МОУ «Ключевская средняя общеобразовательная школа № 1»  
 Ключевского района, Алтайского края.

**Чего я боюсь?**

(классный час по программе адаптации детей в средней школе)

Видершпан Ирина Петровна, учитель химии,

классное руководство в 6-а классе,

С.Ключи

**Тема.** Чего я боюсь?

*Цели:* - научить детей распознавать свои школьные страхи;

- помочь найти способы их преодоления;

- снизить школьную тревожность.

*Материалы:* - тетради для классных часов;

- цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для

упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»)

Три таблички: *«ДА» с веселой рожицей,*

*«Нет» с грустной рожицей,*

*«Иногда, не всегда» с недоумевающей рожицей.*

1. Разминка.

*Упражнение «Если весело живется, делай так».*

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так».

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

1. Работа по теме занятия

***Упражнение "Чего я боюсь?»***

Развешаны таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разных стенах кабинета. Послушайте утверждения, которые вы будите читать, подумайте, выберите ответ и встаньте рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.

- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.

- У меня часто болит голова или живот.

- Мне трудно сосредоточиться.

- Мне трудно принимать решения.

- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

- Я чувствую, что на меня давят другие люди.

- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

- Думаю, я слишком много волнуюсь.

- Взрослые слишком многого от меня ждут.

- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

Можно спросить детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

*Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель.*

*Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибок? Вспомните такие случаи.*

*Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же слишком тревожимся, то, наоборот, иногда, забываем даже то, что знаем хорошо. Можно научиться справляться со своими страхом, стоит только захотеть. Для этого научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.*

***Упражнение «На ошибках учатся»***

Это упражнение поможет детям осознать неизбежность ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки.

*Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?*

*Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больше проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?*

*Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.*

*Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.*

*А сейчас в тетрадях для классных часов напишите очень крупно: «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте, чтобы вам было приятно смотреть.*

После завершения работы задайте следующие вопросы.

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?

- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

***Упражнение «Рисуем слово»***

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

*Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах МАТЕМАТИКА и УЧИТЕЛЬ у некоторых школьников даже дома опускаются руки и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух или про себя, вновь и вновь воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства.*

*Например, я произношу слово «КОНТРОЛЬНАЯ». Все реагируют на него по-разному.*

*- Что это слово значит для каждого из вас? Какие чувства и воспоминания приходят?*

*- Какие возникают ассоциации?*

*- Представьте себе это слово написаное на бумаги. Как оно выглядит?*

*- Как звучит слово «КОНТРОЛЬНАЯ»?*

*(Желательно, чтобы каждый ребенок ответил на эти вопросы)*

*Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слово волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним.*

*Итак, начнем.*

1. *Предлагаю для начала определить проблему, которая вас тревожит.*
2. *Теперь составьте список слов, относящихся к данной проблеме.*

*Продолжите предложение: «Стоит мне услышать слово…»*

*Какое это слово для вас? Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего?*

1. *Каждый из вас будете работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это написано на бумаге…*

*Как оно выглядит? Оно напечатано или написано от руки? Какие по размеру буквы? Они цветные? Обращайте внимание только на те представления, которые возникают у вас легко, будто сами по себе. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание и на них тоже.*

Задавая вопросы, можно придерживаться следующего порядка:

**Анализ структуры слова**

**Зрительные особенности**

*Способ написания слова:*

- печатные буквы или рукописные;

- если печатные – только заглавные или и заглавные и строчные;

- если рукописные – собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);

- если почерк собственный – нонешный или «более ранний» (например, как в первом классе).

*Характер изображения букв:*

- изображены в цвете;

-сделаны из чего-либо (например, высечены из камня; с подсветкой; выведены кремом на торте и т.д.)

*Величина букв:*

- большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

*Цвет букв:*

- цветение или черно-белые; если цветные, то каким цветом написаны.

*Фон:*

- светлый; темный; цветной.

*Особенности формы:*

- буквы острые; округлые; жирные; «каракули» и т.д.

*Особенности начертания:*

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;

- нестандартные буквы – например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

*Где размещены (относится к представлению);*

- надо мной; передо мной; подо мной; сбоку меня.

**Слуховые особенности**

*Чей голос произносит слово:*

- мой собственный;

- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;

- несколько голосов;

*Громкость:*

- громко; тихо;

*Высота тона;*

- высокий, средний или низкий.

Акустические особенности:

- например, эффект «эха».

*Темп:*

- быстро, медленно;

*Мелодия слов:*

- раскатисто; монотонно; напевно.

*Как произносится слово:*

- негативно: жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно;

-позитивно: дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно, многообещающе и т.д.

*Источники звука в пространстве:*

- слово звучит сзади; спереди; сверху;

- стереоэффект.

**Другие особенности**

*Материал, из которого сделано слово:*

- мягкий или твердый;

- колющийся или гладкий;

- теплый или холодный;

- легкий или тяжелый;

- какая поверхность?

*Запах:*

- ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

*Вкус:*

- ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

*4. Представили? Если вы хотите научиться спокойно и уверено реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само СЛОВО, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Я хотела бы сделать так, чтобы это слово вызывало у вас хорошее настроение.*

*Итак, теперь давайте мысленно изобразим СЛОВО по-другому, чтобы оно стало для нас приятным, привлекательным.*

*- Как должно быть написано СЛОВО?*

*- Как должно оно звучать?*

*- Как вы должны его ощущать?*

*- Приукрасьте ваше СЛОВО, пусть оно станет «безобидным».*

*- А сейчас возьмите карандаши, маркеры, гуашь, и нарисуйте, как преображается СЛОВО»*

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

IV. Обсуждение итогов занятия.

Какие чувства вы испытывали на занятии.

Что вам понравилось.

Что удивило.

Что обрадовало на занятии.

Что получилось.

Чем довольны.

Какие вопросы остались неразрешенными.

V.Домашнее задание

Ежедневно, например, с 18.00 до 18.30 превращайте СЛОВО, с которым работали в классе (или другое), в магическое.

Проследите, изменились ли в результате «колдовства» чувства, связанные с этим словом, в лучшую сторону.