

«Я и мои ресурсы»

Методическая разработка классного часа
в рамках ЕДП «Жизнь как ценность»

Целевая группа: обучающиеся 9 – 11 классов

Цель: профилактика деструктивного, саморазрушающего поведения.

Задачи:

- создать условия для повышения жизнестойкости подростков;
- способствовать осознанию обучающимися многогранности своей личности и множественности своих ресурсов во временной проекции;
- развивать навык позитивного мышления.

Форма проведения: классный час в форме интерактивного занятия.

Продолжительность: 45 – 60 минут.

Материально-техническое обеспечение: по два листа тетрадного формата и ручки у каждого обучающегося, описание ситуаций (можно в двух экземплярах) (приложение 1).

Ход проведения.

1. Вводная часть.

Тема сегодняшнего классного часа посвящена знакомству с собой и своими ресурсами. Начнём мы с небольшой разминки.

Упражнение «Звали, зовут, будут звать...» (7 минут)

Напишите на листочке и по очереди произнесите (желающие)

– как вас называли в раннем детстве (имя малыша) (Ваню'шка, Ирочка, Сюня-Ксюня...);

– как зовут сейчас в школе (Иван, Ирина, Ксения...);

– и как будут звать, когда станете взрослым (Иван Алексеевич...).

Сейчас каждый про себя – назовите своё детское имя (имя малыша) и вслушайтесь в него. С какой эмоцией оно произносится? Есть ли нежность в звучании этого имени? Если вы её не почувствовали, произнесите это имя ещё раз и постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать звучащую в нём родительскую заботу.

Теперь, так же про себя – произнесите своё имя, как вас сейчас называют и, так же, вслушайтесь в него. Есть ли взрослость в этом имени? Кто почувствовал, как увеличилась сила имени от детского к сегодняшнему? Может быть, вы считаете, что увеличение вашей силы и ваших возможностей никак не отражается в имени. Возможно, оно действительно не отражается в звуковом сочетании, но всегда заметно в интонациях. (Можно привести

пример умильного, ласкательного и серьёзного произнесения одного и того же имени, например, «Мария».)

А сейчас, тоже самое – со взрослым именем. С каким чувством вы произносите его про себя? Звучат ли в нём серьёзность, уверенность, может быть, активность, или спокойствие? У всех ли появилось ощущение взрослости?

С изменением имени человека чаще всего меняется и его самоощущение. Есть и обратная зависимость, когда, например, Саша или Аня демонстрируют серьёзность, вдумчивость, то большинство людей скорее обратятся к ним «Александр» и «Анна». А вот имена «Санька» и «Анька» или «Нюрка» наверняка покажутся им неуместными.

Итак, вывод: наше имя часто отражает наше состояние и наши особенности.

Познакомимся со своими особенностями и своими ролями поближе.

2. Основная часть.

Упражнение «Кто Я?» (15 минут)

Жизнь – театр, у каждого свои роли.

Запишите на листочке: **КТО Я?** Далее в столбик напишите свои жизненные «роли»: ученик, сын, внук, друг, помощник, пассажир и т. д. У каждого из нас их очень много. Поэтому запишите не менее 20 ролей.

У вас на выполнение задания есть пять (семь) минут. Чем труднее вам писать, тем глубже вы заглядываете вглубь себя и это замечательно. *(Если у кого-то не получается выполнить задание во время вместе со всеми, то можно ограничиться меньшим количеством ролей)*

Посмотрите ещё раз на те роли, что вы написали.

Поставьте знак «+» рядом с теми определениями, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь. И знак «-» - около тех, которые вам не нравятся. Конечно же, будут и нейтральные роли, рядом с ними никаких значков ставить не надо.

Определите, какие из ролей относятся к сфере «я с друзьями», «я в семье», «я в школе», «я – в мире», «я - сам».

Подсчитайте, сколько понятий относится к каждой из названных сфер. (Одно и тоже понятие вы можете отнести к разным категориям.) Какие сферы жизни у вас набрали наибольшее количество баллов-определений? Именно в них вы наиболее активны, возможно, они занимают у вас больше всего времени и сил. Не факт, что вам нравится эта сфера жизни. Вы можете относиться к ней как позитивно, так и негативно.

В какой сфере у вас оказалось больше всего понятий, обозначенных знаком «-»? Жизненные трудности в какой-либо сфере – это чаще всего зона личностного роста. Жизнь выдвигает нам задачи, они могут быть разной степени сложности. Чем сложнее задача, чем больше трудностей у нас с её решением, тем больше у нас негативных чувств, но, одновременно, и больше возможностей для изменения, трансформации устаревших установок, появлению новых способностей, привычек.

В какой сфере у вас оказалось больше всего понятий, обозначенных знаком «+»?

Именно эта часть вашей личности, эти дела, устремления или положение вас поддерживает в трудной ситуации. Это ваш внутренний ресурс. Чаще всего, наши ресурсные жизненные роли связаны с другими людьми. Вспомните их, представьте себе – это те люди, к которым вы можете (и, скорее всего, захотите) обратиться в трудной ситуации. Может быть, эти сферы жизни тоже связаны с какими-то трудностями, но бывает удовольствие даже в чем-то одном или гордость за себя, способны сделать всю сферу в целом приятной.

