**Кураторский час «Экология души»**

**Занятие 1**. ***Я и другой человек. Какой я, и что мы знаем друг о друге.***

***Поведение человека в различных жизненных ситуациях.***

Теоретическая часть: Понятия «эмоционально-личностная сфера». Что такое порядочность и достоинства человека. Что я знаю о качествах своих одноклассников, учителей, родителей, друзей.

Практическая часть: Анализируем свои отношения с окружающими и находим способы их изменения.

**Занятие 2. *Навыки общения. Основы конструктивного общения.***

Теоретическая часть: Понятие «общение как коммуникация». Первые шаги в установлении контактов с другими людьми. Преодоления непонимания в процессе общения.

Практическая часть: Развитие навыков эффективного общения в паре, группе, коллективе. Десять шагов развития уверенности в себе.

**Занятие 3. *Конфликты и пути их разрешения.***

Теоретическая часть**:** Понятие «что такое «опасные эмоции, агрессия; конфликт, виды конфликтов». Способы эмоциональной защиты. Стратегии «избегания» в «горячих» ситуациях.

Практическая часть: Основы саморегуляции в конфликтных ситуациях. Разрешение конфликтов с использованием стратегий «совладания» и «избегания». Отработка навыков конструктивного (бесконфликтного) общения.

**Литратура:**

**1. Дорохова А.В.** Рекомендации по обучению школьников действиям в условиях конфликта// Справочник заместителя директора школы.2008. №7.

**2.Кибанов А.Я.,Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К., Коновалова В.Г.** Конфликтология: Учебник/Под ред.А.Я.Кибанова. 2-у изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА –М, 2011.

**3.** Основы медиации как процедуры разрешения споров. М.: Научно-методический центр медиации и права, 2007.

**4.** Куклачев Ю.Д. Авторская программа «Школа Доброты».