**КЛАССНЫЙ ЧАС с элементами тренинга**

**Обсуждение темы: «Общение и дружба в реальном мире»**

**Цель классного часа:** профилактика киберзависимости среди учащихся , развитие и формирование коммуникативных навыков учащихся в реальной действительности

**Задачи:**

-Создать атмосферу доверия и положительный эмоциональный фон для коммуникативного самовыражения;

-Ознакомить участников с некоторыми законами общения;

-Помочь в формировании адекватной самооценки и оценки других;

- Стимулировать интерес к познанию других людей через «живое» общение;

**Форма занятий: групповая.**

**Дискуссия на тему: «Дружба. Живое общение»**

-«Важно ли уметь общаться? Для чего это нужно?»

-«Какие возможности открывает умение общаться? Врожденное ли это умение или его можно развить?»

-«Кто такой настоящий друг?»

- «Для чего люди дружат?»

-«Что важно уметь, для того, чтобы эффективно общаться?»

-«С чего начинается общение?»

Все мы знаем, что общение начинается со знакомства. И сейчас мы проведем упражнение, которое поможет нам отточить наше умение знакомиться».

Участники отвечают на предложенные вопросы.(10 мин.)

# Упражнение «Знакомство»

**Инструкция:** сейчас вам нужно разделиться на две группы. Одна группа образует внутренний круг, встав спиной друг к другу и лицом к остальным. Вторая группа образует круг внешний, встав лицом к первой группе. Итак, вы встали друг напротив друга. Теперь вы будете выполнять задания, которые вам

будут предложены, и выполнив задание в паре с одним человеком внешний круг по хлопку смещается вправо, чтобы выполнить то же задание в паре с другим человеком.

**Задания**: встретиться глазами, улыбнуться, сказать «привет», представиться по имени, задать любой вопрос, пожать друг другу руки, показать язык, пожелать что-то.

Рефлексия (обратная связь).

*Учитель:* «Отлично, а теперь давайте каждый по кругу выскажется, как он себя чувствовал в этом упражнении, что получилось, и были ли трудности»?

Участники высказываются о своих впечатлениях успехах и трудностях

**Законы общения**

*Учитель:* « А теперь, когда мы все познакомились ближе, постепенно перейдем непосредственно к общению. И для начала, рассмотрим некоторые законы общения которые необходимо знать для достижения успеха во многих жизненных ситуациях.

(Законы записываются на ватмане)

**Закон I**: Важно не то, что мы говорим, а важно как мы это говорим (мы реагируем по разному на одну и ту же информацию в зависимости от

интонации, от того «как» нам сказали) . Для того, чтобы лучше понять закон выполним простое упражнение.

# Упражнение «Что или как?»

* Сделать комплимент (так, чтобы было приятно) другому, а затем ту же информацию преподнести так, чтобы человеку было неприятно.
* сделать замечание тоном возмущенным, рассерженным, не допускающим возражения, а затем ту же информацию донести до человека ласково, с верой в лучшее в нем.

Слушают и записывают законы.

**Упражнение «Надписи на спине»**

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом че­ловеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

**Просмотр притчи «Дружба»**

**Обсуждение:** -«Чему учит эта притча?»

-«Почему для человека важно иметь друзей?»

-«Может ли человек прожить без дружбы?»

# Упражнение «Горькая пилюля» .

Один участник высказывает критическое замечание в адрес другого, другой участник внимательно слушает и дает обратную связь, переводя эмоциональное послание в объективную информацию.

Пример:

* ты все время перебиваешь, ты вообще ничего не можешь дослушать до конца

…

* спасибо, что ты мне дала такую ценную информацию обо мне, я поняла, что мне следует учиться внимательнее слушать своих собеседников.

Участники разбиваются на пары и выполняют задания.(5 мин) Ватман, маркеры.

# Рефлексия.

*Учитель:* «Вот такие законы мы разобрали и проработали, а теперь расскажите, как вы поняли законы и чем они будут вам полезны»

Участники высказываются о своих впечатлениях успехах и трудностях

**Упражнение «Хлопки»**

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения.(*Эмоциональная разрядка после предыдущих упражнений).*

# Упражнение: «Я тебе доверяю».

*Учитель:* «А теперь в этих же парах выполним следующее упражнение. Необходимо глядя в глаза собеседнику сказать «Я тебе доверяю и мне в тебе нравиться…» и перечислить положительные черты собеседника

**Рефлексия**: «Кто что чувствовал, какое значение доверие имеет в общении, во взаимоотношениях людей»?

Участники высказывают свои мысли и чувства.

*Учитель*: «А теперь используем игру, которая позволит нам перевоплотиться и понаблюдать за разными типажами общения. И поможет выбрать свой».

# Завершение занятия.

*.* «Наше занятие подходит к концу, сегодня мы познакомились, узнали много нового о общении, примерили на себя новые модели поведения и общения которые будут полезны в жизни. И перед заключительным заданием, прошу по кругу каждого сказать несколько слов о том, что каждый получил полезного от нашего занятия» .