



Классный час
«Все в твоих руках»
(5 – 9 классы)

Подготовительная работа:

1. Анкетирование «Твои проблемы и трудности»
2. Изготовление цветов для 1 и 2 групп

Цель: Научить подростка искать и находить помощь в трудных ситуациях, профилактика употребления ПАВ

Задачи:

1. Актуализировать личный опыт.
2. Показать возможности взаимопомощи внутри коллектива.
3. Повысить самооценку и уверенность в себе.

1. Приветствие: Приветствуем каждого персонально, по имени. Все вместе заканчиваем предложение ведущего положительным качеством того человека, которого приветствуем.

Пример:

Ведущий: Здравствуй, Саша! Ты... (любой из группы): добрый, воспитанный, внимательный. (Не более 3 качеств)

2. Ведущий: Безусловно, в каждом из нас есть много хорошего! Часто мы и сами не догадываемся на что мы способны, чего по-настоящему стоим... Если вспомним наше первое занятие в клубе «навстречу», то многие из вас назвали большой ценностью в вашей жизни здоровье и саму жизнь. Так, почему же многие из нас так часто в своей жизни идут в другом направлении, которое может привести к потере здоровья и даже жизни? А другие, с безразличием смотрят, думая, что это их никогда не коснется ?

Ведущий: Если есть у тебя голова на плечах —
Адресуем тебе разговор о серьезных вещах.
Кто есть кто? Кто есть ты? Быть нам или не быть?
И какими нам быть, если все-таки быть? Если все-таки жить.
Философскую притчу хотели бы вам мы представить,
Если есть у тебя голова на плечах —
Адресуем тебе разговор о серьезных вещах...

Видео « счастье в твоих руках»

Обсуждение видео. По разным причинам люди начинают курить, пить, или употреблять наркотики.

Одна их причин – сложная трудная, порой невыносимая ситуация в жизни. Сегодня мы с вами вместе будем учиться искать выход выход из сложных ситуаций.

3. По вашим анкетам вам в жизни бывает непросто. За примерами далеко ходить не надо:

- хронические двойки, грозит второй год
- упали и сломали ногу
- дразнят в школе

- разбили окно на перемене
- умерла любимая кошка

Если человек видит выход в употребление ПАВ создает иллюзию по снятию стресса переживаний. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему.

4. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Из цикла сказок о «Веселом Памси»

Вед– Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

Юля – Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Геля– Как это – только светлые? –Памси был удивлён.

Юля– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – (Друг наклонился и сорвал два цветка.)

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: (У Гели сиреневые цветы, у Юли – оранжевые)

Геля «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые,

Юля в любом случае, у тебя есть друзья, такие же как ты, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, вам бывает очень хорошо вместе.

Геля Даже если папа не живет с нами,

Юля Ты можешь с ним видаться, когда захочешь.

Геля Даже если мне приходится гулять с младшим братом,
Юля в любом случае, вам с ним бывает очень весело, и у тебя остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Игра. Две группы. 1 группа берет цветок «Даже если...» с проблемой, 2 группа берет цветок отвечает «В любом случае...» и отвечает как перефразировать проблему

Практическое задание. Игра «Даже если... в любом случае...»

- *Даже если... я нахватал много двоек, в любом случае...я могу собраться и с помощью учителя исправить их.*
- *Даже если...поссорился с родителями, в любом случае...я знаю, что они меня любят.*
- *Даже если...у меня впереди экзамены, в любом случае...после них у меня будут 90 дней каникулы.*
- *Даже если... мне плохо, в любом случае...это только на сегодня, завтра будет лучше.*
- *Даже если...мне сейчас не везет, в любом случае...жизнь так устроена, что всегда за черной полосой будет светлая.*
- *Даже если... я получил двойку в любом случае... я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку.*
- *Даже если...я сегодня совсем один, в любом случае...я могу заняться своим любимым делом и мне никто не помешает.*
- *Даже если...у меня пока нет настоящего друга или подруги, в любом случае...в будущем у меня будет много новых знакомств и встреч.*

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

5. Почти у всех людей бывают в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит справиться с ситуацией! **К кому обратиться?** На экране плакат «Социальная сеть».



Учитель приводит пример.

Группа старшеклассников отбирает у мальчика деньги. Вымогают, требуют приносить больше. Угрожают избить, если расскажет учителям или родителям.

