

Программа элективного курса « Социальная среда и здоровье»

Название номинации: «Социально-педагогическая поддержка обучающихся в процессе социализации»

Автор программы: Бугрина Людмила Алексеевна

Место работы: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза И.А. Передерия муниципального образования Каневской район Краснодарский край ст. Каневская

Должность: Социальный педагог

ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ»

Составитель: Бугрина Людмила Алексеевна, социальный педагог МБОУ СОШ № 2 имени Героя Советского Союза И.А. Передерия муниципального образования Каневской район Краснодарский край ст. Каневская

Данный курс для обучающихся 9-х классов.

Программа рассчитана на 17 часов.

Пояснительная записка

Человек – существо социальное. Он живёт в обществе, которое состоит из множества сообществ: ассоциаций, социальных институтов, объединений, группировок, больших и малых коллективов, находящихся между собой в определённых взаимоотношениях. Весь этот живой динамичный социальный фон отражается не только на сознании, характере чувств человека, его поведении, но и на его здоровье. Под влиянием среды человек изменяется физически, умственно и нравственно.

Жить в обществе и быть вне общества, как известно, нельзя. Другое дело, какое общество окружает человека. От этого многое зависит, в том числе и его здоровье – и психическое, и физическое.

Элективный курс «Социальная среда и здоровье» **ставит своей целью:** сформировать представления обучающихся о правилах взаимоотношения и взаимодействия в различных социальных группах.

Основные задачи курса:

- познакомить с правилами поведения в различных социальных группах;
- дать представление о ценностях, которые составляют смысл и счастье человека;
- развивать осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений;
- привить навыки общения и сосуществования с людьми по социальным нормам.

Он даёт возможность в минимальные сроки освоить секреты общения, научиться нравственному построению здоровых отношений с людьми. Сформировать у обучающихся положительный социальный опыт, умение ориентироваться в жизни.

С практической точки зрения, **актуальность и востребованность данного курса велика**, так как обучающиеся научатся создавать условия благоприятные для общения и сосуществования людей, различных по социальному положению, психическим и возрастным особенностям, взглядам и образовательному уровню. Узнают, как принято вести себя среди людей конкретной социальной группы, как поступать в соответствии с возникшей ситуацией, строить свои отношения с близкими, друзьями, общаться с малознакомыми и незнакомыми людьми.

Знания, полученные в ходе занятий, пригодятся обучающимся в любой сфере жизнедеятельности: учебной, общественной, трудовой. От них в немалой степени будет зависеть успех в профессиональной деятельности, а так же счастье и здоровье.

Основные компоненты содержания курса.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся познакомятся с понятиями «среда», «социальная среда», «здоровье», с нормами поведения в семье, учебном, трудовом коллективе.

Получат рекомендации по поведению в конфликтных ситуациях, и способах их мирного решения. Как расширить круг знакомых, избежать одиночества.

Будет проинформирован о том, что счастье и здоровье человека в его собственных руках.

Составляющими занятий будут: осознание имеющихся сведений о нравственных нормах, познание неизвестных обучающимися правил и норм поведения, корректирование реальной жизнедеятельности учащихся с этической позиции и как итог – развитие у учеников способности соотносить нравственные знания со своим собственным поведением.

Структурными компонентами занятий будут различные формы нравственного просвещения в сочетании и взаимосвязи с игровой деятельностью, упражнениями, тренинговой работой, работой в малых группах, творчеством.

Для работы на занятиях обучающимся будут предоставляться: тексты, вопросы для дискуссий, материалы для обсуждения, дидактические материал.

Контроль уровня достижений обучающимися будет осуществляться с помощью: наблюдения за активностью на занятии, анализа творческой работы, результата выполненного задания.

Итоговая оценка будет выставляться в форме «зачтено»/ «не зачтено».

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол- во часов	В том числе			Итого- вый контроль
			Теоре- тич. материал	Практич. материал	Проектная, исслед. работа	
1.	Вводное занятие. Знакомство	1	20	10	15	
2.	Культура общения	1	15	20	10	
3.	Наши особенности	1	15	20		10
4.	Мир наших эмоций и чувств	1	10	15	20	
7.	Как справиться с гневом	1	10	25	10	
5.	Конфликт. Как выходить из конфликта	1	10	20	15	
6.	Уверенность и неуверенность в себе	1	10	25		10
8.	Как завязать дружбу	1	10	15	20	
9.	Как поддерживать дружеские отношения	1	15	10	15	5
10.	Доверие в жизни человека	1	10	10	15	10
11.	Что угодно для души?	1	15		30	
12.	Семья – зона психологическог о комфорта	1	10		25	10
13.	Взаимоотноше- ния со взрослы-	1	10	25	10	

	ми					
14.	В кругу друзей, товарищей	1	10	20	15	
15.	Этика служебных отношений	1	10	10	10	15
16.	Ключ к здоровью	1	15	20		10
17.	Итоговое занятие. Я и мир вокруг меня	1	10		20	15
	Итого:	17	3,25 час	4,05 час	3, 50 час	1,25 час

**Перечень рекомендуемой литературы для обучающихся
(основная и дополнительная)**

1. Литвак М.Е. «Если хочешь быть счастливым». – Ростов –на –Дону: Изд-во «Феникс», 2002.
 2. Брейк Р. «Как жить в ладу с собой и миром?» - М., 1992.
 3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М., Просвещение, 1991.
 4. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., Академия, 2004.
 5. «Энциклопедия для детей. /Ред. Е. Ананьева. – М.: Аванта+, 2003.
 6. Николай Козлов «Истинная правда». – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
 7. Николай Козлов «Философские сказки для обдумывающих житье, или Весёлая книга о свободе и нравственности». – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
 8. Мартынов С.М. «Магический ключ к здоровью». – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 1999.
 9. Дейл Карнеги: - «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей»
- «Как развивать уверенность в себе и влиять на людей путём публичных выступлений»
- «Как перестать беспокоиться и начать жить».
- ООО «Евро-пресс» ЗАО «Славянский дом книги». Москва, 2003.

