**Конспект классного часа по теме:**

**«Как научиться умению владеть своими чувствами в конфликтных ситуациях»**

**Цель:** ознакомление учащихся со способами управления своими чувствами и эмоциями.

**Категория:** учащиеся 7 класса.

**Техническое оборудование:** компьютер, SMART-доска для демонстрации презентации.

**Раздаточный материал:** карандаши, листы А 4, бланки с методикой «Самооценка «мудрого поведения» в конфликте».

**Ход занятия**

 Педагог-психолог: Добрый день, ребята! Наше занятие я хочу начать со следующих замечательных слов ученого, поэта, философа – Омар Хайяма.

*Других не зли и сам не злись.*

*Мы гости в этом бренном мире.*

*А если, что не так - смирись,*

*Будь умнее - улыбнись,*

*Холодной думай головой,*

*Ведь в мире все закономерно:*

*Зло, излученное тобой,*

*К тебе вернется непременно...*

 Вопрос психолога классу: Как вы понимаете слова «Зло, излученное тобой,

К тебе вернется непременно»? Что может произойти, если на зло отвечать злом? *(ответы учащихся)*

В психологии конфликт рассматривается как такое качество взаимодействия между людьми, которое связано с серьезными разногласиями, с ярко выраженными отрицательными чувствами (гневом, обидой, раздражением и др.).

Как вы думаете конфликт – это только отрицательное явление в нашей жизни? *(ответы учащихся)*

Да, в конфликтной ситуации есть положительная сторона. Какая? Главное, конфликт нам говорит о возникновении проблем в отношениях между людьми. Мы принимаем своевременные меры для их решения. Совместные наши усилия разрешить конфликтную ситуацию приводят к сплочению коллектива, к снижению напряжения в отношениях и отношения меняются и развиваются. Самому человеку это позволяет научиться понимать чувства других людей и свои чувства.

А когда конфликт приводит к серьезным негативным последствиям?

Учащимся предлагается прослушать следующий рассказ:

«Жил-был мальчик Толик. Он был умный и сообразительный. Как-то раз на уроке русского языка он вдруг сообразил, что в последней драке он упал. потому что Вовка ему подножку подставил. Повернулся Толик назад и ударил Вовку учебником по голове. Учительница застыдила его. «Но почему? – удивился Толик. – Я ведь его справедливо ударил.»

А как-то во время завтрака в столовой Толик вспомнил смешную историю, и так ему стало радостно, что стал он хохотать на всю столовую. Да еще соседку Аню щекотать, чтобы одному не скучно было смеяться. А учительница застыдила его. Но почему? Ему ведь просто весело было!

А как-то получил Толик сразу две пятерки: по труду и по физкультуре. Радостный прибежал домой, да так громко закричал: «Ура, мама, хвали меня!», что младшая сестренка – она была еще грудная – проснулась и заплакала. А мама застыдила его. «Но почему? – грустно подумал Толик - Я ничего не понимаю»

Как вы думаете, почему Толик попадал в такие ситуации?

Выскажите главную мысль автора (педагог-психолог подводит детей к выводу, что герой рассказа не был хозяином своих чувств).

Неумение управлять своими чувствами, неумение «жить в ладу с самим собой», неправильное поведение во время конфликта приводит к увеличению напряжения между людьми, к агрессивным действиям в адрес друг друга, что приводит к ухудшению и прекращению отношений.

Психотерапевтическое упражнение. *«Картина двух художников».*

Участники делятся на пары и выполняют следующее задание: На листе бумаги А 4, держась одновременно за один карандаш и не разговаривая друг с другом, необходимо нарисовать дом, кошку, цветок.

По окончании работы идет обсуждение рисунков. Психолог спрашивает учащихся:

Какие ситуации из вашей жизни вам напомнила эта работа?

Какие действия или мероприятия помогали вам управлять своими чувствами и эмоциями?

Продолжите предложение:

 «Мне помогает управлять своими чувствами …»

Педагог-психолог предлагает несколько психологических приемов управления своими чувствами и эмоциями.

**Приемы восстановления эмоционального равновесия (аутотренинг).**

1. Сделайте 10 медленных и глубоких вдохов. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните через нос, сосредоточившись на своих ощущениях.

2. Сосчитайте до 10.

3. Потянитесь и если необходимо, выйдите из помещения и побудьте в каком-либо месте в одиночестве.

4. Смочите лоб, виски, запястья холодной водой.

5. Осмотритесь по сторонам. Переводите взгляд с одного предмета на другой, медленно описывай те их внешний вид.

6. Посмотрите в окно, на небо. Разве мир не прекрасен!

**Выражение эмоций**. Если есть негативные чувства:

- можно написать об этом и выбросить в мусорную корзину;

- нарисовать на листочке, что раздражает и бросить в стену или выбросить в мусорную корзину;

- кому-нибудь рассказать, кто вас выслушает.

С помощью следующего теста учащиеся могут сами проанализировать и оценить свое поведение в конфликтных ситуациях.

**Самооценка «мудрого поведения» в конфликте**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Способ поведения в конфликте | Нет - 1 | Редко - 2 | Иногда - 3 | Часто - 4 | Почти всегда – 5 |
| Позитивно оцениваю партнера |  |  |  |  |  |
| Стараюсь понять его доводы |  |  |  |  |  |
| Контролирую свои эмоции |  |  |  |  |  |
| Анализирую причины конфликта, стараюсь понять в чем моя ответственность за конфликт |  |  |  |  |  |
| Стремлюсь к сотрудничеству с партнером |  |  |  |  |  |
| Пытаюсь стать на точку зрения партнера, посмотреть на ситуацию его глазами |  |  |  |  |  |
| Думаю о том, что говорю, стараюсь не говорить о том, о чем позже могу пожалеть |  |  |  |  |  |
| Подчеркиваю наше равенство |  |  |  |  |  |
| Проявляю терпимость |  |  |  |  |  |
| Стараюсь найти разумное решение |  |  |  |  |  |

Интерпретация результатов.

Менее 25 баллов – ребенок не владеет навыками разумного поведения в конфликтных ситуациях.

25-40 баллов – ребенок владеет некоторыми навыками поведения в конфликтах, но его поведение неустойчиво.

Более 40 баллов – ребенок полностью владеет способами «мудрого» поведения в конфликтных ситуациях.

В конце занятия – саморефлексия. Выполнение учащимися упражнения «Мои возможности».

1. На листе нарисуйте собственную ладонь.

2. В центре ладони напишите главную причину, которая мешает вам конструктивно, т.е. «мудро» вести себя в конфликтных ситуациях.

3. В контуре каждого пальца напишите то, что вам поможет при решении конфликтных ситуаций.

Затем читается притча о бабочке. Не обсуждается.

# Восточная притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

**Источники.**

1. Амбросьева Н. Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – М.: Глобус, 2006.
2. Психология: Учебное пособие.VII класс / А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, Н. И. Толстых; Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
3. Справочник педагога-психолога, школа, 02, 2014.
4. Стюхина Г. А. Приемы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни: способы решения. – Педагогический университет «Первое сентября», 2011.