



РАЗРАБОТКИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИХ УСТАНОВОК У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Наталья Кий

Виды и формы работы с подростками в образовательном учреждении по профилактике суицидального поведения могут быть различными: беседа «Мои жизненные планы», упражнения на социальную компетентность (Т.Г. Любимова, 2002), семинар «Как успешно преодолевать трудности?» (В.Г. Темпераментова, 1982), сочинение «Мои представления о сильной личности», обсуждение и анализ поведения в экстремальной жизненной ситуации, встреча с человеком — примером успешного преодоления жизненных трудностей, обсуждение примеров жизненной стойкости известных личностей и пр. Но наиболее распространённой и доступной формой по-прежнему остаются классные часы, которые сегодня должны проводиться в интерактивной форме при активном участии всех учащихся класса, с использованием современных методов и форм («мозгового штурма», тренинговых упражнений, ролевых и деловых игр).

Классный час № 1

Формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок

Э.И. Штейнберг, Н.М. Кий

1. Мотивация учащихся для разговора. 9 класс — второй серьёзный итог вашей школьной жизни. Когда был первый? (Окончание начальной школы.) Для кого-то на этом школьная жизнь заканчивается и начинается новый этап в жизни. Их ждёт новая жизнь студента, требующая социальной смелости и самостоятельности. Для тех, кто остаётся в школе, это тоже совершенно новый этап. Вам предстоит выбор профессионального пути. В стенах ли школы, других учебных заведений будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня уместен и нужен серьёзный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.



1. Использование техники «Жизненная прямая».

Учащимся предлагают нарисовать линию и представить, что это символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме. В жизни не всё гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, «что так тяжело будет всегда, никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды...», но...

Педагог рассказывает притчу и рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение победило.

Притча о лягушке Л. Пантелеева

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От её движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговорённых к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где были отравленные источники воды, и люди там постепенно умирали мучительной медленной смертью. Одного моряка за дерзость шерифу приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, и, когда до конца пути останется немного, выбросится за борт. Корабль уже был в пути 3 дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан победил. Капитан приказал расковать пленника, а так как тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

2. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

...Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета «успешного» человека.

Откуда берутся успешные люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Результат усилий самого человека?



Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. (*Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Диккуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.*) Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла, фильм «Великан», судьба Александра Маресьева и др.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определённые трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

3. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».

Каким Вы представляете своё будущее? Какие трудности могут встретиться на Вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, ещё незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он не задумывается серьёзно о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет даже опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда представляют своё будущее, видят его в виде солнечной зелёной лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизни человека не бывает без проблем.

Заключение. В заключение должна быть сформулирована мысль, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее. *Примечание.* Рекомендуется проводить в конце марта — начале апреля в 9-х классах.

Классный час № 2 Формирование умения справляться с трудностями

Куй Н.М.

1. Мотивация учащихся на совместную работу.

Поднимите руку, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? (Ученики могут стесняться либо бравоировать и не поднимать руки, учитель должен поднять свою руку.) Всё верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастли-



чиков» и «небезучих». Хотите, чтобы Вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для Вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации (на доске вывешивается плакат): критическая оценка ситуации, Конструктивные выводы, Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик».

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор: Два друга Денис и Антон, 18 лет, студенты политехнического техникума летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учёбу на своих машинах. Наступила поздняя осень, шли дожди, и однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились встать пораньше, чтобы поменять летнюю резину, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью не пострадал, но машины были разбиты.

Антон: Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

Психолог: Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и это случайность? (*Обсуждение*)

Антон: Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше я пойду пешком.

Психолог: Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали Вы? Согласны ли Вы с Антоном? (*Обсуждение*)

Автор: Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту в гараж, тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили целые детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти, оставшиеся он отвёз в автомагазины, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везёт же этому...уже на другой машине»



Психолог: Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли Вы? (*Обсуждение*)

Денис: Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной «Старлетке» (я бы теткам вообще права не давал, ездить не могут), ничего бы не случилось. Просто он меня «подрезал», а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог: Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли Вы с ним? (*Обсуждение*)

Денис: Мне просто не повезло.

