

Дата: 26.03.2020

Классный час

Курс 3 Группа 36

Классный руководитель: Маханова А.Н.

Прочитайте материал классного часа и выполните тест.

Выполненную работу для проверки отправлять на электронный адрес: costya-5@yandex.ru

Классный час

Тема: «Как жить в мире с людьми и с самим собой»

Цель: Воспитание личности, осознающей себя в качестве высшей ценности и вместе с тем, способной гармонизировать собственные интересы с интересами общества, страны, семьи; воспитание внутренней свободы, способности к объективной самооценке и саморегуляции поведения, чувства собственного достоинства и самоуважения.

Сценарий классного часа.

Ведущий

Добрый день ! Мы рады вас приветствовать на нашем классном часе Сегодня мы с вами попытаемся поговорить , порассуждать, пофантазировать на тему: “ Как жить в мире с людьми и с самим собой"

Чтец 1 Стихотворение 21-ый век.

**Век 21-ый. Первая треть
Время медленного горения
Чтобы жить
И на звёзды смотреть,
Нам отпущенно смутное время.
Мы на драку сегодня легки,
Много злобы в душе
Залежалось...
И не в моде любовь и стихи
И жестокость привычней, чем жалость
Но приходит в тревожные сны
Мысль одна-
Что поделаешь с нею-
Доброта и умение прощать-**

**Это лучшая, что я умею
Давайте мы всё же поверим ,
Что зло уступает добру !
Любые откроются двери,
Мы будем всегда ко двору
Давайте-
Хоть это не просто-
Забудем обиды свои !
Когда доброты, будет в досталь,
То будет и в досталь любви.
Давайте-
Хоть это и сложно-
Смеяться, встречаться, дружить
Иначе ведь жить не возможно
А хочется всё-таки жить !**

Выступающий 1.

Пока ребёнок не отравил яд цивилизации, он не сравнивает себя с другими и мало интересуется тем, как они оценят его: малыш знает, что он естественен и прекрасен. Это значит, что он душевно здоров. Почему же тогда из таких положительно относящихся к себе детей вырастают невротики, неудачники, закомплексованные и просто злые взрослые люди? Всё очень просто: ребёнок мал, а мир огромен. Малыш беспомощен, а родители всемогущи. Мир непонятен, а папа и мама знают всё. Вот с этих основ и начинается вхождение ребёнка в Мир, и именно родители оказываются всемогущими Волшебниками, показывающими как надо с миром обращаться. Их улыбки, шлепки, а потом и слова оказываются путеводителями, которые закладывают картину Мира, пониманием ребёнка себя и окружающих, правила поведения и образцы взаимоотношений. От родителей он усваивает предписания, инструкции, запреты и разрешения, из которых и складывается позже сценарий его жизни.

Ведущий

У нас на классном часе присутствуют две творческие группы :

Одну назовём Удачники, вторую Неудачники. По Предложенным пунктам группы пишут свои сценарии. (Выдает таблички).

1.-Что неудачник слышит в детстве чаще всего?

- Что удачник слышит в детстве чаще всего ?

2. Опоздал на автобус

Неудачник

Чтец 2

На что мы тратим жизнь
На что мы тратим жизнь ! На мелочные ссоры,
На глупые слова, пустые разговоры,
На суету обид, на злобу вновь и вновь.
На что мы тратим жизнь...
А надо б на любовь.
Сжигаем жизнь до тла всё на пустое что-то –
На нудные дела, ненужные заботы...
В угоду обществу придумываем маски...
На что мы тратим жизнь !
А надо бы на ласки.
Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,
На «имидж» и «престиж», ненужную науку,
На ложь и хвастовство, на дармовую службу.
На что мы тратим жизнь !
А надо бы на дружбу.
Куда-то всё спешим, чего-то добываем.
Чего-то ищем всё, а более теряем ;
Всё копим золото, тряпье и серебро...
На что мы тратим жизнь!
А Надо б на добро.
Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;
С серьёзностью смешной вещички выбираем.
Но сколько не гадай - всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь...
А надо б на мечту.
Боимся радости, боимся верить в сказки,
Боимся и мечты , и нежности, и ласки;
Боимся полюбить, чтоб после не тужить...
На что мы тратим жизнь ?!
А надо просто жить !

Выступающий 2.

