

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН КЛАССНОГО ЧАСА**  
**«В моей жизни много разного: и хорошего, и трудного»**  
**для учеников средних и старших классов**  
**(с вариантами заданий для обеих возрастных групп)**

**ЦЕЛЬ:**

- Обсудить с учениками в занимательной форме способы преодоления негативных убеждений и формирования позитивного настроения.
- Мотивировать обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

**ЗАДАЧИ:**

- Проинформировать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи
- Обсудить причины и последствия негативной убежденности в своих недостатках.
- Выработать в группе способы преодоления негативных убеждений.
- Побудить учеников в случае возникновения трудностей обращаться на Телефон доверия

**Ход занятия**

Содержание	Рекомендации для педагога
<p><b>1. Введение в тему. История «Сила самоубеждения»</b></p> <p>С известным психологом Альфредом Адлером в школьные годы произошел случай, который наглядно доказывает, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем-либо. У мальчика с самого начала не ладилось с математикой, и учитель пришел к убеждению, что у него совсем нет способностей к математике. Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер знал о такой оценке своих способностей, и его отметки по математике были плохими. Однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, к всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает математику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в</p>	<p><i>Перед презентацией истории спросите учеников, что они знают о силе и возможностях самоубеждения ?</i></p>

<p>учебе.</p>	
<p><b>2. Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике? (Возможные ответы: нет, он перестал их замечать, так как поверил, что их нет)</li> <li>• Что именно привело его к тому, что он поверил в то, что не обладает способностями к математике? (Возможные ответы: поверил взрослым; не захотел заниматься тем, что у него не получается; стал избегать неудачи и критики взрослых; перестал верить в свои способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником)</li> <li>• Благодаря чему, Адлер все-таки неожиданно смог решить трудную задачу? Что ему помогло в этом? (Возможные ответы: случайно; у него все-таки были хорошие способности к математике; он почувствовал себя таким же, как все – никто не мог решить, и все объединились в раздумьях; разозлился на то, что над ним смеются, помогло самолюбие)</li> </ul> <p>Действительно, Адлер как будто бы ненадолго забыл, что у него нет способностей. Ему показалось, что он знает решение и увлекся. К тому же разозлился и непременно захотел доказать, что одноклассники и учитель математики ошибаются, смеясь над ним. Получается, что он долгое время как будто находился в «черных очках», и смотрел на себя и свои способности через них. Черные очки заставляли смотреть его на себя как на неспособного, недаренного, или даже как на плохого ученика и не давали стремиться к достижениям и радоваться своим успехам. Удачно сложившиеся обстоятельства и решимость «снять черные очки неуверенности» - попробовать решить задачу, принесли Адлеру победу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали черные очки?</li> <li>• Что в это момент действительно происходило со способностями?</li> <li>• Как вы справились с такой ситуацией?</li> <li>• Может ли случиться так, что наши способности пропадут или исчезнут, если мы о них не узнаем?</li> <li>• Как вы понимаете выражение: «Нереализованные способности мешают нам жить»</li> </ul>	<p>Цель дискуссии для учителя: дать возможность ученикам самостоятельно прийти к выводу о том, что способности и таланты человека существуют в нем, независимо от того верит он в них или нет; а раскрываются именно благодаря вере в себя.</p> <p>Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории). Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.</p>
<p><b>3.1. Задание для средних классов: «Что может</b></p>	

