

Классный час «Умей ценить настоящее»

Автор: Гумбатова Галина Анатольевна, педагог-психолог,

МОБУ средняя общеобразовательная школа № 38, г. Таганрог

Цели:

- Развитие самосознания и способностей к самоанализу для предупреждения возникновения острых внутриличностных кризисов у подростков, формирование и принятие позитивных жизненных целей.

Задачи:

- Развитие интереса к себе, формирование стремления разобраться в своих чувствах, эмоциях, переживаниях, поступках;
- Обучение подростков приемам снятия психоэмоционального напряжения, утомления, предупреждения негативных эмоций;
- Помочь учащимся сформировать свое отношение к ценностям жизни;
- Утвердить понимание, что жизнь – бесценный дар.

Целевая аудитория: подростки в возрасте 12-17 лет.

Пространственно-временные условия: мероприятие рассчитано на 65 минут.

Сценарий классного часа

Ведущий: «Здравствуй, ребята. Тема нашего классного часа «Умей ценить настоящее», на котором мы попытаемся обратиться к своим чувствам, проанализируем свое отношение к ценностям жизни.»

1. Игра «Оцени свою работоспособность» (5 минут)

Цель: снятие психологического и физического барьеров.

Ведущий: «Давайте начнем с оценки своей работоспособности. Каждый из вас оценит свою работоспособность в данный момент по пятибалльной шкале. Например: «Я чувствую себя на три балла, потому что сегодня не выспался», «Я чувствую себя на пять баллов, потому что получил хорошую оценку».

Спасибо, я вижу настроение у Вас разное. Предлагаю провести небольшую разминку для поднятия тонуса.»

2. Упражнение «Антоним» (10 минут)

Участники становятся в круг. Ведущий кидает мяч любому участнику и

называет какое-нибудь состояние или чувство. Участник, поймавший мяч, называет антоним, то есть противоположное чувство или состояние (например: грустные – веселый). Далее, он бросает мяч следующему участнику, называя другое состояние или чувство. Поймавший мяч, отвечает антоним и так далее (добрый – злой, уверенный – неуверенный, неуравновешенный – уравновешенный и так далее).

Ведущий: «Все молодцы! Ребята, а теперь я попрошу вас сесть на свои места и продолжим наш классный час.»

Участники рассаживаются по своим местам.

Ведущий: «Каждому из нас природа подарила бесценный дар – жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например: что-то нам подарили или чего-то нас лишили. Чему-то мы обрадовались или что-то нас огорчило. Ребята, я попрошу вас попробовать определить, что же вас может огорчить, ответив на вопросы предлагаемой анкеты.»

3. Анкета №1 [приложение 1]

1. Что тебя может разозлить?
2. Какие слова для тебя самые обидные?
3. Что ты чувствуешь в состоянии гнева?
4. Как ты себя ведешь, когда злишься?

Ведущий: «Кто хочет озвучить свои ответы?» Желающие зачитывают свои ответы.

4. Упражнение «Облака» (5 минут) [приложение 2]

Ведущий: « Бывает мы оказываемся в какой-то ситуации, когда на душе плохо, а может быть обидно и горько. Мы даем волю своим эмоциям, и нам кажется, жизнь тяжела. (Ведущий пишет эту фразу на доске и обводит в круг).

А теперь попробуйте представить разные причины, когда человек попадает в трудную жизненную ситуацию и жизнь кажется невыносимо тяжелой. (Ведущий записывает на доске вокруг круга и обводит, придавая форму в виде облаков.)

Ребята, у многих людей бывает так, что чувствуешь себя одиноким, не понятым другими и от этого как бы внутренне сжимаешься, напрягаешься. Есть приемы, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.»

5. Упражнение «Колочка» (10 минут)

Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.

Ведущий: «Представьте, что вы – Колочка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко поднимите плечи, сильно

сожмите кулаки. А теперь расслабьте все части тела. (Повторите 3-5 раз).

Сейчас я покажу вам еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 5-10 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение и оценим его.»

Упражнение повторяется 4-5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох – с расслаблением.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

6. Упражнение «Коллаж герба» (20 минут) [приложение 3]

Ведущий: «Далее я предлагаю вам выполнить упражнение «Коллаж герба». Для этого вы получите листы с основой герба. Но, в начале я хочу напомнить вам, ребята, что с XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служил щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб. Полученные вами основы герба разделены на пять частей:

- В первой вам нужно изобразить то, что вы умеете делать лучше всего;
- Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно;
- В третьей – самое большое свое достижение;
- В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять;
- В пятой – напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

Время работы – 15 минут.»

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось, начинается обсуждение.

Ведущий: «Каждому из вас нужно помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- Когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми вам нравится заниматься;
- Когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- Стать более уверенным, вспомнив свои достижения и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- Отдохнуть и успокоиться, мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо;
- Вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе, для поддержания духа, в минуты, когда вам горько, обидно, страшно или тревожно.»