Психолог: Кто ещё делает такой вывод? Конструктивный ли этот вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться дальше события? (*Обсуждение*)

На следующий день Денис пошёл к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провёл у Петьки вечер и ему как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал им о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Ещё через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошёл к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Всё это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

Психолог: Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций Вам ближе? Как бы Вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (*Обсуждение*)

Вывод: Для тех, кто никуда не плывёт, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везёт.

4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?»

Методика: Моторная проба Шварцландера.

Инструкция: На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18x8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2x2 клетки. Пронумеруйте полученные сеточки № 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке № 1 Вы сможете закрыть за 10 секунд и напишите эту цифру рядом — это будет Ваш УП (уровень притязаний). Например, УП № 1=7. Далее



начинаем работу с сеточкой № 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 1, причём, крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой № 1 — это будет Ваш УД № 1 (уровень достижений). Например, УД № 1=9. Таким образом, Вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты. Далее с учётом Вашего опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 2: УП № 2=.. Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 2 и записываете результат: УД № 2=... Далее с учётом Вашего нового опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 3: УП № 3=.. Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3=... Далее с учётом Вашего уже большого опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 4: УП № 3=.. Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3=...=... *(При работе с сеточкой № 3 инструкция остаётся неизменной, но педагог даёт вместо 10 секунд на выполнение задания только 8, и учащиеся оказываются искусственно в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.)*

Далее с учётом Вашего очень обширного опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 4: УП № 4=.. Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 4 и записываете результат: УД № 4.

Анализ: Сравниваются результаты УП № 1,2,3,4 и анализируются с учётом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП № 4 после того, как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями. Если учащийся имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывает у него чувство зловольной злости, прилив энергии, желание победить, и УП № 4 ставится не ниже чем УП № 2 и УД № 1, № 2, а даже на 1–2 единицы выше,



то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает. Если учащийся при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижает свой УП ниже достигнутого ранее, то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит УП ниже, чем достигнутый УД, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, она вызывает у него тревогу и неуверенность.

Педагог во время классного часа рассказывает общие позиции анализа, а индивидуально каждый из подростков может проконсультироваться после урока, ему одновременно с анализом необходимо дать рекомендации. Неуспех подростка не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание: Эта графическая методика многократно апробировалась автором во время работы с подростками и всегда вызывала живой интерес у ребят. Она проста, доступна в употреблении и экономична по времени.

1. Упражнение «Банка»

Предложить ребятам на листочках анонимно написать «трудности» и сдать учителю. Листочки помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов её разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодолеть. Примечание. Рекомендуется проводить в течение учебного года в 9–10-х классах.

Классный час № 3

Осознание жизни как главной ценности

Куй Н.М.

Тема: Жизнь как ценность.

Цель: оказание помощи учащимся в осознании истинных целей и ценностей собственной жизни.



Задачи:

1. Содействовать планированию и структурированию учащимися собственной жизни.
2. Оказать помощь учащимся в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности посредством осознания своих истинных целей и ценностей.
3. Способствовать формированию у старшеклассников жизнеутверждающих установок.

1. Мотивация учащихся на совместную работу.

В 16–17 лет человек перестаёт быть подростком и вступает в пору юности. Юность — пора самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли осознаёте свои истинные цели, не подменяете ли их ложными? Что для Вас по-настоящему важно и ценно в жизни? Об этом наш сегодняшний классный час.

2. Игра «Различи тип поведения» (проводится двумя учениками)

Информация первого ученика. Психологи различают поведения целевое и волевое. Целевое поведение — это поведение малыша: когда он хочет есть или игрушку — он кричит; когда хочет в туалет — пачкает штанишки; когда хочет спать — засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего поведения. Но человек растёт и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба вида поведения, нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, которые живут, удовлетворяя только все свои желания.

Второй ученик: У Вас на столах две карточки: синяя (целевое) и красная (волевое). Прослушайте ситуацию и, когда поведение героя будет меняться, поднимайте соответствующий цвет карточки.

Ситуация

Вася находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (волевое). Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что ещё успеет подготовиться, и побежал во двор (целевое). Он играл в футбол целый час (целевое). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силой, простился с ребятами и побежал домой читать физику (волевое). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (целевое). Спohватившись, Вася снова сел за физику (целевое). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (волевое).

3. Первый ученик: продолжите рассказ...

