроды!

А мать прибавляла:

- Глаза бы мои на тебя не глядели!
- Я такой безобразный! – подумал утенок и пустился наутёк, сам не зная куда.

Работа в группах – выработать правила поведения

1 гр. – соседи по птичнику

2 гр. – братья и сестры

3 гр. – родители

4 гр – гадкий утенок

Вопросы:

- Толерантно ли отнеслись к гадкому утёнку на птичьем дворе?
- А был ли кто-нибудь кто проявил качества толерантности по отношению к утёнку?
- А как бы вы поступили? (ответы детей)
- А были ли вы когда-нибудь в такой ситуации ?

Можно сделать вывод: толерантность- благосклонность и уважение к другому. (слайд 8)

Смысловая поддержка

- Сейчас мы поработаем в командах. У каждой команды на столе лежат положения, взятые из мировых религий. Соберите высказывание и подумайте, о чем говорит каждая из них.

- *«Не делай другому того, от чего больно тебе».*
- *«Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».*
- *«Считай успех соседа своим успехом, а потерю соседа своей потерей».*
- *«В счастье и страдании, в радости и горе мы должны относиться ко всем существам, как относимся к самим себе»*

Физкультминутка

- Когда приходим в класс, мы приветствуем друг друга. А как вы приветствуете друг друга? В разных странах приветствуют по-разному. Давайте научимся.(дети встают парами напротив друг друга)

Поприветствуем по Японски: сложить руки(как в молитве на уровне груди) и поклониться.

Так как в Великобритании: пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга.

По Тибетски: показать язык.

По русски: обнять друг друга.

Толерантность в нашем классе.

- Как вы себя чувствуете в классе?

- Комфортно ли вам?

- Подумайте, а все ли мы обладаем качествами толерантной личности?

(ответы детей. Мы ссоримся)

Упражнение «Комплименты»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Материалы: небольшой мяч.

Ведущий предлагает участникам придумывать комплементы друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплемент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплемент и так далее. Важно проследить, чтобы комплемент был сказан каждому участнику.

В конце мне бы хотелось сказать, что наш класс – это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царили доброта, уважение, взаимопонимание, не было бы ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

Китайская притча «Ладная семья»

Жила – была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли таких семей. Но дело в том, что семья была особая- мир и лад царили в этой семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село и обрадовался: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка и решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи, расскажи мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго, видно не очень силен был в грамоте. Передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были написаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа : 100 раз любовь, 100 раз терпение, 100 раз прощение.

Прочел владыка и спросил: - и все?

- Да, - ответил старик. Это и есть основа жизни всякой хорошей семьи, и мира тоже.

Рефлексия.

Встать в круг, взяться за талию соседей, нагнуться вперед, назад. Вы не падаете? Потому что у вас есть поддержка!

«СУМЕЙ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ!»

Учитесь управлять собой,

Во всём ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору.

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде.

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все пройдут,

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

(Заповедь психотерапевта Ю. Мерзлякова).

Цель: способствовать формированию у обучающихся личностного качества «вера в себя», как одного из качеств, помогающих быть успешным в учёбе, преодолевать затруднения, достигать поставленных целей.

Задачи:

1. Показать значимость веры в себя в учебной деятельности как личностного качества, необходимого ученику для успеха в учении.
2. Формировать умение критически относиться к себе, давать честную оценку своим поступкам, побуждать детей к самоанализу, к размышлению о себе.
3. Мотивировать учащихся на добрые дела и добрые поступки
4. Заставить ребят задуматься какую роль в жизни человека играют нравственные ценности - дружба, взаимопонимание, любовь и т.д;
5. Построить основные правила, позволяющие формировать веру в себя

Тип классного часа: беседа.

В ходе классного часа проходит тренинг следующих УУД:

- умение самостоятельно фиксировать своё затруднение;
- определять его причину;

- ставить цель деятельности и предъявлять результат на уроке открытия нового знания.

Используемые приемы, методы, технологии: словесный, наглядный, практический.

Используемые формы организации познавательной деятельности учащимися: работа в группах (командах), использование игры, применение ИКТ, примеры жизненных ситуаций.

Виды деятельности учащихся: игровая, творческая

Оборудование:

1. Демонстрационные материалы:

- эталоны «Правила работы в группе», «Вера в себя»;

2. Раздаточный материал:

- девиз классного часа;
- карточки со словами правил (по количеству групп);
- цветные карточки (для этапа рефлексии)
- памятка с добрыми пожеланиями для учащихся.
- наклейки «Вера в себя».

4. Экран, проектор, ноутбук.

5. Презентация.

Ход классного часа.

I. Организационно-мотивационный этап

Здравствуйте ребята! Наше сегодняшнее занятие называется «**Сумей поверить в себя**». Девизом к нему могут послужить слова известного философа Фейербаха: «Человек ... лишь там чего-то добивается, где он сам верит в свои силы».

От того, как относиться человек к самому себе, во многом зависит сущность его личности, его индивидуальность. Отношение к себе начинает формироваться в раннем детстве и нередко дальнейшие успехи и неудачи, взаимопонимание с окружающими людьми, счастье находятся в зависимости от степени принятия самого себя и от степени уверенности в себе.

Человек, уверенный в себе - это, прежде всего, счастливый человек. Уверенность в себе - это надёжность, ответственность, активность личности. Поэтому она так важна, и сегодня мы попытаемся увидеть в себе больше положительного, раскрыть свою индивидуальность, а значит - стать более уверенными.

Каждый из нас в своей жизни хочет поступать правильно. Но не у всех получается, даже у самых умных и мудрых. Часто бывает, что мы знаем точно, как следует поступать, но ведем себя совершенно иначе и делаем ошибки.

II. Основной этап

Вы участвовали в опросе «Что я хочу изменить в себе?». В опросе принимал участие весь класс (12 обучающихся). Давайте разберем какие “ошибки” у вас получились.

Я все “ошибки” разделила на категории:

1. Мое отношение к учебе (7 человек);
2. Мои взаимоотношения с людьми (6 человек);
3. Моя внешность (3 человека);
4. Мне всё нравится в себе – (2 человека).

Разберем 1-ую категорию “ошибок” - мое отношение к учебе.

Из опросных листов учащихся:

1. Мне не нравится, что меня вызывают к доске.

2. Хочется учиться на «5».
3. Я хочу изменить свое отношение к учебе.
4. Я хочу хорошие оценки.
5. Я хотел бы, учиться лучше по математике, физике, биологии, русскому языку.
6. Я бы хотел, чтобы у меня почерк был лучше.
7. Я хочу быть отличником, а меня не спрашивают.
8. Мне не нравится, когда я тяну руку, меня не спрашивают, а когда не знаю, меня спрашивают.
9. Мне хочется изменить в себе отношение к учебе, потому что я постоянно молчу.
10. Я хочу, лучше учиться чтобы стать «хорошистом».
11. Я всё понимаю, но тороплюсь, хотел бы быть внимательнее.

Для решения этих ошибок - Упражнение «Заверши фразу»:

«Моими сильными сторонами в учебе являются...»

«Моими слабыми сторонами в учебе являются...»

Учитель: Мы разобрали эти “ошибки” и хотелось бы сделать вывод, для этого я почитаю притчу, и каждый из вас сделает свою работу над “ошибками”. «К кому идёт удача». Кавказская притча. После того, как Творец создал мир, дошло дело до Удачи.

— Куда пойдёшь? — спрашивает её.

— Пойду, найду самого ленивого и с ним останусь, — ответила та.

— Как же так? Ведь на свете столько достойных тружеников, а ты к ленивому?

Удача молвила в ответ:

—Трудолюбивый меня сам найдёт.

Разберем 2-ую категорию “ошибок” – мои взаимоотношения с людьми.

Из опросных листов учащихся:

1. Мало друзей хочется больше.
2. Хочу чтобы у меня было несколько друзей, а не одна.
3. Я бы хотел больше друзей, которые, если что-то обещают сделать, то они делали (сдерживающие обещание).
4. В людях мне не нравится их навязчивость.
5. Мне не нравится, когда в классе шумно.
6. Мне не нравится, когда обзываются люди, когда они сами не лучше.
7. Мне хочется стать добрее.
8. Я хочу изменить в себе характер, я хочу быть более ласковым.
9. Хочу настоящих друзей, а не лже-друзей, они вспоминаю про меня, когда им надо что-то от меня.
10. В себе я бы изменил нерешительность.
11. Не нравится люди, которые говорят о тебе за твой спиной, в наше классе есть такие люди. Мальчик и некоторые девочки обижают других ребят.

Для решения этих ошибок – Упражнение «Заверши фразу»:

«Думаю, что настоящий друг...»

«Ребята с которыми я учусь...»

Учитель: Мы разобрали эти “ошибки” и хотелось бы сделать вывод, для этого я почитаю притчу, и каждый из вас сделает свою работу над “ошибками”:

Жил-был мальчик с ужасным характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал забивать по гвоздю в садовую ограду каждый раз, когда он

будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей. В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня. Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди...

Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошёл к своему отцу и сказал об этом. И отец сказал ему вытаскивать по одному гвоздю из ограды за каждый день, в который он не потеряет терпения.

Дни шли за днями, и наконец мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привёл сына к ограде и сказал:

– Сын мой, ты хорошо вёл себя, но посмотри на эти дыры в ограде. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, которые могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь вонзить в человека нож, а потом его вытащить, но рана всё равно останется.

Неважно, сколько раз ты будешь просить прощения, рана останется. Душевная рана приносит столько же боли, сколько телесная. Друзья – это редкие драгоценности, они приносят тебе улыбку и радость. Они готовы выслушать тебя, когда тебе это нужно, они поддерживают тебя и открывают тебе свое сердце.

Старайся не ранить их...

Разберем 3-ую группу “ошибок” – моя внешность.

Из опросных листов учащихся:

1. Я хочу накачать мышцы, хочу быть сильным.
2. Мне нравится моя внешность, но, мне кажется, что будет на много красивее, если у меня будут длинные волосы. И стать повыше.

(Обсуждать эти “ошибки” с учениками не стоит, т.к. они ранимо относятся к своей внешности).

Учитель: Хотелось бы сделать вывод, для этого я почитаю притчу, и каждый из вас сделает свою работу над “ошибками”: «Красивая поганка». Христианская притча.

Завидовала-завидовала поганка, что её в отличие от благородных грибов, в лучшем случае, словно не замечают, и вот что придумала: «Это всё потому, что я маленькая и невзрачная! Вот вырасту большой и красивой — всем отомщу!»

И принялась она пить дождевую воду. Пила-пила... Захлёбывалась уже. Но своего добилась: стала выше самого большого белого гриба. Потом намазала ржавчиной от консервной банки шляпку, сделав её красней, чем у самого красного подосиновика. Да ещё и белыми пятнышками для пущей красоты разукрасила!

И что же? Пришли в лес грибники. Собирают боровики, подосиновики, подберёзовики. А как бывшую поганку увидели, то удивились:

— Смотрите, какой мухомор! Давайте его поскорей затопчем, чтобы кто из новичков его за благородный гриб не принял!

И затоптали, несмотря на то, что поганка стала большой и красивой. Ведь дело не в том, кто и каков ты снаружи, а что у тебя внутри...

Учитель: Можете провести тренинг, кому не очень нравится своя внешность: «Стань перед зеркалом, взгляните в каждую отдельную черту своего лица, и когда вы находите, что она вам нравится, то говорите: спасибо, Господи, что Ты создал такую красоту как мои глаза, мои брови, мой лоб, мой нос...- что угодно».

Управлять своими чувствами, психическим состоянием, поступками, поведением можно используя самоодобрение, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, аутогенную тренировку.

Самоодобрение – обращение к самому себе для укрепления веры в себя.

При этом используются такие приемы самоуспокоения: самоуспокоение (дело посильное и я его выполняю):

- внушение уверенности в себе (я могу)

- равнение на любимого героя (а ему было каково? Как бы он поступил?)

- упрёк в свой адрес (ну, что раскис? Нельзя быть размазней!)

Самоубеждение – убеждение себя в чем-либо путем соответствующих доводов и аргументов.

Самоприказ – приказ самому себе. Это действенный прием, позволяющий не терять самообладание и управлять собой даже в самых экстремальных условиях. Самоприказ помогает преодолевать трудности в самых разных жизненных ситуациях. По самоприказу можно вставать с постели, выполнять режим дня, соблюдать дисциплину, доводить начатое дело до конца, совершенствовать свои личные качества, выполнять трудную работу, мобилизовать свои силы и волю в трудную минуту.

Упражнение "Образ Я"

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить свое "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

Упражнение «Портрет уверенного и неуверенного человека»

Уверенного человека можно легко определить по его манере общаться, по его поведению, в определенных ситуациях, жестах, по реакции на различные события и происшествия, также, как и неуверенного в себе человека можно легко распознать по определенным признакам. Давайте с вами составим портрет уверенного человека и портрет неуверенного.

Для этого разбейтесь на 4 группы. Первые 2 группы составляют портрет уверенного в себе человека, т.е. определяют признаки, которые характерны для уверенного человека. Это могут быть внутренние качества и внешние признаки. Например, уверенный человек не боится высказать свое мнение, открыто общается, надеется на успех в делах, ценит свои успехи, принимает себя таким, какой есть, любит себя, не сутулится. Третья и четвертая группа составляют портреты неуверенного человека. Например, неуверенный человек боится высказать свое мнение, зависим от мнения других людей,

ожидает неудач от своей работы и дел, отворачивается от решения проблем, часто сутулится и т.д. Время на работу – 5-7 минут.

После составления портретов уверенного и неуверенного человека подгруппы зачитывают составленные характеристики.

Судя по описанным портретам, попробуйте оценить себя и сказать, насколько вы уверены и насколько не уверены. Попробуйте оценить в процентах. Например, я на 60% уверена и на 40% не уверена.

Учащиеся высказываются.

А сейчас каждая подгруппа, учитывая описанные портреты уверенного и неуверенного человека, создаст живую скульптуру таких людей. Те подгруппы, которые описывали уверенного человека, создают и скульптуру уверенного, а те, которые говорили о неуверенном человеке, создают его скульптуру. Это может быть недвижимая скульптура, а может быть и в движении. Главное, чтобы можно было легко определить, какого человека вы изображаете. Время на подготовку – 5 минут.

Учащиеся изображают скульптуры уверенных и неуверенных людей. Обсуждение.

Каждый человек может побороть свою пассивность, бездействие и добиться поставленной цели.

Вот несколько полезных советов:

1.Цель должна быть полезной, общественно значимой;

Поставленную цель необходимо сделать достижимой, привлекательной. Слишком трудная, отдаленная цель кажется нам абсолютно недостижимой, и у нас опускаются руки. Нужно наметить несколько последовательных посильных этапов на пути к цели. Постепенно преодолевая каждый этап, мы приобретаем уверенность в своих силах, в достижении поставленной цели.

2. Поставленная цель должна соответствовать вашим возможностям.

3.Поставленную цель не обходимо конкретизировать. Положим, вы решили серьезно изучать иностранный язык. Намечаете дату и часы ваших самостоятельных занятий. Готовите необходимые пособия. (Учебник, словари, тетрадь и т.д.). в назначенный день и час садитесь и начинайте

занятия. Точное определение объема ежедневной работы будет дисциплинировать вас, Не позволит расслабиться, а каждый ежедневный успех принесет моральное удовлетворение, стремление работать и дальше. В то же время напряженные ежедневные занятия укрепят вашу волю.

4. Главная цель должна быть разбита на ряд промежуточных. Л.Н. Толстой советует: «Имею цель всей жизни. Цель для известной эпохи твоей жизни. Цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу и для минуты, жертвуя низшие цели высшим».

Часто безвольные люди так оправдывают свое бездействие: «не хватает времени». Чаще всего на недостаток времени жалуются те, кто впустую растрчивает свое время. «Я бы хотел хорошо учиться или быть мастером своего дела, но у меня нет способностей», - нередко можно услышать.

Многие люди, ставшие впоследствии мастерами своего дела, известными учеными, не всегда обладали, по их мнению, великолепными способностями, но они были очень трудолюбивы и требовательны к себе.

Порой человек склонен забывать о сегодняшнем дне, надеется по-настоящему интересно и счастливо жить, всесторонне использовать и развивать свои способности в далеком завтра. Если человек постоянно относит «на завтра» выполнение важных дел, растрчивает энергию на повседневную суету, то в конце концов человек начинает осознавать, что жил он не так и ничего хорошего в жизни не сделал.

Поэт Николай Новиков советует:

Ничего не откладывай – жизнь коротка.

Ты наивно считаешь, что она как река,

А она как ручей,

После таянья льдов- протечет не оставив следов.

Не откладывай- другу помочь поспеши,

Не обкрадывай душу – лишишься души,

Пусть в расчете с мерзавцем не дрогнет рука,-

Не откладывай – жизнь коротка.

Не успел, не сумел...

Ну, а вдруг - навсегда?

Оглянулся – в потоке другая вода,

Жизнь, считал ты наивно, продлится века,

Не откладывай – жизнь коротка.

