***Тема*: «Как научиться преодолевать трудности»**

***Цель*: познакомить обучающихся с вариантами снятия психоэмоционального напряжения.**

***Ход занятия.***

Добрый день! Тема нашего классного часа «Как научиться преодолевать трудности» Перед тем как начать наше мероприятие давайте поприветствуем друг друга.

Игра «Добрая улыбка»

Вам необходимо обвести карандашом вашу ладонь (у каждого на парте лежит листик и карандаш) и в центре ладони написать какое-либо пожелание. Например: «Желаю счастья!», «Желаю удачи!». Теперь поднимите ваши листики, покажите их присутствующим и улыбнитесь.

На протяжении всей своей жизни человек может столкнуться с различными трудностями, проблемами, которые могут угрожать его здоровью и жизни. Человек сталкивается с массой разных ситуаций, где все идет не так уж гладко, как хотелось бы. Насколько хорошо он справляется с ними, показывает, насколько он хорошо стоит на своих ногах. Ведь серьезные неприятности могут возникать как в школе, так и дома или на улице.

Сегодня мы будем говорить о конкретных техниках, что могут вам помочь более легко выйти из тяжелой ситуации.

Я хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые помогут вам развить те личностные качества, что существенно укрепят ваш дух и смягчат неприятное воздействие трудностей на вас.

Для преодоления трудностей наиболее важны волевые качества: целеустремленность, сила воли, решительность, выдержка, самообладание, самоконтроль, терпеливость. Развивая эти качества мы с легкостью преодолеем любые трудности.

Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей.

К успеху может привести только ясная, точная цель. А сейчас мы с вами посмотрим ролик и сделаем выводы.

Обсуждение видеоролика

Общий вывод: Не слушай никого, кто скажет, будто ты чего-то не можешь. Если есть мечта - оберегай её. Поставил цель - добейся и точка!(Слайд 1).

Добиться успеха было бы очень просто, если бы не препятствия, стоящие на пути к нему. Вы могли бы просто видеть цель, идти к ней, и, в конечном итоге, достигать её. Проблема в том, что, перед Вами вырастает множество стен, отдаляющих Вас от желаемого. И, для того,  чтобы достичь этого, Вам нужно искать пути, чтобы обойти эти стены.

К счастью, большинство этих препятствий вполне преодолимо. Это не всегда просто, но вполне возможно.

Упражнение «Из негатива в позитив»

Я сейчас вам раздам ситуации (неприятные), вы должны разобрать эту ситуацию и найти в этой ситуации что-то положительное.

Советы: Это очень трудно из негатива перевести в позитив. Вывод: Нужно уметь в любой негативной ситуации увидеть позитив.

Как и обещала, мы сейчас поговорим о конкретных техниках, о некоторых упражнениях, которые помогут вам развить волевые качества, более легко выйти из тяжелой ситуации и добиться успеха, смягчат неприятное воздействие трудностей.

Приёмы психологической саморегуляции

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Овладение этими приёмами является условием достижения высокого уровня в развитии успешной личности, ее стрессоустойчивости.

Регуляция состояния при помощи расслабление мышц тела. Когда человек умеет полностью расслаблять свое тело, он способен быстро совладать с собой в любой ситуации. Поэтому, все те люди, кому не хватает выдержки, прежде всего, должны научиться расслабляться.

Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Статическое напряжение.

Это упражнение прекрасно развивает вашу терпеливость, самообладание и способность переносить трудности.

Сидя или стоя, поднимите обе руки (или же одну руку) на уровень плеч. Можно направить руки вперед или развести в стороны. Так их надо держать некоторое время. Начинайте с трех минут и постепенно доведите время выполнения до 15-30 минут. Если у вас не развиты мышцы, выполнить это упражнение очень трудно. На первых порах у вас может возникнуть боль (особенно в плечах), причем она может быть очень сильной. От вас потребуются значительные волевые усилия, чтобы удержать руки и не опустить их

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз. Регуляция состояния с помощью дыхания. Одним из самых легких способов саморегуляции являются дыхательные упражнения.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Мобилизирующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, энергичный выдох (4 сек.).

Мобилизировать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

Расслабление разума.

Когда человеку удается сознательно перевести в состояние расслабления почти все мышцы, то это будет называться релаксацией. Расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем эту активность и даем мозгу возможность отдохнуть и восстановить свои силы. Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы. Люди, занимающиеся релаксацией, меньше подвержены стрессам, у них редко бывают серьезные нервные срывы, и они умеют регулировать свое внутреннее эмоциональное состояние. Такие люди спокойнее, способны выдержать тяжелый стресс и быстро восстановить свои силы. Релаксация часто сочетается с самовнушением.

Сядьте поудобнее, руки положите на колени, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто сидите. Подумайте о чем-нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнет травами.

Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми.

Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно.

Представьте себе, вы отправляетесь на прогулку по тем местам, где чувствуете себя хорошо. Рассмотрите, что окружает Вас в этом месте, какие запахи вы можете уловить при дыхании.

Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие.

Я считаю до 10, ваше тело становится сильным, готово к активной работе, вы полны приятных впечатлений и положительных эмоций, при счете 10 – откройте глаза, потянитесь, сделайте глубокий вдох и улыбнитесь…

Самовнушение

Словесные формулы самовнушения позволяют добиться нужных изменений в поведении или эмоциональном состоянии.

Главное поверить в себя, в свои силы, а для этого чаще используйте слова: Я справлюсь, я смогу, я умная, я всё знаю, всё решу, Я красивая, обаятельная, сногсшибательная.

Такая техника позволяет быстро справиться с любым волнением, раздражением, гневом и другими подобными негативными эмоциями

Упражнение «Сложите свои проблемы в ящик»

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например, волнение перед завтрашней контрольной, или страх, который вы испытываете перед учителем…Все свои страхи и тревоги Вы укладываете «спать» в сундук.

Упражнение «Воздушные шары» - таким же способом свои проблемы отпускаем вместе с шарами в небо.

Чего нельзя делать, так это накапливать негативные переживания. Эти эмоции мешают нам адекватно оценить ситуацию, найти оптимальные решения и действовать разумно. Поэтому, прежде, чем пытаться найти выход, [избавьтесь от негативных эмоций.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.60minut.info%2Feffektivnye-sposoby-borby-so-stressom-v-ofise) Иногда, достаточно просто сделать несколько глубоких вздохов для того, чтобы успокоиться, а иногда может понадобиться  позитивный внутренний диалог.

Техника «Выпускание пара»

Когда с вами произошла ситуация, которая вызвала у вас сильное раздражение или злость, нужно эти эмоции выпустить:

- «поколотить подушку», вспоминая обиду, злость;

- порезать, порвать что-то не нужное;

- прокричаться в лесу, в комнате;

- потанцевать.

Подводя итог, давайте подумаем, что вы почерпнули для себя из нашего классного часа, чему научились?

Какой вывод по теме занятия мы можем сделать?

ВЫВОД

Итак, Вы познакомились с приёмами психологической регуляции, такими как релаксация, самовнушение, Они довольно просты, но очень эффективны.

Эти упражнения, помогут вам развить качества, необходимые для того, чтобы справиться с любыми неприятностями. Осваивайте их легко, воспринимая процесс обучения как своеобразную игру.

И пусть бывает в жизни нелегко,

И не всегда судьба тебе послушна,

Люби людей - светло и простодушно.

Ищи свою дорогу с малых лет,

Уверенно вперед иди сквозь годы,

Оставь на этой лучшей из планет

Свой яркий след, свои живые всходы