Вывод. Для того, чтобы добиться целей в жизни, необходимо чаще использовать волевой тип поведения.



3. Продолжи предложение. Цель в жизни — это...

4. Мини-лекция психолога «Уровни сознания»

Вы видите, как трудно сформулировать цель. Это происходит потому, что цели часто не осознаются самим человеком, но это не значит, что человек их не имеет — они спрятаны в подсознании. У человека три уровня сознания: сверхсознание — это область интуиции, сверхспособностей, которые есть только у малого количества людей; сознание — на этом уровне Вы с помощью слуховых, зрительных и других анализаторов воспринимаете окружающий мир; подсознание — область сознания, которая во многом определяет Ваши поступки, действия, но Вы их не осознаёте.

5. Упражнение «Болезнь»

Возьмите 3 чистых листка. Представьте, что Вы заболели, и врач определил вам срока жизни 7 лет. Вы сильный человек и не впали в панику. Вы пришли домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые Вам необходимо сделать за отпущенные годы. Напишите это перечень в столбик на 1 листке и отложите в сторону вниз написанным.

На Камчатку прилетели врачи с Хабаровска с новой диагностической аппаратурой, Вы сходили на обследование, и врач Вам сказал, что предыдущие врачи не могли точно поставить диагноз, на самом деле Вам осталось жить не более 7 месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые Вы хотите сделать за этот период. Напишите это перечень в столбик на 2 листке и отложите в сторону вниз написанным

Вы поехали в Москву и попали на приём к знаменитому профессору. Он призвал Вас быть мужественным, так как Вам осталось жить не более недели. Вы пришли в гостиницу, взяли лист бумаги и написали перечень самых важных дел, которые Вы хотели бы завершить. Напишите это перечень в столбик на 3 листке.

Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть Ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми, которые Вы ставили раньше? Осознавали ли Вы свои настоящие цели? Что Вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

Вывод. Истинная цель осознаётся не всегда.

У братьев Стругацких в романе «Сталкер» есть ситуация, когда некая «зона» выполняла все желания человека, но только истинные. Человек вошёл в «зону» с целью помочь брату, а «зона» выдала ему деньги, то есть помогла ему достигнуть его истинной цели.

7. Упражнение «Поздравление»

Поздравьте с днём рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (*пожелания записываются*)



на доске). Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях, это — здоровье. (При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.) Вы видите, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно в силу возраста не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый из Вас считает здоровье одной из главных ценностей в жизни.

Вывод. Цели тесно связаны с ценностями, мы их можем также не осознавать.

8. Упражнение «Ценности»

Учащимся раздаются 7 маленьких листков. На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем предлагается разложить эти листки с ценностями по мере важности для подростков. Далее предлагается представить, что произошла катастрофа, и ценность исчезла, её необходимо убрать. Так поочерёдно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. Затем необходимо проанализировать порядок иерархии ценностей в первоначальном и конечном случае.

Вывод. Когда человек прошёл опыт потерь и неудач, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

9. *Графическая методика «Мечта» (основана на идеях позитивной психологии).*

Сегодняшний классный час помог Вам осознать истинные Ваши цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели.

Нарисуйте прямую линию, в конце которой Ваша заветная мечта-цель, отметьте её. Какая она? Как она выглядит? Как будете выглядеть Вы в момент, когда Ваша мечта осуществиться? Отметьте место на линии, на каком расстоянии вы находитесь сейчас от своей мечты. Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы сделать шаг к своей мечте? Что Вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год?

Вывод. Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении своих целей.

10. Общий вывод занятия

Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но только тогда достижение целей принесёт счастье, когда они настоящие, истин-



ные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить, главную ценность человека — жизнь.

Примечание. Рекомендуется для учащихся 10–11х классов.

Классный час № 4 **Тренинг позитивного мироощущения**

Р.В. Чиркина

«Радость и счастье подобны зерну, брошенному в землю». Нужно обильно полить её, прежде чем взойдёт росток, и неустанно трудиться, чтобы это росток не увял, а вырос и дал плоды».

Цель тренинга — открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

Задача тренинга — научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приёмам саморегуляции эмоциональных состояний.

1 этап — знакомство. Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику. Далее в течение всего тренинга обращаться друг к другу именно так. В рамках других тренингов на этапе знакомства предлагается представиться другим ребятам аналогичным образом: я — внимательный и хороший друг и т.п. (самокомплимент).

