

**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 ПЕРВАЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.*

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».