Для классных руководителей и мастеров п/о

Осознание жизни как главной ценности (разработки классных часов)

**1. Мотивация учащихся**

**на совместную работу**

ВЕДУЩИЙ. В 16–17 лет человек перестает быть подростком и вступает в пору юности. Юность — пора самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли вы осознаете свои истинные цели, не подменяете ли их ложными? Что для вас по-настоящему важно и ценно в жизни? Об этом наш сегодняшний классный час.

**2. Игра «Определи тип поведения»**

*(проводится двумя учениками)*

*Информация первого ученика*. Психологи различают поведении целевое и волевое. Целевое поведение — это поведение малыша: когда он хочет есть или получить игрушку, он кричит; когда хочет в туалет — пачкает штанишки; когда хочет спать засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего тела. Но человек растет и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба типа поведения. Нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, кто живет, удовлетворяя все свои желания.

*Второй ученик.* У вас на столах две карточки: си-

няя (целевое поведение) и красная (волевое поведение). Я зачитаю ситуацию, и когда поведение героя будет меняться, поднимите карточку соответствующего цвета.

***Ситуация***

Вася находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (*волевое*). Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что еще успеет подготовиться, и побежал во двор (*целевое*). Он играл в футбол целый час (*целевое*). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силами, простился с ребятамии побежал домой читать физику (*волевое*). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (*целевое*). Спохватившись, Вася снова

сел за физику (*волевое*). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (*целевое*).

*Вывод.* Для того чтобы добиться цели в жизни, необходимо чаще использовать волевой тип поведения.

**3. Продолжи предложение**

*«Цель в жизни — это…»*

**4. Мини-лекция психолога**

**«Уровни сознания»**

Вы видите, как трудно сформулировать цель. Это

происходит потому, что цели часто не осознаются

самим человеком, но это не значит, что человек их не имеет, — они спрятаны в подсознании. У человека три уровня сознания: сверхсознание — это область интуиции, сверх способностей, которые есть у малого количества людей; сознание — на этом уровне вы с помощью слуховых, зрительных и других анализаторов воспринимаете окружающий мир; подсознание — область сознания, которая во многом определяет ваши поступки, действия, но вы их не осознаете.

**5. Упражнение «Болезнь»**

ВЕДУЩИЙ. Возьмите три чистых листка бумаги.

Представьте, что вы заболели и врач определил вам срок жизни 7 лет. Вы сильный человек и не впали в панику. Вы пришли домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые необходимо сделать за отпущенные годы. Напишите этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону вниз написанным. На Камчатку прилетели врачи из Хабаровска с новой диагностической аппаратурой. Вы побывали на обследовании, и врач сказал, что на самом деле вам осталось жить не более 7 месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые хотите сделать за этот период. Напишите этот перечень в столбик на втором листке и отложите в сторону вниз написанным.Затем вы отправились в Москву и попали на прием к знаменитому профессору. Он призвал вас быть мужественным, так как вам осталось жить не более недели. Вы пришли в гостиницу, взяли лист бумаги и написали перечень самых важных дел, которые хотели бы завершить за оставшееся время. Напишите этот перечень в столбик на третьем листке.

Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми, которые вы ставили раньше? Осознавали ли вы свои настоящие цели? Что вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

*Вывод.* Истинная цель осознается не всегда.

В романе «Сталкер» братьев Стругацких описана некая «зона», которая выполняла все желания человека, но только если они были истинные. Человек вошел в «зону» с целью помочь брату, а «зона» выдала ему деньги, то есть помогла достигнуть его истинной цели.

**6. Упражнение «Поздравление»**

ВЕДУЩИЙ. Поздравьте с днем рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (*пожелания записываются на доске*).

Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях.

Это здоровье. *(При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.)* Вы видите, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый из

вас считает здоровье одной из главных ценностей в жизни.

*Вывод.* Цели тесно связаны с ценностями, но мы можем их не осознавать.

**7. Упражнение «Ценности»**

Учащимся раздаются 7 маленьких листков бумаги.

На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить эти листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д.

Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной,затем они возвращаются, и предлагается вновь

разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае.

*Вывод.* Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

**8. Графическая методика «Мечта»**

*(основана на идеях позитивной психологии)*

ВЕДУЩИЙ. Сегодняшний классный час помог вам осознать ваши истинные цели и ценности. Цель

можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели.

Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена ваша заветная мечта-цель. Какая она? Как

она выглядит? Как будете выглядеть вы в тот момент, когда ваша мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что вы можете сделать уже сегодня? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год?

*Вывод.* Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

**9. Общий вывод**

ВЕДУЩИЙ. Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

*Примечание.* Рекомендуется для обучащихся

**КЛАССНЫЙ ЧАС № 4**

Тренинг позитивного мироощущения

***Цель:*** открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

***Задача:*** научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формыобщения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний

**1. Знакомство**

Участникам предлагается придумать тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику. Далее в течение всего тренинга обращаться друг к другу именно так. В рамках других тренингов на этапе знакомства надо будет представляться другим ребятам аналогичным образом: например, я — внимательный и хороший друг (самокомплимент).

**2. Упражнение «Словарь хороших качеств»**

По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов.

Рефлексирование: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный» и др.? Как влияет словарь на настроение и состояние души?

**3. Упражнение на двигательную активность**

Один из самых эффективных способов самозащиты — «выведение» стрессов по мышечным каналам.

Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность:бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

Можно использовать какую-либо подвижную игру(«Паровозик», «Путаница» и др.).

**4. Упражнение «Неоконченные предложения»**

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по

кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4–5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

— Хочу поделиться своей радостью…

— Мне пришла в голову отличная мысль…

— Мне нравится в себе, что я…

— Мне хочется доставить радость…(кому?)

— Всякая погода — благодать, даже вот и сегодня на улице…

— Больше всего удовольствия я получаю от…

— У меня теплеет на душе, когда я думаю о…

— Чтобы доставить радость родителям, я мог бы…

— Мне очень помогает в жизни…

— Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о…

**5. Упражнение «Художник-оптимист»**

Разбиться на тройки. Один из тройки выступает

в роли художника, второй зрителя, третий изображает портрет. «Портрет» показывает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние.

Художник «стирает» это изображение и исправляет его на позитивное, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т.д. Зритель должен отгадать первоначальное состояние и замысел художника. Затем участники меняются ролями. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

**6. Упражнение «Успокойте Бирбала»**

**ВЕДУЩИЙ.** Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа — проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

*Участники тренинга выбирают Бирбала, которого по очереди попытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.*

**7. Упражнение «Портрет в розовых тонах»**

Предлагается вспомнить человека, к которому

испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» его негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит. Для младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа и таким же образом написать его «портрет».

Обсудить, меняется ли отношение к человеку после

такого сочинения.

**8. Упражнение «Цепочка»** Упражнение направлено на тренировку невербальной передачи эмоционально положительной информации. Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («Зайка») или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

24**9. Упражнение**

**«Неприятность эту мы переживем…»**

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать…», или «Подумаешь, важность какая…», или «Вот так фокус…». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово — действие — состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

**10. Упражнение «Зеркало»**

ВЕДУЩИЙ. Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно придаем своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом надо отрепетировать непринужденную улыбку, привыкнуть к ней.

Представьте AN/BBN/BCN, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-нибудь неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее.

Рефлексия: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям? Повлияло ли благостное выражение лица на восприятие и оценку былой неприятности?

**11. Упражнение «Необитаемый остров»**

ВЕДУЩИЙ. Вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать вашего возвращения домой? О ком сильнее всего будете беспокоиться вы? Какое дело никто, кроме вас, не сможет завершить?

Представьте, что в вашем распоряжении оказались обученные почтовые голуби. Кому из участников тренинга вы написали бы письмо с призывом о помощи? Почему?

**12. Заключительный этап** Посвящается обсуждению впечатлений от тренинга. Упражнение «Комплименты» завершает общение. Поинтересуйтесь, повлияло ли на самочувствие

ребят их тренинговое имя. *Примечание.* Задания данного тренинга могут использоваться целым блоком или включаться в тренинги профилактики кризисных (в том числе и суицидальных) состояний подростков в качестве фрагмента.