Всё что нужно, это сказать человеку: «Поверь в себя! Полюби себя! И если ты будешь любить себя много, ты дашь себе столько любви, что уже не надо будет

тянуть её с других, и ты сам сможешь её щедро раздавать». Глубинная уверенность, самоощущение «Я – достойный и интересный человек» (или «Я – солнышко, со мной приходит праздник») действует как внушение, как гипноз, убеждая людей без всяких слов, на подсознательном уровне. Человека, который любит себя, легко любить другим людям. Он открыт к восприятию доброго к себе отношения. Душевно здоровый человек не просто верит, он знает, что всегда и безусловно достоин любви и уважения. Это вовсе не снижает его критичности к себе. Доказано, что люди, принимающие себя, не боятся сравнивать себя с высокими эталонами и ставить себе объективные (т.е. часто и низкие) самооценки.

Чтец 3

**Искать по всюду и всегда.
Не всё прекрасное открыто.
Есть непрозревшая звезда,
И ветка, ждущая плода,
Бумага, что пером забыта.
Неподнятые города,
И Бесприютная вода,
Побег, не цветший никогда,
И глыбы мёртвого гранита.**

Выступающий 3.

Начинать можно с малого – с живого и доброго отношения к людям. «Что ты за человек, чем ты живешь и дышишь?» Вместо безразличия и нытья о своём одиночестве. За этим следует готовность понять и помочь другому. Известно «как аукнется, так и откликнется». Тот, кому мы симпатизируем, отвечает взаимной симпатией нам. Мы готовы к обвинениям – наталкиваемся на обвинения в нашу сторону. Подозрительность получаем за подозрительность, открытость за открытость. Опережающая доброжелательность создаёт положительную петлю во взаимоотношениях, недоброжелательность – отрицательную. Из зерна любви вырастает сад. Из зерна агрессии поднимаются джунгли.

Ведущий

Зерна чего мы носим в душе?

И у меня возникают вопросы к нашим группам, гостям.

1. Близкий вам человек (подруга сестра) одела на себя совершенно ярко красную шляпку, повесила на уши ужасно безвкусные серьги. То есть , на ваш взгляд всё это уродует её внешность . Ваши действия ?

2. Лев Толстой решил стать вегетарианцем и отказывается от мясной пищи. Софья Андреевна видит, что это опасно для его жизни, и тайком от него готовит его любимые вегетарианские блюда на мясном бульёне. Имеет ли она на это моральное право ?

Чтец 4

**Бросий камень бестолково-
На тебя же упадёт.
Не подумав, скажешь слово-
Боль тебе же принесёт.
Слово горести поможет,
Слово горести целит,
Слово стены воздвигает,
Стены рвёт, как динамит.
Слово над землёй кружит,
Нам несёт любовь и гнев...
Слово, ты не рвись наружу,
В самом сердце не Созрев.**

Выступающий 4 .

Желание нравиться – совершенно естественно. Тот, кто это желание в себе отрицает, или монстр, или лгун. Но нравиться всем – и не реально, и не нужно. К оценкам окружающих надо относиться как к погоде. Конечно, приятно, когда светит солнышко. Но если пойдёт дождь, надо просто поднять воротник и раскрыть зонт. Дело дождя литься, наше дело – идти, куда нам надо.

Выступающий 5.

Зачем мы хотим нравиться?

-Человек объективный (Какой он есть в действительности)

-Человек внутренний (каким он себя видит и чувствует).

-Человек внешний (как он себя подаёт какое впечатление на себя производит)

Выступающий 6.

В этой троице важен каждый, но начнём разговор с первого. Как правило, привлекательности способствуют такие объективные достоинства человека, как его ум, красота, сила, компетентность, положение в обществе и прочее. К сожалению, это не очень справедливо, если учесть, что некоторым «дано от природы» всё или почти всё, а кто-то от природы «за чертой бедности». Или чем виноват, например, человек некрасивый, точнее тот, чья внешность не укладывается в каноны красоты ближайшей к нему социальной группы? Единственное утешение: жизнь доказала, что влюбляются в любых по внешности.

Кроме того, при длительных контактах значение внешности резко снижается, и совсем не яркая внешность оказывается залогом крепкой семьи. Самое главное, внутренне ощущение: если я себя чувствую Аполлоном, то едва ли произведу впечатление

Серой

мышки.

Прекрасно быть естественным: говорить то, что думаешь, выражать те чувства, которые живут в душе и вообще не следить за собой, а просто жить. Быть таким, какой ты есть. Но такую роскошь надо заработать. Кому и когда это позволено:

- очень любимым и уважаемым в кругу любимых и уважаемых;
- тем редким людям, которые думают и чувствуют то, что надо, и так, как надо.

Так или иначе, умение подать себя, требующее определённой дипломатии и актёрства – нужно каждому. Нет «привлекательности вообще» – есть соответствие человека конкретным нормам или частным потребностям окружающих. Человек хорош именно в определённых условиях, в определённый момент и для конкретных людей.

