

Классный час 10-11кл.

Форма проведения :

устный журнал

«Счастливая семья»

Оборудование:

1. Мысли мудрых -
«В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека. Храня своё достоинство, надо уметь уступить друг другу» В.А. Сухомлинский
2. Листы- страницы устного журнала
3. Чистые листы ватмана на каждую группу

Ход занятия:

Ученики делятся на группы по « календарному принципу»

О.Н. Кочерова
учитель истории и обществознания
МБОУ СОШ № 15
2014 – 2015 уч.г.



I. Вступительное слово учителя

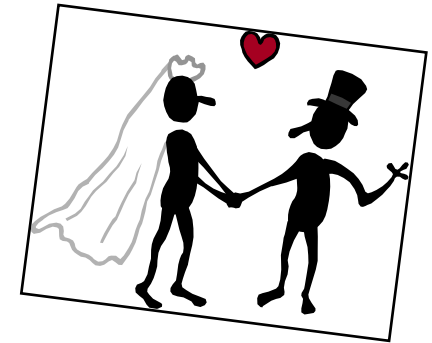
*Неслучайно тема нашего классного часа « Счастливая семья ». Вы взрослые юноши и девушки, пройдёт немного времени, и каждый из вас создаст свою семью. Вашим родителям и мне очень хочется, чтобы вы ответственно отнеслись к данному поступку, чтобы у вас сложилась дружная и счастливая семья. Что значит счастливая семья? Как вести себя, чтобы сделать семейную жизнь более счастливой? На эти вопросы мы постараемся сегодня **найти ответы**. Классный час пройдёт в форме устного журнала. Страницы журнала*

размещены на доске.
(на доске размещены листы с названиями страниц, с обратной стороны каждого листа записаны вопросы).

II . Рефлексия настроения: « Дерево чувств »

Первая страница устного журнала « Дерево чувств ». С помощью листочков от дерева постарайтесь выразить своё настроение и эмоциональное состояние.
Цвета. Соответствующие различному настроению:
Красный - восторженное;
Оранжевый - радостное.
тёплое;
Жёлтый - светлое,
приятное;
Зелёный - спокойное;
Синий - неудовлетворённое,
грустное;
Фиолетовый - тревожное,
напряжённое;
Чёрный - Упадок, уныние.

Учащиеся прикрепляют листочки на крону дерева



III. Какая семья считается счастливой?

Вторая страница устного журнала – « Какая семья считается счастливой? »
Работаете в группах.
Методом « мозгового штурма » необходимо ответить на поставленный вопрос. на ватмане каждой группы надо записать основные критерии счастливой семьи. а затем представить свою позицию.
Критерии – взаимная любовь, верность, искренность, терпимость, справедливость, умение

прощать. Совместное управление хозяйством, материальный достаток, уважение интересов другого, разрешение конфликтных ситуаций, наличие детей, доброта, нежность и.т. д. по усмотрению учащихся.



IV. Семейное счастье.

Перелистываем страницы нашего журнала. Следующая – « Семейное счастье ». В США большой популярностью пользуется книга психотерапевта Джона Готтмана, в которой рассказывается о доступных методах семейного счастья. Ее автор – профессор с мировым именем, семейные

отношения – его профессия. Познакомимся с кратким обзором некоторых принципов, при соблюдении которых семья может существовать, почти избегая конфликтов.

Слово ученикам:

Принцип дружбы

Оказывается, основы построения счастливой семьи очень просты. Счастливые супруги сумели разработать в своей повседневной жизни определённый стиль отношений, когда отрицательные мысли и чувства – свойственные всем – не преобладают над положительными. Джон Готтман такие отношения называет эмоционально интеллигентными. В центре его теории находится одна

простая истина – счастье супругов базируется на дружбе. Чаще всего они знают друг друга очень хорошо, каждый из них постоянно оказывает внимание своему спутнику жизни, и это проявляется в любых самых незначительных мелочах.

Принцип знать о партнёре всё

Очень часто супруги имеют лишь смутное представление о радостях. Предпочтениях. Антипатиях или страхах другого. Но в семьях, где поддерживаются духовные отношения, каждому партнёру хорошо знаком внутренний мир другого. И это относится к любой мелочи. Например, если жена готовит салат, она точно знает, какой соус предпочитает её супруг. В то же время, если она

задерживается на работе он не забудет записать для неё очередную серию её любимого сериала. Скажете, мелочи? Но из них и складывается наша жизнь.

Принцип задушевного разговора как лекарства от стресса

Многие семьи, члены которых не выдерживают ежедневной нагрузки, приводящей к постоянным стрессам, распадаются. Зато те, где супруги в состоянии освободить друг друга от тяжести психологических и физических нагрузок, становятся только крепче. Вечерняя беседа на тему « Как прошёл день? » позволяет расслабиться и одновременно даёт заряд бодрости на следующее утро. Джон Готтман рекомендует душевным разговорам не менее 20-30

минут ежедневно. При этом каждый из супругов должен демонстрировать свою готовность разделить чувства другого. В конфликтах с окружающими всегда принимайте сторону своего спутника, даже в тех случаях, когда он не прав. Если вы поступите наоборот, это вызовет чувство обиды, т.к. он рассчитывал на вашу поддержку. Мужчины в таких случаях это воспринимают как предательство и последствия могут быть очень серьёзными. Позже в спокойной обстановке можно разобрать суть конфликта и в мягкой форме указать на его неправоту. Но первоначальной реакцией должен быть принцип « Мы с тобой вместе против всего света ».