Многие мыслители давали такой совет: « Если вы удачно выберете труд и вложите в него душу. То счастье само вас отыщет. Только труд придает нашей жизни смысл, полное ощущение бытия, которое праздные люди никогда не испытывали в полной мере. Физическая и умственная праздность, лень порождают у человека тяжелую, гнетущую скуку, у него атрофируется воля. Труд – источник радости и вдохновения. Об этом ярко пишет дагестанская поэтесса Ф. Алиева в стихотворении «Разговор с сыном»:

Ты, сын мой, должен помнить:

От того ржавеет лист железа,

Что в сырости лежит он бесполезно

И не находят дела для него.

Душе людской – во много раз трудней;

И в дверь души и в щели этой двери

Сто ржавчин и пороков лезут к ней...

Запомни три из них по крайней мере:

Во-первых, - зависть.

Ты ее убей в зародыше.

И научись, по праву,

Безревностно ценить других людей,

Чтить их удачу, их успех и славу.

Второе – злость.

Беги от чувства злого.

Сей доброту.

Живи, других любя,

Суди себя, коль осудил другого,

Прости другого, коль простил себя.

И третье – корень наших многих бед,

Убийца всех достоинств в человеке – безделье.

И позорнее – во веки порока в людях не было и нет.

И в праздном воздыханье на диване,

А в празднике полезного труда

Ищи свой смысл...

Сегодня ваше будущее в ваших руках. Какие цели вы поставите в жизни, как решите строить ее, такой и будет ваша жизнь. Ваша задача – использовать существующее и накапливать новые ресурсы, которые помогут вам поверить в себя, найти место в жизни, заниматься тем, что приносит радость самому и другим. Дерзайте, ищите, пробуйте, ошибаясь снова пробуйте, и, самое главное, поверьте в себя, потому что тайна наших успехов заключается в **ВЕРЕ В СВОИ СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ**. Используйте весь свой потенциал, придайте своей жизни смысл.

Если вы считаете себя побежденным, - то сдадитесь,

Если вы полагаете, что не отважитесь, - вам не хватит смелости,

Если вы хотели бы побеждать, но вам не хватает веры в победу,-

Можете быть уверены, что победа не дастся вам в руки.

Если вы считаете, что проиграете,- вам конец.

Ибо весь мир показывает нам,

Что успех начинается с человеческого желания,-

Все зависит от психологической установки.

Если вы считаете себя худшим, - таким вам и быть.

Чтобы вознестись вверх, цельте высоко.

Вы должны доверять себе,-

И тогда вам удастся выиграть главный приз.

В жизненных борениях далеко не всегда

Побеждает самый сильный,

А тот, КТО ДУМАЕТ: «Я СМОГУ!»

Из книги Б. Ньюмена « Парите вместе с орлами»

III. Рефлексия

Подведем итоги сегодняшней нашей встречи:

-была ли вам интересна тема познания себя?

-как может верная самооценка помочь человеку в жизни?

-что нового узнали вы сегодня о себе?

-думаете ли продолжить наблюдение за собой?

А понравился ли вам классный час, я узнаю, если вы, выходя из класса, положите мне на стол одну из трех карточек

Учитель: И так я подвожу итог классного часа.

Мы все хотим, чтобы наша жизнь изменилась, но сами мы меняться не желаем. Пусть кто-то другой меняется, пусть “они” меняются, а я подожду. Для того, чтобы изменить кого-либо другого, вы должны, прежде всего, измениться сами. И вы должны измениться внутренне.

Мы должны изменить ход наших мыслей, то, как мы говорим, и то, что мы говорим.

Всем спасибо за классный час.

Ученикам раздается памятка с добрыми пожеланиями (Приложение 1).

Приложение 1.

Твое жизненное кредо.

Ваша главная задача в школе - научиться учиться и развивать самого себя для будущей жизни.

Всегда и всему учитесь сами. Учителя могут только помогать вам учиться и управлять своим развитием и поведением. Особенно важно научиться правильно мыслить и целенаправленно действовать.

Прежде всего, развивайте у себя общие способности, стремитесь всегда обдумывать свои дела, поступки и приобретать полезные знания и работоспособность. *Самый лучший способ научиться учиться - это постоянно передавать свои знания и опыт другим.*

Развивайте свою общественную активность, трудолюбие, организованность, исполнительность, инициативу, вежливость, доброту, умение управлять собой.

Недостатки вашего характера и поведения - это результат недостаточного самообучения и самовоспитания. Плохие привычки и свойства характера легче исправить сегодня, чем завтра. *Все можно исправить, стоит только сильно захотеть.*

Все ваши успехи и неудачи в делах зависят от вас самих. Чтобы самообразование было успешным, следует знать, уметь, хотеть и успевать делать то, что надо и полезно, а не то, что вздумается.

Сколько бы вы не учились, сколько бы вы не знали, *знанию и образованию нет ни границ, ни пределов.* Как бы ни были обширны у вас знания, их нужно делать еще обширнее. Как бы они не были глубоки, они могут стать еще глубже. Никогда не прекращайте вашей самообразовательной работы.

Воспитать себя - это непросто, но возможно. Во-первых, требуется желание, во вторых, - умение, в-третьих, - воля, труд и многочисленные упорные упражнения на пути к доброй цели, к себе - лучшему.

1. Надо изучать себя! Чтобы воспитывать себя, делать что-то с собой, прежде всего надо узнать, познать, изучить себя. Это самопознание подразумевает наблюдение за собой, самоанализ и самооценку своего поведения, своих чувств и мыслей.

2. Надо ставить цели! Надо представить себе, каким вы хотите быть. Тогда, на основании изучения себя и представления о себе - будущем, вы можете наметить конкретные цели изменения, улучшения и совершенствования своих качеств - цели самовоспитания.

3. Надо знать, как себя воспитывать! Предположим, что вы захотели, поставили цели, готовы воспитать в себе храбрость, смелость, но как это практически сделать? Для этого есть много специальных приемов и способов. Очень простой прием - похвала себе. Когда вы одерживаете хоть небольшую победу над собой и обстоятельствами, нужно себя наградить, похвалить. Вот вы уже три дня делаете зарядку, до блеска вымыли стекла в окнах, помогли старому человеку, ни разу не пропустили тренировки - дайте

себе награду (прогулку, кинофильм, сладость и т.п.). Можно просто вслух похвалить себя. Когда генерал-аншеф Суворов прочитал краткое поздравление императрицы («Ура, фельдмаршал!»), он приказал принести девять табуреток и расставить их одна за другой через пару шагов. А затем 64-летний фельдмаршал разбежался и принялся перепрыгивать табуретки, хлопая о сиденья ладонями и выкрикивая: «Репнина обскакал! Прозоровского обскакал! Долгорукого обскакал!» Он добился своего, был рад и гордо торжествовал победу.

4.Надо верить! Чрезвычайно важна в самовоспитании вера в успех, уверенность в нем. Убеждайте себя, внушайте, приказывайте себе: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хочу стать». Цель самовнушения должна быть благородной: преодолеть слабость, избавиться от недостатков, стать лучше. Заставить себя поверить в себя - это важное условие победы. Самовнушение необходимо утром для настроенности на активную деятельность в течение дня и вечером при подведении итогов дня. «Доброе утро! Я так хорошо отдохнул. Сегодня много дел. Я хорошо настроен. Я владею собой. Я сделаю это!»; «День прожит не напрасно. Сегодня я был успешен в учебе и домашних делах. Завтра я закреплю свой успех!»

СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА «Как я вижу свое будущее?»

Цель - социализация обучающегося, то есть его интеграция с обществом, формирование положительных взглядов на жизнь и ценностных ориентаций будущего выпускника.

Задачи:

- создать условия для формирования у старшеклассников социальных потребностей, мотивов, интересов;
- способствовать развитию умений планировать собственное будущее.
- формирование стремления к нравственному и личностному самовоспитанию.

Форма проведения: урок-диспут

Участники: учащиеся 10 класса, классный руководитель.

Подготовительная работа:

Учащимся предлагается:

1. Написать мини – сочинение «Как я вижу свое будущее?»
2. Прочитать письма А.В. Сухомлинского к сыну
3. Классный руководитель совместно с библиотекарем и учащимися 10 класса готовит выставку книг и другого печатного материала (письма, буклеты, плакаты).
4. Классный руководитель готовит презентацию к уроку.

Оформление, оборудование и инвентарь.

1. Подбирается музыка на школьную тему;
2. Чистые листы бумаги - «кирпичики»;
4. Проектор, экран, магнитофон;
5. На доске помещено высказывание А.В. Сухомлинского: «Человеческой силе духа нет предела. Нет трудностей и лишений, которых бы не мог одолеть человек. Не молчаливо перетерпеть, перестрадать, но одолеть, выйти победителем, стать сильнее. Больше всего бойтесь минуты, когда трудность покажется вам непреодолимой, когда появится мысль отступить, пойти по легкому пути».
6. Оформлена книжная выставка « ХОРОШАЯ КНИГА-ЭТО ПИСЬМЕННАЯ ОПЫТНОСТЬ»

Ход классного часа.

Учитель: Наш сегодняшний урок не случаен. Вы в школе старшеклассники и скоро будете выпускниками. От вас самих зависит, будет ли эта жизнь сложной или вы ее проживете радостно и счастливо.

А ведь наша жизнь так коротка! Она не имеет ни черновиков, ни дублей. Ни один день не возвратишь, не проживёшь заново. Даже день... А если много дней, целые годы пролетают беспамятно и бездумно, будто их и не было вовсе?

Вы, ребята уже успели почувствовать, что жизнь – это не только развлечения и радости. Это и нелегкий труд. Это и горести. Поэтому те люди, которые заранее готовились к встрече с жизнью, как правило, проживали ее интересно. Хуже бывает тем, кто привыкает жить на всем готовом, за спинами родителей, других людей. Все препятствия им приходится брать «с боем». А кому приятно всю жизнь воевать?

Поэтому наша задача состоит в том, чтобы способствовать правильному выбору того, что может пригодиться в жизни каждому из вас в современном

обществе. Дать мудрые советы и наставления.

Итак, наш сегодняшний урок мы назовем «Как я вижу свое будущее?».

(Ключевыми словами могут стать: знания, труд, опыт, жизнь...)

На уроках обществознания вы уже получили разные сведения о том, что нужно знать человеку о жизни в обществе. Поэтому, какие «кирпичики» в первую очередь положить в фундамент собственной жизни вы, наверное, знаете.

Мачта, открытая всем ветрам и бурям. И она бы давным-давно рухнула, если бы не растяжки, которые ее удерживают в вертикальном положении. Чем больше растяжек - тем прочнее она стоит на ветру.

Так и человек. Чем больше подпорок он сам для себя создал, тем прочнее и лучше его жизнь. Тем легче он будет противостоять жизненным бурям.

Послушайте притчу.

«Бог слепил человека из глины, и у него остался неиспользованный кусок.

-Что ещё слепить тебе? - спросил бог.

-Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины...»

Так вот и я в ваши ладони тоже положу этот кусочек (чистые листы бумаги) и давайте попробуем вместе дать названия тем "подпоркам", которые поддерживают человека в жизни, делают его счастливым.

Всем присутствующим предлагается написать на «кирпичиках» слова, значения которых можно превратить в «подпорки, поддерживающие человека в жизни». А затем объяснить их значение для человека.

I. Обсуждение.

Учащиеся выступают и доказывают, что выбор ими определенной «подпорки» обоснован и обдуман. Объясняют значимость выбранных слов в жизни человека и выстраивают их в определенной последовательности. Учащиеся могут дополнить или возразить друг другу. Когда выступления закончились, обращаемся еще к одной притче:

«Трое смотрят в лужу.

Один видит себя.

Другой - Луну и звёзды.

Третий - грязь.

У всякого свое зрение...»

Поэтому и у вас получились разные «подпорки». Но есть и одинаковые,

давайте выделим их:

Первую можно назвать "ХОРОШЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ". В самом деле, если человек хорошо образован в разных областях знаний, то он везде будет нужен. С ним интересно общаться. Значит, рядом с ним появятся интересные люди. Его всегда пригласят на высокооплачиваемую работу. Любой организации нужны образованные люди. Начать свое собственное дело образованному человеку значительно легче.

Необразованные или плохо образованные люди тоже нужны. Но для выполнения неинтересных работ. К тому же плохо образованных людей больше. Значит, придется им постоянно состязаться за право занять свое место под солнцем. Образование - очень прочная жизненная опора!

Вторую "подпорку" можно назвать " ЦЕЛЬ "

Третьей могла бы быть "ЗНАНИЕ СВОИХ ПРАВ". Хорошо, если человек точно знает, на что он может рассчитывать в жизни. Разве придется ему тогда стоять перед кем-нибудь согнувшись в три погибели? Он воспользуется своими правами, он сумеет их защитить. Или обратится за защитой в суд, к другим государственным органам. И так далее.

«Кирпичики», предложенные учащимися для закладывания фундамента :

- конституция и законы;
- компьютер;
- иностранные языки;
- сильная воля;
- физическое здоровье;
- благоразумие
- отсутствие вредных привычек (курение, пьянство, наркомания и т.д.);
- настоящие друзья;
- семья;
- знание людей;
- вторая профессия;
- общая культура;
- чувство ответственности.

II. Методика побуждения к самовоспитанию «Мое лучшее Я».

Подумай, кто из людей является твоим кумиром, кем ты восхищаешься и кого больше всего уважаешь. Возможно, это артист, спортсмен, родственник или знакомый - какой-либо один конкретный человек. Имя его вслух произносить не надо, просто подумай и вспомни.

Заполни таблицу из пяти граф.

Название первой графы «Качества характера», названия остальных пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их. Чтобы легче было заполнять эту графу, используй список качеств личности и черт характера. (список качеств написан на доске заранее)

Список качеств личности

Активность, аккуратность, беспечность, вдумчивость, вежливость, верность, внимательность, вспыльчивость, грубость, доброта, дисциплинированность, жизнерадостность, завистливость, заносчивость, злопамятность, инициативность, искренность, коллективизм, легкоеверие, медлительность, мнительность, мстительность, мужество, настойчивость, нервозность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, ответственность, оптимизм, патриотизм, принципиальность, подозрительность, развязность, решительность, сообразительность, смелость, скромность, уступчивость, презрительность, целеустремленность.

Качества характера	Всегда	Обычно	Иногда	Никогда
1. Вдумчивость				
2. Жизнерадостность				
3. Искренность				
4. Мужество				
5. Настойчивость				
6. Ответственность				
7. Смелость				
8. Скромность				

Учитель: Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь звездочкой в нужной графе. Если ты считаешь, что это качество проявляется у тебя всегда, поставь звездочку в графе «Всегда», если обычно, часто - в графе «Обычно» и т. п.

После выполнения этого задания учитель проводит обсуждение по вопросам.

1. Каким человеком ты хотел бы стать?
2. Каким бы тебе хотелось быть в глазах окружающих?
3. Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься осуждения и насмешек?
4. Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?

Василий Александрович Сухомлинский – это великий педагог – новатор. Он написал такие произведения, как "Сердце отдаю детям", "Рождение гражданина", а также "Письма к сыну".

Названные произведения тематически связаны между собой и составляют своеобразную трилогию, в которой автор поднимает актуальные проблемы воспитания ребенка, подростка, юноши.

Зачитываются отрывки из произведения «Письма к сыну». Учащимся предлагается обсудить, о чем сказал Василий Александрович своему сыну, чему хотел научить.

Василий Александрович сказал своему сыну, что нельзя воспитывать человека, и давать ему все, что он хочет, нужно с раннего детства приучать ребенка к работе, к тому, чтобы он приносил пользу обществу, помогал ему, и если он помогает обществу, то оно ответит тем же. Ведь если человек не будет приучен к труду, он не знает, что такое хлеб, а если он не знает ни того ни другого, то он просто напросто гниет внутри. Так считал Василий Александрович.

Так же Сухомлинский и объяснил своему сыну, что такое идеал человека, ведь сын не верил, что в наше время можно найти идеал. Василий Александрович сказал, что идеалом человека является та доярка, которая надоила на 1000л больше нормы, ведь ее жизнь не полна смысла, у нее есть цель, сделать свое общество лучше, и что если бы все люди были такие как эта доярка, то общество было бы идеальным уже сегодня.

Сухомлинский помог понять своему сыну, как учиться так, что бы хватало времени закончить другие дела за день. Он сказал, чтобы тебе хватало времени, нужно не делать конспекты дома, а конспектировать уже на лекции, и не оставлять заучивание всего материала перед зачетами, а учить его по 2-3 часа каждый день. А самое главное не растрачивать время попусту, не собираться где нибудь и не болтать без дела.

Сын также спрашивал, что такое настоящая любовь, на что отец ответил, что настоящая, подлинная любовь, это та любовь, которая возникает до брака и в ней преобладает духовно-психологический, нравственно-эстетический элемент, то есть любовь в первую очередь должна быть духовной, а не физической, и то насколько сильна духовная любовь, будет зависеть, счастливы люди в браке или нет. А про браки, совершенные людьми разного

интеллектуального уровня, он сказал так, что интеллектуальный уровень ни чуть не влияет на брак, и в браке, человек отстающий по интеллектуальному уровню, должен пытаться повысить его, что бы дополнять друг друга. И приводит пример когда жена с 8 классами образования вышла замуж за агронома, и просто напросто читала каждый день журналы и научную литературу связанную с агрономией.

