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

В сердце каждой трудности кроется возможность.

[Альберт Эйнштейн](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://itmydream.com/citati/man/albert-einshtein)

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

**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 трудностх, 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.

**3. 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 удается 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.
* 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**: **слад 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.

**Чго нельзя делать:**

Накапливать негативные переживания.

Отказываться от жизни.

**Нужно делать:**

* Обратиться к другому человеку, который может тебя выслушать. Это может быть психолог, учитель, родитель (если травма не связана с ним). Есть люди, которым ты дорог.
* Искать свои внутренние резервы. Нужно, чтобы в вас очень прочно сидела мысль, что все плохое, когда то кончается и скоро наступят хорошие времена. Иногда достаточно просто переждать или перетерпеть.
* Что ваша жизнь нужна родным, близким, друзьям, и ваш уход из жизни станет для них тяжелым ударом.
* В каждой проблеме, если проанализировать ее хорошо, есть ответ и спрятан выход из нее.
* Надеяться на лучшее. Часто бывают самые невероятные повороты судьбы, которые меняют кардинально ход событий. **Рассказ о моряке**.

Литература:

1. Штейнберг Э. Кий Н. «Линия жизни», Школьный психолог №5, май 2012 год.