2 этап — упражнения.

«Словарь хороших качеств»

По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексирование: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный» и т.д. Как влияет словарь на настроение и состояние души?

Упражнение на двигательную активность

Можно использовать какую-либо подвижную игру («Паровозик», «Путаница» и др.). Обоснование. Один из самых эффективных способов самозащиты — «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.



«Неоконченные предложения»

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4–5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость...(кому?)
- Всякая погода — благодать, даже вот и сегодня на улице...
- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...

«Художник-оптимист»

Разбиться на тройки. Роли: художник, зритель, «портрет». «Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «стирает» это изображение и исправляет его на позитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т.д. «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника». Затем ролями меняются. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

«Успокойте Бирбала»

Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых 3 часа — проспал. Чтобы оправдаться перед царём, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребёнка. Акбар не поверил, что ребёнка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди попытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чьё утешение было самым убедительным и эффективным.



«Портрет в розовых тонах»

Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

Для более младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа и также написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

«Цепочка»

Упражнение, направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации.

Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («зайка»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передаётся до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

«Неприятность эту мы переживём...»

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случится, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность, какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат интонацией досады, иронично, даже раздражённо, но здесь включается цепочка зависимости: слово — действие — состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

«Зеркало»

Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаём своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринуждённую улыбку, утвердитесь в ней, привыкнете. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. За-



тем, контролируя улыбку, вспомните какую-либо неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее. Отрефлексирование: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям; повлияла ли внешняя благость на восприятие и оценку былой неприятности?

«Необитаемый остров»

Вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать вашего возвращения домой? О ком сильнее всего будете беспокоиться вы? Какое дело, кроме вас, не сможет завершить никто? Представьте, что в вашем распоряжении оказались обученные почтовые голуби. Кому из участников тренинга вы написали бы письмо с призывом о помощи? Почему?

Заключительный этап посвящается обсуждению своих впечатлений от тренинга. Упражнение «Комплименты» завершает общение.

Поинтересуйтесь, повлияло ли на самочувствие ребят их тренинговое имя.

Примечание. Задания данного тренинга могут использоваться целым блоком или включаться в тренинги профилактики кризисных (в том числе и суицидальных) состояний подростков в качестве фрагмента.

Классный час-рассуждение № 5
Формирование у учащихся позитивных жизненных установок

Н.М. Кий

1. Монтаж

Первый ученик: Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но только тогда достижение целей принесёт счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить, главную ценность человека — жизнь.

Второй ученик: Но важно сделать лучше не только свою жизнь, но и помочь другому человеку, и именно это желание заставляет миллионы людей в мире вступать в ряды волонтеров, защищать природу, планету и жизни других людей от зла.

Третий ученик: Есть выражение «Земля круглая». Мы так часто говорим, когда нас обижают. Мы надеемся, что зло, причинённое нам, вернётся к обидчику. Но ведь и добро тоже возвращается.

2. Инсценировка «Две дороги»

Роли: автор, девушка, молодой человек, старый мужчина.

Автор: Молодой человек и девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась по-



трёпанная сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слёзы. Далее слова автора ремарками в скобках.

Девушка: Подожди, я подойду к нему.

Юноша: Не вздумай, подцепишь заразу (*сжал ей руку*).

Девушка: Отпусти, видишь, у него сломана нога. Смотри, кровь на штанине.

Юноша: А нам-то что? Сам виноват.

Девушка: Отпусти мою руку. Ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.

Юноша: Говорю тебе: он сам виноват. Работать надо, а он, наверное, попрошайничает, ворует. Пьянствует, зачем ему помогать?

Девушка: Я всё равно подойду (*девушка вырвала руку*).

Юноша: Я тебя не пущу. Ты — моя девушка и не смей общаться со «всякими». Пойдём отсюда (*пытается увести её*).

Девушка: Знаешь что, я.. Да как ты можешь? Ему больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь! (*Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень ещё раз попытался удержать её. Она решительно отдернула руку.*) Что с Вами? Что с Вашей ногой?