Сухомлинский считал, что воспитывать человека должны не только родители, но и общество, ребенка нужно приучать к труду с раннего детства, труд это и есть красота, и человек который трудиться красив сам по себе, что из человека нужно делать настоящего коммуниста, и то, что нужно почитать и помнить своих героев, он должен быть готовым и к тому, чтобы годами ухаживать за больным, прикованным к постели, чтобы, услышав в темную ночь стон одинокого старого человека, прийти к нему на помощь без чьего бы то ни было зова – просто по велению своего сердца. Он должен быть любящим, искренним, чутким, заботливым сыном своей родной матери – без этого он не имеет морального права называться человеком, сыном своей Социалистической Родины. Он должен уметь читать человеческую душу, уметь увидеть, понять, почувствовать разумом и сердцем горе, печаль, волнения своего соотечественника, прийти ему на помощь. Это высшая человеческая грамота, выраженная величественными словами нашего принципа: человек человеку - друг, товарищ и брат.

Учитель: Подводит итог классного часа.

В своих сочинениях вы написали то что хотите в жизни достичь, так или иначе сформулировали цель жизни. Учащимся предлагается составить план жизненной стратегии на ближайшие 5 лет. Что нужно сделать вам для достижения этой цели – завтра, через месяц, год.

Закончить классный час хочется словами Сухомлинского.

В своем последнем напутствии юношам и девушкам, вступающим в жизнь, Василий Сухомлинский, уже смертельно больной, говорил: «Человеческой силе духа нет предела. Нет трудностей и лишений, которых бы не мог одолеть человек. Не молчаливо перетерпеть, перестрадать, но одолеть, выйти победителем, стать сильнее. Больше всего бойтесь минуты, когда трудность покажется вам непреодолимой, когда появится мысль отступить, пойти по легкому пути».

Классный час

«Сотвори свое будущее»

Истинное сокровище для людей - умение трудиться.

Эзоп

Цели; расширить представление детей о различных профессиях; формировать позитивное отношение к труду, к профессиональному росту; побуждать детей к поиску информации о профессиях, к осознанному профессиональному выбору.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа с детьми: предложить 2-3 ученикам подготовить иллюстрацию осознанного выбора профессии (образец текста - в сценарии).

Оформление:

крупными буквами написать сверху доски тему классного часа, так, чтобы справа осталось место для слов « = осознанный выбор профессии»;

написать на доске слова: профессия, специальность, квалификация, должность;

написать на доске профессиональные характеристики для игры «Визитка»:

Врач 3-й категории, хирург, заведующий отделением городской больницы.

Учитель математики высшей категории, директор школы.

Инженер-механик, старший специалист, мастер инструментального цеха.

Токарь-карусельщик 6-го разряда, бригадир 3-й бригады.

Повар-кондитер 3-го разряда, заведующий столовой;

картинки, фотографии (процессы труда, люди разных профессий).

План классного часа:

Интерактивная беседа по теме «Профессиональная характеристика».

Игра «Визитка».

Групповая работа по теме «Самые нужные профессии».

Проблемная ситуация «Чей это выбор?»

Мини-лекция «Формула профессии».

Демонстрация осознанного выбора профессии «Это мой выбор!»

Тестирование.

Заключительное слово.

Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

I. Интерактивная беседа по теме «Профессиональная характеристика»

Классный руководитель. Пройдет совсем немного времени, и вам придется выбирать свой путь в жизни. И путь этот начнется с перекрестка, от которого расходятся не 3, как в сказке, а 50 тыс. дорог - именно столько сейчас существует профессий. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Ведь от этого выбора зависит очень многое: и материальный достаток, и круг общения, и интересы, и счастье в жизни. Недаром говорят, что, выбирая профессию, человек выбирает свою судьбу. Что же такое профессия? На доске написаны 4 слова, которые имеют отношение к профессиональной деятельности человека: профессия, специальность, квалификация, должность. Как бы вы объяснили различие между этими словами?

(Дети дают ответы.)

Подведем итоги. Я дам краткие определения этих понятий, а вы посмотрите, насколько вы оказались близки к истине. Итак.

Профессия - это трудовая деятельность человека, которая дает ему средства для существования и развития.

Специальность - вид занятий в рамках одной профессии.

Квалификация - это уровень профессионального мастерства.

Должность - это место, занимаемое человеком в организации.

Как видим, многие из вас дали правильные толкования всех этих слов. Все эти слова вместе содержат профессиональную характеристику человека.

1. Игра «Визитка»

Классный руководитель. После родительского собрания некоторые родители оставили мне свои визитки. На этих визитках кроме имени, фамилии, отчества содержатся и профессиональные характеристики. Можете ли вы разобраться в этом нагромождении информации? Сейчас мы это проверим. На доске записаны профессиональные характеристики, взятые мною из визиток. Попробуйте определить профессию, квалификацию, специальность, должность в каждой характеристике.

(Учитель читает профессиональные характеристики с доски, дети дают ответы.)

В наше время квалификация определяется не только категориями и разрядами, но и реальным мастерством специалиста. А это мастерство он показывает в работе. Именно о таких мастерах и говорят: «Артист в своем деле».

2. Групповая работа по теме «Самые нужные профессии»

Классный руководитель. Ребята, как вы думаете, что будет, если все молокозаводы мира вдруг утратят выпуск продукции и все магазины будут забиты молоком, сметаной, йогуртами и т. п.? (Эти продукты будет очень трудно продать, они начнут портиться, пропадут, а значит, пропадет чей-то труд, деньги, прибыль...)

Так же и на рынке труда. Если каких-то специалистов выпускают больше, чем нужно, они не могут найти работу, наступает безработица. Профессия, специальность, квалификация - это то, что продает человек на рынке труда. Время от времени одни профессии и специальности становятся очень нужными, востребованными, престижными, другие теряют свои позиции, а третьи вообще уходят в прошлое. Предлагаю вам составить списки таких профессий. Для этого разделимся на группы.

Первая группа будет составлять список «Самые модные профессии».

Вторая группа - «Самые забытые профессии».

Третья группа - «Профессии, которые всегда нужны».

Четвертая группа - «Самые отважные профессии».

(Включается музыка, дети обсуждают, составляют списки.)

Послушаем, что у вас получилось.

Примерные списки профессий:

Самые модные: юрист, экономист, менеджер, топ-модель, телеведущий, веб-дизайнер, журналист, программист, автослесарь, нефтяник, пластический хирург, президент, спикер, эколог и т. п.

Самые забытые: конюх, камердинер, ключник, шорник, трубочист, бондарь, ямщик и т. п.

Профессии, которые всегда нужны: врач, учитель, дворник, строитель, шофер (водитель), парикмахер, милиционер, пекарь, земледелец, животновод, повар, бухгалтер, слесарь-водопроводчик и т. п.

Самые отважные: пожарный, каскадер, моряк-подводник, летчик-испытатель, космонавт, горноспасатель, автогонщик, сапер, шахтер, военный и т. п.

Конечно, здесь мы перечислили не все профессии. Их в мире, как я уже говорила, около 50 тыс. Но, выбирая себе специальность, мы ориентируемся не на весь мир, а на то общество, которое нас окружает, на страну, в которой живем.

3. Проблемная ситуация «Чей это выбор?»

Классный руководитель. Один ученый, написавший книгу о выборе профессии, много лет проработал в школе и всегда интересовался дальнейшей судьбой своих учеников. При встрече он задавал им неизменный вопрос: «Доволен ли ты избранной профессией?» И получал удручающий ответ: примерно каждый третий (!) ошибся в своем выборе, и каждый второй признавался, что не совсем доволен, и если бы начинать сначала, то, наверное, пошел бы по иной стезе. Почему же так много молодых людей ошибается в своем выборе? Как вы считаете?

Примерные ответы детей:

«Давят» родители.

Идут за модой.

Ничего не знают о профессии, которую выбрали.

Выбирают «за компанию».

Не хотят узнавать о негативных сторонах профессии.

Не имеют способностей и наклонностей к этой профессии.

Подражают героям кино и телесериалов.

Классный руководитель. Вы перечислили самые распространенные причины ошибок в выборе профессии. Это давление родителей, отсутствие знаний о выбранной профессии, погоня за модой, переоценка собственных сил и способностей. Но как же тогда правильно выбрать профессию?

1. Мини-лекция «Формула профессии»

Классный руководитель. Скажите, пожалуйста, что получится, если длину нашей классной комнаты умножить на ширину [пишет на доске: $a \times b = S$]? (Площадь классной комнаты.)

А что получится, если сложить три слова, которые вынесены в тему сегодняшнего классного часа: «хочу», «могу» и «надо»?

(Учитель мелом перечеркивает тире между словами в названии темы классного часа, получаются плюсы. Дети высказывают предположения.)

Я открою вам секрет: получится правильный выбор профессии.

Специалисты по профориентации установили, что правильным может быть только осознанный выбор профессии.

(Учитель дописывает на доске после трех слов названия классного часа: « = осознанный выбор профессии».)

Как объяснить эту формулу? В ней всего три величины:

хочу - это все, что мне нравится, к чему лежит душа;

могу - это все, что мне по силам, по способностям;

надо - это все, что нужно для общества, страны.

Вместе получается формула осознанного выбора профессии. Осознанный выбор - это такой выбор, при котором человек учитывает и личные устремления (хочу), и свои возможности (могу), и потребности общества в этой профессии именно в данный момент (надо).

Демонстрация осознанного выбора профессии

«Это мой выбор!»

Классный руководитель. Как же работает формула осознанного выбора профессии?

Сейчас вы увидите это в исполнении {имена, фамилии}.

(К доске выходят ученики, читают или произносят тексты.)

Ученица 1. Хочу быть модельером, парикмахером, швеей. Могу быть парикмахером, швеей. Сейчас везде требуются швеи - стану швеей.

Ученик 2. Хочу быть каскадером, космонавтом, водителем, летчиком, горноспасателем. Могу стать водителем, трактористом, горноспасателем. Водители требуются сейчас везде, мой отец - водитель. Может быть, и я стану водителем.

Ученица 3. Хочу стать артисткой, телеведущей, репортером. Могу стать продавцом, рекламным агентом. Буду заниматься, работать над собой и обязательно своего добьюсь - стану репортером.

Классный руководитель. Кто из вас тоже хочет продемонстрировать, как работает формула осознанного выбора профессии?

(Дети поднимают руки, предлагают свои варианты осознанного выбора.)

Соотношение между «хочу» и «могу» - в ваших руках. Если у человека есть мечта и он твердо идет к своей цели, он обязательно ее достигнет. Но для этого нужно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны, свои способности и недостатки.

Тестирование

Классный руководитель. Может быть, немного разобраться в себе вам поможет шуточный тест с геометрическими фигурами. Используя три геометрические фигуры - треугольник, круг, квадрат, нарисуйте человечка, состоящего из 10 элементов. Должны быть использованы все три вида фигур. Качество рисунка не имеет значения. Если нарисованы лишние элементы - их

надо зачеркнуть, если их не хватает - дорисовать недостающие. Время выполнения - 30 с.

(Дети рисуют фигурки.)

Теперь подсчитайте количество треугольников.

(Дети выполняют задание.)

А теперь слушайте ключ к тесту (читает).

Первый тип: 6-8 треугольников - тип руководителя, хорошие преподаватели. Ярко выражено стремление к лидерству, хорошо разбираются в людях, работают с информацией.

Второй тип: 5 треугольников. Ответственный исполнитель, хорошие организаторские способности. Профессионал, до мелочей продумывающий свою деятельность.

Третий тип: 4 треугольника. Разнообразие интересов и талантов. Склонность к индивидуальной работе.

Четвертый тип: 3 треугольника. Тип ученого. Рационален, объективен, легко переключается с одного вида деятельности на другой.

Пятый тип: 2 треугольника. Интерес к искусству и человеку. Тонко чувствует все новое и необычное.

Шестой тип: 1 треугольник. Изобретатель, конструктор, художник. Обладает богатым воображением.

Конечно, этот тест не отражает все многообразие ваших талантов. Но, может быть, он поможет вам задуматься о себе, о своих возможностях и способностях и начать развивать эти способности. В конечном итоге это поможет вам в выборе жизненного пути.

10. Заключительное слово

Классный руководитель. Выбор профессии - это очень важное событие в жизни каждого человека. Но какую бы профессию вы ни выбрали, вам всегда пригодятся знания, полученные в школе. Поэтому постарайтесь уже сейчас определить область ваших интересов, больше читайте, набирайтесь опыта и знаний. Для этого нужно пробовать себя в самых разных областях. Как хорошо заметил один мудрец: «Чтобы не ошибаться, нужно иметь опыт. Чтобы иметь опыт, нужно ошибаться».

11. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Какие чувства остались после классного часа? Какие открытия вы для себя сделали?

Примерные ответы детей:

Остались положительные чувства. Профессию будем выбирать сознательно.

Открыл, что, оказывается, у меня тип ученого, это очень странно.

Открыл, что в мире 50 тыс. профессий. Пока не знаю, какую выбрать.

Никаких чувств не осталось, тест интересный, но на выбор профессии он не повлияет.

Куда скажут родители, туда и пойду после 9 класса.

Главное открытие - разобрался в профессиональной характеристике человека. Обязательно узнаю все это и о своих родителях.

КЛАССНЫЙ ЧАС, ПОСВЯЩЕННЫЙ ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ.

Проводится в форме устного журнала. Весь выпуск готовят дети. Классный руководитель распределяет задания, тексты, помогает ведущим найти верную интонацию, преодолеть смущение.

Тексты рубрик небольшие, написаны простым, разговорным языком. Желательно объяснить детям разницу между словом написанным и сказанным и попросить не читать сообщения, а рассказывать своими словами.

Цели: ознакомить детей с новыми профессиями; формировать положительное отношение к осознанному, профессиональному выбору, к профессиональному росту; побуждать детей к поиску информации о различных профессиях, к самовоспитанию, саморазвитию.

форма Проведение: УСТНЫЙ Журнал.

Подготовительная работа с детьми выбрать творческую группу для проведения журнала (13 учеников), помочь детям в распределении рубрик, материалов (сделать две ксерокопии материалов устного журнала из данного сценария).

Оборудование: небольшие листочки бумаги для подсчета результатов теста.

Оформление:

написать на доске тему классного часа;

написать на доске список: Пять типов профессий

Человек - природа.

Человек - техника.

Человек - человек.

Человек - знаковая система.

Человек - художественный образ;

нарисовать табличку для подсчета результатов тестирования:

- написать на доске содержание устного журнала (переписать из плана классного часа).

План классного часа:

Вступительное слово.

Устный журнал «В мире профессий»:

- Лишние люди на рынке труда (Проблема).
- Пять типов профессий (Ликбез).
- Тест «Ты и твоя профессия».
- Ярмарка профессий (Лента новостей).
- Суд над профессией учитель (Криминал).
- Самые редкие профессии (Занимательные факты).
- Минутка для шутки.

3. Заключительное слово.

4. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

1. Вступительное слово

Классный руководитель. Сегодняшний классный час мы проведем, путешествуя в мире профессий. Скоро вам предстоит окунуться в этот взрослый мир и выбрать свое место в нем. Времени на выбор будет отпущено совсем немного, поэтому присматриваться к разным профессиям нужно уже

сейчас. «В мире профессий» - так называется специальный выпуск нашего классного журнала. Передаю слово главному редактору (имя, фамилия).

2. Устный журнал «В мире профессий»

Ведущий 1. Сегодняшний выпуск нашего журнала посвящен профессиональной ориентации.

Вас ждут такие рубрики: «Проблема», «Лента новостей», «Ликбез» (ликвидация безграмотности), «Криминал», «Тесты», «Занимательные факты» и «Минутка для шутки». Надеемся, что материалы сегодняшнего номера станут для вас ориентиром в океане профессий. Итак, открываем первую страницу нашего журнала. В рубрике «Проблема» вас ждет статья (имя, фамилия) «Лишние люди на рынке труда».

Лишние люди на рынке труда

Ведущий 2. Каждый год сотни тысяч молодых людей выходят на рынок труда, но очень многие - около половины - так и не находят применения своим знаниям и остаются за бортом. Сейчас, например, на российском рынке труда полно лишних юристов и экономистов. Зато очень престижными и востребованными стали инженеры-технологи, особенно в пищевой промышленности, строители, радиоэлектронщики, рабочие разных специальностей. А их-то как раз и не хватает. Получить диплом сейчас не проблема - только плати и занятия не прогуливай! Но после окончания учебы почти половина молодых специалистов пополняет армию безработных. Такое же положение и в других развитых странах. Например, в Западной Европе, по данным ООН, только 39% молодых людей от 15 до 24 лет обеспечены работой, в России этот показатель еще ниже - 31%. Почему же так получилось: с одной стороны - острая нехватка специалистов, а с другой - безработица, лишние люди? Всею виной ошибки при выборе профессии. Многие молодые люди, выбирая профессию, не учитывают своих способностей, гонятся за престижностью, модой, деньгами. В результате - разочарование, неверие в себя, ощущение своей ненужности и невостребованности. Чтобы избежать этого, нужно осознанно подходить к выбору профессии.

Пять типов профессий

Ведущий 1. Открываем рубрику «Ликбез». Ликвидацией безграмотности в сфере профессий будет сегодня заниматься [имя, фамилия]. Она расскажет о разных типах профессий.

