**Смаилов Гизат Рахимжанович**

**СШ №24**

**Целиноградского района**

**Акмолинской области**

**Разработка классного часа: «Ценность моей жизни».**  Всегда я была активным человеком, но в последнее время во мне появляются сомнения, в уровне своей компетентности , сомнения и опасения, в том, что могу показаться «смешной» для кого либо. Следовательно конкурсы не для меня… Но в те моменты, когда работаю со своими детьми , совесть тихо « грызет», а имеешь ли ты право призывать и воспитывать , когда сама полна сомнений? Этот классный час, который я отправляю вам, для меня важен. Это – МОЙ ШАГ.

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 магнитом, который помогает находить выход из самых затруднительных 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.

Наркологи утверждают: « Самой важной мотивационной причиной подталкивающей подростков возрасте от 12 до 16 лет к употреблению наркотика , это то, что дети не видят целей в своей жизни. Они не понимают, зачем они живут. У детей нет веры, и это страшно… Наркоманы сами говорят, что у них отсутствуют социально-одобряемые цели. Для них главная цель, это достать наркотик любыми средствами, в том числе вынося из дома все последнее».

Когда у ребенка есть дальние цели, то он стремится к их достижению. Такими целями могут быть те, которые необходимы обществу. Для девушек например, это могут быть: иметь хорошую семью и воспитанных детей и т. п. ,а для мальчиков важно получить профессию, содержать семью, совершенствовать себя как личность и т. п. Эта же причина, т.е. отсутствие жизненных целей, лежит в возросшем числе самоубийств , среди детей и подростков.

Формирование умений ставить и достигать дальние, средние и близкие цели в своей жизни — одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами. Научить ребят решать эту жизненную проблему , по- моему мнению, спасет от саморазрушения молодую, жизненно неокрепшую личность и следовательно уменьшит в наших школах количество учащихся с аддиктивным поведением, которые и составляют «группу риска».

Цель:

1. Осознание учеником ценности человеческой жизни и здоровья.
2. Постановка жизненных целей и приоритетов.
3. Самовыражение и повышение самооценки учащихся.
4. Развитие эмпатии.
5. Создание в классном коллективе атмосферы принятия и понимания.
6. Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методы:

* Мозговой штурм
* « Займи позицию»
* Работа в группах
* Упражнения.

Оборудование классного мероприятия:

1. Таблички с надписями (Богатство, любовь, дружба , здоровье, семья)
2. Подушка.
3. Стулья
4. Бумага , ручки, маркеры.
5. Карточки с предложениями

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. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... 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, оближется и поспит. Эти действия он мог делать в разной комбинации: поест

— оближется — поспит; поспит — оближется — поест; — поспит — оближется, 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, оближется, 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».

Есть в китайских традициях принцип «у-вэй», который можно перевести как внешняя активность — внутреннее спокойствие или, наоборот, «внешнее спокойствие, а внутренняя активность». Последнее, видимо, было свойственно даосскому коту.

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 сплачиванию 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».

Сказка «Что такое любовь?» (В. А. Сухомлинский). (Читается или рассказывается без обсуждения.)

Что такое любовь? Когда Бог сотворил свет, он научил все живое продолжать род свой — рождать подобных себе. Поместил Бог мужчину и женщину в поле, научил их строить шалаш, дал мужчине лопату, а женщине горсть зерна. Живите, продолжайте род свой, так сказал Бог, — а я приду через год, посмотрю, как тут у вас.

Приходит Бог к людям через год с архангелом Гавриилом. Приходит рано утром, до восхода солнца. Видит, сидят мужчина и женщина возле шалаша, перед ними созревает хлеб на поле, под шалашом — колыбель, а в ней ребенок спит. А мужчина и женщина смотрят то оранжевое поле, то в глаза друг другу. В ту минуту, когда глаза их встретились, Бог увидел в них какую-то невиданную силу, необыкновенную для него красоту. Эта красота была прекраснее неба и солнца звезд — прекраснее всего, того что слепил и смастерил Бог, прекраснее самого Бога. Эта красота до того удивила Бога, что его Божья душа затрепетала от страха и зависти: как это так, я сотворил основу земную, слепил из глины человека и вдохнул в него жизнь, а не мог, видимо. Сотворить этой красоты, откуда она взялась и что это за любовь такая?

- это любовь, — сказал архангел Гавриил.

- что это такое - любовь? — спросил Бог.

Архангел пожал плечами.

Бог подошел к мужчине, дотронулся до его плеча старческой рукой и стал просить: научи меня любить, Человек.

Мужчина даже не заметил прикосновения рука Бога. Ему показалось, что на плечо села муха. Он смотрел в глаза женщины — своей жены, матери своего ребенка. Бог был немощным, но злым и мстительным дедом. Он рассердился и закричал:

— Ага, значит, ты не желаешь научить меня любить, Человек? Запомнишь ты меня! С этого часа старей. Каждый час жизни пусть уносит по капле твою молодость и силу. Превращайся в развалину. Пусть высохнет твой мозг и оскудеет разум. Пусть пустым становится твое сердце. А я приду через пятьдесят лет и посмотрю, что останется в твоих глазах, Человек.

Пришел Бог с архангелом Гавриилом через пятьдесят лет. Смотрит — вместо шалаша стоит беленький дом, на пустыре вырос сад, в поле пшеница колосится, сыновья поле пашут, дочери лен дерут, а внуки на лугу играют. Около дома сидят дедушка и бабушка, смотрят то на утреннюю зарю, то друг другу в глаза, И увидел Бог в глазах мужчины и женщины красоту еще более сильную, вечную и непобедимую. Увидел Бог не только Любовь, но и Верность. Разгневался Бог, кричит, руки дрожат, изо рта пена летит, глаза на лоб лезут:

Мало тебе старости, Человек? Так умирай же в муках и тужи за жизнь, за любовь свою, иди в землю, превращайся в прах и тлен. А я приду и посмотрю, во что превратится твоя Любовь.

Пришел Бог с архангелом Гавриилом через три года. Смотрит: сидит человек над маленькой могилкой, глаза у него грустные, но в них — еще более сильная, необыкновенная и страшная для Бога человеческая красота. Уже не только Любовь, не только Верность, но и Память Сердца увидел Бог. Задрожали у Бога руки от страха и бессилия, подошел он к Человеку, упал на колена и умоляет:

дай мне, Человек, эту красоту. Что хочешь, проси за нее, НО только дай мне ее, дай эту красоту.

— Не могу, — ответил Человек. — Она, эта красота, достается очень дорого. Ее цена — смерть, а ты, говорят, бессмертный.

— дам тебе бессмертие, дам молодость, но только отдай мне Любовь.

— Нет, не надо. Ни вечная молодость, ни бессмертие не сравнятся с Любовью, — ответил Человек.

Бог поднялся, зажал в горсть бородку, отошел от дедушки, что сидел возле могилки, повернулся лицом к пшеничному полю, к Розовой заре и увидел: около золотых колосьев пшеницы стоят молодой человек и девушка и смотрят, то на розовое небо, то друг другу в глаза, схватился Бог руками за голову и пошел с земли на небо. С той поры Богом на Земле стал Человек.

Вот, что значит любовь. Она — больше, чем Бог. Это вечная красота и бессмертие человеческое. Мы превращаемся в горсть прах, Любовь остается вечно…

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 положа руки на плечи друг друга( в зависимо 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?

Мы с вами интересно провели наш час общения, о многом сегодня задумались во время разговора и выполнения упражнений, возможно лучше будите понимать себя, ваши желания станут четкими. В добрый путь!