Мужчина: Я сломал её... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

Девушка: Сейчас, позвольте я посмотрю. Потерпите, нужно вызывать «Скорую» (*Молодой человек подошёл.*) У тебя нет мобильного? (*Молодой человек молчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила от всей его позы, взгляда. Она поднялась и подошла к парню.*)

Девушка: Иди отсюда и больше никогда не звони мне!

Юноша: Неужели из-за какого-то бомжа ты можешь так поступать? Глупая. Ты пожалеешь об этом (*Девушка пожала плечами. Молодой человек ушёл.*)

Девушка: У Вас открытый перелом, я пойду вызывать врача. Потерпите (*Она быстро пошла к телефонному автомату.*)

Мужчина: Девушка! Спасибо Вам. Вы обязательно найдёте себе счастье.

Автор: Почему молодой человек отказался помочь? Как бы Вы поступили? Как Вы обычно поступаете, когда видите, что человеку нужна помощь? Кем мог быть этот мужчина? (беженец, одинокий пенсионер с маленькой пенсией, просто бедный человек)

Вывод: Сделав добро, человек сам становится лучше, добрее, чище. После хорошего поступка легко на душе, за доброту Вас уважают и любят окружающие. Помогать другим — помогать себе быть счастливее!



3. Сказка о счастье (чтение по ролям):

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,
А счастья он не ведал!
Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король: «Нельзя так жить!»
И с трона спрыгнул смело.
Да вмиг порушить свой удел
Не в королевской власти?
И вот король в карету сел —
И покатил за счастьем.
Король в окошечко глядит,
Карета быстро катится.
Постой-ка, кто там на пути?
Девчонка в драном платъице.
— О, всемогущий мой король,
Подать хоть грошик мне изволь.
— Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.
— О, мой король, — вскричал солдат,
— Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услуженье,
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился, как герой,
Я выиграл сраженье.
— А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.
Сойти немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчит во весь опор,
Конь скачет, что есть духу.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.
— Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом — вон, видишь, за горой,
С утра ушла далеко я.
Ношу из леса я дрова — тяжёлая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то...

— А ну, старуха, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
В путь пора,
Ещё немного — и ура!
Своё настигну счастье!
И всё бы кончилось бедой —
Сомненья в этом нету
Да старец с белой бородой
Остановил карту.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго
Сказал: «Заблудшая душа,
Король, побойся бога!
Ты ищешь счастья для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдёшь ты счастье это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Дитя согрей и накорми,
Солдата в сторожа найми,
Всё это сделай, но сперва
Старушке ты поможешь:
Из дома довезёшь дрова,
Распилишь и уложишь...
Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелёгкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда-нибудь
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день сияет!

Вопросы к учащимся: Как бы вы назвали поведение короля в начале истории? Как вы думаете, почему изменился король? Всегда ли в жизни происходят такие изменения? Чему учит сказка?

Вывод: Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой. Единственная настоящая ошибка — не исправлять своих прошлых ошибок.

4. Упражнение «Комплимент»

Передать по кругу мячик и сказать соседу при этом комплимент, отметив какое-то положительное качество одноклассника. Получивший комплимент должен поблагодарить.

5. Китайская притча «Ладная семья»

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, боже упаси, драк и раздоров. Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого мира согласия в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать, писал долго, видно, не очень был силён в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил: — И всё? — Да, — ответил старик, и это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: «И мира тоже».

Вывод: Класс — это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царила доброта, уважение, взаимопонимание, не было ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

6. Упражнение «Поляна позитива»

Учащимся выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине. В кроне дерева ярко написано имя ученика. Учащимся даётся задание с помощью красок заселить поляну вокруг своего дерева любимыми вещами, предметами, людьми в виде цветов, грибков, ягод и пр. атрибутов леса. *Выставка рисунков. Мотивация на позитив.*

7. Заключение

Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, могут напасть вредители зелёных насаждений и цветов, домчатся лесные пожары. Но жизнь на поляне всё равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломленных деревьев поднимается молодая поросль, сквозь пепелище быстро появляется зелень. И у Вас есть своя поляна жизни, и пусть она будет наполнена позитивом! (Звучит песня «Мой мир» в исполнении Кристины Орбакайте.)

Примечание. Рекомендуются для учащихся 10–11-х классов.

Литература

1. Психология современного подростка / под ред. Л. Регуш. Спб.: Речь. 2005. 385 с.