Ведущая 3. Говорят, что в мире существует около 50 тыс. профессий. Чтобы не запутаться в них, специалисты объединяют их в крупные классы, типы. В России все профессии объединяют в пять больших групп, типов.

Первый тип: человек - природа. Люди этих профессий имеют дело с живой и неживой природой (ветеринар, агроном, гидролог, овцевод, механизатор, тракторист). Для них характерен общий предмет труда - животные и растения, почва и воздушная среда.

Второй тип: человек - техника. Это могут быть летчики, водители, матросы, токари, слесари и другие профессии, использующие технические устройства.

Третий тип: человек - человек. Предметом труда в этой профессии является другой человек, а характерной чертой деятельности - воздействие на других людей. К такому типу профессий относятся учитель, врач, журналист, продавец.

Четвертый тип: человек - знаковая система. Специалисты такого типа используют в своем труде различные знаки: устная и письменная речь, цифры, химические и физические символы, ноты, схемы, карты, графики, рисунки, дорожные знаки и т. п. Это бухгалтеры, ученые, люди, работающие в лабораториях, научных центрах.

Пятый тип: человек - художественный образ. Людей этого типа отличает наличие живого образного мышления, художественная фантазия, талант. Это музыканты, художники, актеры, дизайнеры и др.

Чтобы не ошибиться в выборе профессии, нужно учесть свои психологические особенности, способности, физические возможности.

Тест «Ты и твоя профессия»

Ведущий 1. А сейчас вы узнаете, к какому типу профессий у вас есть склонности, а какие профессии вам не очень подходят. {Имена фамилии} предлагают небольшой тест на профессиональную ориентацию*.

Ведущий 4. В нашем тесте всего 5 вопросов. Пожалуйста, запишите в столбик числа от 1 до 5. Рядом вы будете писать варианты ответов: а), б) или в).

Теперь отвечаем на вопросы [читает):

Новогодняя ночь для вас - лучшее время, чтобы:

- а) выспаться;
- б) посмотреть телевизор вместе с семьей;
- в) оказаться в кругу друзей.

Из трех подарков вы предпочли бы:

- а) удочку, набор для вышивания;
- б) коньки или лыжи;
- в) турпутевку или билет на интересное представление.

Отправляться в путешествие лучше всего:

- а) в одиночку;
- б) с семьей или друзьями;
- в) с незнакомой группой, чтобы была возможность обрести новых друзей.

Если бы вы оказались в одиночестве на острове или в лесу, то:

- а) почувствовали бы полную свободу;
- б) занялись бы поиском выхода или каким-нибудь делом;
- в) ощутили бы тоску, неприкаянность, страх.

В свое свободное время вы любите:

- а) читать, посещать библиотеку, шахматную секцию, зоопарк, лес, ловить рыбу, мечтать;
- б) рисовать, читать, заниматься спортом, музыкой, шитьем или вязанием, ходить в походы, разговаривать по телефону, смотреть телевизор;

в) заниматься спортом, танцами, играть в ансамбле, петь в хоре, участвовать в спектаклях и концертах, путешествовать с друзьями, ходить с компанией в кино.

Ведущий 5. А теперь подсчитаем количество набранных баллов. На доске нарисована таблица-подсказка, как следует оценивать ваши ответы.

(Дети подсчитывают баллы.)

Ведущий 4. Те, кто набрал от 5 до 8 баллов, как правило, люди малообщительные, стеснительные, замкнутые. Они не любят шумных, незнакомых компаний, встречи с незнакомыми людьми им доставляют беспокойство. Это значит, что им не очень подходят профессии, которые требуют активного общения (продавец, учитель, журналист и психолог). Зато они будут хорошо себя чувствовать в научной лаборатории или на собственной ферме, в питомнике, лесничестве, охотхозяйстве. Таким людям подойдет работа программиста, слесаря или токаря, профессия бухгалтера, оператора ЭВМ.

Ведущий 5. А те, кто набрал от 8 до 12 очков, наоборот, очень общительны и чувствуют себя прекрасно в любой компании. Они не боятся новых знакомств, легко сходятся с людьми. Но они могут обходиться длительное время и без общения. Таким подойдут любые профессии.

Ведущий 4. Те, у кого оказалось от 12 до 15 очков, тоже люди общительные, но они не могут долго оставаться в одиночестве - в них слишком много энергии и силы. Таким людям лучше выбирать профессию, которая будет связана с большими коллективами людей, с активным общением: агента по рекламе, коммерческого директора, продавца, дилера, учителя, брокера или тренера.

Ведущий 5. Этот тест - только очень приблизительная оценка ваших профессиональных способностей. В истории много случаев, когда человеку говорили о том, что из него ничего не выйдет, а он добивался выдающихся результатов. В конечном счете все решает желание человека, его воля, характер, способность к самовоспитанию, саморазвитию.

Ведущий 4. А вообще людям любой профессии необходимо работать над собой всегда, и тогда любая мечта станет реальностью.

Ярмарка профессий

Ведущий 1. В рубрике «Лента новостей» вас ждут заметки с Ярмарки профессий. Их подготовили (имена, фамилии).

Ведущий 6. Сегодня на российской ярмарке труда самым большим спросом пользуются такие профессии: секретарь-референт, программист, менеджер по продажам, помощник руководителя, системный администратор, главный бухгалтер, специалисты по информационным технологиям.

Ведущий 7. В последнее время в России появились новые профессии. Мы коротко расскажем о некоторых из них.

Ведущий 6. Web-программист, web-дизайнер - это специалист по созданию сайтов для глобальной сети Интернет.

Ведущий 7. Аудитор - это специалист, который проверяет финансовую деятельность компаний, оценивает ее успешность и эффективность.

Ведущий 6. Бренд-менеджер - специалист, который придумывает образ продукта - бренд - и продвигает этот образ в массы.

Ведущий 7. Логистик - специалист, регулирующий потоки: складские, транспортные, производственные. Транспортный логистик придумывает схемы перевозки грузов компании, складской логистик занимается организацией хранения продукции.

Ведущий 6. Маркетолог - в переводе с латыни «знающий рынок». Специалист, изучающий рынок для того, чтобы узнать потребности покупателей, их вкусы и предпочтения.

Ведущий 7. Мерчендайзер - это человек, который следит за тем, как товар его фирмы представлен в крупных магазинах. Он обходит магазины, дает советы по размещению товара, по оформлению витрин. Этой специальности пока не обучают ни в одном учебном заведении.

Суд над профессией учитель

Ведущий 1. А теперь - всеми любимая рубрика «Криминал». В этой рубрике вас приглашают на судебное заседание. Суд над профессией учитель провели наши специальные корреспонденты {имена, фамилии}. В роли обвинителя

выступает (имя, фамилия), в роли адвоката (имя, фамилия), а в роли судей предстоит выступить вам, уважаемые слушатели. Итак, заседание суда. Слушаем доводы обвинения.

Ведущий 8. Профессия учитель - это очень плохая профессия. Привожу список отрицательных качеств:

колоссальные нервные перегрузки на уроках;

подготовка к урокам, проверка тетрадей отнимают время у семьи;

нужно постоянно что-то читать, узнавать новое, повышать свой профессиональный уровень;

отсутствие полноценных выходных (субботники, воскресники, олимпиады, экскурсии и т. п.);

некогда заниматься своими детьми;

неблагодарность учеников, которым учитель отдает душу;

низкий уровень оплаты при очень большой отдаче.

Вывод: учитель - это профессия, которая отнимает у человека

здоровье, лишает личной жизни, отнимает время у семьи.

Ведущий 9. А я приведу доводы в защиту профессии учитель:

постоянное общение с молодежью - это верный способ сохранить молодость;

постоянная работа над собой, повышение интеллекта - верное средство избежать склероза;

большой летний отпуск дает возможность уделить время семье и собственным детям;

собственные дети всегда на глазах, можно постоянно следить за их развитием;

рабочий день заканчивается вместе с уроками - можно заняться домашними делами;

работа учителя очень важна для общества, и это дает моральное удовлетворение;

зарплата учителя зависит от него самого: учителя высокой квалификации получают вполне достойные деньги.

Вывод: учитель - это замечательная профессия, которая дает человеку моральное удовлетворение и приносит огромную пользу обществу.

Ведущий 8. Доводы «за» и «против» достаточно убедительны. Каково же будет решение суда: хороша или плоха профессия учителя?

Ведущий 9. Пожалуйста, кто хочет высказаться?

Примерные ответы детей:

Для кого-то, может быть, эта профессия и в самом деле становится каторгой, если она не подходит человеку по его характеру, психологическим качествам.

Все зависит от человека: для кого-то такая работа каторга, а кто-то в школе как рыба в воде.

Все трудности перечеркиваются от сознания важности и нужности этой работы.

Все равно профессия учителя очень уважаемая, хоть низко оплачиваемая.

Хорошая или плохая профессия учитель - это должен решать сам человек в зависимости от особенностей своего характера.

Ведущий 8. Спасибо всем за участие в нашем судебном заседании, надеемся, оно поможет вам в определении плюсов и минусов выбранной профессии.

Ведущий 9. Чтобы правильно, осознанно выбрать профессию, нужно оценить ее положительные и отрицательные стороны. Тогда вам не грозит разочарование и выбор будет по-настоящему осознанный.

Самые редкие профессии

Ведущий 1. Открываем рубрику «Занимательные факты». Заметки о самых редких профессиях подготовили (имена, фамилии).

Ведущий 10. Как вы думаете, чем занимается титестер? Титестер - дегустатор чая. По вкусу, запаху, виду этот специалист может определить сорт чая,

место, где его вырастили, сезон сбора, способ хранения и переработки. Титестер обладает особым талантом - исключительно тонким обонянием. А еще титестеры должны от многого отказаться: не есть жареного, копченого, не употреблять специй, не пить, не курить, не пользоваться парфюмерией. Титестеры страшно боятся насморка. Крупнейшие компании страхуют носы своих титестеров на миллионы долларов, ведь от этих носов зависят судьбы огромных партий чая, которые стоят миллионы. А чай, который мы с вами пьем, - смешанный. В нем может быть до 18 сортов. Титестеры подбирают смеси так, чтобы подчеркнуть основной аромат, улучшить вкус.

Ведущий 11. Еще одна редкая профессия - постижёр. Это специалист по изготовлению париков, усов, бород и бакенбардов. Эта профессия тесно связана с творчеством - в театре пастижер не просто делает парик, а создает образ. Часто в театре пастижеры - это еще и гримеры, художники, создающие внешний облик героев. Для этой профессии требуется завидное терпение и усидчивость, потому что приходится специальным крючком вплетать в основу волосок к волоску. Профессия пастижера является довольно редкой, но сейчас она все больше и больше востребована в связи с развитием рекламы и шоу-бизнеса.

Ведущий 10. Создатели рекламных роликов знают, что самая дефицитная профессия - это мастера спецэффектов. Эти мастера придумывают эффекты, которые заменяют настоящие продукты.

Газированные напитки, йогурты, шоколад, прозрачное пиво с шариками воздуха - все, что вы видите на рекламе, - это не настоящие продукты, а их заменители. В роли пива на экране часто выступает бензин, или масло, или другая жидкость. Чтобы пельмени на экране красиво падали в кипяток, они должны быть пластиковыми, а вода - холодной. Видимость кипения создают сразу два устройства: компрессор, наподобие тех, что используются в аквариумах, и специальный моторчик, заставляющий воду бурлить. Потом все изображение корректируется на компьютере. Такие эффекты стоят очень дорого. И специалисты оплачиваются соответственно*.

Минутка для шутки

Ведущий 1. Последняя страничка журнала - «Минутка для шутки». Здесь вы услышите шутки о разных профессиях. Их собрали [имена, фамилии].

Ведущий 12. Дети и профессии. Сын метеоролога:

Малыш, сколько тебе лет?

Плюс пять.

Ведущий 13.

Дочь военного:

Скажите, тяжело быть дочерью военного?

Так точно!

Ведущий 12. Дочь проводника:

Здравствуй, девочка! Я - Дед Мороз, тебе подарки принес!

Ваш билет! А девушка в синем кафтане тоже едет или провожающая?

Ведущий 13. Сын стоматолога:

Мальчик, какая у тебя любимая игрушка?

БОРмашинка!

Ведущий 1 2. Кто такой профессор?

Ведущий 13. Профессор - человек, умеющий разговаривать с другими людьми, когда они спят.

Ведущий 12. А что делает консультант?

Ведущий 1 3. Ну, консультант - это человек, который снимает часы с вашей руки и говорит вам, который час.

Ведущий 1 2. А кто такая учительница?

Ведущий 13. Это такая женщина, которая когда-то любила детей.

Ведущий 1. Закрыта последняя страничка нашего журнала. Спасибо всем за внимание. До следующих встреч.

1. Заключительное слово

Классный руководитель. Сегодня вы узнали о разных профессиях, о том, как правильно выбирать свое дело в жизни. Задача эта нелегкая, к ней надо

готовиться уже сейчас. А чтобы профессия радовала, приносила удовольствие, нужно, чтобы она соответствовала вашему складу характера, мышления, психики. Для этого надо узнавать себя, изучать себя, наблюдать за собой, знать свои сильные и слабые стороны. Только тогда вы не ошибетесь и сделаете правильный выбор.

2. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что осталось в памяти? О чем можно задуматься? Примерные ответы детей:

Интересный тест, что-то новое узнал о себе.

Остались в памяти заметки о самых новых профессиях - мне, правда, ближе старые.

Можно задуматься о том, к какому типу людей я действительно отношусь.

Можно задуматься о том, что в себе исправить, изменить, улучшить.

КЛАССНЫЙ ЧАС «МОЁ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ».

Цели и задачи:

1. Воспитать стремление к саморазвитию.
2. Моделировать жизненные ситуации и учить находить выход из них.
3. Развивать умения анализа и самоанализа, оценки и самооценки.
4. Определить жизненные приоритеты для себя в будущем.
5. Воспитывать культуру ведения дискуссии.
6. Духовно – нравственное и гражданское воспитание учащихся.

Оформление: круглый стол

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, звуковые колонки, ватман, цветные карандаши, фломастеры, бумажные цветные «руки» (или цветная бумага и ножницы), рисунки – заготовки, клей.

План – конспект:

1) Стадия вызова.

Здравствуйте ребята! Давайте улыбнемся друг другу. Вдохнем и выдохнем все наши тревоги и волнения. Глядя в ваши умные глаза, я надеюсь, что наш разговор получится полезным и увлекательным.

Два мира есть у человека:

Один, который нас творил,

Другой, который мы от века

Творим по мере наших сил.

Вряд ли кто - то из вас станет утверждать, что наверняка знает, как сложится его дальнейшая жизнь или хотя бы ближайшее будущее. Будущее неизвестно никому. Мы можем лишь предполагать, как и что будет с нами в скором времени. Каждый из вас хозяин своей судьбы. И то, как будет складываться ваша жизнь, зависит только от вас самих.

Посмотрите на экран, отметьте, что на ваш взгляд является более правильным:

- *Влево пойдешь, своё счастье найдешь. Трудно тебе придётся. Друга потеряешь, себя изломаешь. Назад не вернешься.*
- *Вправо пойдешь, удачливым станешь, много повидаешь, чужие тайны узнаешь, душой очерствеешь, к людям охладеешь, смеяться разучишься.*
- *Прямо пойдешь, в пути изломаешься, страдаешься, но себя найдешь...*

В жизни, как в сказке, вы выбираете по какому пути идти, как поступить и ваш выбор характеризует вас самих. Большинство из вас выбрали путь прямо – нелегкий, прямой путь, но будем надеяться, что каждый из вас сегодня найдет для себя полезное, нужное, что пригодится в жизни.

Тема нашего разговора: «Будущее зависит от меня»

Попытайтесь ответить на следующие вопросы:

- Что для человека является самым ценным?

- Достаточно ли человеку иметь свой дом и пищу, чтобы быть счастливым?
- От чего зависит умение строить свою жизнь содержательно и интересно?

Продолжите в парах фразу: «Я хочу, чтобы моя жизнь...»

Обобщая ваши высказывания, можно сделать вывод, что каждый из нас хотел бы видеть свою жизнь счастливой и содержательной. А что такое счастье?

Человечество выделяет пять уровней счастья:

- Радость от пребывания на земле
- Материальное благополучие
- Общение, дружба, любовь
- Творчество
- Делать человека счастливым

2) Стадия Содержания.

Притча «Сосуд»

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили – да, полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого мудрец снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили – полон.

И наконец мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки между камнями.

- Теперь, - обратился мудрец к ученикам, я хотел бы, чтобы вы смогли увидеть в этом сосуде свою жизнь.

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваш путь, ваша вера, ваша семья, ваши друзья, ваше здоровье

Мелкие камушки представляют менее важные вещи.

Песок – это жизненные мелочи, повседневная суета.

Если вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Так же и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие поступки, то для больших уже ничего не останется.

Поэтому обращайтесь внимание, прежде всего, на важные вещи,

находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального.

Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, все остальное песок...

Может ли наше будущее зависеть от наших решений и поступков?

Пословица гласит: «Посеешь привычку – пожнешь характер». Важно, что у тебя на уме, но гораздо важнее каковы твои поступки, какова твоя натура. Характер человека может сложиться за один день? Характер складывается всю нашу жизнь! Кто его будет формировать (*родители, учителя, президент, мы сами!*)

Наверняка вы наблюдали, как мама готовит суп. Может ли получиться одинаковый суп у двух разных хозяек? Почему?

