

Конспект открытого классного часа

Тема: «Как создать вокруг себя заповедник радости»

Цель: осознание необходимости овладения эмоциональной культурой, приемами самопознания, саморегуляции в профессиональной деятельности.

Задачи: 1) Выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияние на человека, его поведение;
2) Ознакомление студентов с некоторыми психотехническими приемами управления своими переживаниями с помощью релаксации, концентрации, рефлексии, изо-творчества;
3) Способствовать созданию атмосферы взаимопонимания и сотрудничества в процессе совместной деятельности.

Оборудование: ватман, краски, кисточки, ТСО — магнитофон, телефон, презентация мультимедиа.

План:

1. Подготовительный этап.

- а) Определение цели и задач проводимого мероприятия.
- в) Деление на творческие группы.
- г) Написание сочинений на тему: «Как создать вокруг себя заповедник радости»;
- д) Распределение поручений:
 - подготовка к инсценированию.
 - разработка педагогической ситуации.

II. Организация и проведение занятия:

- а) Представление гостей.
- б) Упражнение на релаксацию.
- в) Законы.
- г) Ознакомление с темой, целью, задачами.

III. Основная часть

- а) «Телефон доверия».
- б) Упражнение на растворение чувства обиды.
- в) Инсценировка — правила.
- г) Упражнение «Улыбка».
- д) Игра «Круг дружбы».
- и) ИЗО- творчество.

IV. Заключение:

- а) Самоанализ по творческим группам.
- б) Обобщение и вывод (отрывки из сочинений).

Ход занятия:

Упражнение на релаксацию «Умейте расслабляться».

Расположитесь удобно. Поочередно все указанные ниже действия:

Сожмите кулаки...сильнее... еще сильнее.. .разожмите. Втяните живот насколько возможно, замите в этом положении. Расслабьтесь.

Стисните зубы... сильнее...еще сильнее...расслабьтесь. Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки. Втяните голову в плечи...глубже. Расслабьтесь. Вдохните, задержите дыхание. Выдохните. Вытяните руки и ноги.. сильнее. Расслабьтесь. Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно.

Закройте глаза и представьте ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте ее до мельчайших деталей, ее звуки, запахи, прикосновение. Теперь ваш дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Ощутите радость от хорошего настроения. Считая от 1 до 10, выйдите из состояния релаксации. И каждый про себя скажите «Я здесь и сейчас».

Теперь давайте вспомним законы, которым мы подчиняемся:

- 1) Закон 3 «П» - понять, принять и поддержать.
- 2) Закон «Да» - нельзя отрицать мнения других людей.
- 3) Закон «Звезды» - зажегся сам, зажги других.

- Скажите, вас часто хвалят, благодарят, поощряют дома, в колледже, на улице? - Нет

- А знаете, почему? Потому что мы сами, как правило, никого не хвалим и не благодарим. Особенно это касается наших близких, родных. Ты замечал, как трудно сказать другому человеку приятное, по достоинству его оценить!

- Вы скажете: не за что!

- Неправда! Любого человека всегда есть за что похвалить. Но почему не хвалим? Дурно воспитаны? Грубы? Эгоистичны? Или не хвалим другого потому что тем самым принижаем себя? Действительно, почему с наших уст так редко слетает похвала? Давайте подумаем над этим вопросом.

Сегодня наш классный час посвящен теме: «Как создать вокруг себя заповедник радости». Эпиграфом станут слова Платона «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное». Скажите, как вы думаете, какова будет цель нашего занятия? Сегодня мы попытаемся подумать над вопросами: как привлечь к себе людей, справиться с отрицательными эмоциями, вызвать к себе симпатию, прислушиваемся ли мы к ощущениям, мыслям окружающих людей, и, ответив на все эти вопросы; мы узнаем, как можно создать вокруг себя заповедник радости.

Как вы думаете, пригодится ли вам в профессиональной деятельности — как будущих парикмахеров — понимание других людей, умение создавать; хорошее настроение, умение привлечь к себе людей, вызвать симпатию?

Да, вам, будущим парикмахерам важно уметь создавать в классе такой заповедник радости, чтобы ваши клиенты с удовольствием приходили к вам, любили и уважали вас.

Для того, чтобы, говорить добрые, приятные слова, хвалить другого человека, нужно полюбить ближнего, отпустить обиды. Давайте послушаем одну ситуацию по телефону доверия, а вы все будете в роли психологов. Теперь попробуем проанализировать эту ситуацию. Что вы можете посоветовать?

