**Классный час с психологом на тему: «Учимся быть терпимыми»**

**(для учащихся 6-7 классов)**

Цель:

 развитие навыков толерантного общения.

Задачи:

1.    Развивать навыки эмпатии.

2.  Создать условия для формирования стремления к самопознанию.

3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Оборудование: бланки для составления памятки на «черный день», карандаши, альбомные листы, разрезанные пополам, Организация пространства: Дети сидят за круглым столом.

**Ход классного часа.**

   Я рада всех вас приветствовать! Чтобы наше сегодняшнее общение удалось – приготовьте хорошее настроение, желание высказаться, позитивный настрой друг к другу. А  сейчас немного поиграем.

 Ребятам предлагается сыграть в очень простую игру. Необходимо сосчитать до десяти. Но сделать это должна вся группа. Первый участник говорит "один", второй - "два", и т. д. Есть только одна проблема - если участники произнесут число одновременно - группа начинает сначала. В течение всей игры запрещены любые разговоры. Обсуждение:

* как началась игра?
* чего хотелось каждому сначала?
* почему сначала ничего не получалось?
* как удалось досчитать до десяти?
* появился ли в группе лидер или порядок сформировался сам собой?
* чему нас учит эта игра?

2.  Чтение китайской притчи о терпении

Класс – это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье царил покой, мир, уважение и взаимопонимание. Что же для этого нужно. Прослушайте притчу, и вы всё поймёте.

Правитель обратился к известному мудрецу-отшельнику с просьбой посоветовать, как достичь всеобщего счастья и благоденствия. Он пообещал ответить через некоторое время. Через месяц он сказал посланникам императора, что ответ не готов. То же произошло и через полгода. Разгневанный правитель через год приказал привести ответ или казнить мудреца за издевательство. Отшельник отдал таблички, и их привезли императору. На них 365 раз было написано одно и то же слово. Разгневанный император приказал доставить мудреца во дворец и спросил: «Почему только одно слово и почему ему потребовался целый год, чтобы все это написать». Мудрец ответил, что год понадобился ему, чтобы осознать написанное, а императору, чтобы смог прочитать его совет.

* Какое слово написал мудрец? (ТЕРПЕНИЕ).
* Поднимите руку, кто считает, что этого качества у него в достатке.
* Приведите примеры, когда вы его проявили.
* Что вы при этом чувствовали?
* Легко ли быть терпимым?

3.   Психолог предлагает детям закончить фразы:

* Простить — это...
* Когда мне отказывают в моей просьбе, я...
* Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...

4.  «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

      Пихолог заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Психолог предлагает ребятам  проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы. «Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должна записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону. «Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться. «Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.
   Психолог на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.
   Заполненные памятки остаются у детей.

1. «Копилка обид»

   Что же делать с «текущими» обидами? Важно уметь выразить обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Как же нужно относиться к обидчику?
   Учащиеся обсуждают, приходят к выводу, что нужно уметь прощать обиды. Ребятам  предлагается нарисовать «Копилку обид» и поместить в нее все обиды, которые они переживали раньше. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой? Классный руководитель  говорит о бесплодности накопления обид. Жалость к себе является плохой привычкой.

(Копилки отправляются в мусорную корзину).

1. Составление правил общения.

Мы часто обижаем других, но не потому, что хотим их обидеть, а потому, что не всегда понимаем их поступки или мысли. Поэтому в общении следует придерживаться определенных  правил:

Дети самостоятельно формулируют и записывают на листочках в виде листьев дерева правила, а потом крепят на изображение дерева, размещённое на доске. Примерные ответы:

1) Говори о другом только тогда, когда тебя об этом попросят.
2) Говоря о своих чувствах к другому человеку, скажи о том, какие его слова и поступки их вызвали, не говори о человеке в целом.
3) Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
4) Не давай оценки.
5) Не давай советов. Слова: «Я бы на твоем месте...»; «Ты должен...» — под запретом.

1. Рефлексия.  Практические задания для обсуждения в группах (3 группы).