**Перечень используемой литературы учителем
для составления элективного курса**

1. Л.И. Малинкова. Человековедение (программа и методические материалы). – Москва ТОО «Интел Тех.», 1993.
2. Алан ДЖ. «Ландшафт детской души». – СПб.:ПНР СЭ, 1997.
3. Брейк Р. «Как жить в ладу с собой и миром?» - М., 1992.
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничатт?» В 4 т. – М., Генезис, 1998.
5. Г.П. Разумихина. «Мир семьи или будь, пожалуйста, счастлив» (материалы к программе «Этика и психология семейной жизни»). – М.: «Школа-Пресс», 1999.
6. А.С. Пругченко. «Социально-психологический тренинг в школе». – ЭКСМО – ПРЕСС, 2001.
7. В.Д. Москаленко. «Что угодно для души?». – М.: «Панорама», 1991.
8. О. Нагоркин. «Энциклопедия домашнего психолога». – Саратов, «Софит-Принт», М.: ОЛМА – Пресс, 2000.
9. В. Василькова, Т.А. Василькова «Социальная педагогика». – Москва Академия, 2001.

Тема: «Культура общения»

- Цели и задачи:** - показать значимость культуры общения в деловом мире;
- познакомить с правилами искусства беседы;
- учить создавать условия благоприятные для общения.

Ход урока

1. Организационный момент

Эпиграф на доске: Ты должен направить свой внимание на другого человека. Уже одним этим приятный человек отличается от неприятного.
Н. Власова, психолог.

2. Сообщение темы и цели урока

3. Основная часть

1). Беседа.

- Почему, необходимо, чтобы каждый человек изучил (освоил) искусство культуры общения (ответы обучающихся)?

Человек существо социальное. Он живет в обществе, которое состоит из множества сообществ: объединений, группировок, больших и малых коллективов и т. д. А жить в обществе и быть вне общества, как известно не возможно.

Нужно учиться строить свои отношения с окружающими на этической основе.

- Почему, что от этого будет зависеть (ответы обучающихся)?

От умения культурно общаться, в немалой степени будет зависеть успех в профессиональной деятельности, а так же здоровье - и психическое и физическое.

Общаясь с людьми, вы создаете в их глазах собственный образ. От вашего искусства общения зависят ваши шансы быть принятым на работу, достичь там определённых результатов и подняться по служебной лестнице. В истории бизнеса большое число случаев, когда из-за неудачной фразы, сказанной в неподходящий момент, претендент не получал желаемого места, перспективный работник - повышения по службе, а некоторые даже лишались работы если их стиль общения наносил ущерб престижу или финансовому состоянию компании.

Для того чтобы научиться эффективному деловому общению, необходимо усвоить составляющие этого искусства.

2). Творческая работа в малых группах (раздать теоретический материал).

Задание: изучить, дополнить, привести примеры, сделать вывод, и представить одноклассникам.

1. **Идеальный разговор**

Если вы современный человек, то вам понятно основное положение, идеальный разговор - это обмен мыслями, а не само манифестация - монолог, не самолюбование и не демонстрация своего остроумия. Отсюда следует, что для нормального и полезного общения не обязательно быть эрудитом.

Нужны лишь искренность, взаимная заинтересованность и умение просто и ясно налагать свои мысли и чувства.

Разговор, беседа плодотворны тогда, когда вы «даете» столько же, сколько «берете», что, конечно, бывает далеко не всегда. Часто встречаются люди, занятые лишь собой и потому произносящие перед собеседником утомительные речи. Бойтесь, как огня, такой роли - иначе вас будут избегать. Чтобы этого не случилось, придерживайтесь простого правила: « Остановись и подумай».

2. « Давайте делать паузы в словах»

Отсюда следует необходимость паузы в разговоре. Не следует ее бояться. Она позволяет «отдышаться», подумать, посмотреть на собеседника и увидеть более отчетливо его реакцию и дать ему высказаться. А это, по сути, должно быть более важно для вас, чем ваши собственные слова, ибо то, что вы говорите, вам и так уже известно, а от него можно узнать новое и полезное.

Привычка сначала думать, а потом говорить уберезет вас от многих неловких ситуаций в разговоре. Наиболее частая из них возникает, когда один из собеседников начитает разговор на излюбленную тему, например, о профессиональных проблемах или собственных детях, не предполагая, интересно ли это другому. Поэтому почаще спрашивайте: «А как вы думаете?». Такого рода вопросы полезны всегда, в том числе и в начале беседы, когда ищется взаимоприемлемая тема разговора. Особенно это важно при первой встрече с человеком, о котором нам ничего не известно. В этом случае следует затронуть одну за другой несколько тем, смотря на реакцию и заинтересованность собеседника и задавая ему разные вопросы. Можно проявить инициативу и рассказать о собственных занятиях, впечатлениях или намерениях, например, о прочитанной статье или истории, случившейся с вашей собакой.

3. Отождествляйтесь с собеседником

Слушая беседующего с вами человека, старайтесь проникнуть его интересами, задавайте вопросы, возникающие у вас при его рассказе, что даст ему чувство « аудитории» и воодушевит. В идеале вы должны как бы «слиться» с ним, что даст замечательное чувство единства и обогатит ваше общение.

4. Просите совета

Весьма важным приемом налаживания контакта является возможность попросить совета - по любому вопросу. Это почти всегда приводит к успеху, ибо придает собеседнику чувство значимости.

С другой стороны, не надо избегать тем, могущих вызвать разногласия или спор. Беспроигрышный вариант здесь - политика. Только помните о такте и о том, что в политических спорах все всегда остаются при своих мнениях.

5. Хвалите людей

Замечательным и обоюдодоприятным приемом являются комплименты. У всякого человека есть свои достоинства, и каждый в той или иной мере тщеславен. Поэтому хвалите людей, с которыми имеете дело, и почаще. Искренно, конечно. Результат будет замечательным. Вам начнет улыбаться издали, когда вы еще не успеете раскрыть рот для приветствия.

На комплимент в свой адрес ответьте, что вам это приятно, и вы цените доброе к себе отношение. Но не кокетничайте и не оспаривайте похвалу, к чему бы она ни относилась. Если, допустим, похвалили ваш новый костюм, не следует отвечать: «Ну» что вы, он дешевый, стоит всего 70 долларов, да и качество не лучшее». Надо сказать: «Благодарю вас» или: «Я рад, что вам понравилось».

6. Не говорите дурно о других

Что касается выражений противоположного комплиментам и похвалам свойства - «уколов», «шпилек», недоброжелательных замечаний и т. д., то они противоречат этикету и недопустимы в общении. Здесь следует руководствоваться пословицей: «Если не можешь сказать ничего хорошего, лучше промолчи». Причем это касается не только участвующих и разговоре людей. Не сплетничайте и не злословьте, ибо это говорит дурно только о вас самих.

