

Классный час в 7-8 классе.  
Психологический комфорт в семье.

«Пиши свои обиды на песке,  
а радости высекай на камне»  
**Восточная мудрость.**

Цель: выявить, совместно с учащимися, способы сохранения благоприятного психологического комфорта в семье.

Задачи:

научиться не допускать конфликтные ситуации в семье;  
научиться находить способы их разрешения.

Оборудование: мультимедиа, раздаточный материал.

Добрый день!

Тема нашего классного часа **«Психологический комфорт в семье или как найти общий язык с родителями».**

Самое важное, как поется в песне, «погода в доме, а все другое суета». Очень трудно бывает сохранить теплые отношения в семье. Ведь ссоры часто разгораются из-за сущих пустяков. Какое-нибудь неосторожно сказанное слово или опрометчивый поступок может стать той самой искоркой, из которой быстро разгорается самый настоящий скандал. Бывает и так, что вообще трудно определить, из-за чего собственно, началась ссора: один что-то не то сказал, другой как-то не так ответил, слово за слово - и понеслась. Глазом не успеешь моргнуть, как квартира превращается в арену боевых действий.

Конечно, жизнь абсолютно без всяких ссор и обид бывает только в сказках. И, тем не менее, очень хочется, чтоб в наших семьях таких неприятностей было как можно меньше, не так ли?

Как это сделать?

Каковы причины ссор, разногласий и какими способами можно восстановить или не нарушить психологический комфорт?

Сегодня мы и попытаемся разобраться.

Скажите, ребята, а из-за чего чаще всего разгораются ссоры?

**Записываются на доске:**

невыученные уроки  
разбросанные вещи  
не разрешают что-либо или запрещают  
потеряли дорогую вещь  
не убрали дома к приходу родителей  
просидел полночи за компьютером

***Вам наверняка знакома такая ситуация:***

Максим заявил маме, что они с друзьями собрались провести ночь на квартире у одного из них. Мама категорически против этой идеи.

Что делать? Во-первых, мальчик уже пообещал друзьям. Во-вторых, он считает себя достаточно взрослым, чтобы решать такие вопросы самостоятельно. Очень эмоционально, на повышенных тонах, возмущенным голосом Максим говорит, что ему стыдно перед друзьями, что ему скучно сидеть дома с ними, с родителями. Мама в слезах, сидит огорченная и обиженная. Сын хлопает дверью и идет собирать вещи. Выходные испорчены.

Давайте обсудим ситуацию. Прошу вас аргументировать свой ответ.

– Что вы думаете о поступке мальчика?

– Он прав, не совсем прав или совсем не прав?

– Почему?

– А если посмотреть на эту ситуацию с другой стороны? Почему мама рассердилась и обиделась?

*(ее посоветовался, не предупредил, а лишь заявил, что уходит)*

У нас в гостях мамы. А вы как думаете, почему произошла ссора?

А какой вы видите выход из этой ситуации?

О чем необходимо помнить, чтобы не возникало конфликтов в семье? *(нужно думать не только о себе, но и о других. Если хочешь избежать конфликтов, всегда старайся понять собеседника, пытайся поставить себя на его место).*

Хорошо. А как вы думаете, какой фактор оказал негативное влияние на разрешение конфликта?

*(мальчик был излишне эмоционален, разговаривал на повышенных тонах, возмущенным голосом).*

А если бы он спокойно объяснил, почему они решили собраться, кто из взрослых будет, спокойно поговорил с мамой, смогли бы они договориться? *(скорее всего, да).*

Обращается к маме ученика: «А вы как думаете, мама была права в этой ситуации, категорично отказав?»

*(лучше бы она сначала выслушала, а потом попыталась высказать свою точку зрения на такое решение сына).*

В результате, что необходимо делать при возникновении ссоры? *(контролировать свои эмоции).*

Итак, научись контролировать свои эмоции и всегда думай, прежде чем что-то сказать.

Есть еще один способ:

– Если вы чувствуете, что назревает конфликтная ситуация, необходимо вспомнить самые лучшие и счастливые моменты вашей семьи. И тогда злость, и раздражение уйдут.

Давайте закроем глаза и вспомним счастливые моменты, когда вы были вместе с семьей. А чтобы они были более яркими необходимо время от времени заглядывать в семейные альбомы. Что мы сейчас с вами и сделаем.

В рамках подготовки классного часа вы сделали альбомы, газеты о своих семьях. Давайте мы их посмотрим. Кто нам расскажет и покажет? Но не только вы помните и цените такие моменты, но и ваши родители.

*Может быть рассказ матери с показом фотографий (слайдов)*

*Может быть рассказ учителя о своей семье.*

И в заключение давайте напишем письма в будущее, с советами для вас же самих, когда вы будете взрослыми.

Помните всегда, что самое дорогое у человека – это семья.

И очень важно сохранить тепло семейных отношений, любовь и понимание, а для этого, как гласит восточная мудрость, необходимо помнить только хорошее: **«Пиши свои обиды на песке, а радости высекай на камне».**