Классный час №1

Формирование у старшеклассников

жизнеутверждающих установок

**1. Мотивация учащихся на разговор**

ПСИХОЛОГ. 9-й класс — второй серьезный итог вашей школьной жизни. Когда был первый? *(Окончание начальной школы.)* Кто-то после девятого класса покидает школу, и у него начинается новая жизнь, требующая социальной смелости и самостоятельности. Для тех, кто остается в школе, это тоже совершенно новый этап. Вам предстоит выбор профессионального пути. В стенах ли школы, в других учебных заведениях вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

**2. Использование техники «Жизненная прямая»**

Учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

*Резюме.* В жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но…

*Психолог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение побеждало.*

***Притча Л. Пантелеева о лягушке***

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

***Рассказ о моряке***

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью.

Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

**3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»**

ПСИХОЛОГ. Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

*Составление группового портрета успешного человека.*

Откуда берутся успешные люди? Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? Или это результат усилий самого человека?

*Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростков, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко.*

*Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе? Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.*

*Вывод.* На каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

**4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути»**

ПСИХОЛОГ. Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?

*Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.*

**5. Заключение**

В заключение делается вывод, что 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, мудрее.

*Примечание.* Рекомендуется проводить в апреле–мае в 9-х классах.

**К** Классный час №2

**ЛАССНЫЙ ЧАС № 2**

Формирование умения справляться с трудностями

**1. Мотивация учащихся на совместную работу**

ПСИХОЛОГ. Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно 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».

Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для вас.

**2. Алгоритм решения проблемной ситуации**

(На доске вывешивается плакат.)

1) Критическая оценка ситуации.

2) Конструктивные выводы.

3) Действия по преодолению проблемы.

**3. Чтение по ролям.**

**Анализ проблемной ситуации «Везунчик»**

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

АВТОР. Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

АНТОН. Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

ПСИХОЛОГ. Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью? *(Обсуждение.)*

АНТОН. Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком.

ПСИХОЛОГ. Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном? *(Обсуждение.)*

АВТОР. Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся не проданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию.

Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому… уже на новой машине ездит».

ПСИХОЛОГ. Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы? *(Обсуждение.)*

ДЕНИС. Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шкоде (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

ПСИХОЛОГ. Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним? *(Обсуждение.)*

ДЕНИС. Мне просто не повезло.

ПСИХОЛОГ. Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события? *(Обсуждение.)*

АВТОР. На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две… А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

ПСИХОЛОГ. Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? *(Обсуждение.)*

*Вывод.* Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

**4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?»**

*Методика: моторная проба Шварцландера.*

*Инструкция.* На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18 х 8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2 х 2 клетки. Пронумеруйте полученные сеточки № 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке № 1 вы сможете закрыть за 10 секунд и напишите эту цифру рядом — это будет ваш уровень притязаний (УП). Например, УП № 1 = 7.

Начинаем работу с сеточкой № 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 1, причем крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой № 1 — это будет ваш уровень достижений (УД) № 1. Например, УД № 1 = 9. Таким образом, вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты.

Далее с учетом вашего опыта вновь ставите себе задание и предполагаемый результат записываете около сеточки № 2: УП № 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 2 и записываете результат: УД № 2 =…

С учетом вашего нового опыта вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 3: УП № 3 =... Затем за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3 =…

*(При работе с сеточкой № 3 инструкция остается неизменной, но психолог дает на выполнение задания вместо 10 секунд только 8, и учащиеся искусственно оказываются в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, но некоторые замечают, что времени было дано меньше. Психолог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.)*

Далее с учетом вашего очень обширного опыта вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 4: УП № 4 =... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 4 и записываете результат: УД № 4 =.

*Анализ.* Сравниваются результаты УП № 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП № 4 и № 3, после того как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями.

Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП № 4 был не ниже, чем УП № 2 и УД № 1 и 2, а может быть, даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

Психолог во время классного часа объясняет общие позиции анализа, а каждый из подростков может проконсультироваться индивидуально после урока относительно своих результатов. Подростка необходимо не только проинформировать, но и дать ему рекомендации. Неуспех учащегося не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

*Примечание.* Эта графическая методика многократно применялась автором во время работы с подростками и всегда вызывала живой интерес ребят. Она проста в применении и экономична по времени.

**5. Упражнение «Банка»**

Предложить ребятам анонимно записать свои «трудности» и сдать учителю листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

*Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.*

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

*Примечание.* Рекомендуется проводить в течение учебного года в 9–10-х классах.