7. Уважайте мнение других

Если вы следуете законам хорошего тона, то никогда не будете высказывать свое мнение категорично, а вступая в спор, будете говорить: «Мне кажется, что...», избегая фраз типа: «Нет, это абсолютно неверно!» и ей подобных, которые, по сути, обвиняют собеседника во лжи. Если его мнение абсолютно неприемлемо для вас, следует поскорее сменить тему разговора, не подвергая себя риску сорваться. Если никакое компромиссное обсуждение невозможно, лучше храните молчание. Но если чужая и не совсем привычная или приемлемая точка зрения заинтересовала вас, участвуйте в обсуждении - при условии, что вы владеете искусством полемики. То есть умеете излагать свою позицию спокойно, без раздражения и ненужного пыла. В таком случае, спор может стать прекрасным средством оттачивания своего интеллекта и интереснейшим времяпрепровождением. А если у вас слабые нервы и нет выдержки - избегайте споров и дискуссий, дабы не нажить врагов.

8. Правила поведения

Есть множество нюансов общения, напрямую не связанных с темой разговора и отношением собеседников друг к другу, но также определяющих «качество» общения. Это манеры держать себя - т. е. умение ходить, стоять, находить своё место рукам и ногам.

Правила:

1. Не подходите слишком близко к собеседнику, и не прикасайтесь к нему **даже** во время самого оживлённого разговора.
2. Во время беседы не суйте в рот спичку, карандаш или, тем более, зубочистку. Прежде чем начать говорить, выньте изо рта сигарету или сигару.

3. Женщины должны садиться на юбку, а не приподнимать её перед тем, как сесть.
4. Мужчина не снимает пиджак, если это ему не предложено. И никогда не снимает, если он носит подтяжки.
5. Не смотреть на собеседника означает быть невежливым по отношению к нему. Но не следует, и рассматривать его назойливо или впиваться взглядом. Связь с собеседником поддерживают жестом, коротким взглядом или кивком головы.
6. Перекликаться с кем-либо издали, заговаривать с гостем, сидящим на другом краю стола, - признак плохого воспитания, особенно если заговаривает мужчина с женщиной, младший со старшим, подчиненный с начальником и т. и.
7. В компании не насвистывают и не напевают.
8. Улыбайтесь собеседнику.
9. Не смейтесь слишком долго и громко, особенно над промахами **других** или собственными анекдотами.

3). Тест: «Какой я в общении»? (стр. 250, Соц.-псих, тренинги к школе)?

4). Практическая работа: «Список качеств необходимых для общения», (стр.254, Соц.-псих. тренинг в школе).

5). Итог: применяйте на практике советы полученные и ходе урока, и вам непременно будет сопутствовать успех.

ТЕМА: ЧТО УГОДНО ДЛЯ ДУШИ?

Цели и задачи: - познакомить с важными потребностями человеческой души;
- дать представление о здоровых отношениях и душевном комфорте;
- учить не только брать, **НО** и давать.

Ход урона

1. Организационный момент.

Эпиграф на доске: Если бы счастье заключалось в телесных удовольствиях, мы называли бы счастливыми быков, когда они находят горох для еды.

Спиноза.

2. Сообщение темы и цели урока.

3. Беседа.

В нашем мышлении незаслуженно большое место занимает принцип недостаточности. Нам постоянно чего-то не хватает, не хватает. Нам хочется больше и больше. Больше вещей, денег, успехов, наград. Кажется, что если бы что-то у нас было больше, то мы были бы счастливыми. Да, материальные потребности очень важны, никто не спорит. Каждый день необходимо есть, пить, одеваться, иметь крышу над головой. Лишение этих потребностей отражается таким мощным дискомфортом, что об этих нуждах мы помним всегда, хорошо их знаем и заботимся об их удовлетворении.

Однако человек - это не только плоть, но и душа - А что угодно для души?

4. Потребности души. Представляют обучающиеся, раздать информацию, дать время на подготовку.

1). Выживание

Вес мы выжили благодаря тому, что о нас кто-то заботился. Как только новорождённый остаётся без попечения, он умирает. Для физического выживания новорождённому необходимо удовлетворить его материальные потребности в пище, оптимальной температуре окружающей среды. Однако даже в этом возрасте мало удовлетворить лишь материальные нужды. Для полноценного выживания, для последующего выживания, для последующего гармоничного развития ребенка нужно ещё что-то сверх удовлетворения этих видимых потребностей.

Вы думаете, что кормящая грудью мать даёт лишь необходимые питательные вещества своему младенцу? Не только. Оказывается, очень важно прикосновение тел матери и ребенка, очень важна улыбка матери, ласковые поглаживания тельца ребёнка. От этих «добавок» к питательным веществам зависит качество выживания, гармоничность душевного склада ребёнка.

2). Прикосновение

Не только маленьким, но и взрослым прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия. А иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, т. е. в моменты **НАИВЫСШЕГО** напряжения эмоций? Известные специалисты в области семейных взаимоотношений считают, что каждому из нас для душевного благополучия необходимо от 4 до 12 объятий в день. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. И это не прихоть, не выдумка, а важнейшая человеческая потребность.

В жизни каждого человека бывают тяжелые моменты расставания с близкими, родными людьми. Специалисты в налаживании семейных взаимоотношений рекомендуют: «Обнимитесь на прощание, и вам станет легче».

Пример (результаты научно контролируемых экспериментов).

Американский ученый Л. Доссей опубликовал работу, в которой показано величайшее значение для здоровья прикосновения. Кроликов длительное время кормили специальной диетой, вызывающей атеросклероз (уплотнение артерий). Было две группы кроликов. Одной группе сотрудники лаборатории подставляли пищу и сразу уходили. В этой группе атеросклероз удалось вызвать диетой. Другую группу кроликов кормили той же пищей, но сотрудники лаборатории вели себя иначе никогда не забывали погладить кроликов. У этой группы атеросклероз не наблюдался. Вот уж поистине верно, что ласковое поглаживание по шерсти и для кроликов благоприятно, да как благоприятно. Поглаживание буквально продлило им жизнь.

