Сценарий классного часа по первичной профилактике суицидального поведения учащихся.

Психолог Кузнецова Марина Владимировна

Социальный педагог Гордий Оксана Владимировна

МОУ СОШ с. Утан

Чернышевский район

МОУ СОШ с.Утан

*Классный час*

**«Учись властвовать собой».**

**Психолог Кузнецова М.В.**

**Социальный педагог Гордий О.В.**

Цель: научить детей реально оценивать себя и других людей, познакомить с существующими законами межличностного общения, дать практические советы по снятию стресса.

Возраст учащихся: 7-9 класс

Предварительная работа: ученики должны придумать или взять из жизненных ситуаций конфликтные случаи во взаимоотношениях с ровесниками и взрослыми.

Форма проведения мероприятия: ученики по ходу всего мероприятия слушают учителя, записывают основные выводы. Все вместе принимают участие в обсуждении. Ведущими являются психолог и социальный педагог.

**Ход классного часа:**

1. **Вступительное слово социального педагога.**

Мир изменяется очень быстро. В нем может существовать только тот человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные незыблемые законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей? Вот об этом и пойдет речь на сегодняшнем классном часе.

**Стресс** – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные и нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что «Все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

1. **Тест «Состояние нервной системы»**

Предлагаю вам тест на проверку вашей нервной системы. С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

1.Хлопаете ли вы дверью. Когда выходите из квартиры?

2.Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?

3.Теряете ли вы самообладание в споре?

4.Прерываете ли вы собеседника при разговоре ?

5.Размахиваете ли при разговоре руками?

6.Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?

7. Говорите ли вы иногда сам с собой?

8. Обижаетесь ли вы по пустякам?

9.Долго ли вы не можете заснуть вечером?

Интерпретация: если на все вопросы вы ответили «да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведет.

Если среди ваших ответов только три «да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

**III Советы:** как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях.

**Психолог**: А теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Ка научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

1.Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Ка известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.

2.Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи как следует.

3.Зараннее подготовив себя к возможной неудаче, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забыть о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем продолжать помнить об этом.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев плохой советчик», - говорили в древности. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшиться, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.

При общении с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому не стремитесь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами.

В первую очередь состояние конфликта губительно для самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.

А теперь по очереди вы будете излагать заранее подготовленные конфликтные ситуации. Весь класс примет участие в их обсуждении для того, чтобы найти их разрешение мирным путем (высказывания детей- 15 минут).

**IV тест «Конфликтный ли вы человек»**

**Социальный педагог**.

А теперь проведем тест, который позволит узнать вам, насколько вы можете быть конфликтны по отношению к другим людям.

**Тест**

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в группе или конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко – 1 балл.

1.Угрожаю или дерусь.

2.Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.

3.Ищу компромиссы.

4.Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

5.Избегаю противника.

6.Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.

7.Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.

8.Иду на компромисс.

9.Сдаюсь.

10.Меняю тему.

11.Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.

12.Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.

13.Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам в другую сторону.

14.Предлагаю мир.

15.Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1,6,11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7 ,12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3,8,13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10,15.

Интерпретация. Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который всегда себя считает правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решения, удовлетворяющего все стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов идти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль, человек своего противника уничтожает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - уходящий стиль. Кредо человека уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

**V Игра «Взгляд»**

**Психолог**. А теперь предлагаю вам игру «Взгляд». Глаза – это зеркало души. Эта игра учит понимать выражение глаз человека, развивает способность общаться друг с другом при помощи взгляда.

Предлагаю сесть так, чтобы вы попарно были повернуты лицами друг другу. Будет звучать классическая музыка, ритмичная, мелодичная, но не танцевальная. Она поможет вам расслабиться. Вы должны смотреть друг другу попарно в глаза. По моему сигналу ребята, находящиеся во внешнем ряду круга, встают и передвигаются на один стул и вновь смотрят друг другу в глаза. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих первоначальных местах.

А теперь начинается самый главный этап игры. Вы должны будете рассказать, что вы почувствовали, когда смотрели в глаза друг другу. Чьи взгляды вам особенно запомнились и почему? (учитель должен учитывать, что ребята могут стесняться и даже пытаться не смотреть в глаза другому человеку).

**VI Подведение итогов**

**Социальный педагог**. При общении людей друг с другом недопустимо отпугивать людей своим угрюмым и злым взглядом, неприветливостью. Нужно всегда стараться быть сдержанным и вежливым, если вы хотите, чтобы люди легко шли на общение с вами.