Классный час на тему

Не говори «да», если хочешь сказать «нет»

Подготовила: классный руководитель 7 «а» класса Игошкина Ю.В.

**Цели**: побуждать учащихся быть волевыми, воспитывать умение

отстаивать свою позицию, свои интересы, принимать разумные решения,

делать правильный выбор, иметь смелость сказать «нет», если в этом есть

необходимость.

 **Ход классного часа**

1. **Введение в тему.**

Классный руководитель. Человек живет в мире стереотипов – с одной стороны, это неплохо: они помогают экономить массу времени. Но в то же время они и мешают, обедняя наши эмоции скупыми, дежурными фразами. Например: слова приветствия, которые как шаблоны встречаются сплошь и рядом. Стоит только припомнить, как мы здороваемся с близкими людьми.

 - Привет! Как дела?

 Иногда рукопожатием ,а вот поцелуи или объятия в самых исключительных случаях. Я хочу предложить вам отойти от этих стандартов и «изобрести» свои формы для случаев приветствия, вручения подарков, обращения с просьбой и т. п.

1. **Практические упражнения.**

Классный руководитель. Давайте сегодня попробуем поприветствовать друг друга необычно, попытаемся испытать новые эмоции.

 Несколько вариантов приветствий:

-ладонями, только их тыльной стороной;

- плечами, касаясь левым плечом правого плеча друга;

- лбами, но только очень осторожно, чтобы без синяков.

- Какие эмоции вы испытали?

 Давайте умножим эту радость, сделаем друг другу подарки. Эти подарки будут не «настоящими», а «словесными». Но сделать это надо от всей души.

 Задание. Итак: «*Я хочу подарить тебе…»* Закончите эту фразу, обращаясь к соседу, сидящему справа.

 Не надо спрашивать, какой подарок он хотел бы получить, попробуйте догадаться об этом сами. А тот, кому вы адресуете свой подарок, должен будет сказать, соответствует ли этот подарок его выбору.

 Приятно получать подарки и дарить радость друг другу. Привыкая к такому общению, мы чаще всего с готовностью откликаемся на просьбу друга помочь ему в чем-то. Эти просьбы нас не затрудняют, не утруждают.

 Но вот друг попросил в очередной раз о чем-то, а нам захотелось сказать «нет», но, побоявшись его обидеть, мы согласились. И вы ловите себя на мысли, что совсем разучились произносить коротенькое слово «нет». Вы должны уметь постоять за свои интересы, просто уметь сказать «нет». Если вы не можите произнести это коротенькое слово тогда, когда захотите произнести его, вы теряете контроль над своей жизнью. Вы начинаете совершать поступки, при которых перестаете себя уважать.

 Это отвлекает вас от того, что вы желаете сделать. Вы настолько отягощены деланием того, что не желаете делать, что у вас не остается ни сил, ни времени делать то, что вы желаете делать.

Постоянно позволяя себя эксплуатировать, вы копите на людей обиды. А иногда наступает взрыв после очередного «да».

Пример: Вика постоянно на все просьбы своей подруги отвечает «да». Но однажды Вика попросила свою подругу в чем-то помочь, на что подруга ответила: «Извини, но я сегодня занята». Вика вспылила и начала перечислять, в чем она помогала своей подруге.

Подруга посмотрела на Вику с удовольствием: «Наконец-то ты изменилась! Какое счастье видеть тебя такой, а не вечной жертвенницей».

1. **Анализ конкретных ситуаций (АКС)**

Классный руководитель. Давайте вместе с вами на нашем классном часе попробуем осознать, в какой форме можно сформулировать отказ и как сказать человеку «нет», когда вы этого хотите.

 *Учитель предлагает проанализировать несколько ситуаций, ребята должны дать письменно лаконичный ответ, который должен начинаться словом «нет».*

Ситуация 1.

Одноклассник просит в столовой одолжить мелочь на булочку, но он вечно просит об этом и никогда не возвращает деньги. «У меня нет мелочи, дай 50 копеек». Как отказать ему?

 Ситуация 2.

Вы дежурите по классу вместе со своей подругой. Она просит тебя поднять бумажки и вытереть доску – ее срочно позвал учитель. Казалось бы, нет проблем. Но она всю четверть увиливает от дежурства под разными предлогами. Как сформулировать отказ?

 Ситуация 3.

Подруга попросила один раз помочь сделать домашнюю работу по математике. Вам было некогда долго ей объяснять новую тему – вы просто выполнили за нее задание. Теперь она ежедневно подходит к вам с такой же просьбой. Как отказать ей?

*Обсуждаем результаты, отмечаем достоинства и недостатки формулировок. Запомните несколько форм отказа (на доске вывешивается плакат).*

**Памятка «Несколько форм отказа»**

**-** Нет, я не могу сделать это. У меня на этот день другие планы.

- Нет, сегодня мне не хочется, я бы предпочел…

- Нет, для меня это невозможно, попроси кого-нибудь другого.

- Нет, это не входит в круг моих обязанностей.

- Нет, курить я не буду – не хочу, чтобы от меня был запах грязной пепельницы.

- Нет, курить я не буду – не хочу, чтобы от меня был запах грязной пепельницы.

- Нет, я слишком себя уважаю, чтобы опускаться до…

 - Давайте попробуем прорепетировать некоторые формулировки отказа. Найдите правильные формы отказа в предложенных ситуациях.

 Ситуация 4.

Подруга просит одолжить на дискотеку новое платье. Оно ей очень к лицу и ей обязательно нужно **хорошо** выглядеть, чтобы понравится мальчику. «У вас в руках просто ее судьба». Как вы ей откажете?

 Ситуация 5.

Летом в лагере вы научились неплохо танцевать и хотите на дискотеке продемонстрировать это. Но вам кажется, что девочки начнут хихикать. Вы делитесь сомнениями с одноклассниками, и они предлагают выпить немного вина, ну просто, чтобы расслабиться. Как вы сформулируете отказ?

1. **Заключение.**

Классный руководитель. Я думаю, что сегодня вы убедились, как надо уметь вовремя сказать слово «нет». Вы убедились, что слово «нет» может решить важные для вас проблемы, которые, как и само слово «нет» могут быть и большими, и маленькими, но при желание всегда решаемыми.