

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Г.ВОЛГОДОНСКА**

**Классный час
«Никогда не сдавайся!»**

**Лариса Геннадьевна Дорохова,
педагог-психолог**

**г.Волгодонск
2018 год**

Пояснительная записка

*«Число детей в состоянии депрессии,
которые хотят умереть, куда больше, чем
обычно думают: у них просто нет
возможности проговорить то, что их
волнует.*

*Франсуаза Дольто
«На стороне подростка»*

Подростковый кризис важнейший этап в развитии ребенка, его перехода и включения в социум, «мир взрослых». Чувство взрослости, и как следствие негативизм, нивелирование мнения взрослых, стремление выделиться, и при этом ориентирование на мнение своих ровесников, всё это усиленное физиологическими факторами: гормональный дисбаланс, быстрый физический рост и половое созревание, - создают почву для развития девиантных форм поведения, и в том числе таких как суицидальные склонности. Психологи выделяют множество причин подросткового суицидального поведения, но ведущими можно обозначить две: социальная дезадаптация и чувство одиночества. Подросток, не имеющий навыков разрешения проблем и не знающий к кому обратиться за помощью или советом, может попасть в группу суицидального риска.

Актуальность мероприятия заключается в том, что оно нацелено на формирование позитивного отношения к жизни у подростков через понимание типичности переживаемых проблем и состояний в группе своих ровесников и показывает подростку, что в своих проблемах он не одинок. Эмоциональное отделение от своих проблем, взгляд на них со стороны, позволяют адекватно оценить тяжесть ситуации и научиться находить варианты её разрешения.

Мероприятие проводится в рамках первичной профилактики. Цель: развитие умений и навыков, которые необходимы, чтобы строить свою жизнь и справляться с кризисными ситуациями; снижение факторов риска .

Педагогическая целесообразность классного часа – создание ситуации доверия между педагогом и подростками, сплочение коллектива в ходе групповой работы

Проведение данного мероприятия не требует узко специализированной подготовки ведущего (может провести педагог).

Цель: формирование у подростков позитивного отношения к жизни.

Задачи:

- создать доверительную атмосферу на занятии;
- содействовать формированию позитивной установки на возникшую проблему;
- способствовать развитию навыков разрешения проблемных ситуаций;
- содействовать формированию адаптивного поведения;

- способствовать актуализации и выражению положительных чувств.

Форма мероприятия: классный час

Целевая аудитория: дети подросткового возраста (13-16 лет), оптимальный размер группы 10-20 человек.

Продолжительность занятия: 45-60 минут (в зависимости от количества человек в группе).

Пространственные условия: кабинет, стулья на каждого участника, расставленные по кругу, стол для материалов и оборудования.

Материалы и оборудование:

- листы бумаги и ручки, шляпа для групповой дискуссии «Дело в шляпе»;
- сосуд для жидкости, декорированный под колодец;
- шарик (или какая-либо герметично закрывающаяся емкость, которая бы помещалась в сосуд);
- пластиковые стаканчики;
- емкость с водой (достаточно большая, чтобы можно было из неё зачерпнуть воду стаканчиком);
- листы ватмана с нарисованными на них деревьями (без листьев) – 2 шт.;
- клей-карандаш;
- вырезанные цветные листья: желтый – радость, красный – активность, зелёный – интерес, синий – спокойствие, серый – грусть, коричневый – обида, чёрный – злость;
- 7 коробочек (или стаканчиков) с написанными на них эмоциями;
- интерактивная доска (проектор и экран);
- презентация «Притча про кошку»;
- памятки для подростков.

Требования к ведущему: педагогическое или психологическое образование, опыт работы с подростками.

Ожидаемые результаты:

- осознание разрешимости подростковых проблем;
- получение навыков разрешения трудных жизненных ситуаций;
- улучшение эмоционального состояния посредством групповой поддержки;
- позитивная установка на окружающую действительность.