Психологи утверждают, что люди, лишённые ласковых прикосновений, не уверены в себе, часто терпят неудачи.

В благотворности прикосновений можно убедиться на своих близких. Если вам нужно будет разбудить их в определённое время. Пусть будильник служит этой цели, в крайнем случае. Подойдите к спящему и разбудите его ласковым прикосновением. Вы в награду получите его счастливую улыбку.

3). Внимание

Любому человеку, как ребёнку, так и взрослому, необходимо внимание. Для ребёнка оно обеспечивает надёжность, безопасность. Взрослому внимание позволяет утвердиться в мысли: «Я кому-то интересен, я что-то значу, я представляю из себя ценную личность». Положительная самооценка — исключительно важное состояние души. Нам жизненно необходимо знать, что на все перемены, происходящие в нас, кто-то откликается, как эхо в горах.

И даже если ребёнок очень мал, близкие откликаются на его поведение выражением лица, голосом, они как бы посылают ему весточку: «Мы тебя поняли, будь спокоен». Ребенок в это время получает подтверждение, что он живой, чувствующий и даже мыслящий человек и его понимают самые дорогие, самые значимые для него люди. Без удовлетворения потребностей в прикосновении, внимании ребёнок останавливается в росте, чахнет, не развивается должным образом «как физически, так и умственно, эмоционально и духовно».

4). Принятие и одобрение

Культура общения начинается с умения слушать. Каждому из нас крайне важно знать, что кто-то нас слышит, если это кто-то и не всегда нас понимает. Слышит - значит, принимает участие в нашей судьбе..., Слышит, может означать, что любит... Слышит - значит, воспринимает меня. Слышит - значит, относится ко мне серьезно... Принятие человека, демонстрируется уважением пониманием его чувств.

Мы так воспитаны, что в общении друг с другом склонны в первую очередь слышать факты, смысл слов. Душе нашей угодно в первую очередь другое - надо слышать чувства. Нам приятен собеседник, чутко откликающийся на то, как мы говорим, а не на то, что мы говорим.

Пример; Вот вы случайно встретились на улице с давним знакомым
- Здравствуй!

- Здравствуй!
- Куда спешишь?
- В больницу.

Если собеседник услышал только тот факт, что знакомый спешит в больницу, то понял лишь направление его движения. Если же в этой фазе он уловил грустное чувство (больница? Сам заболел или идёт- навестить близких? Он подавлен. Ему нужна моя поддержка), то только в этом случае он принял информацию как человек, а не как робот.

Особенно плохо жить невидимкой, незамеченным существом среди тех, кого ты любишь и ценишь.

Для повышения уровня общения мы всегда должны чутко воспринимать то, что стоит за сообщаемыми фактами. Можно даже пропустить мимо ушей то, что вам говорит человек, но главное «услышать» его состояние, настроение и себя настроить на восприятие его эмоций.

В общении все время надо давать знать человеку, что вы его видите, слышите, т. е. принимаете его. Ни одно сколько -нибудь полезное или доброе дело человека не должно остаться без похвалы и одобрения. Все люди разные, но все одинаково желают быть принятыми и одобренными.

5). Преданность и доверие

Наша душа обретает крылья, когда нам доверяют. Мы в этом очень нуждаемся. Равным образом важно для нас доверять другим людям. Проще говоря нам хорошо только тогда, когда и нам доверяют и мы можем не опасаться довериться другим. Это очень важная потребность человеческой души.

В основе здоровых, прочных, красивых отношений лежит доверие. А что это такое, где истоки доверия или недоверия? Может ли доверие возникнуть автоматически и сразу, вдруг?

Только маленькие, наивные дети бывают, доверчивы ко всему. По мере взросления накапливается горький опыт разочарований, крушения надежд, которые были связаны с определенными людьми. Источник недоверия в прошлой жизни. Вопреки своей природе даже ребёнок вскоре начинает думать «Стоп, не доверяй!». Это приспособительная реакция к ненормальной ситуации. Детей нельзя обманывать. Необходимо выполнять свои обещания перед детьми. Никогда не произносите тех угроз, которые вы не приведёте в исполнение. Угрозы рождают только страх, подозрительность.

Доверительные отношения взрослых людей имеют ряд составных частей. Во-первых, доверие означает, что ваш друг (сотрудник, напарник по работе) никогда не злоупотребит вашими чувствами, и вы можете не бояться их обнаружить. Доверие означает также, что и вы никогда не будете злоупотреблять чувствами своего друга (подруги) и что он (она) могут свободно их выражать.

Во-вторых, доверие означает, что ваш друг никогда не станет вам причинять боль сознательно, намеренно и вы в свою очередь тоже.

В-третьих, доверие означает свободу быть самим собой. Это возможно только тогда, когда человек, с которым вы строите доверительные отношения, сознательно откажется судить ваши поступки. Оценивать вас каждый раз заново, и вам не надо постоянно доказывать. Кто вы есть на самом деле.

В-четвёртых, доверие означает стабильность. У вас есть определённое. Устойчивое мнение о другом человеке и о ваших взаимоотношениях. Это значит, что завтрашнее поведение вашего друга будет таким же, каким оно было вчера.

В-пятых, доверие означает преданность в отношениях. Если ваш друг однажды скажет вам «Ты единственная, кого я хочу видеть», во имя хороших отношений вы должны ему поверить.

В-шестых, доверие предполагает, что об интимных вещах посторонним не рассказывают. Если доверяете, вам не надо беспокоиться, что о ваших секретах будут знать ещё какие-то люди, что эти люди используют сведения о вас против вас же.

Вывод: здоровые отношения и просто душевный комфорт не возможны без доверия.

Доверительные отношения сразу не построишь, это процесс длительный, их строят постепенно, медленно. Лучше всего взаимное доверие достигается тогда, когда двое людей начинают обсуждать те трудности, которые мешают им достичь желаемой цели. Чтобы взаимоотношения развивались, надо самому быть достойным доверия. И однажды вы обнаружите, что доверяете своим близким людям.

6). Свобода

Это сладкое слово свобода! Иметь свободу рисковать, исследовать неизвестное и делать то, что сам человек считает необходимым, является ещё одной нашей потребностью. Вместе с такой свободой приходит ответственность. Непосредственность действий обычно проявляется в здоровых формах поведения. Принуждение к действию без внутреннего приятия человеком того, к чему его принуждают, обычно ведет к девиантным (отклоняющимся от нормы) формам поведения. Лучше всего, когда человек сам себе приказывает, когда ежедневно убеждается: «Я могу, когда я ежедневно делаю свой выбор, я ответственен за него и только в этом случае я чувствую себя свободным».