Вот так и люди отличаются друг от друга. Всё зависит от того, что ты вкладываешь в свою жизнь.

Как говорил А.Экзюпери «Быть человеком – значит чувствовать свою ответственность». Как вы думаете, о какой ответственности мог говорить писатель? (Заслушивание ответов учащихся)

Один из вас высказался о гражданской ответственности. Давайте определим своё отношение к позиции: быть гражданином. (Заслушивание ответов учащихся: быть патриотом, любить родную природу, любить свою Родину, уважать и соблюдать культуру своего народа, жить в своей стране).

3) Создаем коллаж «Мой мир – моё будущее».

Итак, мы поговорили о человеке гражданине в высоком понимании этого слова. Человек – это звучит гордо. Поиск себя лучшие люди на Земле всегда начинали с решения главных вопросов, сначала – каким быть, а потом уже кем быть. «Сотворить своё будущее» - означает суметь самого себя воспитать, сформировать свою готовность к реальной жизни после школы,

свой характер, свои устремления, чтобы ваша жизнь была полезной для вас и для общества. Давайте прямо сейчас готовить своё будущее!

3.1) Работа в группах.

1 группа: на голубях написать какое доброе дело вы могли бы сделать уже сегодня? (думать о родителях, радоваться удачам ближнего, стремиться хорошо учиться, помогать ближним)

2 группа: на лучах солнца написать качества характера, которые помогут вам построить свое будущее (доброта, честность, преданность, верность, целеустремленность, переживание, радость, интерес, ответственность, надежда, успех и т.д.)

3 группа: наклеить в круг те позиции, которые вы хотели бы видеть в своем будущем.

3.2) Задание «Волшебная рука»: каждый обводит свою руку на листе бумаге, вырезает рисунок и подписывает различные черты характера на «пальцах руки». На большом пальце мы напишем те качества, которые есть у всех в классе, а на остальных пальцах – свои самые яркие черты характера.

Далее все «руки» наклейте на ватман так, чтоб они образовали солнце.

Рефлексия: Что нового вы узнали о себе? Об одноклассниках? Важно ли для вас то, над чем мы с вами думали, о чем рассуждали?

Завершить наш сегодняшний разговор мне бы хотелось следующими строками:

В жизни по-разному можно жить

В горе можно, и в радости.

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно и так: на рассвете встать

И, помышляя о чуде,

Рукой обнаженной до солнца достать

И подарить его людям.

Спасибо за внимание!

КЛАССНЫЙ ЧАС ПО ТЕМЕ: " МОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ".

Классный час по теме : "Мои достоинства и недостатки" разработан для обучающихся 2-4 классов. На классном часе дети могут сравнить свои характерные черты, взвесить свои недостатки и достоинства. Классный час провела с большим интересом. Детям очень понравилось. В конце мы подвели итоги. Нарисовали картинки, которые они потом отнесли домой своим родителям.

Классный час «Мы и время или как все успеть»

Цель: формирование у детей таких качеств делового человека, как умение правильно организовать свое время, уважение к своему и чужому времени, развитие навыков культуры общения.

Задачи:

- *Поставить перед детьми проблемный вопрос «что такое время и какую роль время играет в нашей жизни?»*
- *Применяя методы тестирования, помочь детям проверить их отношение ко времени.*
- *Ознакомить с советами психолога, которые помогут ребятам научиться управлять своим временем.*

В одной из философских повестей знаменитого Вольтера «Задиг, или Судьба» великий маг задает вопрос главному герою: «Что на свете всего длиннее и всего короче; всего быстрее и всего медленнее; что легче всего делится на величины бесконечно малые и достигает величин бесконечно больших, чем больше всего пренебрегают и о чем больше всего жалеют, без чего нельзя ничего совершить, что пожирает все ничтожное и воскрешает все великое?» Немного потребовалось Задигу, чтобы ответить на этот вопрос.

Он сказал. Что в загадке говорится о времени. « Потому что, - добавил он, - на свете нет ничего более длинного, ибо оно мера вечности, и нет ничего более короткого, ибо его не хватает на исполнение наших намерений; нет ничего медленнее для ожидающего, ничего быстрее для вкушающего наслаждение; оно достигает бесконечности в великом и бесконечно делится в малом; люди пренебрегают им, а потеряв – жалеют; все совершается во времени; оно уничтожает недостойное в памяти потомства и дарует бессмертие великому»

Так что же такое время? Кто может дать ему определение?

Его руками не потрогаешь и другу не подаришь. А потерять можно!

«Время – деньги» - известный афоризм Бенджамина Франклина, который он сформулировал в «Повеле молодому купцу» в 1748 году. А сегодня все чаще приходится слышать: «Время дороже денег». Действительно. Если потерять некоторую сумму, то утраченное можно заработать вновь, время же уже не веротишь.

Время – вечная проблема. А в наш стремительный век проблема времени стоит еще острее.

Порой часы обманывают нас,

Чтоб нам жилось на свете безмятежней.

Они опять покажут тот же час,

И верится, что час вернулся прежний.

Обманчив дней и лет круговорот:

Опять приходит тот же день недели.

И тот же месяц снова настает

Как будто он вернулся в самом деле.

Известно нам, что час невозвратим.

Что нет ни дням, ни месяцам возврата.

Но круг календаря и циферблата

Мешает нам понять, что мы летим.

По мнению латышского поэта Яна Райниса, «время – это самое дешевое и самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря времени мы получаем все» А умеете ли вы разумно распоряжаться своим временем? Для начала проверить это очень просто...хотя бы по отношению к учебе. Предлагаю ответить на ряд вопросов.

1. В конце месяца вам нужно сделать доклад. Когда вы за него приметесь?

1. В первых же числах
2. Как только появится свободный часок
3. Напишите что-нибудь в последний момент
4. Попросите перенести доклад хотя бы на недельку

2. Вы опаздываете на первый урок...

1. соберетесь за пять минут и бегом на занятия
2. поедете ко второму уроку
3. решите, что это судьба, и повернетесь на другой бок
4. вы никогда не опаздываете на занятия

3. Приятель просит вас помочь ему, но у вас самих не столь успешно идут дела по этому предмету. Вы...

1. Так ему и скажете
2. Посоветуете к кому обратиться
3. Попробуете разобраться в предмете, чтобы потом ему все растолковать.
4. Вместе с ним займетесь изготовлением шпаргалок.

4. У вас нет времени выучить уроки. Вы...

1. Просмотрите материал на переменке
2. Прогуляете уроки

3. Авань не спросят
4. Досидите до часа ночи, но выучите!
5. Если вы не поймете домашнее задание, то...
 1. Попросите преподавателя его разьяснить
 2. Попробуете разобраться самостоятельно
 3. Не выполните его
 4. Обратитесь за помощью к приятелю.

Итоги:

От 17 до 20 очков. Часто вы или по невнимательности, или от чрезмерного усердия выполняете много совершенно ненужной работы, а потом удивляетесь, почему у вас не остается ни одной свободной минутки? Научитесь выбирать, что для вас действительно важно. При такой нагрузке даже у машины, в конце концов. Все провода перегорят.

От 13 до 16 очков. Вы умеете рационально подходить к задачам, которые стоят перед вами, и правильно распределяете свое время. Ваш распорядок дня нельзя назвать строгим, но обычно вы успеваете сделать все, что нудно, и полноценно отдохнуть.

От 9 до 12 очков. Вы предпочитаете вообще не заниматься своими учебными делами: пусть все как-нибудь улаживается пи минимальном участии с вашей стороны. Возможно, это потому, что ваши интересы не имеют с учебой ничего общего, и вы не хотите лишний раз даже думать о ней, а свое драгоценное время тратите на что-нибудь более увлекательное. Но если это ваш жизненный принцип, учтите: проблемы очень редко решаются сами собой. И в один прекрасный день они, как в ужастике, могут выпрыгнуть из-за угла и навалиться на вас все скопом.

Мы знаем, время растяжимо.

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои.

А иногда оно течет

Не нагруженное, пустое.

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

Куда же девается ваше быстротечное время? Сенека утверждает, что большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки, значительная часть протекает в бездействии и почти вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо. А сколько мы тратим на полупустые разговоры. Нельзя не согласиться с утверждением: «Если бы все люди говорили о деле, на земле установилась бы тишина»

Умение распоряжаться временем — один из важнейших факторов, предопределяющих успех или неудачу.

Что же нужно знать и делать, чтобы не терять время?

Во-первых. Нужно выявить помехи в своей работе. Вот некоторые **ловушки времени**:

1. *нечетная постановка дела*
2. *отсутствие приоритета в делах*
3. *попытка слишком много сделать за один раз*
4. *отсутствие представления о предстоящих задачах и путях их решения*
5. *плохое планирование своей деятельности*

6. *личная неорганизованность*
7. *отрывающие от дел ненужные разговоры*
8. *не способность сказать «нет»*
9. *отсутствие самодисциплины*
10. *неумение довести дело до конца*
11. *синдром откладывания*
12. *спешка. Нетерпение*
13. *незапланированные встречи.*

Во-вторых, попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Чувствуете ли вы свое время? Если вы оперируете в основном такими понятиями, как «после обеда» или «после того, как погуляю», а потом удивляетесь, как летит время, попробуйте обойтись несколько дней без часов.
2. Сколько времени вы проводите у телефона? Не тратьте на беседу больше. Чем это нужно для решения вопроса.
3. Что вы делаете, если вас отвлекают? Для этого нужно: либо тактично дать понять, что вы заняты, либо, если возможно, найти уединенное место.
4. Как вы ведете себя в непредвиденной ситуации? Бестолковая суета – худшее, что может быть для делового человека. Сначала трезво оцените ситуацию, а потом действуйте.
5. Как вы относитесь к своему делу? Никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытывать к ней отвращение. Будьте терпимее. Относитесь спокойно к необходимым, но не очень творческим обязанностям.
6. Стараетесь ли вы следовать правилу «точность – вежливость королей»? деловой человек не имеет права злоупотреблять чужим временем, как, впрочем, и растрачивать свое.

Беречь свое и чужое время – высокий человеческий такт.

Если на встречу опаздывает человек, который утверждает, что работает чуть ли не круглые сутки, то будьте уверены, работать он не умеет.

Итак, с чего начать?

1. **Определите цель.** (Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет)
2. **Составьте план.** Не старайтесь втянуть в него все несделанное. Лучше наметить 2-3 дела из тех, что давно откладывали и сделать их. Запишите важнейшие дела на день, на неделю, на месяц. Это важно, планы, которые держатся в голове, легко отвергаются.
3. **Наметьте сроки.** Это испытанный способ от слов перейти к делу. Не старайтесь установить рекорды скорости. Гораздо важнее довести дело до конца. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Завтра – это отговорка лентяев.
4. **Придумайте стимул.** Он поможет сделать то, чего не хочется
5. **Скажите себе «нет».** Существует много дел, которые лично вы можете не делать. Учитесь выбирать главное
6. **А теперь скажите себе «Пора».** Обдумав ситуацию, не тяните время. Входите в работу постепенно, начиная с легкого. Старайтесь взяться за дело раньше намеченного, хотя бы на четверть часа, это позволит вам лучше настроиться на работу.
7. **Начните с главного.** Что для вас главное – самое срочное или самое важное, решите сами. А заодно и установите очередность дел.
8. **Используйте время полностью.** Читать или что-то обдумывать можно даже в транспорте.

Попробуйте в течение недели записывать упущенное время. Скорее всего, подведя итоги, вы ужаснетесь.

Методы работы, позволяющие достичь успеха:

1. **Последовательность и система.** За письменный стол надо садиться по привычке. Не дожидаясь вдохновения.

2. **Ритм.** Новая наука – хрональная биология – установила, что все органы человека подчиняются трехкратному циклу. Трижды в день наступает прилив и отлив физических сил., трижды наступает усталость. У каждого из нас внутри – «часы», целесообразнее всего именно по ним определять, что лучше делать сейчас, а что отложить. Итак...

Время для ремесла. Лучшая работоспособность ваших пальцев, если вы что-то содрались мастерить, - между 15 и 16 часами.

Часы для спорта. Наши мускулы наиболее работоспособны в 13.30.

Часы слабости. Наиболее слабое кровяное давление между 4 и 5 часами.

Слепые часы. Хуже всего водители видят в 4 часа ночи.

Когда вы не должны оставаться одни. Наиболее остро человек ощущает одиночество между 20 и 22 часами.

Школьные хронобиологии советуют готовить уроки с 16.30 до 18 часов.

На работе важнейшие дела рекомендуется делать с 10 до 12 часов.

Нужно учесть и собственные биоритмы.

«**Жаворонки**» просыпаются рано и наиболее активны в утренние часы (их 15-20 %).

«**Совы**» - у них пик активности приходится на вечер (каждый третий человек).

Примерно половина не замечают этих пиков – это «**аритмики**».

Давайте выясним, кто вы.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

1. Да, почти всегда.
2. Иногда.
3. Редко
4. Очень редко

2. В какое время вы предпочли бы лечь спать?

1. После часа ночи

2. С 23.30 до 1 часа ночи

3. После 22 часов

4. До 22 часов

3. вы недавно проснулись. Какой завтрак вам больше по душе?

1. Плотный

2. Менее плотный

3. Достаточно бутерброда

4. Достаточно чаю или кофе

4. Вспомните свои недавние конфликты. Когда они недавно происходили?

1. В первой половине дня

2. Во второй половине дня

5. От чего вам легче отказаться?

1. От утреннего чая или кофе

2. От вечернего чая.

6. Легко ли вам переменить привычки, связанные с едой?

1. Очень легко

2. Достаточно легко

3. Трудно

4. Не меняю

7. Утром вас ждут важные дела. Насколько раньше обычного вы ляжете спать?

1. Более чем на 2 часа

2. На 1-2 часа

3. Менее чем на 1 час

4. Как обычно

8. Насколько точны ваши внутренние часы? Засеките время, и когда, по вашему мнению, пройдет минута, снова посмотрите на часы.

1. Вы поторопились

Итоги:

От 0 до 7 – вы «жаворонок»

От 8 до 13 – «аритмик»

От 14 до 20 очков – «сова»

3. **Порядок.** Незачем держать на столе ненужное.

4. **Будьте собранны.** Чтобы не спешить утром, заготовьте все, что нужно, с вечера. Приучите себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, все ли взято необходимое и в порядке ли то, что останется дома.

5. **Слушайте.** Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить себе: что, где, когда и почему. Задавайте вопросы сразу же.

6. **Заведите записную книжку**, она поможет восполнить отсутствие феноменальной памяти. Можете записывать свои мысли, потому что, как сказал один из великих, не записанная мысль есть потерянный клад.

7. **Не забывайте о перерывах.** Отказавшись от них, вы успокоите свою совесть, но ухудшите результат, потому что работать до изнеможения – далеко не лучший режим.

А теперь о том, что **не надо делать.**

1. Обгонять самого себя. Распределите работу равномерно, без авралов.

2. Останавливаться на полпути.

3. Действовать по шаблону. Ищите новые пути, не пренебрегайте и чужим опытом

Находите время для работы – это условие успеха.

Находите время для размышлений – это источник силы.

Находите время для игры – это секрет молодости.

Находите время для чтения – это источник знаний.

Находите время для дружбы = это условие счастья.

Находите время для мечты – это путь к звездам.

Находите время для любви – это истинная радость жизни.

Находите время для веселья – это муза души.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ученикам раздаются памятки.

С чего начать?

1. **Определите цель.** (Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет)
2. **Составьте план.** Не старайтесь втянуть в него все несделанное. Лучшие наметить 2-3 дела из тех, что давно откладывали и сделать их. Запишите важнейшие дела на день, на неделю, на месяц.
3. **Наметьте сроки.** Это испытанный способ от слов перейти к делу. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Завтра – это отговорка лентяев.
4. **Придумайте стимул.** Он поможет сделать то, чего не хочется
5. **Скажите себе «нет»..** Учитесь выбирать главное.
6. **А теперь скажите себе «Пора».** Обдумав ситуацию, не тяните время. Входите в работу постепенно, начиная с легкого. Старайтесь взяться за дело раньше, это позволит вам лучше настроиться на работу.

7. **Начните с главного.** Что для вас главное – самое срочное или самое важное, решите сами. А заодно и установите очередность дел.
8. **Используйте время полностью.** Читать или что-то обдумывать можно даже в транспорте.

Ловушки времени:

1. *нечетная постановка дела*
2. *отсутствие приоритета в делах*
3. *попытка слишком много сделать за один раз*
4. *плохое планирование своей деятельности*
5. *личная неорганизованность*
6. *отрывающие от дел ненужные разговоры*
7. *не способность сказать «нет»*
8. *отсутствие самодисциплины*
9. *неумение довести дело до конца*
10. *синдром откладывания*
11. *незапланированные встречи.*

Методы работы, позволяющие достичь успеха:

1. **Последовательность и система.** За письменный стол надо садиться по привычке.
2. **Ритм.** Трижды в день наступает прилив и отлив физических сил, трижды наступает усталость
3. **Порядок.** Незачем держать на столе ненужное.
4. **Будьте собранны.** Чтобы не спешить утром, заготовьте все с вечера. Приучите себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, все ли взято необходимое и в порядке ли то, что останется дома.