Этапы подготовки и проведения мероприятия:

1. Подготовительный: изучение теоретической литературы по вопросам подросткового кризиса и причин возникновения девиантного поведения, методов и форм профилактики их возникновения; разработка сценария мероприятия с учетом возрастных характеристик и материально-технических возможностей; подготовка необходимых материалов и оборудования.

2. Основной: проведение классного часа в соответствии со сценарием.
3. Заключительный: рефлексия (указана в сценарии), итоговая диагностика эмоционального состояния участников (модификация цветового теста А.И.Лутошкина).

Используемые методы:

- дискуссия;
- метафоризация;
- элементы сказкотерапии;
- модификация цветового теста А.И.Лутошкина;

Сценарий классного часа «Никогда не сдавайся»

Ход мероприятия:

1. Приветствие. Здравствуйте. Сегодня мне хотелось бы поговорить с вами о жизни или если быть точнее, о ее черных и белых полосах.

2. Входная диагностика эмоционального состояния. Модификация цветового теста А.И.Лутошкина. А какая полоса сейчас в вашей жизни? С каким настроением вы пришли? Перед вами дерево, но на нём нет листьев – его листьями станут ваши эмоции. Выберите, пожалуйста, лист для дерева того цвета, какое настроение сейчас у вас и приклейте его на ветку.

Ватман с нарисованным деревом лучше разместить на стене, а под ним выставить подписанные коробки с заготовленными листьями и клей карандаш. Первый лист клеит ведущий показывая алгоритм действия. Например, сегодня у меня настроение красное – я немного взволнована и активна. После того как все листья наклеены, стоит резюмировать эмоциональное состояние группы (5 минут).

Говорят жизнь – словно зебра: полоса черная, полоса белая. Но запоминаются почему-то чаще черные полосы, и оттого жизнь в такие периоды кажется беспросветно серой, а эта полоса бесконечной. А для начала позвольте рассказать вам притчу (маленькую поучительную сказку) про очень умную кошку.

3. Притча. (Включить презентацию, которая иллюстрирует притчу). Жила была кошка в доме, где было 40 дверей. Кошка никогда не выходила из дома и даже не догадывалась, что где-то за стенами этих комнат и коридоров есть огромный и интересный мир. Однажды хозяева вышли из дома и не закрыли за собой входную дверь, в которую и проскочила любопытная кошка. За дверью цвело и звенело лето: порхали бабочки, ярко светило солнце, пели птицы. Кошка зажмурилась от удовольствия, вдохнула ароматный, тёплый воздух, и прыгнула за яркой бабочкой. Но тут порыв ветра стал закрывать дверь, и испугавшись кошка заскочила обратно в дом. С тех пор она стала искать «дверь в лето». Обходя раз за разом и заглядывая в каждую дверь она, в конце концов, добралась до той самой входной двери, но за ней уже была поздняя осень. Небо было серым, и неприятно моросил дождь. Дул сырой и холодный ветер. Деревья облетели, качали голыми ветвями под порывами сырого и холодного ветра. Но кошка не сдавалась и продолжала искать ту самую «дверь в лето», вновь обходя и заглядывая за каждую дверь. Когда-нибудь она вновь найдет «дверь в лето», за которой её встретит звенящий и яркий летний день. Наша жизнь похожа на тот дом, где за каждой дверью нас ждёт неведомое, и быть может не всегда хорошее. Но за одной из «дверей» нас всегда ждет «лето»...

Порой в жизни складываются ситуации, которые кажутся нам безвыходными, трудными. И в такой ситуации человек может совершить

необдуманные поступки, непоправимые ошибки. Но действительно ли эти ситуации являются безвыходными? Эйнштейн говорил, что все относительно, а в народе говорят: «Чужую беду - рукой разведу, а своей – ума не дам». Давайте попробуем проверить, действительно ли наши ситуации являются неразрешимыми или только кажутся таковыми (5 – 7 минут).