Одни роли приходят и уходят, другие остаются навсегда. Одни нам нравятся, а другие нет, и мы хотим от них скорее избавиться. Но каждая из этих ролей в разной степени несёт нам или задачу или поддержку, внутренний ресурс. Решение задачи увеличивает наши ресурсы.

Упражнение «Важная информация» (20 минут)

Предлагаю вам потренироваться в достаточно распространённой задаче – соблюдать здравую голову и замечать суть происходящего. Многим из нас приходится учиться пропускать мимо ушей недовольство и негативные эмоции собеседника (учителя, родителя, друга) и вычленять из речи важную часть информации. А в негативной, на первый взгляд, ситуации научиться видеть позитив – вообще задача каждого из нас, если мы хотим сохранить свою психику и способность самим влиять на свою жизнь.

Часто родители говорят подросткам примерно такие фразы: «Сколько можно! Я тебя сто раз уже просил мыть за собой посуду! Из тебя вообще ничего путного не получится!». (Фразы могут быть с разными вариациями.)

Какую важную для себя информацию можно вынести себе из этих слов? *(Дать время подумать и затем представить свой вариант, можно полу юмористический, например, приведённый ниже)*

Родитель сердится. Возможно, у нас была договорённость о том, что я мою посуду. Видимо, я сегодня ел и в комнате осталась грязная тарелка, кружка, вилка, ложка, нож, сковородка. Наверное, я не соблюдаю договорённости и не держу слово. Это раздражает окружающих. Я могу выбрать: мыть посуду и не выслушивать нотаций или не мочить рук каждый день, но слушать крики. Я сам выберу, в зависимости от того, что мне выгоднее напрягать – руки или уши.

В будущем вы сможете использовать приобретённый сегодня навык вычленять важную для вас информацию из общего потока, как в личной сфере, так и в профессиональной.

Объединитесь в подгруппы по 4 – 6 человек. Каждая подгруппа получает листок с записью ситуации (можно одну и ту же ситуацию дать в две группы). *(Ведущий выбирает примеры в зависимости от потребностей и уровня развития участников, возможно использование своих примеров.)* Попробуем свои способности в вычленении важной информации из события или слов другого человека? *(Время на подготовку в группе – 5 минут)*

Поздравляю вас с новым (или не очень новым) опытом применения здраво-позитивного мышления. Желаю вам продолжать тренироваться в нём, вычлняя для себя в любом разговоре только важную и позитивную информацию.

В жизни мы часто фокусируемся на чём-то негативном и пропускаем позитивное. И тогда наша жизнь становится более серой, блёклой, чем могла бы быть, будь у нас позитивное мышление и умей бы мы всегда замечать позитив.

Упражнение «Мои положительные черты» (дополнительное) (10 минут)

Предлагаю вам продолжить тренировку позитивного мышления и заполнить карточку на своего соседа по парте. Подпишите листочек именем соседа, запишите его положительное качество и передайте этот лист следующему человеку. Следующий записывает ещё одно положительное качество (качества лучше располагать в столбик) и передаёт листок дальше. *(Таких переходов возможно от трёх до десяти. Ведущий может по ходу выполнения задания называть различные качества, напоминая о том, что в каждом человеческом проявлении может быть как положительное, так и отрицательное, но сейчас стоит задача фокусироваться именно на положительном.)*

Через 3 – 5 минут листок передаётся хозяину – тому, чьим именем он подписан.

Прочтите то, что написано на вашей листке. Все эти положительные качества в вас видят другие. Иногда мы обесцениваем себя, иногда неоправданно завышаем свою самооценку. Главная задача каждого из нас – помнить то положительное, что в нас есть (что отметили в вас одноклассники) и подтверждать эти черты своими поступками, решениями и делами. Прежде всего, это надо не окружающим, а нам самим.

– Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

– Что вы сделаете с вашей карточкой после занятия?

Постарайтесь сохранить этот лист с вашими плюсами. Если в трудные минуты жизни прочитать, что на нём написано, то становится легче.

3. Заключение. (3 минуты)

Посмотрите ещё раз на свой список. Может быть, вы захотите добавить в него какие-то роли. Подумайте, как вы можете увеличить количество положительных ролей, умножив свои резервы. Как можно уменьшить количество негативных ролей, переведя их в разряд нейтральных. Что для этого можно сделать в своей жизни и к кому обратиться за помощью. Предлагаю вам вернуться через некоторое время к своему листочку и списку. Как правило, он даёт много информации для размышления.

Список источников:

1. Вачков И.В.. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва: Эксмо, 2007.
2. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. С-Пб: Питер, 2008.

1. *Пример школьной жизни:* вы получили двойку за проверочную работу в конце недели.

Какую позитивную информацию можно вынести для себя из этой ситуации?

2. *Пример школьной жизни:* учитель говорит вам, что вы не сможете сдать экзамен, т.к. вы вообще ни на что не способны.