7). Забота.

Одна из высших потребностей человека состоит в том, чтобы заботиться о ком-то, равно как и испытывать на себе чью-то заботу. Почти все высшие потребности человека имеют двухстороннюю направленность - на окружающих и на себя. Давать и брать, такова диалектика сложных явлений. Поэтому жизнь не может быть полной в случае, если кто-то только берет или только даёт.

8). Любовь без всяких условий

Любовь - это высшая потребность человека. Это не просто чувство, это вся энергия человека, направленная на то, чтобы и он сам, и тот, кого он любит, росли и развивались во всех отношениях, включая физические, психические, эмоциональные и высшие духовные измерения.

Любовь - это самый исцеляющий наш внутренний ресурс. Человеку необходимо, чтобы его любили, особенно в детстве. Если с кем-то плохо обращались в детстве, то может исчезнуть сама способность любить других и даже самого себя.

Чтобы человек был в состоянии отдавать любовь, причём без всяких условий. Любовь предполагает заботу о человеке, преодолении трудностей и конфликтов, прощение, доверие, посвящении себя его благополучию. Приятие, его таким, каков он есть. Без всяких условий и просто мирное бытие с ним, с собой. Это самая целительная наша внутренняя сила.

5. Пятерочный тест

Закончи начатое предложение.

- 1) . Самое главное в жизни...
 - 2) . Нельзя прожить жизнь без...
 - 3) . Плохо жить без...
 - 4) . Чтобы иметь друзей, надо...
 - 5) . Чтобы быть счастливым...
6. Итог: сосредоточьтесь на познании своей души и потребностях своих близких - это поможет вам найти верную дорогу к счастью.

И помните, что счастье и здоровье человека в его собственных Руках.

Тема: Семья - зона психологически о комфорта

Цели и задачи:

- познакомить с причинами возникновения конфликтов в семье;
- воспитывать культуру поведения к семье;
- дать представление о составляющих семейного счастья;
- учить создавать условия благоприятные для душевного комфорта и здоровых отношений между близкими людьми.

Ход урока

1. Организационный момент

Эпиграф на доске: Жизнь в семье невозможна без взаимных уступок.

Джонсон Сэмюэль
английский писатель

2. Сообщение темы и цели урока

3. Основная часть

1). Беседа

Для чего люди создают семью? (ответы обучающихся). Обычно люди говорят, что в семье они удовлетворяют свою потребность любить и быть любимым, заботится о ком-то и чувствовать, что и о тебе заботятся, иметь дом, детей. Все это так. Однако время несколько изменяем функции семьи. Если в прошлом продолжение рода, совместное ведение хозяйства были на первом месте, то в наше спешащее, плотно насыщенное событиями время важнейшей функцией семьи становится уже не экономическая и даже не биологическая, а психологическая и психотерапевтическая функции.

Повседневная жизнь так трудна, что каждому из нас легче жить, если мы имеем ежедневную психологическую поддержку.

Это такие взаимоотношения с людьми, при которых удовлетворяются насущные психологические потребности, что дает нам ощущение душевного комфорта.

Вникать в переживания близких. Быть эмоционально доступным для них нужно не только в минуты больших потрясений, кризисов для устранения отрицательных эмоций, но и для укрепления положительных.

Плохо, когда в семье дети и даже взрослые постоянно слышат в свой адрес: «Отстань, мне некогда тебя слушать!». Плохо когда жене неинтересны

производственные проблемы, конфликты мужа, из-за которых у него бессонница. Плохо, когда муж насмешливо относится к «мелким» бытовым заботам жены. Плохо, когда взрослые дети считают, что у престарелых родителей уже не может быть никаких событий в жизни и говорить с ними не о чём. Всё это признаки неблагополучных взаимоотношений, отсутствия семейной психогигиены.

Общепринятая гигиена - мытьё рук перед едой, регулярная влажная уборка квартиры, проветривание - всем понятна. Никто не будет спорить, что это - залог здоровья,

А семейная психогигиена? *Это* ведь тоже залог здоровья, здоровья психического.

2). Знакомство с новыми определениями и понятиями

Семейная психогигиена - это высокая культура межличностных отношений, обеспечивающая каждому члену семьи психологическую защиту. Психологическая защита включает в себя как «скорую психологическую помощь» в кризисных ситуациях, так и постоянную психологическую поддержку.

Семейная психогигиена - часть общей культуры.

Каждому хочется, чтобы особо близкие ему люди поняли его, согласились с ним, поверили ему.

- Где легче всего этого достигнуть? - Дома.

- А где легче всего обидеть человека, унижить, «надавить на болевую точку психики»? - Тоже дома. Потому что **дома** лучше всего известны как все достоинства, так и все недостатки человека, его уязвимые места.

Недаром внутрисемейные конфликты занимают важнейшее место среди причин неврозов, все остальные стрессы оказываются менее значимыми для человека.

3). Причины, которые вызывают частые конфликты в семье:

- столкновение противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей;
- разные взгляды на семейную жизнь;
- пьянство одного из супругов;
- неверность;
- неуважительное отношение друг к другу;
- нежелание участвовать в воспитании детей;
- бытовая неустроенность;
- неуважение к родственникам;
- эгоизм;
- несоответствие темпераментов;
- ревность;
- различия в духовных интересах.

4). Социально-психологический тренинг.

«Список претензий»

Мы живём среди людей. В жизни бывает всякое, не всегда мы довольны друг другом, иногда даже самые близкие люди вызывают

отрицательные эмоции. *Давайте* проанализируем наше «недовольство» близкими людьми.

Ваши претензии должны быть четкими и конкретными. На эту работу вам 5 минут. Будьте предельно откровенны и помните, что это вы делаете только для себя. Заполните таблицу.

Список претензий к близким людям

Люди, которыми я недоволен	Претензия
мама	
папа	
бабушка	
дедушка	
брат	
сестра	

Посмотрите на претензии и постарайтесь запомнить, что жить в семье и постоянно обращать внимание на недостатки близких, нельзя. Это порождает массу жизненных проблем и неприятностей, ведёт к конфликтам и ссорам, непониманию и обидам. Нужно запомнить, что каждый человек имеет право быть самим собой.