Душевно здоровый человек не будет обращать внимание на то, что он кому-то не нравится, и не может быть унижен и оскорблён этим. Воля любого сказать что-то в наш адрес, наша же воля принять это или не принять. Если же вас «задели», обратите внимание на свои комплексы, на больные точки своей души, а не на обидчика. Если вас обидели, то в мире два больных: тот, который обидел вас в силу своего душевного нездоровья, и вы, который в силу своего душевного нездоровья оказался обиженным.

Ведущий

(Диалог-рассуждение):

- А сейчас мы с вами немного по рассуждаем . (Выступают 6 обучающихся)

Ведущий

Ведущая : Толерантность.

-И опять я обращаюсь к творческим группам .

Давайте определим, как вы понимаете значение слова Толерантность.

У меня в руках листики бумаги в виде листьев дерева , вам нужно написать на листьях те качества которые могут определять людей .

(наклеивают на дерево толерантности и кратко комментируют)

Ведущий

-А теперь взгляните на плакат- схему правильно ли вы дали определение качества толерантного человека?

И следующее задание для всех присутствующих : Давайте пофантазируем?

Представим себе что наступит время , что люди на земле станут совершенно одинаковыми (Рост, цвет волос и глаз , одежда, сумма знаний и т.д)

- Каким будет этот мир ? Как люди в нём будут жить ?
- Хорошо или плохо что мы все разные ?
- Как жить в мире где столько разных людей ?

Ведущий

Различие дополняют и обогащают общество , чтобы жить в мире людям надо научиться жить , решая проблемы и задачи на основе сотрудничества . Природа не с проста одарила нас таким многообразием с самых противоречивых и в то же время прекрасных качеств именно это делает нас уникальными и такими ценными для окружающих.

Тест на конфликтность Кноблех - Фальконетт.

Инструкция: ответьте "да" или "нет" на следующие вопросы:

1. Я хотел бы в большей степени контролировать свои мысли.
2. Если я попадаю в дурацкую ситуацию, то воспринимаю это серьёзно.
3. Я всегда желаю делать дела лучше, чем делаю.
4. Обычно у меня всего достаточно для исполнения желания.
5. Я фактически живу для будущего.
6. Если я смог прожить жизнь заново, то сделал всё иначе.
7. Редко, если это вообще бывает, я испытываю потребность в контроле моих мыслей.
8. Обычно я, принимая мои личные проблемы.
9. Я в конфликте с тем, что даёт мне судьба.
10. Нет ничего важнее для меня, чем пребывать под контролем.
11. Обычно я удовлетворён уровнем моей деятельности.
12. Нет одного правильного способа бытия.

13. Я хотел всё объединить всё воедино.

14. Если бы я мог делать дела лучше, то моя жизнь была бы лучше.

15. Я фактически борюсь против превратностей жизненного пути.

16. Я желаю больше, чем обычно получаю.

17. Моя жизнь улучшится, будь я более удачлив.

18. Когда я хочу делать что - либо лучше, я понимаю, что это имеет ограниченную возможность.

19. Понимание моих личных проблем наступает легче, если я не оказываю им сопротивление.

20. Удовлетворённость моим уровнем деятельности только препятствует реализации моего потенциала на жизненном пути.

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ.

№	ДА	НЕТ
1	Гармоничность	Эгохватание
2	Эгохватание	Гармоничность
3	Эгохватание	Гармоничность
4	Эгохватание	Гармоничность
5	Эгохватание	Гармоничность
6	Эгохватание	Гармоничность
7	Гармоничность	Эгохватание
8	Гармоничность	Эгохватание
9	Эгохватание	Гармоничность

10	Эгохватание	Гармоничность
11	Эгохватание	Гармоничность
12	Эгохватание	Гармоничность
13	Эгохватание	Гармоничность
14	Эгохватание	Гармоничность
15	Эгохватание	Гармоничность
16	Эгохватание	Гармоничность
17	Эгохватание	Гармоничность
18	Гармоничность	Эгохватание
19	Гармоничность	Эгохватание
20	Эгохватание	Гармоничность

Интерпретация.

Эгохватание - это внутренняя конфликтность личности. Склонность к самообвинениям, нерешительности и неуверенности в себе. Потребность в постоянной опеке.

Гармоничность - спокойствие, уверенность в себе, сбалансированность желаний, стремлений, уровня притязаний. Последовательность поведения.

Подсчитать количество ответов, относящихся к тому или иному критерию. Полученный результат свидетельствует о преобладающем компоненте.