КЛАССНЫЙ ЧАС

**ТЕМА 8. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ**

**Цель занятия:** способствовать осознанию своей жизни как главной ценности.

**Задачи:**

- развивать духовно-нравственную сферу подростка;

- формирование общечеловеческих ценностей;

- оказать поддержку в планировании и структурировании собственной жизни.

**Форма проведения мероприятия:** беседа, дискуссия.

**Формы взаимодействия педагога с воспитанниками:** фронтальная, индивидуальная.

**Методы и приемы:**

- словесные (информационная беседа, вопросы, указания, объяснения);

- наглядные (показ социального ролика «Твой выбор»);

- практические (создание проблемных ситуаций, упражнение «Жизненная прямая», упражнение «Выход»).

**Оборудование:** проектор мультимедиа, компьютер.

Время: 45 минут

**ПЛАН**

I. Организационный момент.

II. Изучение нового материала.

2.1. Упражнение «Жизненная прямая».

2.2. Обсуждение.

III. Закрепление нового материала.

3.1. Упражнение «Выход».

IV. Подведение итогов урока.

V. Домашнее задание.

**Ход занятия**

**I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ**

Добрый день! Сегодня у нас состоится важный и очень непростой разговор. Я надеюсь, что вам будет интересно, и вы будете активно участвовать в нашем диалоге. А тема сегодняшнего урока – «**Как преодолеть трудности**». Вам было дано домашнее задание вспомнить о той ситуации, проблеме, которая для вас лично явилась трудноразрешимой. (Учащиеся по кругу называют по одной ситуации. На доску следует выписывать их так, чтобы ситуации не повторялись).

- Почему именно эту тему я вам предложила для обсуждения? *(Ответы учащихся)*

**II. ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА**

Сегодня жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

Судьба у нас одна, но выбираем мы ее себе сами.

**Упражнение «Жизненная прямая».** Ребята, нарисуйте, пожалуйста, линию, и представьте себе, что это – символический рисунок вашего жизненного пути. Отметьте на этой линии главные события, которые уже произошли с вами и точку сегодняшнего дня. А теперь посмотрите, что это были за события. Если кто-то хочет их назвать – назовите. Посмотрите, каких событий больше – хороших или плохих?

*Например:*

Рождение Детство Школа Первые друзья и т.д.

Если внимательно рассмотреть жизненную линию каждого человека, то нетрудно заметить, что на ней 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.

**Вопросы к дискуссии:**

* 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).

Ребята, как выглядит и чувствует себя человек, у которого все хорошо? У него: уверенный взгляд, походка, жесты, он чувствует себя легко и весь мир лежит у его ног. Человек способен не только решать свои задачи, но и получает от этого массу удовольствия, успевает любоваться окружающем миром. 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. Он ищет так называемую **дверь выхода.** И эта дверь у всех разная. Психологи утверждают, что только 4 % населения способны в качестве двери выхода выбрать способ что-то поменять в своей жизни. Большая же часть людей ищет другие двери выхода.

Что же это может быть? Как правило, это отказ от жизни. Но люди понимают отвратительность этого выхода, понимают свою несостоятельность и скрывают его под разными масками.

* Отказ от жизни через разрушение себя: пью и курю, употребляю наркотики;
* Отказ от жизни через затворничество: ни с кем не общаюсь, не дружу, не принимаю участия в жизни класса и группы друзей, лень;
* Отказ от жизни в прямом смысле – суицид.

**Вопросы к дискуссии:**

* Как вы думаете, что влияет на выбор этой двери выхода? (Возможности человека, семья, воспитание, помощь людей, которые рядом).
* Про некоторых людей говоря: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся такие люди? Что помогает им быть успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? А может это результат усилий самого человека? Как мы уже говорили у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» от «невезучих».

**Анализ проблемной ситуации «Везунчик».**

Алгоритм решения проблемной ситуации:

1. Критическая оценка ситуации.

1. Конструктивные (ведущие к решению проблемы) выводы.

3. Действия по преодолению проблемы.

Хотите, чтобы вас считали везунчиком? Учитесь правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

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

**Чего нельзя делать:**

Накапливать негативные переживания.

Отказываться от жизни.

**Нужно делать:**

* Обратиться к другому человеку, который может тебя выслушать. Это может быть психолог, учитель, родитель (если травма не связана с ним). Есть люди, которым ты дорог.
* Искать свои внутренние резервы. Нужно, чтобы в вас очень прочно сидела мысль, что все плохое, когда-то кончается и скоро наступят хорошие времена. Иногда достаточно просто переждать или перетерпеть. Что ваша жизнь нужна родным, близким, друзьям, и ваш уход из жизни станет для них тяжелым ударом.
* В каждой проблеме, если проанализировать ее хорошо, есть ответ и спрятан выход из нее.
* Надеяться на лучшее. Часто бывают самые невероятные повороты судьбы, которые меняют кардинально ход событий.

**Просмотр социального ролика «Твой выбор»** (1 мин. 30 сек.).

**III. ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА**

**Упражнение «Выход».** Постарайтесь найти выход из следующих ситуаций:

*Ситуация 1.* Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этих ощущений?

*Ситуация 2.* Дима поругался с мамой, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться?

*Ситуация 3.* Неля не заметила днем на улице соседку и не поздоровалась, вечером та наговорила ей всяких гадостей. Как девочке сохранить духовное равновесие?

*Ситуация 4.* Ваня поругался с семьей и ушел из дома. Извиняться он считает ниже своего достоинства. Каким образом можно решить эту проблему?

*Ситуация 5.* Лене всегда в пример ставят ее старшую сестру, ее это уже бесит. Какой она может найти выход?

Обсуждение ситуаций и их анализ.

*Вывод:* все трудности можно преодолеть и пережить, все проблемы можно решить. Каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

**IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА**

Вот и подошел к концу наш урок, и мне бы хотелось знать:   
Что нового вы сегодня для себя открыли? Что вам понравилось?

**V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Написать небольшое сочинение «Что делает человека счастливым?»

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб: Питер, 2007.

1. Хажилина, И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И.И. Хажилина. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

3. Штейнберг, Э. «Линия жизни» / Э. Штейнберг, Н. Кий // Школьный психолог. – № 5. – май 2012 г.