

## Классный час по теме: «Трудные жизненные ситуации».

В сердце каждой трудности кроется возможность.

Альберт Эйнштейн

**Цель:** знакомство с понятиями «трудная жизненная ситуация», осознание стрессовых ситуаций и способов поведения в них.

### 1. Введение.

Здравствуйте, уважаемые гости. Ребята, давайте поприветствуем всех собравшихся.

Уважаемые ребята! На сегодняшний момент в вашей жизни произошло достаточно много событий, кому-то пришлось менять школьные коллективы, были переезды, смена места жительства, личные победы и поражения.

Жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, о тех трудностях, которые могут возникать на нем.

### Слайд 1

**А начать, я бы хотела с притчи. Сейчас я прочитаю вам ее, а вы подумайте и посчитайте в микрогруппах, сколько трудных жизненных ситуаций пришлось на долю этого человека?**

#### Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове. Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. **Человек был в отчаянии.**

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

### Обсуждение:

— Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

— Что помогло ему вернуться домой?

Трудности – это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

### 2. Работа по теме занятия.

Работа

с

эпиграфом

2

слайд

В сердце каждой трудности кроется возможность.

Альберт Эйнштейн

**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).

**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).

В нашей 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.

**Слайд 3** Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

**Тренинг**

### Упражнение «Солнце и тучи»

Представьте, что **Солнышко** - это тепло отношений с родственниками, с одноклассниками, с друзьями, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, и появляются «тучи»- наши проблемы.

На прошлых занятиях, мы с вами обсуждали ваши проблемы. Он сегодня и закрыли наше теплое солнышко. Сейчас Вам в группах предстоит подумать над решением этих трудностей. В соответствии с выделенными в упражнении «Трудные жизненные ситуации» стрессовыми ситуациями участники начинают в группе обсуждать ситуацию, а также свои чувства и поведение в ней. Одновременно во время групповой работы участники заполняют таблицу:

Ситуация	Настроение, мысли	Поведение

—Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?

—Какие чувства вы испытывали при этом?

—Как вы вели себя в стрессовой ситуации?

Молодцы! Ваши предложения очень хорошие и я предлагаю вам создать **книгу «Вместе мы преодолеем любые трудности!»**. Первые страницу я уже подготовила. Теперь наша задача с вами делиться и совместно решать наши проблемы. 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.

Побег из дома – довольно частое явление среди подростков. Наверняка у тебя во время сильной ссоры с родителями хотя бы раз возникала такая мысль? Почему ребята твоего возраста сбегают от родителей, что ими движет? Давай попробуем разобраться в этих вопросах. Привычка сбегать из дома может закончиться плачевно для здоровья и жизни подростка. Так, статистика гласит, что если ребенка не удастся найти в первые три дня, то шансы на его спасение практически равны нулю.

Почему подростки убегают из дома? Шапка ответов!

- Сложная обстановка в семье, постоянные ссоры.
- Родители не принимают того, что подросток стал личностью, с которой нужно считаться.
- Появление в семье чужого человека – отчима или мачехи.

Подросток стал изгоем в школе и компании, не умеет выстраивать взаимоотношения со сверстниками.

- Рождение в семье малыша, когда о старших детях временно забывают.
- Развод родителей может спровоцировать протестное поведение.
- Попытка обратить на себя внимание, дефицит любви.
- Чрезмерная опека или, наоборот, полная вседозволенность.
- Постоянные придирки и критика со стороны родителей.

- Подросток сблизился с плохой компанией.
- Желание скорее стать взрослым и обрести самостоятельность.
- Проблемы с алкоголем, наркотиками.

Проблемы с алкоголем, наркотиками.

- Страх наказания за крупный проступок.
- Желание быть свободным от всех.
- Насилие в семье или со стороны сверстников.
- Излишняя избалованность.
- Желание острых ощущений, любопытство, скука.
- Неблагополучные родители, страдающие алкоголизмом и наркоманией.
- Психологические или психические отклонения у подростка.

Как видите, причин для побега из дома у ребят вашего возраста более чем достаточно. Поэтому важно не доводить проблему до такой острой стадии, а брать ситуацию под контроль. Если у тебя иногда возникают мысли сбежать из дома, не стоит пугаться. Так проявляются

твои внутренние конфликты и желания, чтобы тебя любили и прислушивались к твоему мнению.

#### 4. Тренинг «Дерево поддержки»

**Кто может нас поддержать? Что могут сделать родители, близкие, друзья, чтобы избежать этой ситуации?**

Ребята на местах записывают свои мнения-пожелания для родителей на листочках дерева. По окончании работы каждый подходит и крепит свой листочек к дереву.

Озвучивают мнения, систематизируют их. Спрашивает почему были высказаны такие пожелания, просит ребят аргументировать свою точку зрения.

**Вывод** ребята из этого тренинга можно сделать вывод, что наравне с семьей вы говорили о членах коллектива нашего класса. Это очень важно поддержка друзей и коллектива. Я рада, что наш класс вы считаете второй семьей, Вам здесь комфортно и легко общаться.

Тренинг убедил нас в том, что жить в обществе очень трудно. Это и жизненные, семейные неурядицы, конфликты. Некоторые мы учились сегодня с вами преодолевать. Получили практические советы и для вас и для родителей. Это наше очередное занятие из системы классных часов - тренингов которые учат нас главной ценности общению. Каждый человек должен искать выход из сложившейся трудной ситуации, и не допустить ухода из семьи.

**Вывод: слайд 4**

**Дорога гладкой в жизни не всегда бывает,  
Порой камнями весь усыпан путь...  
Но сильный духом камни убирает,  
А слабый попытается свернуть...**

**Завершение.** Рефлексия. «Спасибо Вам за приятное общение»

Сегодня вы все активно работали. Помогали друг другу искать пути выхода из проблемной ситуации. Давайте каждый из нас поблагодарит друг друга за это дружными аплодисментами.

**Заключительные слова.** Давайте и впредь всё делать вместе, дружно, сообща, прислушиваться к советам, уходить от проблем или ходя бы мысленно отдаляться от них.