При помощи правил толерантного общения  дайте конструктивный ответ собеседнику.

Ситуация 1. Друг отказывается выполнять твою просьбу.

Ситуация 2. Подруга не возвращает книгу, а она тебе сейчас очень нужна.

Ситуация 3.  Соседка обвиняет тебя в том, что ты разбросал мусор.

Ситуация 4. Общаясь с одноклассниками, подруга неожиданно перебивает и начинает разговор на другую тему.

Ситуация 5. Одноклассник без разрешения воспользовался твоим мобильным телефоном.

Ситуация 6. Подруга грубит и отказывается обсуждать с тобой  семейную проблему.

 8. Упражнение в кругу «Импульс»

     Психолог предлагает учащимся вспомнить ситуацию, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Он предлагает им вернуться в это состояние, затем взяться в кругу за руки. Через рукопожатие по кругу ко всем приходит «огонек поддержки». Эта поддержка адресована каждому и исходит от всех.

9.Упражнение «Круги дружбы»

А теперь мы встанем в 2 круга (внешний и внутренний), и каждый из вас скажет друг другу самые теплые, искренние пожелания. При этом внутренний круг движется по часовой стрелке, а внешний круг – против часовой стрелки.

10.Подведение итогов.

Сегодня мы учились быть терпеливыми, прощать обиды. Я надеюсь, что  полученные   на сегодняшнем занятии знания  вы будете использовать в своем повседневном общении. Спасибо всем! До новых встреч!

Литература

1. Девина И. Мы с тобой одной крови  // Школьный психолог - 2009.-
№20
2. Остапенко А. Упрямо штопать изрешечённую ткань добра//Воспитательная работа в школе. - 2009. - №4.
3. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков / Г.У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О.Д. Шарова - М: Генезис, 2000.
4. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М.: Педагогическое общество России.
5. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А.. Воспитание толерантности у школьников. Ярославль, 2003.
6. Солдатова Г.У., Шалгерова Л.А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков.
7. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. СПб., 2001.

**Тест «НАСТОЯЩИЙ ЛИ ТЫ ДРУГ?»**

1. Вспомните вашего самого лучшего друга. Какие из перечис ленных ниже качеств вы цените в нем больше всего?

а) надежность - он никогда вас не подведет;

б) солидарность - он всегда будет только на вашей стороне;

в) чуткость - он всегда знает о вашем настроении прежде, чем вы о нем поведаете;

г) верность - он всегда с вами, что бы вы ни сделали;

д) совместимость - вам хорошо в его компании.

2. Если друг пришел к вам поздно вечером в слезах, что вы сде лаете?

а) угостите чаем и успокоите;

б) не откроете дверь, изобразите, что вас нет дома;

в) сделаете вид, будто вам нужно уходить;

г) пригласите его войти, но укажете, что вам надо рано утром вставать;

д) извинитесь, что не можете его впустить сейчас, но пообе щаете встретиться завтра.

3. Вы выслушиваете длинную историю бед одного друга, а в это время появляется другой, который тоже нуждается в вашем со чувствии. Что вы сделаете?

а) предложите первому другу присоединиться к беседе;

б) объясните первому другу, что вас ждут в ином месте;

в) объясните второму другу, что заняты проблемами первого;

г) оставите их вдвоем, чтобы они поддерживали друг друга;

д) начнете отвергать все просьбы, с которыми к вам обратятся.

4. Сколько у вас было друзей в первые десять лет вашей осоз нанной жизни?

а) ни одного;        б) один;                в) два;            г) трое;    д) четверо и более.

5. Сколько ваших друзей знакомы друг с другом?

а) все;  б) почти все;   в) не все;    г) немногие;   д) двое или никто.

 6. Друг хочет одолжить у вас новый костюм прежде, чем вы ус пели его хотя бы раз надеть. Что вы сделаете?