4. Дискуссия «Дело в шляпе». Пусть каждый напишет на листке проблему из своего личного опыта или из жизни друга, которая кажется ему самой сложной или неразрешимой. Теперь мы кинем эти листки в шляпу и пустим шляпу по кругу. Каждый из вас по очереди будет доставать листок с проблемой и попытается дать совет, то есть предложить свой вариант решения этой проблемы. *Дети пишут на листочках ситуацию (анонимно), бросают листки бумаги в шляпу. Листки в шляпе надо перемешать. Ведущий передаёт по кругу шляпу. Каждый подросток вытягивает записку, читает её вслух и разбирает написанную ситуацию, предлагает свой вариант решения. После его варианта можно спросить у остальных участников группы, какой совет предложили бы они. Если подросток затрудняется с ответом, также можно спросить совет у других детей: «У кого - то есть еще предложения? Может кто-то готов предложить свой вариант решения этой проблемы?» (15-20 минут). Порой подростки стесняются писать о своих проблемах, боятся, что их смогут узнать, поэтому я кидаю в шляпу несколько записок из предыдущих занятий и говорю об этом подросткам. Большинство проблем, заявленных подростками, типичны, и когда они достают записки других детей, незнакомых им, они проще относятся к своим проблемам.*

5. Рефлексия. По окончании игры групповое обсуждение:

- Скажите, сложно ли было разрешать чужие проблемы?
- Также легко как и свои?
- А почему свои проблемы кажутся нам труднее, чем чужие?
- Помогли ли вам взглянуть на свои проблемы иначе?
- Понравились ли вам варианты решения ваших проблем?
- Какой для себя вывод вы сделали?

После проведенного обсуждения следует подвести итог, сделать вывод, что из любой ситуации есть выход. Как видите из любой ситуации есть выход, который вы возможно сейчас просто не видите. Как сказал один умный человек, безвыходных ситуаций не бывает – бывают ситуации, в которых плохо ищут выход.

Самые трудные, неразрешимые ситуации, спустя годы, вспоминаются с улыбкой, как важный жизненный урок. И даже в самые черные дни в своей жизни, человек верит, надеется на лучшее, ибо как сказал Марк Аврелий римский император и философ (121 г н.э): «Помните об этом: очень немного надо, чтобы сделать жизнь счастливой».

6. Игра-метафора «Колодец желаний» Еще в античности существовал обычай бросать монеты в колодцы или источники в надежде на

исполнение желаний или исцеление от болезни, проблем в жизни. Вот и у нас с вами есть свой волшебный колодец. Он может ответить на главный вопрос во все времена: «Что такое счастье?» В колодец положено кидать монеты, как дар источнику. Но этот колодец надо наполнить не монетами, а живой водой, водой, наполненной радостью, жизнью. Для этого выливая каждый стаканчик воды, вам надо будет сказать, что вас радует в жизни. *Ведущий показывает пример, выливая первый стаканчик: «Меня радует цветение каштанов весной» или «Меня радует улыбка моих родных» и т.п. Когда колодец наполнится водой, вместе с ней на поверхность поднимется пластиковое яйцо.*

Вот и волшебный сосуд с секретом, как стать счастливым – откройте его. Варианты секретов счастья:

- *Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми (А. Линкольн)*

- *Я рожден, и это все, что необходимо, чтобы быть счастливым (Эйнштейн)*

- *Счастье стучится в улыбающиеся ворота (Японская поговорка)*

Чтобы стать счастливым, надо не так много – просто быть им, радоваться мелочам.

7. Итоговая диагностика эмоционального состояния. Наша встреча подошла к концу, и я вновь прошу вас выбрать листок с цветом своего настроения и приклеить на дерево. Моё настроение – радость от приятной встречи, общения с вами, поэтому я выбираю желтый лист.

Когда листки приклеены оба дерева надо сравнить, задав вопрос: «Насколько отличается второе дерево от первого? Чем?». Каков бы ни был сравнительный анализ деревьев, проведенный детьми, педагогу необходимо сделать положительные выводы.