5). Практическая работа «Разыгрывание и анализ ситуаций»

- Вы такая прекрасная хозяйка, Мария Петровна! Я всегда Вас ставлю в пример своей жене. Правда, милочка? - ...?
- Не прибедняйтесь, Василий Владимирович, Ваша жена тоже хорошая хозяйка и мать. Да притом и врач такой **отличный!**
- Ну как, милый, вкусно? - спрашивает молодая жена своего мужа после первого сваренного ей обеда.
- И ты ещё спрашиваешь: одна соль! Ну и жёнушку я себе нашёл: быстро ноги протянешь от твоих обедов.
- Папа, дай мне, пожалуйста, сто рублей, - говорит Таня.
- А мне двести просит Маша.
- А мне нужно триста рублей, - говорит жена.
- Что с вами сегодня случилось? - спрашивает отец.
- Ты забыл? У тебя сегодня день рождения.

6). Проверочная работа

Продолжи предложения:

Мне бывает стыдно, когда я ...

Особенно меня раздражает то, что я ...

Знаю, что это очень трудно, но я ...

Думаю, что самое важное для меня...

Верю, что я ещё...

Мои родители...

4.Итог : Каждому из нас нужен дом, забота, любовь и доверие. Обрести всё это непросто. Если мы воспитаем в себе чуткость к внутреннему миру другого человека, готовность взять на себя ответственность за него, то

можем надеяться, что наши отношения с близкими людьми будут построены на прочной взаимной привязанности, а не на обязанностях.

Тема: Взаимоотношения со взрослыми

Цели и задачи: - дать представление о составляющих успеха и счастья;
- познакомить с правилами отношения с родителями и учителями;
- помочь увидеть свои достоинства и недостатки;
-учить анализировать причины конфликтов и разрешать их.

Ход урока

1. Организационный момент

Эпиграф на доске: Искренность, уравновешенность, понимание, самого себя и других - вот залог счастья и успеха в любой области деятельности.

Г. Селье, психолог

2. Сообщение темы и цели урока

3. Основная часть

1) . Беседа

Науку человеческого общения мы проходим всю жизнь, где бы и с кем бы мы ни были: дома, в школе, на работе, в магазине, на стадионе, с родственниками, соседями, друзьями и людьми, совершенно не знакомыми нам, с ровесниками и теми, кто младше и старше нас. Больше того, уже достигнув высот и искусства в этом деле, мы по - прежнему не прекращаем каждодневных занятий.

Жизнь экзаменует нас постоянно, сначала просто, ставит отметки в школьных дневниках, затем сложнее, оценивая наши качества: порядочный - непорядочный, добрый - злой, верный - предатель, преуспевающий – неудачник. И от нас самих во многом зависит наша судьба и счастье.

Что бы жизнь сложилась счастливо нужно обладать чуткостью и тактом, быть уступчивым и уживчивым. Проявлять внимание к окружающим. Мало быть посвященным в законы общения, нужно быть человеком щедрой души, чтобы люди потянулись к тебе. Значит, очень важно ответить себе на вопрос, какой ты есть, увидеть свои достоинства и недостатки.

2). Практическая работа

Попробуй взглянуть на собственный характер через призму семейных отношений. Попытайся отметить, что именно не нравится твоим близким

сегодня, проанализируй, как твой характер повлияет в будущем на взрослую жизнь.

3). Практические советы

Отношения с родителями

Как избежать конфликтов с родителями.

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - *это* даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайтесь не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребёнком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное всё равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено всё!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, но, не раздражаясь, не требуя, просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определённому времени - это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаёшь, либо приуменьшаешь.
- Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают, так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражён на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

- Если родители решили разводиться, конечно, - это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать - самостоятельные люди, они должны всё решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное - запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

В семейной жизни не обойтись без душевной деликатности, тактичности, дипломатичности. Постарайся уже теперь подучить некоторые навыки семейной дипломатии, решая конфликты с родителями и другими родственниками. А еще лучше - попробуй прожить какой-то отрезок времени вовсе без конфликтов. Вдруг получится?

Одиночество

- Если ты одинок – подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаешься один на один с собой - это необходимо, чтобы повзрослеть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить. Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай и помогу тебе!
- И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

Отношения с учителями

Учись анализировать причины возникновения конфликтов, вырабатывай собственную тактику их разрешения.

- Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе всё равно придётся. А придётся потому, что без образования ты не найдёшь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.
- Отнесись к учителям терпимо, с пониманием, так как всё равно тебе придётся экзамены сдавать и контрольные писать.

- Если учитель избирает тебя объектом для насмешек, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебе не нравился быть такого рода объектом, если не поможет, поговори с родителями.
- Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивайся речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалея о потраченном времени.
- Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе «двойку», даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведёт, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.
- Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем, будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.
- Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.
- Если ребята убегают с урока всем классам, постарайся убедить их, что необходимо остаться (контрольная завтра, позже будет интересный урок и т. д.). Однако если не получилось, оставаться в классе одному не имеет смысла, а уж тем более жаловаться учителю.
- Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это поможет меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

4). Социально – психологический тренинг: «Оценка группы»

Работа в малых группах

Список качеств важных для общения

№	Качество	Самооценка	Оценка группы
1.	Умение слушать людей		
2.	Тактичность		
3.	Умение убеждать		
4.	Наблюдательность		
5.	Душевность		
6.	Открытость		
7.	Внимательность		
8.	Доброжелательность		
9.	Уступчивость		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - оценка в баллах

1. Проставить самооценку.

2. Провести групповую экспертизу ваших самооценок. Малая группа может просто «утвердить» самооценку обучающемуся. Но может и «снизить». Для этого нужно провести голосование по тем пунктам, которые вызвали у кого-то сомнения.

5). Проверочная работа

Продолжи предложения:

Общаясь с родителями...

Родители тоже могут...

В общении с учителями...

В школе всегда...

Что бы жизнь была счастливой...

4. Итог: будьте искренними, уравновешенными, старайтесь понять самого себя и с пониманием относитесь к другим, ведь это залог успеха и счастья.

Тема: В кругу друзей товарищей.

Цели и задачи: - познакомить с правилами общения с товарищами;
- показать роль дружбы в жизни человека и его здоровье;
- помочь оценить свой уровень готовности быть настоящим другом;
- учить быть дружелюбным и дорожить дружбой.