**КЛАССНЫЙ ЧАС-РАССУЖДЕНИЕ № 5**

Формирование у обучащихся

позитивных жизненных установок

**1. Монтаж**

*Первый ученик.* Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но только тогда достижение целей принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

*Второй ученик.* Но важно не только сделать лучше свою жизнь, но и помочь другому человеку, и именно это желание заставляет миллионы людей в мире вступать в ряды волонтеров, защищать природу, планету и жизни других людей от зла.

**2. Инсценировка Две дороги.**

*Роли:* автор, девушка, молодой человек, старый

мужчина.

*Автор.* Молодой человек и девушка гуляли по

городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась потрепанная сумка.

Он тихонько стонал, а в глазах стояли слезы. *(Далее слова автора ремарками в скобках.)*

*Девушка.* Подожди, я подойду к нему.

*Юноша.* Не вздумай, подцепишь заразу (*сжал ей руку*).

*Девушка.* Отпусти, видишь, у него сломана нога.

Смотри, кровь на штанине.

*Юноша*. А нам-то что? Сам виноват.

*Девушка*. Отпусти мою руку. Ты делаешь мне

больно. Ему нужна помощь.

*Юноша.* Говорю тебе: он сам виноват. Работать

надо, а он, наверное, попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?

*Девушка.* Я все равно подойду (*вырывает руку).*

*Юноша.* Я тебя не пущу. Ты — моя девушка, и несмей общаться со всякими... Пойдем отсюда *(пытается увести ее)*

*Девушка.* Да как ты можешь? Ему больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь! (*Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень еще раз попытался удержать ее. Она решительно отдернула руку.)* Что с вами? Что с вашей ногой?

*Мужчина*. Я сломал ее… кровь у меня. Я не знаю,что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

*Девушка.* Позвольте я посмотрю. Потерпите, нужно вызывать «скорую». *(Подходит молодой человек.)*

У тебя нет мобильника? *(Молодой человек молчит. Девушка вопросительно смотрит на него и видит брезгливость в его позе, взгляде. Она поднимается и подходит к парню.)*

*Девушка.* Уходи отсюда и больше никогда не звони мне!

*Юноша.* Неужели из-за какого-то бомжа ты мо-

жешь так поступить? Глупая. Ты еще пожалеешь об этом. (*Девушка пожимает плечами. Молодой человек уходит.)*

*Девушка.* У вас открытый перелом, я вызову

врача, потерпите. *(Она быстро идет к телефонуавтомату.)*

*Мужчина.* Девушка! Спасибо вам. Вы обязательно найдете свое счастье.

*Автор.* Почему молодой человек отказался по-

мочь? Как бы вы поступили на его месте? Как вы обычно поступаете, когда видите, что человеку нужна помощь?

Кем мог быть этот мужчина? (Беженец, одинокий пенсионер с маленькой пенсией, просто бедный человек.)

*Вывод.* Сделав добро, человек сам становится

лучше, добрее, чище. После хорошего поступка легко на душе, за доброту вас уважают и любят окру-

жающие. Помогать другим — помогать себе быть

счастливее!

**3. Сказка о счастье** *(чтение по ролям)*

На свете жил один король,

Богатый и могучий.

Всегда грустил он. И порой

Бывал мрачнее тучи.

Гулял он, спал, обедал,

А счастья он не ведал!

Но вечно хныкать и тужить

Бедняге надоело.

Вскричал король: «Нельзя так жить!»

И с трона спрыгнул смело.

Да вмиг порушить свой удел

Не в королевской власти!

И вот король в карету сел —

И покатил за счастьем.

Король в окошечко глядит,

Карета быстро катится.

Постой-ка, кто там на пути?

Девчонка в драном платьице.

— О, всемогущий мой король,

Подать хоть грошик мне изволь.

— Эй, попрошайка, пропусти

Скорей мою карету.

Сойди немедленно с пути,

Ведь я за счастьем еду! —

Сказал король и укатил.