<p><b>помочь переубедить себя или друга и снять «черные очки»?</b></p> <p>Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков.</p> <p>Дать задание группе девочек:</p> <p>Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»</p> <p>Дать задание группе мальчиков:</p> <p>Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» мальчикам?»</p> <p>После выполнения задания попросить выбрать по одному человеку от группы, чтобы прочитать и прокомментировать перечень действий, ответить на вопросы другой группы и учителя.</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сопоставьте оба перечня, найдите общее и различное.</li> <li>• Подумайте, от какого негативного убеждения о себе вам бы хотелось отказаться? Что вы можете сделать для этого прямо сегодня?</li> </ul> <p><b>3.2. Задание для старших классов: «Повезло или нет Адлеру в том, что он долгое время находился в черных очках?»»</b></p> <p>Разбить класс на 2 группы (можно на тех, кто считает, что повезло и на тех, кто считает, что не повезло) и дать задания группам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»?</li> <li>• Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру не повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»?</li> </ul> <p>Выбрать по одному человеку от группы и провести «словесную дуэль» на тему задания.</p>	<p><i>Учителю в процессе подготовки к «словесной дуэли» можно помочь группе, которая нашла меньше аргументов. Спросите, как считают ребята, мог ли этот опыт Адлера повлиять на то, что он стал известным психологом? А что они думают по поводу выражения, что каждый следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?</i></p>
<p><b>4.1. Упражнение для средних классов «Облака настроения»</b></p> <p>Задание для учеников: «Нарисуйте на левой половине листа бумаги 4 серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно...». Например, «Мне трудно постоянно сидеть с младшей сестрой» или «Мне трудно выходить и отвечать у доски». Правая половина листа бумаги должна пока оставаться свободной. (На выполнение отведите 5-7 минут)</p>	<p><i>Обсудите с учениками, как можно тренировать в себе качества, которые</i></p>

Рядом, на правой половине листа нарисуйте 4 светлых цветных облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую, например: «Я справлюсь с этим...» или «Мне поможет с этим справиться...».

*Вопросы для обсуждения:*

- Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать.
- Почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?
- Что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»

#### **4.2. Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»**

Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса:

- Что я умею хорошо делать?
- Что интересного я могу придумать?

Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются.

Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом?

#### **4.3. Задание для старших классов «Картирование поддержки».**

Задание: «Нарисуйте цветную «Индивидуальную карту поддержки», где образно или схематически изобразите себя и возможные ресурсы поддержки в трудных ситуациях. Расположите их ближе или дальше к себе по мере доступности, эффективности и подпишите.

Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами. (Ресурсами могут быть люди, любимые места для прогулок, любимые занятия, музыка, книги, фильмы, любимое общее семейное дело, досуговые центры и те кружки, где есть занятия по интересам. Не забывайте, что ресурсом может быть ваша важная цель; то, как вы когда-то справились с трудной ситуацией; то, как вы стойко перенесли болезнь или

*помогают преодолеть предубеждения и настроить себя позитивно. Используйте их ответы для перехода к следующему упражнению.*

*Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.*

<p>травму; то, что ценят в вас другие люди и чем вы сами гордитесь; воспоминания о своих достижениях в прошлом, о самых приятно проведенных каникулах; самое лучшее в вашей семье; самое лучшее в вашем классе.)</p> <p>Затем предложите ученикам обсудить карты поддержки поочередно в малых группах по 3-5 человек, сформированных по желанию.</p> <p>Задания для обсуждения в малых группах (давать по мере выполнения каждого в отдельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выслушать, не перебивая каждого человека в малой группе о его истории создания карты ресурсов, поблагодарить за рассказ.</li> <li>• По возможности найти дополнительные ресурсы для себя или собеседников.</li> <li>• Если бы вам предложили внести в карту поддержки Телефон доверия для детей и подростков, где бы вы его расположили?</li> </ul>	<p><i>Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.</i></p>
<p><b>5. Информационный блок.</b> <b>«Телефон Доверия как ресурс поддержки»</b></p> <p>Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на Телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.</p> <p>На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наблевшем со сверстником, чем со взрослым.</p> <p>Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, <b>получить поддержку</b>, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.</p> <p>Телефон доверия <b>открыт для каждого человека</b>. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.</p>	<p><i>Спросить у учеников, что они знают о Телефоне доверия?</i></p> <p><i>Расскажите о Телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала.</i></p> <p><i>Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.</i></p>

<p>Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия <b>любой беспокоящей его проблемой.</b></p> <p>Помощь на Телефоне Доверия всегда <b>анонимна</b>. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.</p> <p>Обращаясь на Телефон Доверия, человек может <b>получить</b> интересующую его <b>информацию</b>.</p> <p>Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - <b>круглосуточно или по расписанию</b></p>	
<p><b>6. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия</b></p> <p><b>ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!</b></p>	<p><i>Разместите информацию о местном и региональном Телефоне Доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят</i></p>