Ход урока

I. Организационный момент.

Эпиграф на доске: Не порывай грубо нить дружбы, ибо если
Придётся опять её связать, то останется
узел.

Индийская пословица

II. Сообщение темы и цели урока.

III. Основная часть.

1). Беседа.

Почему очень важно, чтобы в жизни у каждого человека, были друзья, товарищи? Дружба, особенно юношеская дружба - наш Учитель.

Человек, не имевший друзей, не научившийся ради них жертвовать своими интересами, не познавший радости от того, что хорошо другу, что у друга, а не у него лично что-то удалось или свершилось, не сумеет сохранить на годы своё чувство. Говорят что, не узнав дружбы, не познать и любви.

2). Сказка о дружбе (анализ прочитанного).

Философские сказки для обдумывающих житье. (стр. 134-139.)

3). Практические советы

Общение с товарищами

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества - это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй **чаще** интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишён.
- Разумей умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить **творчески**, занимайся чем-**нибудь** интересным - это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаётесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья остаются с тобой на всю жизнь.

4). Тест: «Настоящий друг»

Сколько прекрасных слов сказано о дружбе. У каждого народа есть свои стихи и песни, красивые баллады о верных друзьях. А что же такое дружба?

Дружба, как и любая другая форма человеческих отношений, имеет определённый набор правил, которых должен придерживаться человек, если он считает себя другом. Естественно, эти правила не являются юридическими. Они не записаны в законах, а поддерживаются людьми, которые дружат.

Именно потому, что правила *дружбы* нигде не записаны, людям бывает трудно найти настоящего друга. Каким он должен быть? И как он должен себя вести?

Данный тест поможет вам оценить свой уровень готовности быть настоящим другом. Для этого нужно выразить своё согласие или несогласие с 25 утверждениями, которые приведены ниже. В бланке для ответов нужно записать «да» (если вы полностью согласны с утверждением), «нет» (если вы не согласны) или «не знаю» (если вы не имеете чёткого ответа на данное утверждение).

Бланк ответов

Фамилия, имя _____

Дата _____

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	Я	9	10	И	12	13
Ответ													
Очки													
Номер вопроса	14	15	16	17	18	15	20	21	22	23	24	25	
Ответ													
Очки													

Общая сумма баллов: _____

Я считаю, что настоящий друг:

1. Делится новостями о своих успехах
2. Оказывает эмоциональную поддержку
3. Добровольно помогает в случае нужды
4. Стремится, чтобы другу было приятно в его обществе
5. Вовремя возвращает долг
6. Защищает друга в его отсутствие
7. Терпим к остальным друзьям своего друга
8. Хранит доверенные ему тайны
9. Не критикует друга публично
10. Не ревнует друга к остальным людям
11. Стремится не быть назойливым, не надоедает
12. Не поучает, как нужно жить
13. Уважает внутренний мир друга
14. Не использует доверенную тайну в своих целях
15. Не стремится переделать друга по своему образцу
16. Не предаёт в трудную минуту
17. Доверяет свои самые сокровенные мысли
18. Понимает состояние и настроение друга
19. Уверен в своем друге
20. Искренен к общению
21. Первым прощает ошибки другу
22. Не забывает поздравить друга (например, с днём рождения)
23. Помнит о друге, когда тот нет рядом
24. Ни в чём и никогда не завидует другу

Обработка результатов

За каждый ответ «да» поставьте себе по 2 очка; за ответ «не знаю» - по одному очку, а за ответ «нет» - 0 баллов. Суммируйте полученные очки и сравните их с интерпретацией результатов.

Интерпретация результатов и

психотехнические упражнения

От 0 до 14 очков. Вы ещё не оцепили до конца всех прелестей и достоинств настоящей дружбы. Видимо, вам до сих пор не везло на друзей. Скорее всего, вы не доверяете людям, относитесь к ним настороженно. Из-за этого с вами очень трудно дружить.

Упражнение «Я тебе доверяю»

Вам действительно трудно быть другом, скорее всего из-за того, что вы не научились доверять людям. В основе дружбе лежит полное доверие друг к другу. Вам нужно научиться доверять другому человеку, как самому себе. Начните с того, что рассказывайте о своих *интересах*, увлечениях, необычных ситуациях, в которые вы попали, близким людям или знакомым. Делайте это хотя бы один раз в неделю.

Через какое-то время вы поймете, кто искренне рад за вас, кто готов откровенно поделиться с вами своими увлечениями, мыслями, переживаниями, кто готов помочь в трудную минуту.

Если будет неудача, не останавливайтесь, попробуйте снова и снова. Поверьте, дружба стоит этих усилий. И ещё помните о том, что дружбе можно научиться, если очень-очень захотеть! Удачи вам!

От 15 до 37 очков. У вас уже есть определенный опыт настоящей дружбы, но были и серьёзные ошибки, в результате которых вы разочаровывались в друзьях. Хорошо, что вы по-прежнему верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

Упражнение «Внимание, друзья!»

Вы уже знаете, что такое дружба, но успели и разочароваться в некоторых друзьях. Сейчас главное для вас - сохранить веру в хороших и добрых людей, которыми являются настоящие друзья.

А может быть, причина того, что случилось с вами, отчасти в нас самих. Возьмите себе за правило, например, поздравлять всех своих друзей с днём рождения, с успехами и соревнованиях или в школе. Не пытайтесь владеть ими беспредельно, не претендуйте на полное внимание к себе с их стороны. Это может помешать вашей дружбе. И помните, что дружить можно научиться, как и иностранному языку или законам физики. У дружбы есть свои законы, один из них - «Внимание к друзьям». Помните об этом и удачи вам!

От 35 до 50 очков. Вы настоящий друг, хорошо понимающий, что значит верная и преданная дружба. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надёжно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

Упражнение «Новый друг»

Это прекрасно, что вы стали для кого-то настоящим другом. Поздравляем вас! С вами действительно тепло и радостно вашим друзьям. А остальные ребята? вспомните слова известного мультипликационного героя - кота Леопольда: «Ребята, давайте жить дружно!» Оглянитесь вокруг, сколько ещё ребят, которым нужен настоящий друг, как вы. Станьте им! И вы можете многим обрести уверенность и себе, увидеть радостные стороны жизни.