1. **Слушайте.** Это нужно, чтобы четко уяснить себе: что, где, когда и почему. Задавайте вопросы сразу же.
2. **Заведите записную книжку**, она поможет восполнить отсутствие феноменальной памяти.
3. **Не забывайте о перерывах.**

Краткое описание документа:

Сценарий классного часа для старшеклассников "Мы и время, или как все успеть".

Время – вечная проблема. А в наш стремительный век проблема времени стоит еще острее. Этому и посвящен классный час.

Цель: формирование у детей таких качеств делового человека, как умение правильно организовать свое время, уважение к своему и чужому времени, развитие навыков культуры общения.

Задачи:

- Поставить перед детьми проблемный вопрос «что такое время и какую роль время играет в нашей жизни?». Обсуждение поставленного вопроса.
- Применяя методы тестирования, помочь детям проверить их отношение ко времени.
- Ознакомить с советами психолога, которые помогут ребятам научиться управлять своим временем.
- Классный час «Учитесь властвовать собой.»
-
- *Цели:* помочь учащимся в процессе самопознания и самовоспитания.
-

- *Форма:* мастерская общения.
-
- *Участники:* учащиеся класса, классный руководитель.
-
- *Подготовительный этап:* листы бумаги и фломастеры.
-
- *Оборудование, оформление:* плакаты с высказываниями известных людей.
-
- *Высказывания:* « Всегда будь своей воли хозяином, совести же своей рабом». (М.Эшенбах)
- « Упрямство есть слабость, имеющая вид силы; она происходит от нарушения равновесия в союзе воли с разумом». (В.А. Жуковский)
- « У кого характер упорядочен, у тех жизнь благоустроена». (Демокрит)
-
- *Ход классного часа.*
-
- *Вступительное слово учителя.*
- Ребята! Сегодня мы поговорим о самовоспитании. Попрошу вас высказать своё мнение по теме классного часа. Значим ли для вас эта проблема? Нужно ли заниматься самовоспитанием и для чего это нужно делать?
- Подытоживая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на написанное на доске определение: «Самовоспитание – это деятельность направленная на совершенствование своей личности». Самовоспитание необходимо не только для развития в себе высоких нравственных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы суметь использовать громадные резервы нашего мозга и тела. Из чего складывается система самовоспитания? Прежде всего необходимо

выбрать себе достойную цель. Даже если спустя какое-то время ваши жизненные планы изменятся, вы к этому моменту сумеете обрести важное качество - целеустремлённость.

- Но для нравственного самовоспитания одной целеустремлённости недостаточно, необходимо развивать свою волю.
- Обратить внимание учащихся на определение, записанное на доске: «Воля – это способность человека к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для её осуществления».
- Волевой человек – это человек с твёрдым характером. Самая большая победа – это победа над самим собой. Человек должен быть хозяином своей воли.
- Приходилось ли вам проявлять свою волю?
- Знакома ли вам такая ситуация: трое ребят, одинаково недолголюбивают геометрию:
 - - Володя выполнил домашнее задание по этому предмету в первую очередь.
 - - Дима начал готовить урок, придя вечером после тренировки.
 - - Сергей вообще не выполнил домашнее задание, а весь вечер просидел в беседе с друзьями.
- Что вы можете сказать о воле этих ребят?
- Волю, как и тело можно тренировать. Вот несколько упражнений, которые могут вам помочь.
- **Упражнение «Прогулка».**
 - Выйдя из дома, вернуться ровно через час (ошибка должна составлять не более одной минуты). Это упражнение требует точного расчёта времени, поэтому оно не такое легкое, как может показаться на первый взгляд. Время может меняться (от 40 минут до 2-х часов).
- **Упражнение «Музыкальный час».**

- Включите и слушайте музыку в течение 45 минут. Ошибкой считается любое отвлечение, возникающее по вашей вине. Очень трудно в таких случаях ни разу не отвлечься на что-то другое.
- **Упражнение «Телевизор».**
- Отметьте в недельной программе 1-3 передачи, которые можете посмотреть до конца. Зато другие передачи имеете право смотреть не более 7 минут (можно меньше). Опыт показывает, что для некоторых это самое трудное упражнение.
- **Упражнение «Письменный стол».**
- Это трудное упражнение – привычка, но оно самое важное.
- Следует четко обозначить время, когда вы сядете за уроки (скажем, в 16.00 или в 17.00 с колебаниями в 1-3 минуты). Ровно через 40 минут перерыв на 20 минут.
- Если упражнение не получается, то проанализируйте его по схеме:
 - - какова ошибка во времени в момент начала упражнения;
 - - соблюдаются ли временные рамки, есть ли отвлечения;
 - - каков общий объём сделанной работы.

Давайте попробуем определить ваш уровень самоорганизации при помощи анкеты.

Анкета.

1) В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

- А) в основном сформированы достаточно устойчиво;
- Б) сформированы, но недостаточно устойчиво;
- В) не сформированы.

2) Умеете ли вы организовывать своё время самостоятельно?

- А) в основном умею;

- Б) умею, но не всегда это делаю;
- В) практически не умею.

3) Способны ли вы самостоятельно, без внешнего принуждения, организовать своё время?

- А) в основном способен;
- Б) делаю это нерегулярно;
- В) практически никогда этого не делаю.

4) Садитесь ли без всякого напоминания за приготовление домашних заданий?

- А) практически всегда;
- Б) только иногда;
- В) только при напоминании.

5) Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

- А) в основном способен;
- Б) только иногда;
- В) не способен.

6) Проявляется ли у вас интерес к самовоспитанию?

- А) постоянно;
- Б) от случая к случаю;
- В) не проявляется.

7) Если проявляется интерес к самовоспитанию, то в какой мере этот интерес носит действенный характер?

- А) регулярно проявляются попытки самовоспитания;
- Б) от случая к случаю;
- В) никаких попыток не предпринимаю.

8) Имеется ли у вас какая-либо программа самовоспитания?

- А) да имеется;
- Б) определённой программы нет, но есть некоторые намётки;
- В) никакой программы нет.

9) Свойственна ли вам привычка доводить все свои дела до конца?

- А) да, в достаточной мере;
- Б) не всегда довожу дела до конца;
- В) очень редко довожу дела до конца.

10) Планируете ли вы своё свободное время (особенно на воскресенье и каникулы) или действуете как придётся?

- А) в основном планирую;
- Б) планирую только иногда;
- В) практически никогда не планирую.

11) Достаточно ли вы внимательны при выполнении интеллектуальной деятельности?

- А) достаточно;
- Б) не всегда достаточно;
- В) как правило, очень невнимателен.

12) Умеете ли сдерживаться в эмоциональных ситуациях?

- А) в основном умею;
- Б) иногда не могу сдержаться;
- В) как правило, не сдерживаюсь.

13) Умеете ли серьёзно и ответственно выполнять задание, которое сами считаете важным?

- А) как правило, умею;

- Б) не всегда умею;
- В) не умею.

14) Обнаруживаются ли у вас попытки определить для себя серьёзную жизненную цель (овладение внешкольными, но важными навыками, выбор профессии)?

- А) да;
- Б) от случая к случаю;
- В) нет.

15) Если имеется какая-либо серьёзная цель, делается ли что-либо для её осуществления?

- А) кое-что делается;
- Б) делается очень мало;
- В) ничего ни делается.

При оценке результатов подсчитайте общую сумму баллов: А-3 балла, Б-2 балла, В- 0 баллов. Сравните свои результаты с результатами своих одноклассников, которых считаете людьми волевыми и целеустремлёнными.

- Научитесь делать не любимые дела, договариваться самим с собой.
- Выберите предмет в школе, который вам не нравится, представляется скучным и неинтересным. Подготовьте по нему доклад или сделайте какую-то другую самостоятельную работу.
- Не хочется помогать родителям по дому, а надо; не хочется делать зарядку, а всё равно не отступайте. Вскоре вы увидите, что не только смогли преодолеть себя, но и окружающие стали к вам относиться с большим уважением и любовью.
- Сильная воля помогает человеку преодолеть любые невзгоды. И ещё очень важно то, что сильная воля может обуздать не лучшие черты человека, например, вспыльчивость, нетерпимость.

Послушайте сказку.

Орёл и пустыня.

В угрюмой бескрайней пустыне жил одинокий орёл. Кругом лежали мёртвые зыбучие пески- ни кустика, ни ручейка. Однажды взлетел орёл высоко, окинул взором четыре стороны света и увидел: на востоке плещется синее безбрежное море, на юге ласкает взор изумрудная зелень лугов, на западе расцветают сады. И подумал орёл: « Как беден и угрюм мой край! Я хотел бы чтобы и здесь текли полноводные реки и весело шелестели сады.»

И решил орёл преобразовать свой край, наносить воды, удобрить землю, посадить цветущие деревья.

Много дней работал орёл, а по вечерам в своём песчаном гнезде подолгу не мог заснуть: он думал о своей дневной работе. Он потратил уже много сил, но конца не было видно: пустыня всё также оставалась сухой и угрюмой. В такие минуты отчаяния орёл говорил себе: « Да, трудное дело я затеял! Работаешь, а конца трудам и не видно! Но моё решение твёрдо: я перенесу в пустыню морские воды, зелень лесов, западную зарю и южную весну. Может быть, надо мной будут смеяться, но я добьюсь своего, и когда-нибудь в моей пустыне будут журчать ручьи и шуметь леса.

И каждое новое утро опять заставляло орла за работой.

Вопросы.

- Что такое цель? Какую цель поставил себе орёл?
- Можно ли назвать цель орла высокой?
- Какие качества развивает стремление к высокой цели?
- Есть ли у вас высокая цель? Как вы стремитесь её реализовать?
- Какие качества нужны для реализации цели?
- А есть ли у вас цель жизни?
- Чтобы достичь поставленной цели, нужно представлять себе, как вы будите это делать, иными словами, иметь план действия.
- Каждый человек может разработать для себя положительную программу внутренней настройки, используя самопознание. Но самое главное, чтобы у вас сформировалось положительная система действий,

поступков. Если вы только говорите о том, что хотите стать лучше, и ничего не делаете для этого- результата ни когда не добьётесь.

РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ НА ТЕМУ: КОГО Я БОЮСЬ

Тема классного часа: Кого я боюсь

Цели: выявить и проанализировать страхи, связанные с предрассудками; изучить природу этих страхов; придать учащимся уверенность в общении с людьми, которые казались им страшными.

Материалы: кусочки бумаги, ручки, шляпа или кепка.

Ход классного часа

Учитель. Все мы кого-то боимся. Кроме знакомых людей, которые могут, например, поставить нам двойку, мы боимся и людей, которых мы совсем не знаем. Это совсем не стыдно. Приведите пример такого страха, который вы испытывали в детстве.

Учитель обращается к учащимся с предложением подумать, кого они боятся. Важно, чтобы это был не знакомый человек, а кто-то, кого они не знают. Учащиеся пишут о своем чувстве страха на кусочках бумаги, которые затем нужно сложить в шляпу или кепку, тщательно перемешать и показать классу «шляпу страхов».

Учащиеся по очереди вынимают кусочки бумаги из шляпы.

Каждый должен рассказать, что он думает о написанном на кусочке бумаги страхе:

- Испытывает ли он тоже этот страх?
- Почему у человека может появиться такой страх?
- Оправдан ли этот страх?
- Если нет, то почему?
- Что можно посоветовать человеку с таким страхом?
- Как можно бороться с этим страхом?

Обсуждение:

- Почему мы боимся некоторых людей, которых даже не знаем?
- Может быть, кто-нибудь боится нас?
- Всегда ли эти страхи оправданны?
- Могут ли различия быть пугающими?
- Как научиться не бояться различий?

Возможное домашнее задание: попросите родителей напомнить вам, чего вы боялись, когда были совсем маленькими. Подумайте, почему вы уже не боитесь этих вещей.

КЛАССНЫЙ ЧАС «КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРЕВОГУ»

Аудитория: 6 класс

Цель: отработка стратегии и тактики преодоления тревожного состояния.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «эмоциональное состояние», «кризисная ситуация», «саморегуляция».
2. Познакомить учащихся с простейшими способами снятия эмоционального напряжения.
3. Отработать практические навыки снятия эмоционального напряжения, ситуативной тревоги.

Оборудование: листы бумаги, карандаши или ручки.

Ход занятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, как серьёзно влияет состояние тревоги на всю деятельность человека – во время работы, учёбы, занятий спортом или искусством.

Наш мозг устроен так, что когда мы думаем о предстоящем или прошедшем событии, мы переживаем более сильные ощущения, чем если бы это со-бытие происходило в настоящий момент. Достаточно подумать о том, что

вас ожидает, или вспомнить пережитое, и начинает учащенно биться сердце и становятся холодными пальцы, дыхание становится учащенным. Такое состояние человека мешает успешно выполнять свою деятельность, т.к. ухудшается память, снижается эффективность процессов мышления, внимания.

Что же необходимо делать, для того чтобы научиться вовремя распознавать и минимизировать эти состояния? Существует множество путей для того, чтобы овладеть навыками саморегуляции. Это различные способы мышечного расслабления, которые объединены в специальные упражнения, называемые прогрессивной мышечной релаксацией, и позволяющие снять мышечное напряжение, тем самым не допуская напряжения и скованности мыслей. Это различные методы дыхания, в том числе одно из важнейших диафрагмально - релаксационное дыхание, позволяющее добиться того, чтобы сердечно-сосудистая и дыхательная система работают без перегрузки.

Упражнение «Приветственное письмо»

Ведущий: Я предлагаю вам написать приветствие на листочках и положить их в коробку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей встрече.

Упражнение «Дерево целей»

Ведущий: Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Ваши цели должны быть конкретными и достижимыми. Очень часто человек работает нерезультативно просто потому, что не определил для себя, какой цели он хочет достичь, не определил конкретные шаги по ее достижению. Посидите несколько минут в тишине и подумайте о том, какой цели вы хотели бы достичь на данный момент? Предлагаю Вам нарисовать «Дерево целей».

(Каждый рисует свое «ДЦ». В нижней части размещается общая цель (это ствол). От ствола рисуется несколько лучей (веток), соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения этой цели. Каждую из этих задач мы в свою очередь делим на составляющие, где расписываются более частные задачи. Это будут «веточки» дерева. Например, чтобы выучить предмет, надо взять учебник, определить время подготовки и так далее. Последняя веточка – то, что можно сделать через минуту).

Ведущий: Отработка этого навыка поможет вам реже находиться в стрессовой, кризисной ситуации. А следующие упражнения помогут вам снять мышечное напряжение.

Упражнение «Ловля моли» (энергизатор)

Ведущий указывает на одного из участника игры, представляя его как «хозяина, который пригласил нас в дом. У него развелось много моли. Хозяин пригласил нас с тем, чтобы мы все вместе помогли ему избавиться от нее». Далее ведущий предлагает убить штук по 10-15 моли, и первым демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам, по вещам в комнате и т. п. Прекращается игра с учетом степени вовлеченности всех участников в игру.

Упражнение «Волшебный лес чудес»

Ведущий: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и всем хорошо и приятно. Разделимся на 2 группы по принципу «лес - роща» и встанем в 2 шеренги. Наши руки – это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из нас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

- Что вы почувствовали, выполняя каждое из этих упражнений?

Ведущий: А теперь проведём тренинг диафрагмально-брюшного дыхания. (Тренинг). Обязательно постарайтесь отработать это упражнение дома.

Завершение занятия

Ведущий:

- Что вам принес этот день, занятие?
- Помог ли он сделать для себя какие-то выводы?

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ»

Учитель:

- У каждого человека есть врожденная потребность в действии, активности, и эта активность должна быть трудовой, приносить пользу людям.

Труд- это такая деятельность человека, которая приносит пользу людям. Эта деятельность требует затрат умственной и физической энергии.

Родственные слова: трудный- требующий большого труда, усилие, напряжение, трудолюбивый- любящий трудиться, труженик- тот кто трудиться.

Упражнение.

Приведите примеры трудолюбия, расскажите о людях, живущих и работающих рядом с вами, о героях труда.

Чтобы стать тружеником, трудолюбивым человеком, требуются немалые усилия. Нужно учиться любить труд - учиться трудолюбию.

Народная мудрость о труде.

-Чтобы не ошибиться, не надо торопиться.

-Без труда нет добра.

-Труд лучшее лекарство

-Кто любит трудиться, тому без дела не сидится.

-Кто на все руки у того нет скуки.

-Где учение, там умение.

-Ученье и труд вместе живут.

-Всякая вещь трудом создана.

-Разговором сыт не будешь, если хлебе не добудешь.

-У лодыря Егорки всегда отговорки.

-Доброе дело два века живет.

-Ленивый ложиться с курами, а встает со свиньями.

-Для добра трудиться- есть чем похвалиться.

Самодиагностика трудовых качеств.

