

Классный час по формированию жизнестойкости у учащихся

«Ценность моей жизни»
для учащихся 5 класса.16.01.2016

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе самом и своей жизни существенно изменяются, и человек выбирает свою дорогу. Жизненные цели являются ориентиром, который помогает находить выход из самых сложных жизненных ситуаций, преодолевать эмоциональные кризисы. Умение ставить цели, продумывая шаги по их достижению, — важнейший стержень личности, который необходимо формировать и развивать у подростков. Для того чтобы оставаться достойным человеком, не смотря на все трудности социализации в современном обществе.

Когда у ребенка есть дальние цели, то он стремится к их достижению. Такими целями могут быть те, которые необходимы обществу. Формирование умений ставить и достигать дальние, средние и близкие цели в своей жизни — одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами

Цель: .

- 1 Постановка жизненных целей и приоритетов.
- 2 Осознание учеником ценности человеческой жизни и здоровья.
- 3 Самовыражение и повышение самооценки учащихся. .
- 4 Создание в классном коллективе атмосферы принятия и понимания.

Ход классного часа

Классный руководитель: Ребята, представьте, что самый обычный школьный день, стал необычным. Сегодня сбываются ваши заветные желания и мечты, которых у вас конечно много. Каждый из вас должен выбрать из возможных, только одну мечту и занять позицию: Богатство

Любовь

Дружба

Здоровье

Семья

Выбрав позицию, подумайте, какие возможности дает вам исполнение вашей мечты (учащиеся занимают позицию и объясняют её).

Предлагаю игру «Волшебная Подушка»

Упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка.

«Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в Центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно, со школой, возможно, со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: "я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

Обсуждение.

«Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, ребята?»

Упражнение «Закончи предложения»

Участникам раздаются карточки, и предлагается закончить предложения:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

«Встретил высокое — нагнись,
встретил низкое — перешагни».

В жизни можно выделить как минимум две основные стратегии, которыми пользуются люди, — «западная» и «восточная». «Западная» определяется следующим тезисом: «Я иду на жизнь. Я просчитываю шаги в жизни. Я ставлю конкретные цели и достигаю их». Чисто рассудочная модель, свойственная рациональным людям. «Восточная» - определяется противоположной метафорой: «Не я иду на жизнь, а жизнь идет на меня, а я беру то, что она дает». В этой стратегии основным является поведение человека, т. е. как он ведет себя по жизни, то он и получает от жизни. Проиллюстрируем эту восточную мудрость маленькой притчей «Даосский кот».

Жил-был человек. Был у него большой дом. В этом доме было много жизненно важных запасов, от чего человек был счастлив. Но, на его беду, в доме завелась очень умная крыса, поймать которую было просто невозможно. Как ни старался хозяин: ставил ей капканы — она обегала; травил ядом — она от этого становилась еще здоровее. Устав от борьбы с крысой, человек пошел в лес погулять и, заблудившись, вышел на тропинку, где повстречал монаха. Тот увидел его состояние, расспросил его, отчего он такой разбитый, хмурый и недовольный. Человек все как есть рассказал про крысу и про то, как он не может ее выпроводить из дома. Монах посоветовал ему сходить в даосский монастырь, который находится высоко в горах, взять там местного кота, который в два счета поймает ему эту хитрую, неуловимую крысу. Человек так и сделал. Сходил в монастырь, взял там большущего-пребольшущего котяру. С трудом принес его домой. Покормил и стал ждать, когда же он будет ловить крысу. Однако кот себя довольно странно. Он делал только три действия: поест, облизнется и поспит. Эти действия он мог делать в разной комбинации:

поест — облизнется — поспит; поспит — облизнется — поест; — поспит — облизнется, и все. Крыса, глядя на все это дело, стала бегать по дому. Очень была не довольна, что кот ее не ловит, она и от него легко бы убежала. Но кот знает свое: поест, облизнется, поспит. Крыса стала еще ближе приближаться к коту, пробегать рядышком. Однажды она осмелела: взяла и дернула кота за ус. Тот ХЛОП — и поймал ее. Вот такая эта стратегия — «стратегия даосского кота».

Итак, что же лучше? И та и другая стратегии хороши в своем контексте. Западная нам необходима, чтобы решать тактические задачи, например: хочу поступить в университет, для этого я должен построить конкретный план и реализовать его. Восточная стратегия нам необходима для реализации стратегических задач, таких, как влюбиться в кого-то, поиск истины, смысла жизни.

Упражнение «Вкопанный».

(упражнения демонстрируют ресурсы человека, в результате чего повышается уровень самооценки)

Демонстрация: Необходимо просто встать, как обычно стоит человек. Ведущий толкает в плечо человека, и он, естественно, падает.

Теперь необходимо выработать так называемую устойчивую позу. Она отличается тем, что человек встает, слегка согнув ноги, ноги почти на ширине плеч, ступни слегка направлены внутрь, как мишка косолапый. Главное — спина прямая. Стойка как вкопанного или всадника на коне.

Теперь ведущий толкает в этой позиции человека, но не может его столкнуть.

Игра «Кораблекрушение»

Все участники объединяются в команды. Ставится несколько стульев для каждой команды в зависимости от количества участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить пять (четыре стула учитывая комплекции ребят) стульев так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд для другой команды, напротив. После того как команды разместятся на стульях, учитель описывает страшную историю, как корабль попал в шторм, и его разбило о рифы. Чтобы вам спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, не уронив, конечно, никого.

Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует качества взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в бушующем океане не забывать оказывать помощь друг другу. При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать выводы.

Упражнение «Сон героя»

Представьте себе, что вы долго путешествовали и, наверное, Устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три Глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 10 лет. Обратите внимание на то, как

вы выглядите через 10 лет, где живете, что делаете. Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягитесь, а затем расслабьтесь, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели. Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 10 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого».

Упражнение « Пожелание»

ученики пишут на листах бумаги какое-либо пожелание и кладут их в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг любуются множеством пожеланий. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

Упражнение « Корабль жизни»

Все встают в тесный круг, взявшись за талию соседей справа и слева или положив руки на плечи друг друга(в зависимости от возраста и отношений в классном коллективе) Этот плотный круг и есть корабль жизни. Он отправляется в плавание, слегка покачиваясь, плывет по жизни. Поскольку в плавании есть свободное время, можно проговорить о том, о чем хотелось бы поговорить в такой обстановке.

Вопросы на корабле:

1. Что здесь происходило?
2. Что вы получили?
3. Что вы возьмете с собой?
4. Чего вы никогда не сделаете?

Зажги свою звезду

Учащиеся на звездах пишут свои лучшие качества и зажигают ее на звездном небосклоне. Мы с вами интересно провели наш час общения, о многом сегодня задумались во время разговора и выполнения упражнений, возможно лучше будете понимать себя, ваши желания станут четкими. В добрый путь!