«Умей сказать «Нет!»

(практикум с элементами тренинга)

Цели и задачи классного часа:

---воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

---познакомить учащихся с понятиями «поддержка» и «самоподдержка»; способствовать выработке у учащихся навыков поддержки других, когда они делают ошибки, и поддержки самого себя;

---познакомить учащихся с правилами отказа от вредных привычек.

Оборудование:

Рабочие листы «По-человечески понятно» и «Что бы ты сказал?», лозунг «Позволь себе передышку – стань самому себе лучшим другом», бумага для рисования.

Ход классного часа.

-Когда вам плохо, что вы делаете для улучшения самочувствия? (ответы детей).

После ответов учащихся учитель проводит мысль о том, что , говоря хорошее о себе и положительно отзываясь о других, мы в связи с этим можем почувствовать себя лучше.

На этом классном часе мы будем учиться поддерживать других и положительно высказываться о себе.

Проводиться беседа на предмет выявления ошибок, которые часто совершают люди:

-Как вы себя чувствуете. Когда допустили ошибку? Почему?

-Что плохого могут сказать люди кому-либо, когда он ошибается или делает что-то не так, как следовало бы? ( Учащиеся приводят примеры).

Такие отрицательные высказывания называются неодобрением или даже оскорблением.

-Что плохого может человек сказать в свой адрес, если сам допустил ошибку?

-Что вы чувствуете, когда плохо отзываетесь о себе? К чему это может привести?

-Что хорошее могут сказать люди кому-либо, если тот допускает ошибку или что-то делает не так, как следовало бы?

Эти положительные замечания называются поддержкой. Поддержка – это не похвала, так как похвала направлена к результатам деятельности, а поддержка касается личности человека.

-Что хороший человек может сказать себе, когда допускает ошибки?

Такие высказывания называются самоподдержкой. Каждый человек должен уметь оказывать поддержку другим и самому себе, это очень поможет в трудных жизненных ситуациях.

Раздаются рабочие листы «Что бы ты сказал?»

Рабочий лист «Что бы ты сказал?»

1.Я только что уронил свои книги на ногу своему товарищу.

2.Я обещал вынести мусор, но забыл о своем обещании.

3.Открывая дверь в кафе, я нечаянно ударил девочку.

4.Я нарисовал по просьбе учителя схему, но она вышла неудачной.

5.Учитель попросил меня что-то сделать, но я не знал, как это выполнить.

6.На уроке физкультуры все пробежали дистанцию лучше меня.

7.Я назвал ее смешным прозвищем, а она обиделась на меня.

-Что вы чувствуете, когда поддерживаете кого-нибудь другого?

-Что вы чувствуете , когда кто-либо поддерживает вас?

-Почему поддерживать людей – хорошее дело?

-Почему считается хорошим делом поддерживать себя?

Учитель делает вывод: Мы порой допускаем ошибки и не всегда поступаем так, как хочется другим людям. Полезно слышать поддержку со стороны людей, когда мы совершаем промахи или попадаем в трудное положение. Но существует кто-то, чей голос мы слышим постоянно – это наш собственный внутренний голос. Вместо самобичевания, используя самоподдержку, мы можем чувствовать себя лучше и лучше работать.

Рабочий лист «По-человечески понятно».

Люди совершают ошибки, но мы можем сказать им что-то такое, после чего они будут лучше себя чувствовать, несмотря на допущенную ошибку. То же самое мы можем делать по отношению к себе, если допускаем какие-нибудь промахи. Ниже приводятся хорошие слова, которые мы можем говорить другим и самим себе.

Себе: «В следующий раз я сделаю это лучше».

«У всех бывают дни, когда не везет, и у меня сегодня был такой неудачный день».

«Все хорошо, я лишь допустил ошибку».

«Я не такой уж плохой человек».

«Я кое-чему научился, это уже хорошо».

«Я сделал все, что мог».

«Идеальных людей нет».

«Это совсем на меня не похоже».

«Я все равно нравлюсь людям, хотя допускаю ошибки».

Другим: «Ну что ж, всякое бывает».

«Не расстраивайся, в следующий раз будет лучше».

«Такое бывало и со мной. Я знаю, как тебе сейчас приходится».

«Почему тебе еще раз не попробовать?»

«Это не так уж и плохо».

«Все ошибаются».

«Давай чем-нибудь займемся, чтобы перестать думать об этом».

«Я пока еще твой друг, и конец света еще не настал».

Каждый человек должен помнить о своих неотъемлемых правах:

1.Право делать то, что ему лучше.

2.Право принять решение.

3.Право передумать, поменять решение.

-Кто умеет правильно отказать?

Можно разыграть сценку. Два персонажа: один уговаривает другого попробовать сигарету с «травкой», другой должен отказаться. Затем происходит обсуждение ситуации, учащиеся предлагают свои варианты отказа. После этого учащимся предлагается записать в тетради правила отказа или делается запись на классной доске:

1.Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет!» При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

2.Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но …».

3.Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жестко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».

4.Отказаться вообще говорить на эту тему.

5.Можно предложить компромисс: «Давай сейчас оставим этот разговор и вернемся к нему в другой раз».

Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.

Подведение итогов классного часа.

1.Как можно улучшить свое состояние, если вы совершили ошибку?

2.Кто нуждается в поддержке?

3.Почему важно вовремя оказать?

4. На чью поддержку вы можете рассчитывать всегда, в любую минуту?

5.О каких своих правах нужно помнить и пользоваться ими , если вам навязывают нежелательные поступки?

Затем вновь акцентируется внимание учащихся на здоровом образе жизни и вреде наркомании, умении с детских лет отказываться от вредных привычек, табака, наркотиков и алкоголя.