

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области "Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум"

Работа педагога-психолога Блиновой Е.Ю.

Сценарий классного часа «Если тебе трудно...»

Цели урока:

- Профилактика подросткового суицида.
- Формирование жизнестойчивых позиций у подростков, уверенности в себе и позитивного взгляда на преодоление жизненных трудностей.
- Формирование эмоциональной стабильности и позитивной установки на жизнь у подростка.

Задачи:

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся.
- Способствовать формированию ценностного, нравственного отношения к жизни у подростков.
- Показать необходимость оказания взаимопомощи.

Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга.

Предварительная подготовка:

1. Видеоматериал для классного часа
2. Поиск афоризмов, притчи по теме классного часа
3. Упражнение «Солнце и тучи»
4. Упражнение «Дерево поддержки»

Оборудование: мел, бумага А4, карандаши, ручки, ножницы.

Ход классного часа

Учитель: Здравствуйте, садитесь! Ребята, я приглашаю вас на сегодняшний классный час. В вашей жизни произошло достаточно много событий, кому-то пришлось поменять коллектив, у кого - то были переезды, смена места жительства, личные победы и поражения. Жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, о тех трудностях, которые могут возникать на нем. А начать, я бы хотела с притчи. Сейчас я прочитаю вам ее, а вы подумайте и посчитайте, сколько трудных жизненных ситуаций пришлось на долю этого человека?

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен,

выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. Человек был в отчаянии.

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

Обсуждение:

— Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

— Что помогло ему вернуться домой?

Трудности – это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

2. Работа по теме занятия.

Работа с эпитафией

В сердце каждой трудности кроется возможность.

Альберт Эйнштейн

- А какие ситуации можно назвать трудными? (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в коллективе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями и т.д.)

- Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей? (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты.

Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).

- Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей? (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).

- Для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее). В нашей жизни чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

3. Тренинг

Упражнение «Солнце и тучи».

Представьте, что Солнышко - это тепло отношений с родственниками, с одноклассниками, с друзьями, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, и появляются «тучи» -

наши проблемы. Сейчас вам в группах предстоит подумать над решением этих трудностей.

Участники начинают в группе обсуждать ситуацию, а также свои чувства и поведение в ней. Одновременно во время групповой работы участники заполняют таблицу:

Ситуация	Ваше настроение, ваши мысли и чувства	Как решить данную проблему?

- Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?
- Какие чувства вы испытывали при этом?
- Как вы вели себя в стрессовой ситуации?

- Молодцы! Ваши предложения очень хорошие. Теперь наша задача с вами делиться и совместно решать наши проблемы. Но иногда в трудной жизненной ситуации кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды. И тогда мир сужается до одной проблемы и человек ничего вокруг не замечает. В его голове стучит только одна мысль, как выйти из этого положения.

4. Тренинг «Дерево поддержки».

- Кто может нас поддержать? Что могут сделать близкие, друзья, чтобы избежать этой ситуации?

Ребята на местах записывают свои мнения-пожелания для своих близких на листочках дерева. По окончании работы каждый подходит и крепит свой листочек к дереву. Озвучивают мнения, систематизируют их. Спрашивает, почему были высказаны такие пожелания, просит ребят аргументировать свою точку зрения.

Вывод

- Ребята, из этого тренинга можно сделать вывод: очень важна поддержка друзей и коллектива. Тренинг убедил нас в том, что жить в обществе трудно. Это и жизненные, семейные неурядицы, конфликты. Некоторые мы учились сегодня с вами преодолевать. Получили практические советы.

Сегодняшняя наша беседа учит нас главной ценности - общению. Каждый человек должен искать выход из сложившейся трудной ситуации, а не опускать руки и падать духом.

Дорога гладкой в жизни не всегда бывает,
Порой камнями весь усыпан путь...
Но сильный духом камни убирает,
А слабый попытается свернуть...

Рефлексия. «Спасибо за приятное общение»

- Сегодня вы все активно работали. Помогали друг другу искать пути выхода из проблемной ситуации. Давайте каждый из нас поблагодарит друг друга за это дружными аплодисментами.

Заключительные слова.

- Давайте и впредь всё делать вместе, дружно, сообща, прислушиваться к советам, уходить от проблем или хотя бы мысленно отдаляться от них. Радоваться жизни, каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц.

Будьте счастливы!