Какую важную и позитивную информацию можно вынести для себя из этой ситуации?

3. *Пример школьной жизни:* вы оставили телефон на своей парте и вышли из кабинета (в туалет, например). Вернувшись, обнаруживаете, что телефон разбит.

Какую важную и позитивную информацию можно вынести для себя из этой ситуации?

4. *Пример семейной ситуации:* родители забрали планшет и заменили твой айфон кнопочным телефоном.

Какую важную и позитивную информацию можно вынести для себя из этой ситуации?

5. *Пример семейной ситуации:* родители в каникулы не отпускают тебя в ночной клуб, говоря, что вообще забыл про домашние обязанности.

Какую важную и позитивную информацию можно вынести для себя из этой ситуации?

6. *Пример семейной ситуации:* у вас скоро появится новорожденный брат или сестра, вы боитесь этих изменений, боитесь остаться ненужным для своих родителей, хотя никому в этом и не признаётесь.

Какую позитивную информацию можно вынести для себя из этой ситуации?

Информация для ведущего по разбору ситуаций:

1. *Пример школьной жизни:* вы получили двойку за проверочную работу в конце недели.

Позитивная информация: если бы не было этой оценки, вы бы, возможно, и не обратили внимания, что по этой теме у вас пробел в знаниях. Оценка указывает на конкретную тему, которую надо разобрать, понять, выучить. Хорошо, что этот пробел знаний стал ясен заранее, а не на экзамене и у вас есть время. Теперь вы можете составить план конкретных действий по исправлению ситуации.

2. *Пример школьной жизни:* учитель говорит вам, что вы не сможете сдать экзамен, т.к. вы вообще ни на что не способны.

Позитивная информация: учитель очень переживает, значит ничего человеческого ему не чуждо. Ваши успехи много значат для этого педагога, но он показывает это некорректно. У вас есть возможность прочувствовать такое отношение и самому отказаться от некорректного поведения в любых отношениях. Это станет прививкой от разрушения отношений своими руками

3. *Пример школьной жизни:* вы оставили телефон на своей парте и вышли из кабинета (в туалет, например). Вернувшись, обнаруживаете, что телефон разбит.

Позитивная информация: расстройство, боль, разочарование от потери вами важной и дорогой вещи сегодня, это способ предотвратить подобные потери в дальнейшем, когда вещи станут более дорогими. Например, будете всегда помнить о том, что ключи зажигания надо обязательно вытащить, окна закрыть, а саму машину поставить на сигнализацию, иначе снова придется переживать, но эмоции будут уже гораздо сильнее.

4. *Пример семейной ситуации:* родители забрали планшет и заменили ваш айфон кнопочным телефоном.

Позитивная информация: отсутствие привычных занятий откроет вам новые возможности: другой способ отдыха, общения, получения информации. Появится больше времени на реальное общение с друзьями. Больше не будет потерь времени на просмотр новостной ленты и ответы на ничего не значащие вопросы. Освободившееся время можно направить на подтягивание хвостов, посещение клуба настольных игр, где можно пообщаться с новыми людьми, посиделки с друзьями... Переживая «ломку» отрыва от виртуальной реальности, можно осознать насколько велика стала ваша зависимость. Чем легче «ломка» и меньше негативных переживаний, тем более свободный вы человек.

5. *Пример семейной ситуации:* родители в каникулы не отпускают тебя в ночной клуб, говоря, что вообще забыл про домашние обязанности.

Позитивная информация: родители тебя замечают, ты им не безразличен. Родители заботятся о том, чтобы ты научился держать слово,

выполнять свои обязанности. В дальнейшем это поможет тебе сохранить работу, быть востребованным специалистом. Порой, если нам не удаётся куда-то попасть, значит это для нас сейчас не самое главное. Можно подумать, что ты давно хотел сделать, но не было времени, а сейчас оно чудесным образом появилось. Или можно потренировать навык убеждения – подобрать аргументы за поход в клуб, пытаясь переубедить родителей.

6. Пример семейной ситуации: у вас скоро появится новорожденный брат или сестра, вы боитесь этих изменений, боитесь остаться ненужным для своих родителей, хотя никому в этом и не признаётесь.

Позитивная информация: скоро рядом с вами произойдет чудо появления новой жизни. Вы сможете наблюдать, как беспомощное и не способное ничего делать существо постепенно растёт и становится осмысленным человечком. Пока малыш растёт, он будет делать много забавных вещей, над которыми можно будет посмеяться, снять эмоциональное напряжение трудного дня и расслабиться. Кроме психологической разгрузки этот человечек станет тренером для вашей выдержки и самоконтроля (когда появятся плач и капризы малыша). Через год – два вы станете мастером переключения внимания собеседника (малыша придётся отвлекать от важных для вас вещей – телефон, планшет, конспекты, паспорт...). Родители дарят вам родного человека, к которому вы, будучи уже взрослым, сможете обратиться за помощью и поддержкой. У вас появляется ещё один родственник, который, по вашему желанию, также может стать и вашим другом.