Килина Галина Григорьевна

МБОУ «СОШ № 6» имени А. И. Гордиенко,

город Нягань ХМАО-Югра,

Педагог-психолог

**Классный час «Как преодолеть жизненные трудности?»**

**Цель**: первичная профилактика авитального поведения у подростков путем формирования жизнестойкости.

 **Задачи**:

1. Знакомство с возрастной периодизацией.

2. Развитие коммуникативных и социальных навыков.

3. Развитие способностей у подростков противостоять жизненным трудностям.

4. Формирование позитивного мышления и отношения к жизни как к ценности.

**Оборудование**: распечатанные проблемные ситуации, схема возрастной периодизации (презентация), видеоролик «Как хочется жить…», презентационное оборудование.

**Целевая аудитория**: подростки от 11 до 15 лет.

**Форма проведения**: семинар-практикум.

**Длительность проведения**: 40 минут

 *Знания, которые учащиеся приобретут в ходе классного часа:*

- знания о возрастных периодах жизни;

- знания об эффективных способах поведения и решения проблем.

*Умения и навыки, которыми учащиеся овладеют в ходе классного часа:*

- навыки рефлексии;

-коммуникативные и социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

- навыки решения проблем.

**Содержание**

**Введение**

 Психолог. Каждый человек в своей жизни встречается с какими-то трудностями. Одни люди их легко преодолевают и идут дальше, а другие «раскисают», опускают руки, сдаются, находят неправильные выходы, порой, угрожающие даже их собственной жизни. Вы наверняка наблюдали трудные жизненные ситуации в фильмах, анализировали в литературных произведениях в рамках школьной программы, слышали о проблемах от своих друзей, читали в социальных сетях, а может, и сами испытывали их в своей жизни.Сегодня у нас пойдет речь о том, как преодолеть жизненные трудности.

**Основная часть**

 1. Психолог. Перед вами схематично представлена линия жизни - от рождения до преклонного возраста, так называемая возрастная периодизация[[1]](#footnote-1). Давайте ее рассмотрим и обсудим (презентация, слайд 1) (приложение 1).

Как вы думаете, на каком возрастном этапе у человека больше жизненных трудностей? *Ведущий выслушивает мнения учащихся*.

Давайте вернемся к подростковому возрасту, близкому вам.

Для всех ли подростков одна и та же ситуация окажется проблемой?

Почему это для одного подростка проблема, а для другого нет?

От чего зависит исход той или иной трудной жизненной ситуации?

2.Психолог предлагает поработать в парах, обсудив трудные жизненные ситуации, которые могут возникать у современных подростков. *Ведущий раздает распечатанные на листах бумаги проблемные ситуации. П*редлагаемые ситуации взяты из реальных обращений подростков за психологической помощью (приложение 2).

После обсуждения в парах, один из учеников зачитывает проблемную ситуацию вслух и озвучивает найденное ими решение. Ведущий предоставляет возможность одноклассникам дополнить данный ответ или предложить свой выход из трудной ситуации. Таким образом, происходит обсуждение всех предлагаемых проблемных ситуаций.

3.Видео ролик «Как хочется жить». Обсуждение видеоролика. Психолог резюмирует ответы, обращает внимание подростков на высказывание: «Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» Жорж Санд (презентация, слайд 2) и подводит к мысли, что самое дорогое, что есть у человека - это жизнь!

**Рефлексия**

 Итак, подведем итоги. Какой же вывод из всего услышанного и увиденного нами сегодня мы можем сделать? Может быть, кто-нибудь хочет что-либо добавить?

 Обобщив все ответы подростков, психолог делает вывод: как бы не было трудно в жизни - всегда есть выход из ситуации! Наша встреча подходит к концу. Спасибо Вам за активное участие! Желаю с легкостью преодолевать любые трудности, возникающие на вашем жизненном пути!

Приложение 1

**Возрастная периодизация**

Период новорожденности- 1-й месяц жизни;

Грудной возраст - до 1 года;

Раннее детство- 1-3 года;

Первое детство- 4-7 лет;

Второе детство- 8-12 лет (мальчики), 8-11 лет (девочки);

Подростковый возраст- 13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки;

Юношеский возраст- 17-21 лет юноши, 16-20 лет девушки;

Зрелый возраст I- 22-35 лет мужчины, 21-35 лет женщины;

Зрелый возраст II- 36-60 лет мужчины, 36-55 лет женщины;

Пожилой возраст- 61-74 лет мужчины, 55-74 лет женщины;

Старческий возраст- 75-90 лет;

Долгожители - свыше 90 лет.

Приложение 2

**Проблемные ситуации**

 1. Дружили две девочки, поссорились и расстались, очень скучают друг без друга, потому что привыкли делиться своими мыслями. Стало скучно, одиноко и печально. Что делать?

2. Родители очень сильно ругают, а порой и наказывают подростка за двойки. Сказали: «Получишь еще раз - накажем». И вот - двойка…

3. Мальчик дружил с девочкой. Девушка сказала, что он ей надоел, потому что с ним скучно. Что делать?

4. Родители стали часто ссориться и хотят развестись. А подросток хочет, чтобы у него были и мама, и папа. Как быть?

5.Одноклассники постоянно смеются над внешностью подростка (полненький, или длинный нос, прыщи на лице, носит очки…).

6.Мама познакомилась с мужчиной и хочет, чтобы он стал отчимом для подростка. Подросток уже привык жить вдвоем. Что делать?

7. После школы подросток сразу садится за компьютер и проводит, играя, очень много времени. Это вошло в привычку. Подросток забросил спорт, друзей, стал хуже учиться. На этой почве появились конфликты и скандалы с родителями. Что делать?

8. Отец старшеклассника настаивает, чтобы он выбрал медицинский ВУЗ и стал врачом, как и многие их родственники. У подростка тайная мечта стать летчиком, но ослушаться родителей он боится. Как быть?

9. Девушка перестала ходить в школу. Звонок из школы очень удивил родителей, т. к. дочь ежедневно уходила на уроки и возвращалась вечером домой. В школе родители узнали, что ученица вовлечена в компанию, где употребляют наркотики. Все это время она проводила там. Дочь молчала и ничего не рассказывала дома. Девушке предстоит разговор с родителями…

1. [↑](#footnote-ref-1)