Министерство образование Московской области

ГБОУ СПО МО ОЗГППК

**Автор разработки:**

Шарова Валентина Владимировна

Классный руководитель группы ГС-13

ГБОУ СПО МО ОЗГППК

***Методическая разработка***

***тематического классного часа***

**Тема: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ».**

г. Орехово – Зуево

2013 г.

Добрый день! Сегодняшний классный час я хочу провести с вами вот в такой неформальной обстановке.

- А кто знает, почему мы сели вкруг? (в кругу нет ведущей фигуры, все равны)

Но, перед тем, как начать, давайте установим правила, которыми мы все будем пользоваться в течении следующих 45 минут.

- Искренность

-Активность

-Открытость

-Не перебиваем

-Можем дополнять

- Помогаем любому в сложной ситуации

Этим правилам мы сегодня следуем все.

Я предлагаю начать с того, что каждый из вас по очереди представится и назовет свое самое лучшее качество, начинающиеся на ту же букву, что и имя..

Пример: Анна – артистичная.

Безусловно, в каждом из нас есть много хорошего! Часто мы и сами не догадываемся, на что мы способны, чего по-настоящему стоим…. Так, почему же многие из нас так часто идут в другом направлении? А другие, с безразличием смотрят, думая, что это их никогда не коснется?

Сегодня мы с вами постараемся понять причины и найти выход из многих сложных ситуаций.

Посмотрите, пожалуйста, на «доску». Давайте прочтем то, что там написано.

Нажимаю кнопку «стоп»

Абсолют сойдется в точке…

Распадается полет…

Километры, лягут в строчки…

и оскалится душа,

Микрокосмос свой теряя…

А я буду умирать,

На осколках псевдо рая…

И теперь с объятий ада,

Я прошу тебя: не надо…

О чем здесь идет речь? (о наркомании)

Все вы, конечно же, знаете о вреде наркомании, я не буду сегодня говорить много об этом, скажу лишь, что:

• 50 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы;

• к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, "сидят на игле” – 9% мальчиков, 5 % – девочек;

• 1 наркоман за год втягивает в "порочный круг” до 4 человек.

Ответьте на вопрос: Люди, пробующие наркотик особенные или такие же, как мы?

Так давайте попробуем теперь разобраться в причинах, которые толкают человека к наркотикам:

- Из любопытства. У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться. Я хочу рассказать вам одну историю:

Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее.

На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила – « Я не видела цели».

И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.

Я предлагаю вам выбрать из списка человеческих стремлений пять, которые важны для вас.

К чему стремятся люди в жизни.

• Хорошее образование.

• Хорошая работа и карьера.

• Счастливая семья.

• Слава.

• Деньги, богатство.

• Дружба.

• Достижения в искусстве, музыке, спорте.

• Уважение и восхищение окружающих.

• Наука как познание нового.

• Хорошее здоровье.

• Уверенность в себе и самоуважение.

• Хорошая пища.

• Красивая одежда, ювелирные украшения.

• Власть и положение.

• Хороший дом, квартира.

• Сохранение жизни и природы на земле.

• Счастье близких людей.

• Благополучие государства.

Не забывайте, что имея впереди цель, вы будите двигаться в нужном направлении.

- От одиночества

Давайте постараемся выяснить: Одиночество, это хорошо или плохо?

Я предлагаю вам список позиций одиночества. Тот пункт, который не несет в себе ничего хорошего, мы будем обозначать «-». Тот, из которого можно извлечь пользу «+».

Состояние депрессии

Возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях

Не с кем поговорить

Не к кому прикоснуться

Возможность разобраться в своих ошибках.

Возможность приобретения нового опыта

Возможность раскрытия определенных склонностей.

Понижение самооценки

Возможность саморазвития

Возникновение страха, апатии и других губительных ощущений

Возможность для творчества.

Какой из этого мы можем сделать вывод? От нас самих зависит, как мы воспримем одиночество. Как используем это время: для саморазвития или саморазрушения.

- В знак протеста. Чтоб снять напряжение, злость.

Очень часто в нашей жизни происходят конфликты, в том числе и с родителями и с любимыми. В знак протеста уничтожать себя, просто глупо, можно придумать массу других возможностей высказать свое возмущение.

Я предлагаю разбиться всем по четыре человека.

Игра «ВЫХОД». Задание каждой группе, найти выход из данной ситуации:

1. Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этих ощущений?

2 Дима поругался с мамой, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться?

3 Неля не заметила днем на улице соседку и не поздоровалась, вечером та наговорила ей всяких гадостей. Как девочке сохранить духовное равновесие?

4. Ваня поругался с семьей и ушел из дома. Извиняться он считает ниже своего достоинства. Каким образом можно решить эту проблему?

5Лене всегда в пример ставят ее старшую сестру, ее это уже бесит. Какой она может найти выход?

КАК ЖЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ???

Послушать музыку

Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!

Принять ванну, вода расслабляет. (желательно с настоем мяты)

Пошуметь, покричать.

Поплакать, это помогает, но не более 10 минут

Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание

Посчитать до 30 мысленно

Сконцентрировать внимание на постороннем объекте

Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.

Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости.

Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.)

Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину.

Обратиться к психологу, родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь. Ведь эти люди уже прошли через это.

Обратиться к друзьям за поддержкой.

Ответить мысленно на вопросы:

- Что я чувствую сейчас (злость) - Из-за чего? (он меня обидел) – что я чувствовала тогда? ( обиду, боль) - Почему меня это задело? ( он мне не безразличен) – Почему? ( он умный, нежный и т.д.) – Мне он дорог? (да) – Какой должна быть я, чтобы он любил меня?

Вопросы можно составить различные к каждой ситуации. Важно то, что отвечая на них, ты разбираешь конфликт, заставляешь себя задуматься и в итоге, прийти к правильному решению.

- Влияние друзей, или авторитетных личностей

Игра «подруги»

Я приглашаю сюда двух желающих. Становятся на стульчики. Берутся за руки. Одна будет Аней, другая Аллой. Это две подруги, они с первого класса вместе. Они делили все обиды и радости на двоих.

-Но вот у Ани появились какие-то новые непонятные друзья. Она стала меньше времени уделять подруге и долго гулять вечерами (Аня сходит со стульчика)

- Проходит еще немного времени, Аня перестает выполнять уроки, просто списывает у Аллы ( немного приседает), Алла, как хорошая подруга, ничего никому не говорит, а сама старается вернуть подругу.

- Вот Аня начала прогуливать уроки, от нее часто стало веять спиртным (еще больше приседает), но Алла не бросает подругу.

-Аню ищут родители, школа, милиция, она ушла из дома, начала употреблять наркотики. (Аня полностью присела), но все еще Аллу считает своей подругой

Как вы думаете, кому легче потянуть к себе подругу, Анне, или Алле? (конечно Анне)

Безусловно, влияние друзей очень велико, и человеку потребуется настойчивость и сила воли, чтоб сказать однозначно «нет». В первую очередь отказаться надо внутри себя, принять однозначную позицию.

Игра «скажи: НЕТ»

Давайте попробуем сказать «нет» на практике.

Рассчитайтесь на 1-ый - 2-ой

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

Варианты отказа:

"Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

"Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

"Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

"Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

"Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”

"Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.

Умей сказать "Нет”!

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Как чувствовали себя участники в ролях?

Легко ли подбирать достойные отказы?

А в заключении, я хочу вам рассказать еще одну интересную историю:

Притча о бабочке

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках”.

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

Вот и подошел к концу наш урок, и мне бы хотелось знать:

Что нового вы сегодня для себя открыли? Что вам понравилось?