8. Заключительная часть Сегодня мы поговорили не о смысле жизни, полагаем у каждого он свой, и не разгадали секрет вселенского счастья и мира в душе. Но мне бы очень хотелось верить, что наша беседа натолкнула вас на мысль о ценности жизни, о том, что все в ваших руках и силах.

А как вы думаете, у кого самая большая воля к жизни? Кто больше всего радуется жизни? *(ответы детей.)*

Тяжело больные дети. Они радуются каждому мгновению, каждому человеку и живут в надежде на каждый новый день. Тогда почему мы разбрасываемся тем, чем щедро одарила нас судьба – нашим здоровьем, нашей жизнью?

Берегите свою жизнь, цените ее! Каждое мгновение, каждый новый день – это новые встречи, новые лица, новый опыт, новые знания, радость познания мира. Наслаждайтесь жизнью, стройте её так, как вам бы этого хотелось. И не бойтесь проблем. Проблема – это словно ступенька на лестнице, на неё не просто подняться, но преодолев её вы становитесь умнее, сильнее, опытнее. Как считал известный американский психолог В. Джеймс:

«Из всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы».

В заключении я хочу подарить вам на память высказывания о жизни женщины, нашедшей цель своей жизни в помощи другим людям – матери Терезы.

Информационно-демонстрационное обеспечение:

1. Письмо министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.07.2012 №8477/03.2 «О направлении методических материалов по профилактике суицидов среди обучающихся и воспитанников».
2. Методические рекомендации по организации профилактики суицидов в образовательных учреждениях. Приняты на методическом совете МОУ центра ППРК «Гармония» г. Волгодонска, от 28.05.2010 протокол № 8.
3. Организация профилактики суицидального риска в учреждении образования / авт.-сост. Н.А. Сакович. – Минск: Красико-Принт, 2011 (Школьному психологу и социальному педагогу).
4. Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций Ростов н/Д.: Феникс, 2010.
5. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы. СПб.: Питер, 2012.
6. Интернет-ресурсы для создания презентации.
7. Презентация «Притча про кошку» (в презентации смена слайдов записана по времени. См. рекомендации в приложении 2).

..

Результативность:

Эффективность оценивается результатами диагностики эмоционального состояния, оценкой самих участников группы и экспертной оценкой педагогов, отслеживающих их поведение после проведенного мероприятия. По результатам диагностики и обратной связи наблюдается улучшение эмоционального состояния у 40-50% участников группы.

Мероприятие проводится педагогом-психологом с 2015-2016 ежегодно в МБУДО «Центр детского творчества» со всеми подростковыми группами, занимающимися в творческих объединениях в качестве превентивных мер первичной профилактики. Количество занятий, проведенных в 2017-2018 учебном году – 6, охват участников – 76 человек.

Входная диагностика (модификация
цветового теста А.И. Лутошкина)



Итоговая диагностика (модификация
цветового теста А.И. Лутошкина)



Памятка для подростков

- Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.
- Жизнь – это красота. Увлекайся ею.
- Жизнь – это мечта. Осуществи ее.
- Жизнь – это вызов. Прими его.
- Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.
- Жизнь – это игра. Стань игроком.
- Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.
- Жизнь – это приобретение. Охраняй его.
- Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.
- Жизнь – это тайна. Познай ее.
- Жизнь – это долина слез. Преодолей все.
- Жизнь – это песня. Допой ее до конца.
- Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.
- Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.
- Жизнь такая интересная – не растрать ее.
- ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЁ.

Высказывания Матери Терезы

Рекомендации к использованию презентации
«Притча про кошку»

Для запуска звукового сопровождения презентации необходимо на слайде 1 нажать значок «Динамик» в нижнем правом углу.

Смена слайдов записана по времени, на протяжении всего мероприятия происходит автоматически.

Слайды 1-12 иллюстрируют «Притчу про кошку».

Слайды 13-19 сопровождают дискуссию «Дело в шляпе».

Слайды 20-35 сопровождают игру-метафору «Колодец желаний».