Упражнение «Лесенка трудолюбия»

Ответьте на вопросы:

-После еды убираете ли вы за собой грязную посуду?(всегда, часто, редко, не убираю)

-Переодеваетесь ли вы после школы в домашнюю одежду?(всегда, часто, редко, не переодеваюсь)

-Убираете ли вы одежду на место?(всегда, часто, редко, не убираю)

-Разогреваете ли вы сами себе обед?(всегда, часто, редко, не разогреваю)

-Готовите ли вы себе пищу сами?(всегда, часто, редко, не готовлю)

-Вы сами стираете себе носки и другие мелкие вещи?(всегда, часто, редко, не стираю)

-Вы сами гладите себе брюки(юбку), рубашку,.....?(всегда, часто, редко, не глажу)

-Можете ли вы починить что –нибудь сам?(всегда, часто, редко, не могу)

-Имеете ли вы постоянное домашнее поручение?(да, нет)

-Как вы поступаете, когда не хочется делать работу?(убеждаю себя, заставляю, тяну время, не делаю)

Результаты: подсчитайте свою сумму баллов за ответы по следующему ключу:

Ответы Оценка

Всегда (да, убеждаю) 5 баллов

Часто (заставляю) 4 балла

Редко (тяну время) 3 балла

Не делаю (нет) 0 баллов

По результатам на доске строится «Лесенка трудолюбия», на которую заносятся фамилии ребят с большим количеством набранных баллов и пользующихся признанием за трудолюбие в классе.

«Лесенка трудолюбия»

Упражнение «Это мы можем»

Организуется выставка «Это мы можем» (поделки, модели, изделия, вышивка, шитье, вязание, кулинария). Рассказать о наиболее интересных экспонатах .

Конкурс (командный или личный) на быстрое и качественное выполнение заданий. Примеры заданий: зашнуровать кроссовки, пришить пуговицу, заварить чай, очистить картошку, обернуть учебник).

Самовоспитание трудовых качеств

Задание «Доброе дело дома».

Помогите, желательно без просьб и напоминаний, родителям, бабушке и дедушке, младшим брату и сестре. Возьмите это за правило.

1. «Я - труженик» в картинках. Вспомните, что вы умеете делать хорошо. Из старых газет и журналов вырежьте подходящие картинки о своих достоинствах, наклейте их на плотную бумагу и повесьте на видном месте. Проходя мимо монтажа, говорите себе: «Как много я умею делать!». Используйте интонации уверенности, радости, удивления, восхищения, восторга.

2. Слова и дела. Самый большой недостаток в воспитании трудолюбия – это

расхождение слова и дела. Вы говорите родителям, что любите их, а вот помочь им, поучаствовать в домашнем труде – у вас находится масса причин для отказа. Если вы хотите воспитать в себе трудолюбие, возьмите себе лозунг «Ни дня без доброго дела!».

Перечень добрых дел:

Помощь старикам в хозяйственных делах (покупка продуктов, уборка жилища и др.).

Защита и помощь младшим.

Забота о родителях, помощь по дому.

Работа в библиотеке по «лечению» книг.

Посадка и охрана деревьев, кустарников, цветов.

Помощь одноклассникам в учении.

Забота о заболевшем товарище.

Помощь учителям на уроках.

Уборка классов и т.д.

Памятка «Избегайте этих выражений»

невозможно; не могу; трудно; сомневаюсь; не получается; устал; не сегодня – завтра; потом; успею еще; что мне, больше всех нужно?; что я, больше всех должен?

Упражнение «Я - в труде»

Составьте представление о себе как о труженике. Оцените свои качества по пятибалльной системе («да» - 5, скорее «да», чем «нет», - 4, скорее «нет», чем «да», - 3, «нет» - 2).

Я = в труде

старательный, усидчивый

самостоятельный

планирую свою деятельность

бережливый

инициативный, творческий

многое умею
не боюсь черновой работы

КЛАССНЫЙ ЧАС "УЧИМСЯ ЛЮБВИ И ДОВЕРИЮ К СЕБЕ"

УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Цель: объяснение важности любви к себе, как к полноценной личности

Задачи: - объяснить разницу между здоровой любовью к себе и гордыней;

- научить справляться со своими страхами и определять ложные страхи (надуманные)

- объяснить на примере некоторых принципов, к каким расстройствам здоровья приводит человека его глубокая нелюбовь к себе

Всем нам хочется, чтобы у нас в жизни было больше светлого, тёплого, доброго. Но для того чтобы это появилось, нужно что-то сделать. Основной задачей нашего классного часа является обучение умению любить самого себя и доверять себе.

СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ

Давайте рассмотрим процесс формирования мировосприятия и мировоззрения человека. Он связан с взаимодействием его подсознания и сознания.

Что такое сознание? И что же такое подсознание?

В Большом энциклопедическом словаре сознание определяется как «высшая форма психического отражения окружающего мира, как осознанное бытие, как субъективный образ объективного мира, как идеальное в противоположность материальному и в единстве с ним».

Конечно же, человеческая личность целостна, и деление на сознание и подсознание чисто условное. Не существует чёткой границы между сознанием и подсознанием. Учёные пришли к выводу, что подсознание составляет примерно 94 процента личности человека, а на сознание приходится около 6 процентов. Сознание — это всегда настоящий момент — здесь и сейчас. У подсознания много функций. Оно отвечает за сложную и

слаженную работу всех органов и систем нашего организма, хранит воспоминания, формирует события будущего, обеспечивает связь с другими мирами.

Синонимы подсознания: подсознательный разум, бессознательное, скрытая, или внутренняя, часть личности. Можно представить, что подсознательный разум разделён на множество кусочков, каждый из которых отвечает за свой участок жизнедеятельности человека. А также за его мысли, взаимоотношения с другими людьми, профессиональные навыки и т. д.

Схематично можно представить соотношение сознательного и подсознательного в виде айсберга. Над поверхностью воды находится сознательный разум. Всё остальное расположено под водой — это и есть подсознание. Представляя этот айсберг, можно понять огромную значимость подсознания в жизни человека.

Исходя из того, на что обратил человек своё внимание, он и строит представление об окружающем Мире, создаётся его собственная модель Мира, карта Мира, или его личный ГЛОБУС ВСЕЛЕННОЙ.

Итак, каждый день, час, минуту, секунду мы что-то принимаем и понимаем об окружающем Мире. Какие-то новые сведения записываем на свой ГЛОБУС-ПЛАНЕТУ, расширяя кругозор.

Таким образом, мы познаём окружающий мир, и таким образом окружающий мир воздействует на наше мировоззрение.

Существует, соответственно, и обратный процесс: о чём человек думает, как поступает, то есть как выглядит его модель Мира, или глобус Вселенной, таких людей он и привлекает в свою жизнь, такие ситуации и создаёт для себя. Если у человека есть агрессия к окружающему миру, то ему, как тирану, будут попадаться сплошные жертвы. И наоборот, если у человека агрессия направлена на самого себя, то он в жизни будет встречаться в основном с тиранами.

Но человек и сам может выступать одновременно как в роли жертвы, так и в роли тирана по отношению к самому себе.

Мы периодически занимаем то одну позицию, то другую. Недаром говорят, что самый страшный тиран — это бывший раб. То же верно и по отношению к самому себе — когда поблизости нет подходящего тирана, мы начинаем

проявлять агрессию к себе. Человеческое подсознание как бы говорит: «Не любишь ты себя, ругаешь себя последними словами, осуждаешь, возникают у тебя мысли о нежелании жить — вот и получи какую-нибудь болезнь, проблемную ситуацию. Обрати внимание на себя, научись любить весь окружающий мир и себя в этом мире!» И подсознание не скупится на выдумку, создаёт самые разнообразные болезни и события. А потом мы удивляемся: «Как же так, я ведь такой белый и пушистый, откуда болячки, откуда проблемы?!»

ГОРДЫНЯ

Прежде чем поговорить о гордыне, давайте-ка снова вспомним о ГЛОБУСЕ ВСЕЛЕННОЙ. Каждый человек своими душевными вибрациями притягивает в свой мир других людей. С их собственными мирами-глобусами, которые соответствуют вибрациям этого человека. Тиран привлекает к себе жертву. Жертве, в свою очередь, необходим тиран — не всегда удобно тиранить самого себя, опять же будет потом на кого свалить ответственность за происходящее. Поэтому жертва с такой же силой стремится к тирану, с какой тиран ищет жертву.

При чем же здесь, спросите вы, гордыня? Как она вообще возникает?

Все очень просто на самом деле. До тех пор, пока люди, общаясь, принимают друг друга смиренно, то есть с миром, у них складываются прекрасные отношения. Проблемы возникают тогда, когда мы начинаем оценивать других и себя с позиции «ХУЖЕ — ЛУЧШЕ». Как только возникает идея сравнить и осудить кого-либо исходя из этой позиции, это автоматически приводит к гордыне.

Гордыня бывает двух видов — тираническая и жертвенная.

Первый вид гордыни — **тиранический**. Гордец вознес себя на пьедестал, он говорит всем своим видом: «Я — ПАМЯТНИК СЕБЕ! Люди добрые! Посмотрите, какой у меня красивый и важный ГЛОБУС, как туго он накачан, какими яркими красками расписан, загляденье!» Такой человек, проявляя агрессию ко всему окружающему миру, возносит себя, забывает о том, что агрессия тотчас вернётся к нему. Уместно будет вспомнить о законе отражения: всё, что есть в человеке, — есть в окружающем мире. И люди вокруг нас озвучивают, экранизируют наши мысли своим поведением. Иными словами, человек получает то, что думает о себе и о других. Если он

получает в результате своих пагубных мыслей и поступков какой-то негатив, это не значит, что люди вокруг или сам Господь Бог его наказали. Вовсе нет.

Во-первых, БОГ вообще никого не наказывает. Во-вторых, не наказание это, а логическое следствие наших собственных мыслей и действий.

Теперь разберём второй вид гордыни — **жертвенный**. Здесь присутствует тот же пьедестал, на который вознёс себя гордец. Только его пьедестал окружён рвом с грязью и помоями. Всем этим и поливает себя человек, стоящий на таком пьедестале. «Посмотрите на меня! — всем своим видом говорит он. — Я такой хороший потому, что я такой плохой! Я умею качественно выявлять свои недостатки, искоренять свои многочисленные грехи, заблуждения и ошибки, умею при этом правильно поститься и молиться!» Но для того чтобы качественно выявлять свои недостатки, их нужно создать. И создать себе такие ситуации, в которых все грехи и недостатки наиболее ярко проявятся.

Обратите внимание: здесь присутствует то же, что и в первом случае, ощущение внутреннего превосходства над другими, только вывернутое наизнанку. Агрессия у жертвы направлена на самого себя, он упивается своими страданиями, болезнями. В принципе это глубокое богохульство. Жертва как бы говорит: «У Бога руки растут неизвестно откуда, раз он создал меня — такого больного, неудачника, ни к чему. Я такой хороший, а мир такой несправедливый. Никто не сможет оценить по достоинству мою самоотдачу и мои страдания».

Очень часто человек совершает ошибки в процессе своего роста и развития. И вот здесь-то и начинается, ставший уже привычным, кошмар самобичевания, самоедства, самокопания. Мы снова и снова говорим себе: «Надо было лучше думать, лучше взвешивать свои поступки, постараться предвидеть все возможные последствия».

И так происходит достаточно долго, в зависимости от сложности проблемы, от степени нелюбви к себе. При этом мы забываем, что предвидеть всё многообразие возможных вариантов ответов от окружающего мира просто невозможно, что определённый опыт мы получили уже потом, после того как сделали решающий шаг.

А в итоге — абсолютно нет никакого смысла ругать и казнить себя. Не понравилась ситуация, которую сам себе и создал, — поблагодари участников

событий за уроки, за полученный бесценный опыт и постарайся больше обращать внимание на чистоту помыслов.

Хочу напомнить вам о том, что такое закон чистоты помыслов. Чистота помыслов — это когда я или вы принимаем решение сделать тот или иной выбор. Выбор должен быть благоприятным как для меня, так и для остальных. Хотя бы не во вред окружающим меня людям.

Только стремление к чистоте помыслов кратчайшим путём ведёт человека к единению со самим собой, то есть к гармонии и счастью.

Я считаю, что необходимо перестать осуждать, ругать себя. Нужно учиться извлекать уроки из любой ситуации. Влез, например, грибник в болото в поисках грибов. Провалился по колено в липкую грязь и начинает ругать себя последними словами: *«Говорили же тебе, дураку, встречные мальчишки, что где-то здесь есть болото. А ты не расспросил подробно, отмахнулся гордо, мол, сам разберусь. Вот получишь теперь насморк, будешь знать!»*

Всё, что мы делаем, — по правилам. А по этим правилам в результате наших мыслей, действий мы получаем то, что соответствует нашим представлениям о «чистоте» помыслов. Уместно привести высказывание кого-то из мудрых древних: *каждый берёт то, что выбирает, соответственно то и получает.*

Итак, по Правилам наши мысли материализуются в те или иные поступки, в зависимости от чистоты наших помыслов. Чем лучше соблюдается закон чистоты помыслов, тем благоприятнее созданные нами ситуации. Поэтому только от нас зависит, как мы живём. И абсолютно не имеет смысла себя ругать. Человек видит и слышит то, что способен увидеть и услышать. И получает то, что соответствует его выбору.

СТРАХ

Всем нам знакома такая эмоция как страх. Не очень приятная, кстати. Давайте попробуем разобраться, что такое страх, и научимся взаимодействовать со своими страхами.

Страх присутствует во всех отрицательных эмоциях. Иногда вышедший из-под контроля страх может поработить человека, сделать так, что его

эмоции станут неуправляемы. Поэтому так важно понимать, что такое страх, и так важно научиться взаимодействовать с ним.

Если вы постоянно о чём-то думаете, то отдаёте объекту мысли свою энергию, поэтому негативные, разрушительные мысли, особенно усиленные страхами, приведут к достаточно быстрой их материализации. Тогда как позитивные мысли создают позитивные события. Любое событие, любая мысль имеет представительство на всех планах бытия. И на плотном — физическом, и на тонком — ментальном плане. Чем больше какая-то мысль крутится в голове, чем ярче создаваемый при этом образ, тем быстрее произойдёт материализация этой мысли.

Чтобы вам было более понятно, о чем идет речь, воспользуюсь таким приемом:

— Я сейчас назову последовательно пять букв, звучащие как знакомое вам слово — Л-И-М-О-Н. Что вы почувствовали? Появилось обильное слюноотделение? А ведь это только одно слово! Представляете, что бывает, когда мы в страхе рисуем на своём ментальном экране целые сцены. Мысленно, а иногда и вслух произносим множество «страшных» слов. При этом на физическом плане вырабатываются комплексы самых разнообразных веществ внутри организма, а они-то и приводят к развитию самых разнообразных заболеваний. Посерьёзнее лимона будет! *Поэтому не сама проблема является причиной стресса, а наше отношение к ней. Следовательно, нам необходимо так уметь взаимодействовать со страхами, с нашими негативными мыслями, чтобы создавать такие ситуации, которые научат нас спокойствию и уверенности.*

Теперь рассмотрим само слово СТРАХ, оно по звучанию и по смыслу соответствует слову СТРАЖ, СТОРОЖ. Сначала функция страха заключается в защите человека. И его мысли — СТРАЖ-ники, проявляя о-СТОРОЖ-ность, охраняют его от неприятностей. Но это только вначале. Потом, когда бояться становится вредной привычкой, страхи оберегают окружающий мир от пагубных, разрушительных мыслей этого человека. О-СТОРОЖ-ность становится СТРАЖ-ем, страх перерастает в фобию. Мы уже неоднократно говорили, о том, что за любым словом, любой мыслью любого человека стоит позитивное намерение. Давайте попробуем определить, какое позитивное намерение стоит за страхом. Чему страхи учат людей?

..... (ответ учащихся)

Существуют две разновидности страха. *Первая — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей.* За осторожностью стоит инстинкт сохранения жизни. Осторожность, её физиологическая составляющая, заставляет человека быть в состоянии готовности к возможным быстрым действиям, в кровь выбрасываются адреналин и другие гормоны, учащается число сердечных сокращений, поднимается артериальное давление, напрягаются мышцы тела. Такой страх помогает держаться подальше от опасности.

Вторая разновидность страха — это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира. Но по силе своего воздействия он ничуть не уступает реальному страху. Многим людям очень хорошо знакомо чувство страха, которое может возникнуть, если вы один дома, и лет вам немного, и за окном гроза, и родители ещё не скоро придут с работы. Малейший шорох, звуки, доносящиеся из-за закрытой входной двери, — всё может повергнуть вас просто в панический ужас. А причиной тому иллюзорный страх, в основе которого лежит ложное восприятие окружающей действительности. Недаром в народе бытует поговорка: «У страха глаза велики!»

