

# **ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИХ УСТАНОВОК (примерный вариант проведения классного часа)**

## **1. Мотивация учащихся для разговора.**

9 класс - окончание средней школы. Для кого-то на этом школьная жизнь завершается, и начинается новый этап в жизни.

Для тех, кто решает идти в старшую школу, это тоже совершенно новый этап. И там и там, по сути, идет выбор профессионального пути. В стенах ли школы, других ли учебных заведениях будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности.

Поэтому именно сейчас уместен и нужен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

## **2. 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 все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что «так тяжело будет всегда, и никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды», но... *(привести примеры, когда терпение побеждало)*.

## **3. 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? Или 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 и его книга «Человек в поисках смысла» или др.

Рассказ-притча Л. Пантелеева о лягушках: одна утонула в сметане, а другая, барахтаясь и пытаясь выбраться, сбила масло и выпрыгнула.

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

## **4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».**

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще маленький - незрелый и невзрослый. Можно вместо устного обсуждения темы предложить написать «трудности» анонимно на листочках и сдать учителю. Далее последовательно обсудить ситуации из записок.

Предложить всем 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 в семье с родителями, в школе с учителями, позор, разборки и др.)*

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь - это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

#### 5. **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.

### **Тренинг позитивного мироощущения**

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

Задания данного тренинга могут использоваться целиком блоком или включаться в тренинги профилактики кризисных состояний подростков в качестве фрагмента.

**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 приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

**I этап** - знакомство. Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику, например «Весельчак» или «Затейник». 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).

#### **II этап** - упражнения.

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

- **Упражнения на двигательную активность.** Можно использовать какую-либо подвижную игру, например «Паровозик», «Путаница» или подобную.

**Обоснование.** Один из самых эффективных способов самозащиты - «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психологического 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...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...

- «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 вверх, 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 царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешную горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье 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 так же 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 передается до конца.

Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

- **«Неприятность эту мы переживем...».** Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, 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 с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово - действие - состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

- **«Зеркало».** Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаем своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринужденную улыбку, утвердитесь в ней, привыкните. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, 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.