7. Упражнение «Солнышко» (5 минут) [приложение 4]

Ведущий: «Ребята, давайте вернемся к началу нашего занятия (подходит к доске с записями). Итак, «жизнь тяжела». Заменяем слова «жизнь тяжела» на слова «жить здорово» и найдем те события в жизни, которые помогают нам идти вперед. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, каждый из которых будет олицетворять значимые события нашей жизни, когда **жить – здорово.**»

Дети называют аргументы, ведущий записывает их на каждом «луче».

Ведущий: «Пусть каждому из вас в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается.

Лучший день – сегодняшний. Будьте же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!»

8. Окончание рефлексии (10 минут) [приложение 5]

Ведущий: «Ребята, у каждого из вас на столе лежат листочки с незаконченными предложениями. Прошу вас закончить их. Постарайтесь выполнить это задание за пять минут.»

Анкета №2 [приложение 6]:

- Сегодня на занятии я понял (а) ...
- Меня удивило ...
- Я думаю ...
- Я хочу ...
- Я чувствую ...

Ведущий: «На доске лист ватмана с изображением двери. На столах лежат

стикеры с изображением «ключиков» и «замочков», - ведущий спрашивает у участников, полезными ли оказались для них полученные знания. – Если сегодняшний классный час для вас был полезным, интересным, то вы, пожалуйста, возьмите ключик. Приклеивая его на изображенную дверь, озвучьте, что для вас было самым интересным и полезным. Приклеивая на дверь замок, отметьте те моменты, вопросы, которые остались для вас непонятны.»

Ведущий: «Всем большое спасибо за работу!»

Использованная литература:

1. Альманах психологических тестов, М., 1996.
2. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991.
3. Игумнов С. А.. Клиническая психотерапия детей и подростков. Минск, 1999.
4. Княжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.
5. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И. В. М., 1997.
6. Самопонимание, саморазвитие, самовоспитание... Под ред. Дубровиной И. В. М., 1995
7. Сизанов А. Н. Психологические игры. Минск, 1993.

Анкета №1

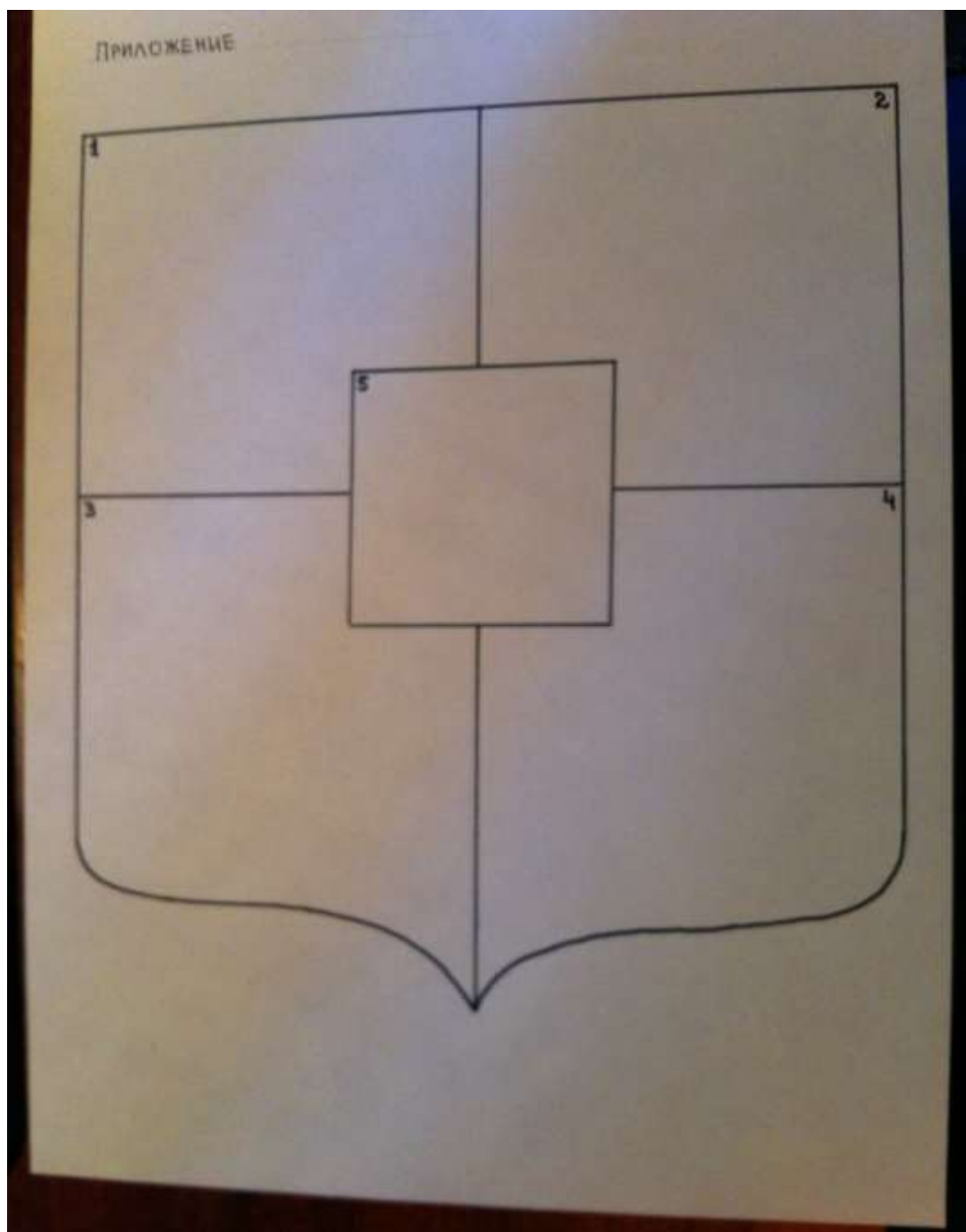
1. Что тебя может разозлить?

