

Классный час по теме: «Трудные жизненные ситуации. Как с ними справляться?»

На сегодняшний день социально-педагогическое сопровождение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, является важным компонентом процесса педагогической поддержки, который заключается в создании условий для успешной социальной адаптации сопровождаемых на основе оказания необходимой социально-педагогической помощи, способствующий более успешной подготовке к организации самостоятельной жизнедеятельности. Это система взаимодействия социального педагога, психолога, классного руководителя и других специалистов с ребенком и его семьей в процессе построения индивидуальной траектории его выхода из проблемной ситуации. Результатом такого взаимодействия становится успешная социализация ребенка и его интеграция в общество.

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.

Психолог:

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

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

А начать, я бы хотела с притчи. Сейчас я прочитаю вам ее, а вы подумайте и посчитайте, 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 эпитафией:

«В сердце каждой трудности кроется возможность».
Альберт Эйнштейн

Психолог:

- **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 жизни 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.

Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

3. Тренинг

Психолог:

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. Они 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:

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?

Упражнение «Трудные жизненные ситуации».

Работа проводится в микрогруппах с их обсуждением.

- Напишите на листке бумаги 5 трудных жизненных ситуаций, случившихся в вашей жизни недавно.

Подумайте и запишите ответы на следующие вопросы:

- Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?

- Почему вы считаете их трудными?

- В чем вы видите причину трудной жизненной ситуации?

Участники друг за другом называют разнообразные трудные жизненные ситуации, которые ведущий записывает на ватмане. Затем ведущий выясняет, сколько участников также записали аналогичную ситуацию в свой список. Таким образом, мы получим список трудных жизненных ситуаций, наиболее часто встречающихся в тренинговой группе.

Упражнение «Меня выбила из колен ситуация, когда ...».

В соответствии с выделенными в упражнении «Трудные жизненные ситуации» стрессовыми ситуациями участники делятся на 4-5 групп и начинают в группе обсуждать ситуацию, которая произошла с ними, а также свои чувства и поведение в ней. Одновременно во время групповой работы участники заполняют таблицу:

Чувства и эмоции

Поведение

Обсуждение (ведущий фиксирует ответы участников на ватмане).

Все участники делятся на микрогруппы, и каждая получает для обсуждения свою стрессовую ситуацию. Затем обсуждение четырех-пяти ситуаций ведется в общем круге.

- Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?
- Какие чувства вы испытывали при этом?
- Как вы вели себя в стрессовой ситуации?
- Испытывали ли вы при обсуждении трудных жизненных ситуаций напряжение?

Чтобы создать целостный внутренний образ, подросткам предлагается, пользуясь таблицей, составить и написать фразу: «Стресс для меня - это...» Каждый выбирает для себя из таблицы определенную ассоциацию, мысль, чувство и стратегию поведения. Фраза строится по алгоритму: «Стресс для меня - это... (ассоциация), когда я думаю... (мысль), когда я чувствую... (чувства) и действую как... (стратегия поведения)».

Участники зачитывают свои фразы, делятся своими выводами, говорят о том, с чем согласны и не согласны, что открыли нового, что поняли.

Классный руководитель:

- Молодцы! Ваши предложения очень хорошие и я предлагаю вам создать **книгу «Вместе мы преодолеем любые трудности!»**. Первую страницу я уже подготовила. Теперь наша с вами задача 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 вас во время сильной ссоры с родителями хотя бы раз возникала такая мысль? Почему ребята вашего возраста сбегают от родителей, что ими движет? Давайте попробуем разобраться в этих вопросах. Привычка сбежать 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.
- 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 вас иногда возникают мысли сбежать из дома, не стоит пугаться. Так проявляются ваши внутренние конфликты и желания, чтобы вас любили и прислушивались к вашему мнению.

Классный руководитель:

4. Тренинг «Дерево поддержки».

- Кто может вас поддержать? Что могут сделать родители, близкие, друзья, чтобы избежать этой ситуации?

Мы отразили причины ухода из семьи. Для того, чтобы этого не произошло, необходимо обладать роскошью человеческого общения!

- Вас может поддержать семья? Да

- Вас могут поддержать друзья? Да

- Вас могут поддержать одноклассники? Да

- А может поддержать старший? Учитель?

- Как вы считаете, можно ли выделить из вышеперечисленного самое главное или все они могут препятствовать уходам из семьи?

- А вы со мной согласны?

- На ваш взгляд поддержка должна быть комплексной?

Психолог:

Давайте спрогнозируем ситуацию. Представьте, что вы оказались в трудной жизненной ситуации.

Что или кто могут вас поддержать? Что бы вам хотелось услышать?

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

Классный руководитель:

Закрепите листки надежды на дерево поддержки. Пусть оно зазеленеет.

Классный руководитель:

Озвучивает мнения, систематизирует 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.

Классный руководитель:

Каждый человек должен искать выход из сложившейся трудной ситуации, и не допустить ухода из семьи. Основной выход мы совместно с вами нашли - это поддержка. Но кроме этого есть много способов, как выйти из ситуации отчаяния и беспомощности.

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 главной ценности - **общению. Каждый человек должен искать выход из сложившейся трудной ситуации, и не допустить ухода из семьи.**

Вывод:

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».

Психолог:

«Я в лучах солнца»

Инструкция для детей: на отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит, все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Классный руководитель:

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 хотя бы мысленно отдаляться от них.

Чего 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.

Литература:

1. Гунькина, Н.А. Подросток в трудной жизненной ситуации: признаки и способы помощи / Н.А. Гунькина // Социальная психология. - 2014. - № 5. - С.9
2. Л.В. Кочкина. Помощь семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: Методическое пособие. Ярославль: Ремдер, 2008 - 128 с.
3. «Психолого-педагогическая поддержка подростков в образовательной среде» сборник научных статей под. Ред. Нелюбовой Я.К., Чаловка С.В.
4. Т.А. Шишковец. Справочник социального педагога (5-11 классы). М., «ВАКО», 2007.
5. Штейнберг Э. Кий Н. «Линия жизни», Школьный психолог №5, май 2012 год.