**Классный час тренинг 10 класс**

**Классный час – тренинг для старших классов «Мы – дружных класс»**

**Цель:** улучшить коллективные взаимоотношения, поднять группу на более высокий уровень сотрудничества и взаимопонимания.

**Ход классного часа**

Учитель. Ребята, сегодня мы попытаемся сделать так, чтобы наш класс стал еще дружнее, еще веселее. Мы покажем, как мы относимся к окружающим нас людям, что нам в них дорого. И если кому-то сложно общаться с представителями нашего класса, мы попытаемся раскрепостить его и научить общаться со всеми окружающими людьми. Первое, что я попрошу вас сделать - встать в круг, держа перед собой стулья. По моему сигналу вы должны перестроиться и стать по росту, по именам по алфавиту, по каким-то другим признакам, которые я буду вам называть. Глаза в этом случае закрывать не надо, главное, чтобы задание выполнялось в абсолютной тишине, так, чтобы, стулья не стукались друг о друга.

*Выполняется первое задание.*

Вы молодцы - очень хорошо справились с первым заданием, это говорит о том, что в нашем классе есть взаимопонимание и уважение друг к другу.

*Учитель в течение всего классного часа обязательно должен одобрять действия ребят, даже если они не до конца справились с заданием - это очень важно для благоприятного влияния тренинга.*

Теперь мы переходим ко второму заданию. Я прошу всех снова встать в круг, только уже без стульев (можно сесть в круг). Только есть одно условие - находясь в кругу вы не должны касаться друг друга плечами или локтями. Все закрывают глаза. По моему сигналу вы должны сосчитать до десяти, но не просто так, а соблюдая еще одно условие: называть числа нужно по очереди. Кто-то говорит «один», другой - «два», третий - «три» и т. д. Если одно и то же число назвали два или больше человек, группа с заданием не справилась. Договариваться об очередности нельзя. Мы будем выполнять это задание до тех пор, пока не справимся с ним.

*Выполняется задание. Если группа с третьего раза выполнила задание - это говорит о высоком уровне сплоченности. Если же группа никак не сможет выполнить задание - не расстраивайтесь и подбодрите ребят.*

Это задание далось вам тяжелее. Ну, ничего - это тоже хороший результат, значит нашему классу есть еще к чему стремиться в плане установления межличностных отношений! И мы переходим к третьему заданию.

*Для следующего задания нужно четное число участников, если в классе нечетное количество - учителю самому необходимо принять участие.*

Ребята, сейчас мы садимся в круг, закрываем глаза и опускаем головы вниз. По моему сигналу каждый должен открыть глаза, поднять голову и с кем-нибудь встретиться, «сцепиться» взглядами (вариант -указать пальцами друг на друга). Число сложившихся пар подсчитывается в конце каждого раунда. Цель задания - разбиться на пары всем сразу, с одной попытки.

*Выполняется задание.*

Ну что ж, и с этим задание мы вместе справились! Молодцы! А теперь с помощью следующего задания мы попытаемся проверить, насколько хорошо наш коллектив может решать задачи совместно. Сейчас мы снова становимся в круг. Задача - перекидывать друг другу мячик. Мячик должен побывать у каждого игрока только один раз, он не должен касаться пола, одновременно к нему может при касаться только один человек. Нужно выполнить задание как можно быстрее. Я засеку время.

Каждый раз, когда игроки предложат новый способ передачи мяча, учитель говорит им: «Вы молодцы, но можно это сделать еще быстрее». Если игроки, передающие мяч, сложат ладони в форме наклонного желоба (большие пальцы образуют стенки), а принимающие подхватят мячик внизу, то на выполнение задания уйдут доли секунды.

Молодцы, но нас ожидает последнее задание. Все мы сейчас становимся в круг. Закрыв глаза, по моему сигналу все начнут произвольно двигаться в разных направлениях; разговаривать нельзя; по моему хлопку все останавливаются и открывают глаза.

*Выполняется первая часть задания.*

Мы переходим ко второй части нашего задания. Снова закрываете глаза и проделываете ту же процедуру, но при этом еще издаете жужжание; по моему хлопку останавливаетесь и открываете глаза.

*Выполняется вторая часть и происходит обсуждение - ответы на ряд вопросов.*

1. Какие чувства возникают в первом и втором случае?

2. Что мешало движению?

3. Что помогло не сталкиваться?

4. Какие каналы восприятия наиболее привычны, какие оказались «новыми»?

*Наиболее частыми бывают такие ответы: а) «преобладает чувство тревоги, страха»; б) «возникает ощущение неловкости».*

*Следует сравнить ощущения в ходе упражнения с ощущениями, когда участники попадают в новые компании, непривычные ситуации. Такое сравнение помогает понять и сформулировать причину тревожности и страха в общении. Неудач больше у тех, кто концентрирует внимание в большей степени на себе, чем на окружающих.*