а) согласитесь без всяких сомнений;

б) согласитесь, но неохотно;

в) согласитесь, но только если просит человек, которому вы до веряете;

г) скажете, что сами хотели его надеть;

д) признаетесь, что хотели бы быть первым, кто его наденет, но предложите что-то взамен.

7. Если один друг попросит вас солгать ради него другому, вы:

а) наотрез откажетесь;

б) откажетесь брать на себя такое обязательство, пока не разуз наете всех обстоятельств;

в) откажетесь и сообщите второму другу о просьбе первого;

г) предложите вместо этого посредничество с условием сказать правду;

д) согласитесь, но поясните, что ненавидите такие дела и зани маетесь ими первый и последний раз.

8. Какое из следующих животных вам наиболее симпатично:

а) панда;  б) кошка;   в) собака;   г) обезьяна;    д) слон.

9. Ваши друзья:

а) люди примерно одного типа, но отличаются от вас;

б) все похожи друга на друга;

в) разные и по-разному к вам относятся.

10. Считаете ли вы своих одноклассников:

а) настоящими друзьями;

б) друзьями на время, пока вы в школе;

в) может быть, друзьями, а может, нет, в зависимости от кон кретной личности;

г) вы редко заводите дружбу с одноклассниками;

д) вы никогда ни заводите дружбу с ними.

11. Какое качество, на ваш взгляд, является главным для того, чтобы быть настоящим другом:

а) внимательно выслушивать жалобы на ваши беды;

б) избавлять от одиночества;

в) доставлять удовольствие от общения;

г) всегда быть на вашей стороне;

д) оказывать вам практическую помощь иногда или даже вся кий раз, когда вы в этом нуждаетесь.

12. Что вы считаете наиболее важным в дружбе:

а) оказывать поддержку другу в любой ситуации, какой бы она ни была;

б) изъявлять желание дать совет, когда вы считаете, что в нем есть потребность;

в) изъявлять желание дать совет, когда об этом просят;

г) следить за тем, чтобы никогда не давать советов;

д) всегда быть готовым выслушать друга.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | А  | Б  | В  | Г  | Д  |
| 1  | 10  | 5  | 15  | 0  | 20  |
| 2  | 20  | 0  | 5  | 15  | 10  |
| 3  | 15  | 10  | 10  | 15  | 20  |
| 4  | 0  | 5  | 10  | 15  | 20  |
| 5  | 15  | 20  | 10  | 5  | 0  |
| 6  | 20  | 10  | 10  | 0  | 15  |
| 7  | 15  | 10  | 0  | 5  | 0  |
| 8  | 5  | 0  | 10  | 20  | 15  |
| 9  | 0  | 5  | 10  | -  | -  |
| 10  | 0  | 10  | 20  | 15  | 5  |
| 11 | 10  | 15  | 20  | 0  | 5  |
| 12  | 15  | 0  | 5  | 10  | 20  |

1. От 0 до 70. Вы уверены в своей способности быть наилучшим другом - вот только надо убедить в этом других. Но в глубине ду ши вы понимаете, что друзей у вас не так уж много, только узкий круг ваших почитателей, которых привлекает ваша сила. Вас со гревает их уважение, но вы человек, который берет все и ничего не дает. Если они намереваются вас о чем-либо попросить, вы отказы ваетесь либо заводите новую дружбу.
2. От 75 до 125. Ваши друзья не так уж плохи, но вы порой про являете эгоизм, когда сталкиваются ваши и их интересы. Представ ляйте себя на их месте. Если вы подводите друзей, то, как правило, это происходит потому, что вы не разделяете их точку зрения. Если вы стремитесь к подлинной дружбе, вы должны быть готовы к са мопожертвованию ради окружающих.
3. От 130 до 185. Вы самый лучший из возможных друзей - вели кодушный, внимательный, верный, полный сочувствия, но не раб ской преданности. Ваши друзья знают, что на вас можно положить ся, и вы всегда готовы уделить время, чтобы попытаться им помочь.
4. От 190 до 220. Вероятно, вы хотели бы считать себя самым лучшим из возможных друзей, но вы таковым не являетесь