Но не стремитесь сразу со всеми установить дружеские отношения. Каждый месяц (или два) у вас должно быть на одного друга больше. Не верьте, что у человека не может быть много друзей! Их должно быть много,

и настоящих! Не забывайте о старых своих друзьях, они ждут вас! Удачи вам!

5). Проверочная работа.

Нельзя прожить жизнь без ...

Чтобы иметь друзей, надо ...

Плохо жить без ...

Я лучше всего себя чувствую, когда ...

Когда я вижу, что мой товарищ совершает что-то дурное,

то я ... В отношении с товарищами ...

Хочу, чтобы ...

Не хочу, чтобы ...

IV. Итог: Старайтесь быть хорошими друзьями и товарищами, берегите друзей. Ведь если рядом с вами всегда будут понимающие, сопереживающие, добрые друзья и товарищи, вам значительно легче и комфортней будет идти по жизни.

Тема: Этика служебных отношений

Цели и задачи: - познакомить с правилами взаимоотношений в трудовом коллективе;

- дать представление о специфике взаимоотношений: начальника и подчиненного; дружеских отношений между коллегами;
- учить уважительному, тактичному отношению с сослуживцами.

Ход урока

1. Организационный момент.

Эпиграф на доске: Недостаточно иметь заслуги, надо уметь людям

понравиться.

Ф. Честерфилд

2. Сообщение темы и цели урока.

3. Основная часть.

Здравствуйтесь! Мы желаем друг, другу самого главного здоровья, считая, что всё остальное приложится. И действительно это так. Наше здоровье во многом зависит от умения налаживать взаимоотношения с окружающими, а особенно с сослуживцами, т. к. многим большую часть своего времени приходится проводить на работе.

Умен создать хорошее впечатление:

Рассмотрим положения, соблюдение которых позволит вам создать у вашего начальства и коллег впечатление, что вы классный профессионал, энтузиаст своего дела и уверенный в себе человек.

1). **Рабочее время – для работы**

- Если у вас появилось свободное время, не слоняйтесь по учреждению и не болтайте по пустякам (в противном случае, о вас может сложиться мнение как о ленивом работнике).

- Все посторонние дела в рабочее время должны быть полностью исключены.

2). Наработу с хорошим настроением.

- Недопустимо срывать плохое настроение на других.

- Если кто - либо зашёл к вам в кабинет поболтать, встаньте направьтесь к двери, давая тем самым понять, что вы заняты.

- Не «пойте» на работе: никогда не жалуйтесь на других людей, на свои проблемы (например, на задержку в служебной карьере),

- Не смешивайте свою личную и деловую жизнь.

-3). Важность «гигиенических» вопросов.

Здесь многие образованные и опытные люди часто показывают себя не с лучшей стороны.

- Не ковыряйте зубочисткой или спичкой в зубах.

- Не ковыряйте в носу, в ушах, в зубах - ручкой, карандашом, пальцем.

- Не подстригайте и не подпиливайте ногти.

- Не жуйте жевательную резинку.

- Не трогайте руками своё лицо и волосы.

- Не ешьте за рабочим столом, исключая особые случаи.

- Не наводите макияж, находясь на рабочем месте.

- Не обсуждайте людей (фигуры, недостатки).

Отношения с коллегами:

1). Общее положение.

В работе нужен и важен каждый человек - от охранника до директора или управляющего, а потому ко всем надо относиться с уважением и тактом. Для ваших взаимоотношений с коллегой не имеет значения, кто он - подчиненный или начальник.

В отношениях с коллегами, придерживайтесь следующих правил:

- Хвалите за хорошо сделанную работу, причём делайте это искренне и сердечно.

- Никогда не обсуждайте чью-либо внешность.

- Всегда здоровайтесь с коллегами и отвечайте на их приветствия.

- Никогда не выговаривайте никому и не делайте замечаний и присутствии третьего лица - делайте это конфиденциально.

- Не подслушивайте чужие телефонные разговоры или беседы. Не рассматривайте бумаги на чужом столе.

- Ничего не ищите в чужом столе. Дождитесь прихода хозяина.

- Вполне допустимо вежливо попросить не шуметь или выйти из кабинета для беседы, или дать понять, что вам некогда тратить время на посторонние разговоры.

- Если вы «сорвались», тотчас извинитесь.

2). Отношения руководителей и персонала.

- Чем выше служебное положение, тем лучше должны быть манеры. Будьте примером.
 - Если начальник нанёс вам обиду в присутствии посторонних, не отвечайте тем же. Если вы уверены в своей правоте и знаете, что это не повредит вашей карьере, попросите о личной встрече.
- Если вы - начальник и обидели сотрудника, извинитесь перед ним, - это только укрепит ваш авторитет.
- Если вы не получили ожидаемого повышения по службе, не жалуйтесь коллегам. Обсудите свои проблемы на очной встрече с начальником.
- Если вы находитесь в кабинете шефа, а в это время туда входит другой руководитель, то вопрос о том, выйти нам из кабинета или остаться, решает ваш начальник.
- Обращайтесь с подчиненными как с подчиненными, а не как с детьми.

Работа и дружба:

1). Хорошие друзья - хорошая репутация.

- Рекомендую фирме своего друга (подругу), чем вы рискуете? Дружба с сослуживцами - это замечательно, но только до того момента пока такие отношения не начнут влиять на ваши оценки и качество работы. Например, рекомендуя фирме своего друга, вы рискуете, если он будет плохо справляться со своими обязанностями, своей репутацией. Ведь люди расскажут по пословице: скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Отсюда следует, что для хорошей репутации следует выбирать себе и достойных друзей - особенно, если заводите знакомства на службе.

2). «Правила» дружбы.

Когда меняется служебное положение или род деятельности друзей, что происходит?

Когда меняется служебное положение или род деятельности друзей, пути их нередко расходятся - становится гораздо меньше точек соприкосновения. Вы должны заводить себе друзей среди людей своего круга, в противном случае вы можете прослыть приспособленцем.

Социально-психологический тренинг: «Перспектива»

_____ Не печалься о том, что никто не знает тебя,
а стремись быть тем, кого могут знать.

Конфуций

Стр. (609-611).

4. **Диагностика**

«Откровенно говоря...»

1. Во время занятий я понял, что...
2. Самым полезным дня меня было...
3. Полученные знания помогут мне...