Я вам предлагаю упражнение на растворение чувства обиды. Инструкция: «Расслабьтесь, закройте глаза. Дышите спокойно и ритмично. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, который вас обидел. Вызовите в памяти его образ. Произнесите про себя следующую формулу: «Перед моим внутренним взором появляется человек» (повторите 2 р.). Образ становится все более четким. Образ стоит передо мной. Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении, а потом пусть он исчезнет. Образ постепенно уходит (2 р.). Образ постепенно исчез».

Теперь попробуйте поставить туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливым и улыбающимся.

Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Делайте это упражнение 1 раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

Давайте проанализируем, что чувствовал, ощущал каждый из вас при выполнении этого упражнения. Окружение мы делаем сами, и только от нас зависит, каким оно будет. Как привлечь людей?

Какой человек вызывает у нас симпатию?

Приветливый, искренний, открытый.

А почему?

Он не опасен, не навязывается и не просит.

Значит, чтобы нравиться людям надо именно быть таким. Но как?

Потребуется работа над собой, повышающая самоуважение и уверенность в собственные силы. Начнем с самого простого: как мы разговариваем с людьми, смотрим ли мы в глаза

собеседнику? Даем ли ему говорить или безостановочно тараторим сами. Итак, вы закинули «крючки - вопросы», будем ловить ответы. А чтобы было легче ловить, вспомним типичные сценки из нашей жизни.

Сценка 1. Давайте проанализируем эту ситуацию.

Правила:

1) Нам симпатичен тот, кто нами интересуется. Интересуйся людьми, - и ты будешь вызывать симпатию.

Сценка 2. 2) Если хочешь вызвать симпатию к себе, стань слушателем!

3) Вдохновляй людей, стимулируй их на достижение поставленных ими целей, и ты будешь им симпатичен.

3) Самоирония, шутка, юмор, как костер, вокруг которого собираются погреться. Чем теплее, и ярче будет твой «костер», тем больше людей ты соберешь

(проектор)

Я предлагаю вам упражнение «Улыбка». Какие у вас возникли ощущения, чувства, эмоции?

Положительные, поднялось настроение и улыбка на лицах.

Даря улыбку, радость другому, ты даришь радость, прежде всего себе. И помни: этой радости никогда не будет много. Больше даришь — больше получаешь! Французский писатель Оноре де Бальзак говорил: «Тот, кто ищет миллионы, редко их находит, но тот, кто не ищет, - не находит никогда!». (проектор) Ищи — хвали - и среди людей, своих будущих учеников, родных — ты найдешь «миллионы» ответной радости и счастья, нежности и заботы, слов благодарности и признания! Став же на путь критики и оскорблений, ты не найдешь «миллионы» никогда! Итак, хвали! Начни хотя бы с ... себя!

Игра «Круг дружбы». Мы должны образовать 2 круга — внешний и внутренний (внутренний круг будет двигаться по часовой стрелке один шаг влево). Вы должны сказать комплименты друг другу. Анализ: Что вы можете сказать?

Проведите дома эксперимент: похвалите родных, близких — и вы увидите, как на ваших глазах человек будет расцветать. И эта радость, как ответное эхо, придет к тебе.

ИЗО — творчество. А теперь разбейтесь по своим 3 творческим группам, вы должны нарисовать 1 общий рисунок, при этом не сказав друг другу ни единого слова. Ваша задача прочувствовать, ощущать другого человека, естественно не забывать нати законы (на проекторе).

-Сядьте удобно. Закройте глаза. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и *выдохом* вы все более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло и удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы (под музыку). Рисуют под музыку. Анализ рисунков — обмен рисунками. Каковы ваши чувства. ощущения?

Итак, как же можно создать вокруг себя заповедник радости (авторские стихи), отрывки из сочинений.

Вывод: Мы сегодня говорили о том, как создать вокруг себя заповедник радости. В нашей жизни, *полно* множеством законов, увы, часто не работающих, есть один, который работает безотказно. Он звучит так «Чтобы что-то взять, надо сначала отдать. И чем больше ты будешь отдавать: похвал, заботы, участия, труда — тем больше ты будешь получать взамен (на проекторе) Об этом говорил еще Сенека: «Тот, кто делает добро другому, делает больше всего добра самому себе — не в том смысле, что ему будет за это награда, а тем, что созидание сделанного добра дает ему уже большую радость» (на проекторе). Наш классный час подходит к концу, и если хочешь с утра ходить в хорошем настроении, обнимись не менее с 3-мя людьми, если полдня — с 6 людьми, если целый день — с 9-ю, если в прекрасном, отличном настроении — с 12-ю. Слова Платона (на проекторе эпиграф). Спасибо вам за урок!