**Классный час по теме: «Трудные жизненные ситуации».**

Оборудов. Улыбки красные, желтые, зеленые

**Цель:** -Сегодня мы поговорим с вами о трудных ситуациях. Они бывают в жизни каждого из нас, из-за них у нас портится настроение, мы пребываем в растерянности, испытываем дискомфорт, стресс, а это нарушает наше здоровье.

**Слайд 1**

- Что такое, по-вашему, трудная ситуация?

-Почему она трудная?

2. **Актуальность проблемы.**

Оценка уровня информированности.

*—Что такое стресс?*

***Стресс- это вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения и перенапряжения.***

***Слайд 2***

— А вы испытывали стресс?

— Что вы при этом чувствовали?

- Сегодня мы на классном часе будем учиться находить выход из трудной ситуации, познакомимся со способами снятия нервного напряжения.

 ***Слайд 3***

 ***«Жить – значит иметь проблемы. Решать их – значит расти интеллектуаль Дж. Гилдфорд, психолог***

 ***Слайд 4 Эмоциональная гимнастика***

 ***-***походить как - младенец, глубокий старик

*—*позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое

-человек, которого ударили

*—*улыбнуться как - кот на солнышке, , хитрая лиса, как будто ты увидел чудо;

*—*испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка;

**4. Работа по теме занятия.**

**1) *Упражнение «Трудные жизненные ситуации».***

*Работа проводится с их обсуждением.*

 ***Слайд 5***

 *—*Напишите на листке бумаги жизненные ситуаций, случившиеся в вашей жизни недавно

 **Ситуация №1.** Родители постоянно ставили мальчика за все провинности в угол. А однажды, будучи еще только в четвертом классе, он сказал своему отцу:

«Еще раз поставишь в угол, сбегу к бабушке. С вами больше жить не буду».

**Ситуация 2** В семье родился маленький ребенок. Я очень сильно злился чаще и чаще начал грубить родителям, брату тоже давал пинки

В очередной раз, когда мама попросила посидеть с малышом, я ответил: «Я в няньки не

нанимался!» Родители были страшно возмущены, последовало наказание за провинность.

Ситуация 3

В этой семье в конце недели мы отчитывались по результатам учебы. Если результаты были, по мнению родителей, хорошими, то дети получали поощрение в виде карманных денег. Если родителей учебные результаты не устраивали, мы должны были выполнять трудовую повинность по дому и даче: делать полную уборку, поливать огород и т.д.

Работу можно было найти всегда, и мы старались учиться так, чтобы избежать любым способом наказания трудом.

**Ситуация №3.**

Когда мы готовили спектакль для Новогоднего праздника, то всем хотелось получить главные роли. Я предложил дать главные роли тем, кто ещё ни разу ни в чём не участвовал. Илья сказал, что лучше дать главные роли тем, кто уже проявил свои способности. Наш руководитель театральной студии предложила тянуть жребий. Но я точно знал, что Игорь очень хотел играть роль Бармалея, хотя и никогда в наших постановках не принимал участия. Мы стали тянуть жребий, и роль досталась Илье. Я его долго уговаривал уступить Игорю эту роль, но хоть Илья всегда играл в школьном театре и в этот раз мог отказаться, он не согласился со мной. Я видел, что Игорь был очень расстроен, но помочь ему мог только морально. А как бы вы поступили на моём месте и на месте Ильи?

**Ситуация №4.**

Вместе с моим другом мы шли с рынка. У меня был полный пакет с овощами и фруктами, а у Николая в руках – упаковка стирального порошка. Он случайно зацепил мой пакет коробком с порошком и порвал его. Всё содержимое пакета рассыпалось по всей улице. Колька стал смеяться в полный голос, а я – собирать всё с асфальта. Мне было очень обидно и грустно, что мой друг мне не только не помог, но и сам послужил причиной моего несчастья. А как бы вы поступили на моём месте и на месте Николая?

*—*Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?

*—*Почему вы считаете их трудными?

*—*В чем вы видите причину трудной жизненной ситуации?

**2)Упражнение** *«Меня выбила из колеи ситуация, когда ...»* ***Слайд 6***

Выходят дети из каждой и рассказывают ситуацию

*—*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.

 ***Слайд 7***

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.

**3) Упражнение «Автобус»**.

 ***Слайд 8***

Плотно прижимаясь друг к другу, «народ» (все члены группы) скучивается, аналогично пассажирам в плотно забитом автобусе. Задача игрока - прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом или хитростью, а напором и физической силой. «Народ в автобусе» не имеет права хватать игрока руками и цепляться руками друг за друга, есть просто плотная масса напряженных и прижатых друг к другу тел. Более того, не пуская игрока телами, «автобус» помогает игроку, подбадривая его громкими криками «Давай!», «Еще!», «Вперед!», придающими игроку дополнительные силы.

Каждый проходящий через «автобус» должен понять, что он хочет найти для себя в этом упражнении, что для него значит это преодоление, какие ситуации в его жизни - этот «автобус».

*—*Тяжело было двигаться в полном автобусе?

*—*Случалось ли вам в жизни также прорываться через некие преграды?

*—*Что мешало и что помогало вам?

4. **Отработка практических навыков.**

1. - Ребята, бывает так, что мы не можем изменить ситуацию, но жизнь на этом не заканчивается. Ведь мы можем изменить мысли об этой ситуации, заменить темные мысли на светлые и таким образом помочь себе. Давайте придумаем слова, которыми мы себе поможем. Игра в мяч

***На доске запись:***

***Я справлюсь***

***У меня получится***

***Я научусь***

***Все будет хорошо***

***Я не буду бояться*** - Конечно, приходится повторять эти слова много раз, пока они помогут, нос каждым разом темные мысли будут уходить дальше. Не стоит надолго задерживаться на грустных мыслях. Мы не можем изменить ситуацию, но мы можем изменить мысли о ней. - Что полезного вы узнали для себя из нашего классного часа?

- Вам предстоит в следующем году столкнуться с разными трудностями, ведь вы переходите в пятый класс.

- Что поможет вам выйти из трудной ситуации?

(Надеюсь, что вам помогут способы выхода из трудных ситуаций, рассмотренные нами, потому что безвыходных ситуаций не бывает)

А сейчас, выберите улыбку и наклейте на доску:

**Красная –** я смогу и буду применять способы выхода из трудных ситуаций

**Желтая –** я попробую применить способы выхода из трудных ситуаций

**Зеленая** – я думаю, у меня не получится применять способы выхода из трудных ситуаций

-Песня кота Леопольда «**Неприятность эту мы переживем»**