Принцип разделения властей

Многочисленные исследования показали, что семьи, где мужчина считается главой и не хочет делить власть со своей половиной, распадаются в четыре раза чаще, чем те, где муж ведёт себя более толерантно. А семья, где муж с уважением относится к жене, делит с нею управление семьёй и принимает решения вместе с ней, способна устоять в любой жизненной буре.

Принцип о ссорах

В 40% брак распадается из-за непрекращающихся ссор между супругами. Более чем в 80% именно женщины являются инициаторами обсуждения острых тем, тогда как супруг обычно уклоняется от них. Но это ещё не кризис, это обычная практика во многих семьях.

Семейные конфликты подразделяются на две категории: Те, которые можно решить мирным путём, и те которые стали привычками, превратившись в образ жизни. И тогда происходит одно из двух: либо супруги понимают, какой вид конфликтов происходит, и вместе вырабатывают стратегию их решения, либо расходятся, чтобы не отравлять жизнь друг друга.

Принцип не решаемые и плохо решаемые проблемы

Около 70% всех споров в семье относится ко второй категории. Главная проблема таких семей в том, что у супругов изначально были совершенно разные взгляды на стиль и смысл жизни, разное понимание значения личности и системы

ценностей. В своё время данные супруги не потрудились похуже узнать друг друга и теперь они напрасно тратят время и разрушают свой брак. Если они хотят спасти брак необходимо сознательно стремиться уважать мнение друг друга. Человеку свойственно больше обращать внимание на отрицательные черты своего партнёра, достоинства как бы сами собой разумеются. Психотерапевты советуют – критично относиться не к партнёру, а к своим претензиям по его адресу. Лучше обращать внимание на положительные стороны личности. Чаще всего супруги бегут за помощью к друзьям, к маме, однако любой конфликт можно решить между собой, не затягивать решение проблемы, не накапливать обиды, высказать в корректной

форме свои претензии и совместно обсудить – таков рецепт.

Каждая из сторон несёт равную ответственность за отношения в семье.

Правила, которые необходимо соблюдать при возникновении конфликтной ситуации:



Начинайте свои высказывания со слов «Я», а не «Ты».
Постарайтесь, как можно спокойнее описать, что происходит. Не давайте оценок, не обвиняйте своего партнёра.



Выражайте свои мысли отчётливо и будьте предельно вежливы. Используйте такие выражения, как « пожалуйста », « мне кажется, было бы неплохо, если бы ».

Ваша речь должна носить позитивный характер.



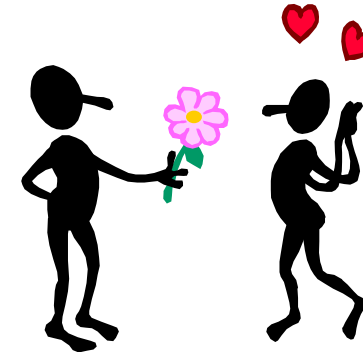
Не отвергайте никаких предложений своего партнёра. Постарайтесь не медлить ответом. Иначе его настроение может

измениться в худшую сторону.



В самый напряжённый момент ссоры, не желая окончательно испортить отношения, попытайтесь выйти из конфликта неожиданным способом, который разрядит обстановку (шутка, мимика, песня ит. д.).

Полезные ритуалы, помогающие создать определённую духовную связь в рамках особых отношений, богатых символами и ритуалами:



Назначьте свидание в каком – нибудь приятном месте и без детей.

Устраивайте праздники, встречи с друзьями.

Отмечайте самые незначительные успехи членов семьи.

V. Упражнение « Импульс ».

Чтобы восстановить силы, мысли, рабочее состояние, выполним упражнение « Импульс ». Давайте встанем в круг. Возьмёмся за руки. Передавать « импульс » будем сжатым руки друг другу. « Импульс » отправлять буду я. Итак, начинаем. Я передаю « импульс » тепла. (Каждый ученик сжимает правой рукой руку рядом стоящего,

передавая таким образом « импульс», когда импульс вернётся к ведущему, он вновь отправляет его) Я передаю импульс добра... Я предаю импульс радостного настроения... Я передаю импульс счастья...

Отдохнули, восстановили силы. Перелистаем страницу журнала.

VI. Распределение обязанностей в семье.

Последняя страница журнала
«Распределение обязанностей в семье ». Работаете в группах.

Вам предстоит распределить обязанности среди членов семьи. Наклеить словосочетания на ватман. Словосочетания (заранее заготовлены на полосках бумаги): мыть посуду, мыть полы, готовить обед, ухаживать за домашними животными, чинить обувь, одежду, ремонтировать что – нибудь, заниматься с детьми, выносить мусор, работать в огороде, сходить в магазин,стирать, гладить, ухаживать за больными, готовить праздничный ужин, подметать во дворе, мыть машину, делать заготовки на зиму.

VII. Рефлексия настроения :

« Дерево чувств ».

Вернёмся к « Дереву чувств», с помощью листочков сообщите:

Как изменилось у вас настроение и эмоциональное состояние?

VIII. В заключении подумаем над словами

В.А. Сухомлинского

«В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека.

Храня своё достоинство, надо уметь уступать друг другу».

Пожелаем друг другу,
чтобы наши семьи были
счастливыми!