А в синем небе месяц стыл…

Карета мчится наугад

Бог весть в какую сторону.

Вдруг на пути стоит солдат,

Израненный, оборванный.

— О, мой король, — вскричал солдат, —

Тебя я видеть очень рад!

Прошу покорнейше: устрой

Меня ты в услуженье,

Я за тебя стоял горой,

Я, право, бился, как герой,

Я выиграл сраженье.

— А ну, служивый, пропусти

Скорей мою карету.

Сойди немедленно с пути,

Ведь я за счастьем еду! —

Сказал король и укатил.

А в синем небе месяц стыл…

Карета мчит во весь опор,

Конь скачет, что есть духу.

Вдруг на дорогу вышла с гор

Сутулая старуха.

— Прости, любезный мой король,

Старуху одинокую.

Мой дом — вон, видишь, за горой,

С утра ушла далёко я.

Ношу из леса я дрова —

Тяжелая работа.

Гляжу вокруг, едва жива:

А вдруг поможет кто-то…

— А ну, старуха, пропусти

Скорей мою карету

Сойди немедленно с пути,

Ведь я за счастьем еду! —

Сказал король и укатил,

А в синем небе месяц стыл…

Вот лето кончилось. Жара

Сменяется ненастьем.

Король торопит:

— В путь пора,

Еще немного — и ура!

Свое настигну счастье!

И все бы кончилось бедой —

Сомненья в этом нету,

Да старец с белой бородой

Остановил карту.

Перекрестившись, не спеша,

Торжественно и строго

Сказал: — Заблудшая душа,

Король, побойся Бога!

Ты ищешь счастья для себя,27

Ты странствуешь по свету.

Но, только ближнего любя,

Найдешь ты счастье это.

Скорей послушайся меня:

Обратно разверни коня,

Дитя согрей и накорми,

Солдата в сторожа найми,

Все это сделай, но сперва

Старушке ты поможешь:

Из дома довезешь дрова,

Распилишь и уложишь…

Тут вышла полная луна.

И осветила путь она.

Нелегкий путь, обратный путь.

Путь к счастью, не куда-нибудь.

Король поныне во дворце

Всем людям помогает.

И счастье на его лице,

Как ясный день, сияет!

*Вопросы к обучащимся*

Как бы вы назвали поведение короля в начале

истории? Как вы думаете, почему изменился король? Всегда ли в жизни происходят такие изменения? Чему учит сказка?

*Вывод.* Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой. Единственная настоящая ошибка — не исправлять своих прошлых ошибок.

**4. Упражнение «Комплимент»**

Передать по кругу мячик и сказать соседу при

этом комплимент, отметив какое-то положительное качество одноклассника. Получивший комплимент должен поблагодарить.

**5. Китайская притча «Ладная семья»**

Жила-была на свете семья. Она была не простая.

Более ста человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки

страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась:кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада.

Пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого мира и согласия в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать, писал долго,видно, не очень был силен в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге:

«Любовь, прощение, терпение».

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

— И все?

— Да, — ответил старик, — это и есть основа

жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

— И мира тоже.

*Вывод.* Группа — это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царили доброта, уважение, взаимопонимание, не было ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

**6. Упражнение «Поляна позитива»**

Учащимся выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине. В кроне дерева ярко написано имя ученика. Учащимся дается задание с помощью красок заселить поляну вокруг своего дерева любимыми вещами, предметами, людьми в виде цветов, грибков, ягод и прочих атрибутов леса.

*Выстава рисунков. Мотивация на позитив.*

**7. Заключение**

ВЕДУЩИЙ. Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, на нее могут напасть вредители зеленых насаждений и цветов, могут полыхнуть лесные пожары. Но жизнь на поляне все равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломанных деревьев поднимается молодая поросль, на пепелище быстро появляется зелень. И у вас есть своя поляна жизни. Пусть она будет наполнена позитивом! *(Звучит песня «Мой мир» в исполнении Кристины Орбакайте.)*

*Примечание.* Рекомендуется для обучащихся в техникуме