2. Какие слова для тебя самые обидные?

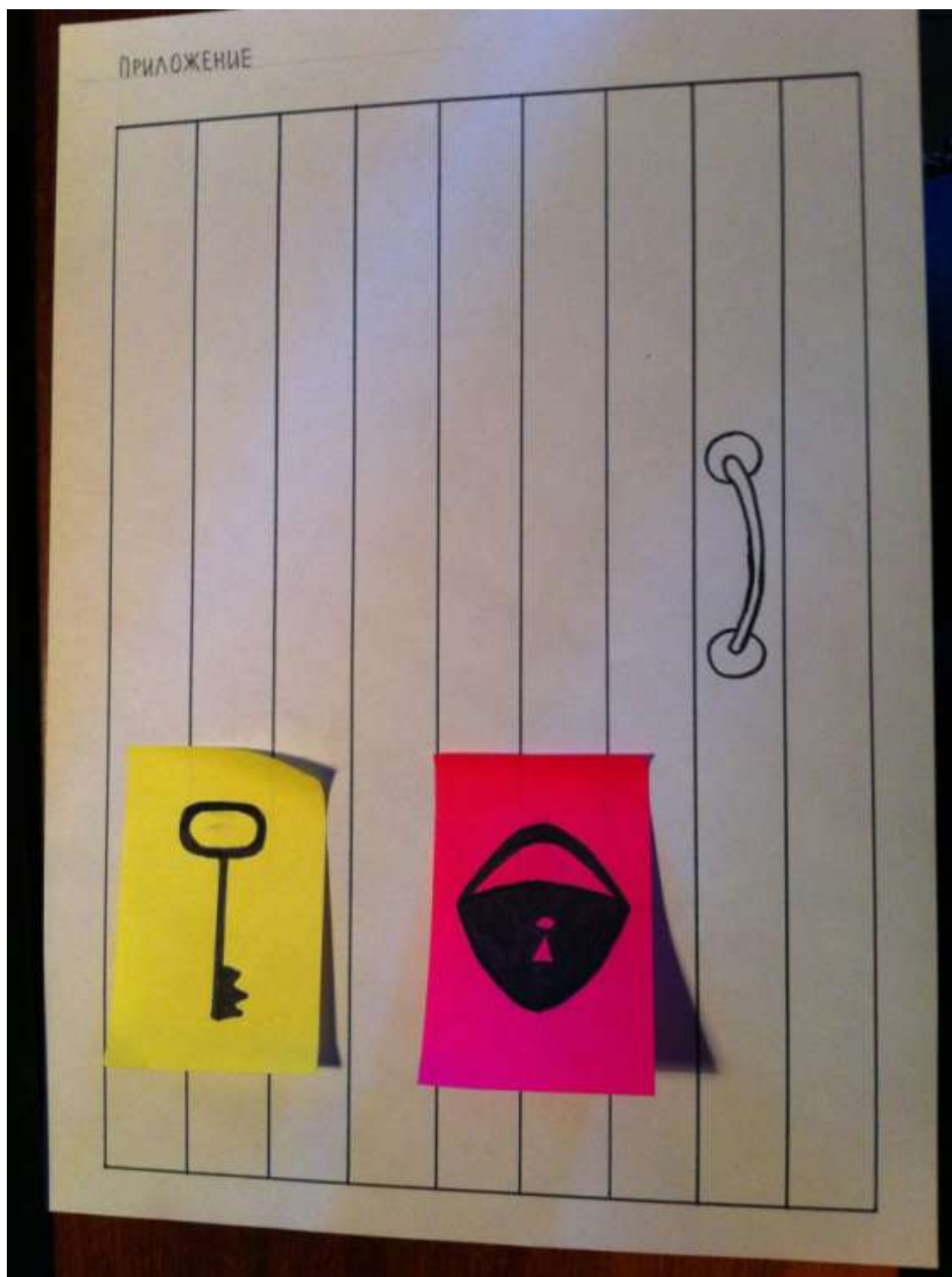
3. Что ты чувствуешь в состоянии гнева?

4. Как ты себя ведешь, когда злишься?

Упражнение «Герб»



Рефлексия



Приложение 6

Анкета №2 «Незавершенные предложения»

- Сегодня на занятии я понял (а)

- Меня удивило

- Я думаю

- Я хочу

- Я чувствую