В таком случае лучше всего сразу пойти к друзьям. Трудность в том, что

у тех, кто становится жертвой вымогательства, обычно мало друзей. Есть, однако, одноклассники, приятели, ... Стоит рассказать им все и получить моральную поддержку. Может быть, кто-то из них уже был в подобной ситуации и нашел выход, может кто-то даст толковый совет. Нужно составить план действий и начать действовать как можно скорее. Обратись к педагогу, которому ты доверяешь, социальному педагогу и даже прямо к директору школы. Чем выше будет уровень администрации, тем лучше. Обязательно скажи родителям. Если не можешь сам им сказать, попроси педагога. Если у тебя очень сложные взаимоотношения с родителями, можно сначала пойти к психологу и пусть психолог найдет нужные слова. Если, наоборот, сложные отношения с учителями и администрацией, скажи сначала родителям и уже вместе с ними иди к директору. Если у тебя есть возможность научиться самообороне, например твой старший брат или отец, или дядя могут позаниматься с тобой, обязательно воспользуйся! Это нужно тебе не чтобы затеять драку с обидчиками, а чтобы повесить уверенность в себе.

5. Акция «Консультация специалиста!».

Слова учителя:

Каждый из нас имеет свои сильные стороны. Каждый умеет что-то делать хорошо. Кто-то хорошо учится и разбирается в сложных предметах; кто-то может сделать прическу и умеет вкусно готовить; кто-то сильный и спортивный; кто-то остроумный и сообразительный. Мы можем помочь друг другу в том, что умеем.

Детям предлагается написать на листочках, в чем они могут оказать помощь.

Например: «Разборки "на авторитете". Обращаться к самому авторитетному пацану Зайчикову В.», «У вас проблемы с алгеброй? Помогу разобраться.», «Готовлю к торжественному вечеру: макияж, прическа, консультация стилиста.», «Как общаться с девочкой так, чтобы понравиться ей. Консультации для мальчиков. Гарантируется конфиденциальность», «Выслушаю...».

Листочки собираются и зачитываются вслух учителем. Позже на классном стенде оформляется рубрика «Консультация специалиста», куда они и помещаются.

6. Обобщающие слова учителя.

Помните, что вы не одни в этом мире. Не отгораживайтесь стенами. Ищите помощь и вы ее найдете. Будьте готовы принять помощь, если вам ее предлагают, и будьте готовы сами помочь в трудную минуту.

Учитель предлагает всем встать в круг и взяться за руки. Передать друзьям через пожатие свое желание им помочь и почувствовать поддержку друзей. Можно поднять соединенные руки над головой и потрясти ими, можно хором сказать «Ты не один!».

Отсутствие навыков отказа

Иногда человеку трудно сказать «НЕТ». Существует несколько способов отказа

- Отказ с юмором- содержит юмористические фразы и анекдотичные выражения
- отказ-альтернатива –предлагается взамен что-либо
- отказ- отрицание – прямой отказ
- отказ –предупреждение – дает понять предлагающему, чтобы больше с этим вопросом к нему не обращались.

Возьмите высказывания , каждый по очереди зачитывает и говорит к какому способу отказа оно относится . (написаны на листочках)

Я этот сорт не употребляю

Давайте лучше в сауну сходим

А ,может на дискотеку пойдём.

Нет, я не стану этого делать

Нет, я не буду этого делать

Если хотя бы раз я услышу , это предложение, меня здесь больше не увидите

Хорошо , молодцы! Теперь вы знаете ,как можно отказаться.

Безусловно, влияние друзей очень велико, и человеку потребуется настойчивость и сила воли, чтоб сказать однозначно «нет». В первую очередь отказаться надо внутри себя, принять однозначную позицию.

Игра «скажи: НЕТ»

Давайте попробуем сказать «нет» на практике. Варианты отказа :

“Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

“Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

“Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

“Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

“Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”

“Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.

Умей сказать “Нет”!

7. Завершение занятия.

Если есть у тебя голова на плечах —

Адресуем тебе разговор о серьезных вещах.

Кто есть кто? Кто есть ты?

Быть нам или не быть?

И какими нам быть, если все-таки быть?

И прощаясь, позвольте дать вам совет.

Все хором: Жизнь — да! Наркотики — нет!

Клип «Жизнь прекрасна, ты пойми,

не губи её напрасно