Иллюзорный страх рождается из неадекватного восприятия самого себя. В основе лежит заниженная самооценка, недоверие к себе, сомнения в успехе. Если человек воспринимает самого себя как неспособного справиться со сложными проблемами современной жизни, то он сразу становится добычей иллюзорного страха. А ошибочное, неадекватное восприятие самого себя — почти всегда результат жёсткого, авторитарного воздействия в детстве на неокрепшее сознание ребёнка. Именно в детском возрасте, когда сознание наиболее восприимчиво к накоплению новой информации, человеческий мозг очень легко обучается. И те представления о мире, которые закладываются в детстве, очень прочно закрепляются в поведении на многие годы, а иногда и десятилетия и часто неосознаваемые, подсознательно вмешиваются в поведение давно уже взрослого человека, мешают ему жить. Мы уже говорили, что позитивное намерение есть в любой мысли и любом действии любого человека, так и в страхе есть определённая польза. Она, прежде всего, заключается в том, чтобы обратить внимание человека на сам факт существования страха. Да ещё детского страха,

который, с одной стороны, и яйца выеденного не стоит, а с другой — очень сильно отравляет жизнь человеку. А иногда и многим окружающим его людям. *Поэтому так важно не бороться, а уметь взаимодействовать со страхами, трансформировать их энергию во что-то доброе. Для того чтобы научиться взаимодействию с любыми эмоциями, необходимо освоить метод общения со своим подсознательным разумом.* Нужно будет перепрограммировать себя так, чтобы иллюзорное восприятие перестало быть иллюзорным и вызывало не страх, а позитивные эмоции, которые приведут к повышению самооценки, к уверенности в себе. Естественно, чем больше чувство уверенности в себе, тем меньше необоснованных страхов. Существует достаточно много способов взаимодействия со страхами, но, прежде всего, необходимо понять, для чего наше подсознание создало нам страх, для чего он нам нужен, чему учит.

Страх является неотъемлемой частью инстинкта самосохранения, страх предупреждает о возможной опасности, указывает нам на то, что тот путь, которым мы идём, может привести к возникновению проблем. Однако иллюзорный, ложный, ненужный страх только мешает, создаёт массу лишних проблем, порабощает сознание. Отсюда следует, что надо уметь различать страхи, задавать себе вопрос: насколько необходим страх, предупреждает ли он о реальной опасности, насколько иллюзорен тот или иной страх?

Не будем также забывать о том, что ожидание ситуации порождает ситуацию. Поэтому важно вовремя остановить поток «страшных» мыслей, поблагодарить своё подсознание за этот страх, как это ни парадоксально звучит, и спросить себя о том, для чего этот страх нужен.

Сейчас мы непосредственно поработаем со страхами.

Способ этот называется методом превращения образов, или методом взмаха.

Кстати, таких методик достаточно много, вы можете найти и выбрать наиболее понравившуюся или, точнее, наиболее действенную для вас.

МЕТОД ПРЕВРАЩЕНИЯ ОБРАЗОВ

1-й этап

— Вспомните себя в тот момент, когда вы испытываете чувство страха, и внимательно посмотрите, что запускает эту нежелательную реакцию. Вы можете увидеть себя в какой-то из моментов вашей жизни, когда вы боитесь. Вы испытываете определённый страх. Что в этой ситуации вызывает негативное чувство? Это может быть какой-то предмет, звук, образ человека...

2-й этап

— А теперь такой вопрос: как бы вы избавились от этой негативной картинки? Существует несколько вариантов: картинку на мысленном экране можно отодвинуть подальше от себя. С увеличением расстояния уменьшаются размеры картинки. Вы можете мысленно отодвинуть её вдаль и уменьшить до точки. Можно картинку поместить на экран телевизора. Представьте, что выключили телевизор и вместо изображения появилась светящаяся горизонтальная полоса, которая сократилась до точки. Экран погас.

Такой ещё вариант: мысленно свою «страшную» картинку вы рисуете на стекле цветными мелками, потом берёте мокрую тряпку и стираете всё нарисованное.

3-й этап

— А теперь нам нужно вспомнить ранее созданный «Я»-образ себя — счастливого человека и ответить на следующие вопросы: «Что я увижу, услышу, почувствую, будучи счастливой ...?» Представляйте себя ярко, сочно, в деталях и подробностях.

У всех получается? Постарайтесь удержать этот образ подольше, насладитесь образом счастливого человека. Отвлекитесь на минуту. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Можете и мне улыбнуться.

4-й этап

— Снова вспомните негативную картинку, в которой вы испытываете ваши страхи. Снова уберите её с вашего ментального экрана и нарисуйте «Я»-образ себя счастливого. Удержите этот образ перед собой несколько минут, наслаждаясь увиденным.

Отвлекитесь. Улыбнитесь. Повторите процесс ещё раз, быстро меняя одну негативную картинку на другую — позитивную. Всего таких циклов необходимо семь—десять. Доведите всё это до автоматизма.

5-й этап

— В этом и есть смысл всего того, что вы проделали с вашими страхами. Если несколько раз поменять образы с одного на другой и довести этот процесс до автоматизма, то потом негативную картинку приходится, что называется, выдирать из памяти. А она уже вспоминаться не хочет.

Давайте теперь проведём проверку. Вспомните свой тот самый страшный образ. Получается его воспроизвести также четко как и до применения данной техники?

— Понятен принцип? Раньше своими страхами вы создавали негативный образ беды, могущей случиться с вами. А теперь вы будете представлять себя счастливым человечком, который просто уверен, что с ним всё всегда в порядке. ***Запомните: ожидание ситуации порождает саму ситуацию!***

Давайте подведём итоги: пришла в вашу голову какая-то негативная мысль, — поймите, что нет смысла бороться с ней. Ведь само наличие этой негативной мысли вас чему-то учит. *Например, появилась мысль-страх.* Спросите себя: «Чем я создал эту пугающую меня мысль? Для чего мне она нужна?» И если не получается просто забыть об этом, то примените выше описанную технику избавления от страхов.

О ЛЮБВИ К СЕБЕ.

— Говоря о любви к себе, часто приходится слышать следующее: «Как же так? Это чистейшей воды эгоизм. Это плохо, это разрушает жизнь человека. И в конечном итоге — это одно из проявлений той гордыни, от которой вы нас же и предостерегаете!»

Я за такую любовь к себе, которая исключает эгоцентризм. Я за любовь без фанатизма. Настоящая любовь к себе подразумевает отсутствие осуждения своего тела, своих мыслей, своих поступков.

Эгоцентризм — это яркое проявление «раковой» психологии потребителя, паразита, когда один человек живёт за счёт других, не давая ничего взамен. Так и раковая клетка живёт за счёт организма, только к себе притягивая всю жизненную энергию, отравляя продуктами своей жизнедеятельности весь организм. А это приводит неизбежно к гибели организма, в том числе и раковой опухоли, которая стала причиной смерти.

Мы для начала должны научиться любить себя сами и только потом требовать любви к себе от других людей.

Если мы все поймём это, если каждый из нас возьмёт ответственность на себя за всё то, что, происходит в жизни каждого из нас, то вся жизнь изменится чудесным образом!

Самое главное, что отличает любовь к себе от эгоцентризма, — это соблюдение чистоты помыслов. Я верю в то, что каждый человек есть, прежде всего, духовное существо. Пусть каждый человек несёт ответственность за собственную жизнь и собственную силу.

Любое беспокойство, любые обиды, страхи, ревность — всё это убивает в нас Любовь. Вспомните, как вы относитесь к себе, к своим родным и близким, к стране, в которой вы живёте. Чем больше вы думаете со страхами об объекте вашей Любви, тем больше разрушительной энергии вы ему посылаете. Ваше подсознание будет стремиться убрать из вашей жизни источник негативных мыслей, то есть раздражитель. Одновременно с этим подсознание вашего объекта Любви тоже достаточно активно реагирует на ситуацию. Никому не хочется быть убранным из жизни любимого человека, поэтому совместно (подсознательно) создаётся ситуация, которая заставляет человека обратить внимание на себя. Перестань, мол, страхами отравлять жизнь и себе и окружающим, займись собой. А способов заставить обратить внимание человека на себя у подсознания великое множество: от лёгкого недомогания до серьёзных расстройств здоровья. Значит, поскорее нужно произвести «инвентаризацию» своих мыслей и определить, как много у вас негативных, разрушительных образов. И сколько имеется созидательных и позитивных образов, которые рисует ваше подсознание.

Ниже я приведу некоторые рекомендации, самые простые, с которых можно начинать учиться любить себя.

Первое правило, — это, прежде всего, никогда не называть себя тупой! А если серьёзно, — любить себя — это принимать себя таким, какой ты есть. Что бы вы ни сделали, какой бы результат вы ни получили, вы всегда поступаете правильно, исходя из закона наилучшего подсознательного выбора. Очень часто люди себя корят потому, что бывают излишне требовательны к себе, получив результат, который не принёс им удовлетворения. Они забывают, что невозможно предвидеть всех последствий их поступков, что необходимый опыт получен уже потом, после того как было совершено то действие, за которое человек себя начинает в душе ругать. Ещё раз повторю, что в этом осуждении себя нет никакого смысла. Дело уже сделано, примите этот результат с благодарностью к себе и участникам всех этих событий, а потом идите дальше. Одобрите свои действия, мысли. И всегда помните о чистоте помыслов. Любить себя — это думать и действовать с чистыми помыслами.

Любить себя — это принимать и любить своё тело таким, каким оно создано Всевышним, вашими родителями и вами. Это значит ухаживать за вместилищем вашей души — своим телом. Заниматься физическими упражнениями, исходя из ваших возможностей. Это могут быть посещение спортивного клуба, бассейна, теннисного корта, или вы дома займётесь своим физическим совершенствованием. Выбор за вами! Любить себя — это кормить себя свежей, качественной пищей, насыщенной не только витаминами и микроэлементами, но, самое главное, любовью. Добавьте сюда разумное отношение к алкоголю, вплоть до отказа от употребления алкоголя, табака и других наркотиков.

Любить себя — это научиться хвалить себя и делать себе хоть небольшие подарки. Хвалить себя по любому поводу, независимо от полученного результата. Сразу возникает вопрос: «А не гордыня ли это?» Нет! Потому что, хваля себя за любое действие, мы позитивно принимаем всё существующее в этом мире, в том числе и себя. В данном случае мы уже не мыслим старыми категориями: ХУЖЕ — ЛУЧШЕ. Мы смиренно, то есть с миром, принимаем всё существующее во Вселенной. Тогда не будет деления людей на хороших и плохих, тогда все люди станут для вас хорошими и приятными.

Второе правило. Любить себя — это научиться хвалить окружающих вас людей. За всё! Хвалить другого человека — это значит принимать его таким, какой он есть, независимо от того, нравится он вам или нет. В любом случае

слова и дела окружающих нас — это отражение наших мыслей. Окружающие своими словами и поступками «озвучивают и экранизируют» наши собственные мысли. Подумайте о невидимых Нитях Сопричастности! Каждый человек связан этими нитями со всем человечеством. Поэтому любое событие — это коллективное творчество!

Научиться Любви можно, только проходя через определённые события своей жизни без осуждения, без агрессии.

Любить себя — это значит принимать своих родителей и своих детей такими, какие они есть. Ваши родители — это как бы ваше прошлое, ваши дети — ваше будущее. Вспомните, что настоящее создаётся прошлыми событиями, а будущее начинается уже сию секунду. Отказываясь от прошлого, вы не будете полноценной жизнью жить в настоящем. Перестаньте осуждать и обижаться на своих родителей. Поблагодарите их за уроки. Они любили вас так, как могли, как научили любить их родители, их бабушки и дедушки. Радуйтесь! Красота человека — это не только внешняя красивость, но и глубокое принятие себя таким, какой ты есть. Вот это называется любить себя по-настоящему!

ЕЩЁ РАЗ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ

Откуда же все-таки берутся все наши болячки?

Ученые сделали открытие, что все наши болезни так или иначе связаны с нашим общим самочувствием в тот или иной момент времени нашей жизни.

Давайте поговорим об основных механизмах появления болезней.

1. Скрытая мотивация. Подсознание с помощью болезни осуществляет какое-то позитивное намерение.

Чаще всего за болезнью стоит огромный дефицит любви. И для компенсации этого дефицита человек придумывает способ обратить на себя внимание, коим и является болезнь. Возможно и прямо противоположное позитивное намерение, стоящее за болезнью: отвратить от себя избыточное, по мнению пациента, внимание.

2. Действие разрушительных мыслей: болезнь — это внешнее отражение наших мыслей и нашего поведения.

Уже в глубокой древности учёные-медики обращали внимание на то, что неполадки в конкретном органе связаны с эмоциональным поведением или ситуацией, которые отражают функционирование органа. Плохая работа тонкого кишечника, который усваивает питательные вещества, попадающие в пищеварительную систему, связана с неспособностью человека улаживать свои дела. Люди, которые слишком много думают и излишне беспокоятся, сталкиваются с проблемами желудочно-кишечного тракта.

Современные научные исследования также указывают на то, что определённые эмоциональные и психические модели поведения связаны с болезнью в конкретных органах.

Самой мощной разрушающей негативной эмоцией, как мы уже говорили, является страх. Сначала это проявление инстинкта самосохранения, а потом бояться становится вредной привычкой. Причём страхи вредят не только самому больному, но и его окружению. Боясь за него, родные и близкие «дарят» сначала страхи, посылая их на подсознательном уровне больному. А потом происходит материализация того, чего боялись все вместе в виде конкретной болезни. Отсюда мысль о важности того, что мы думаем о себе и о своих родных. Напрашивается вопрос: кто же тогда больше болен — тот, кто заболел, или тот, кто неосознанно, а иногда сознательно «пожелал» другому болезней? И следующий вопрос: кого тогда лечить в первую очередь — самого больного либо его родных и близких, общество или тех, кто пытается лечить, называя себя врачами?

3. Болезненный опыт прошлого — пережитое эмоциональное потрясение.

Стресс является одним из мощнейших способов создания человеку серьёзных заболеваний. Основным разрушающим моментом любой стрессовой ситуации служит страх. За свою жизнь или за жизнь другого человека.

4. Эффект внушения — создание болезни путём внушения.

В этом случае речь идёт и о внушении со стороны, и о самовнушении.

Живёт, живёт себе человек спокойно и вдруг (а вдруг ли?) слышит по ТВ, что идёт по стране волна супер нового гриппа, — тут же появляется страх

заболеть, а из страха рождается паника. Запускается механизм материализации мыслей. И КАКО ЛЮДИ МЫСЛЕТЕ — НАШ ОН ПОКОЙ.

Вспоминается анекдот о том, как маршал Смерть принимает доклад от генерала Чумы.

«— В результате успешных действий вверенных мне подразделений населению страны нанесён существенный урон. Погибло двадцать тысяч человек.

— Отлично, но я, зная твои способности, планировал только пять тысяч. Как же удалось достичь такого успеха?— Господин маршал, остальные погибли от страха!»

Говоря о негативном внушении со стороны, подразумевается неосознанное внушение. Достаточно редко бывает так, что заболевание внушается сознательно. Как правило, такие примеры осознанного внушения можно найти на страницах детективных романов и жёлтой прессы. Например, вы обращали внимание на то, как часто идет реклама лекарств и различных чудо-средств от всяких напастей? Я однажды насчитала семь коротких видео-роликов, идущих подряд, рекламирующих различные лекарства от одного только гриппа и болей в суставах! Вы можете себе представить, какое давление оказывается исподволь на человека?!

Хотя внушение со стороны возможно только тогда, когда сам пациент подсознательно желает поддаться внушению. Как говорится: «Я сам обманываться рад...»

Есть такой закон — **закон неприкосновенности воли**, гласящий:

«Всё в моей жизни происходит только по моей воле! Без моей воли никто со мной ничего сделать не сможет, и наоборот, я смогу быть подвергнут воздействию извне, если у меня будет желание (сознательное или подсознательное) быть подвергнутым какому-либо воздействию».

Типичным случаем внушения заболевания является ятрогения (заболевание, возникшее в результате неосторожно сказанного врачом слова в присутствии пациента). Такие заболевания возникают, как правило, у людей мнительных, с неустойчивой психикой.

5. Частое употребление фраз с двойным смыслом.

Очень часто людьми произносятся фразы типа: «Да это сплошная головная боль»; «Чует моё сердце»; «Эта проблема у меня уже в печёнках сидит», «Меня уже тошнит от всего этого». Эти выражения и им подобные настолько плотно входят в лексикон, что человек, произносящий подобные фразы, не замечает, что их использует. Всё, что мы думаем, чувствуем, видим и слышим, постоянно влияет на наш организм и на окружающий мир. Вышеприведёнными фразами, особенно при постоянном их употреблении, мы даём команду нашему подсознанию выполнить то, о чём так часто говорим или думаем. Объект или явление окружающего мира обязаны появиться в поле нашего внимания, после того как мы подумаем о них, и тем быстрее, чем чаще и сосредоточеннее мы будем об этом думать. Отсюда так важна мысль о чистоте помыслов и так важно обращать внимание на то, что мы говорим и какими категориями мыслим. Привыкает человек употреблять в своей речи слова-паразиты, а потом удивляется тому, что мысль и слова на самом деле материализовались.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я надеюсь, что новые знания помогут вам в понимании всего того, что вы создаёте на пути к своему счастью. Моя задача сегодня заключалась в том, чтобы кратко объяснить вам важность умения взаимодействия со всеми существующими эмоциями и болезнями. Не зря сказано: **всё, что Богом дано, — всё к лучшему!** В этом имеется большой глубинный смысл. Это значит, что любая ситуация нами создана для нашего же обучения. Для того, чтобы уметь спокойно, с пониманием, трезво оценивать ситуацию, видеть в ней то позитивное намерение, которым наше подсознание выбирает самые оптимальные, самые благоприятные пути для устремления к ГАРМОНИИ. Для того, чтобы научиться самому главному в жизни умению — умению ЛЮБВИ к себе, к окружающим людям и миру.

Классный час составлен по материалам книги В.В.Синельникова “Практический курс доктора Синельникова. Как научиться любить себя”.