**Учреждение образования:** ГУО «Озёрская СШ»

**Дата проведения:** 18.02.2019 г.

**Класс:** 10 класс

**Учитель:** Долгач-Рачинская Н.Ю.

**Час общения «Трудные жизненные ситуации».**

«В сердце каждой трудности кроется возможность».

Альберт Эйнштейн

**Цель:** знакомство с понятиями «трудная жизненная ситуация», осознание стрессовых ситуаций и способов поведения в них для успешной социализации.

1. **Введение.** - Улыбнувшись, мы друг другу сказали… Здравствуйте!
- Что особого мы друг другу сказали…
- Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире
- Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?
- Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями. У кого в жизни нет проблем? Все 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 «счастливчиков» от «невезучих». Сегодня мы вместе постараемся научиться преодолевать трудности.

-На протяжении всей своей жизни человек может столкнуться с различными ТРУДНОСТЯМИ, ПРОБЛЕМАМИ, которые могут угрожать его здоровью и жизни.Человек сталкивается с массой разных ситуаций, где все идет не так уж гладко, как хотелось бы. Насколько хорошо он справляется с ними, показывает, насколько он хорошо стоит на своих ногах. Ведь серьезные неприятности могут возникать как в школе, так и дома или на улице.Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, о тех трудностях, которые могут возникать на нем.

*ПРОСМОТР РОЛИКА «SMILES»*

ОБСУЖДЕНИЕ**-В каких трудных ситуациях оказался герой ролика?Почему вы считаете их трудными? Какие ситуации можно назвать трудными?** (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в классе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями).Продолжим наш разговор о трудностях.

**Сейчас я прочитаю вам притчу, а вы подумайте и посчитайте в микрогруппах, сколько трудных жизненных ситуаций пришлось на долю человека?**

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен вол­ной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде уви­деть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один ко­рабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечер­нее небо. **Человек был в отчаянии.**

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Ока­залось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

**Обсуждение:**

— Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

—Что помогло ему вернуться домой?

Трудности – это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

1. **Работа по теме занятия.**

**Работа с эпиграфом**

В сердце каждой трудности кроется возможность.

Альберт Эйнштейн

**Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей?** (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).

**Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей?** (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).

**Для чего нам нужны кризисы?** (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

В нашей чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач.

Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

Говорят, что умные люди учатся на чужих ошибках. Сейчас мы с вами рассмотрим несколько ситуаций, герои которых оказывались в сложных ситуациях,и попробуем разобраться,как лучше выйти из таких ситуаций.

: С 12 лет Л. была заочно влюблена в одного известного актёра. Родители не понимали её сильных переживаний и считали это всё глупостью. Прочитав переписку 13-летней дочери с подругой в социальной сети касательно её фантазий об этом актёре, злости на родителей и суицидальных мыслях, родители сильно отругали Л. После того как они вышли из комнаты Л. выпрыгнула из окна. В переписке с подругой она отмечала, что родители её не понимают, она сильно переживает из-за своей любви к актёру и чувствует себя никому не нужной.

: 13-летнего М. перевели в школу с математическим уклоном, где одноклассники стали его дразнить «бабой», «тряпкой», «тупицей» и т.п. М. сильно переживал, что не оправдывает ожиданий родителей от его успеваемости в новой школе. Из-за безответной влюблённости в одноклассницу М. стали дразнить ещё сильнее, но родители отказались перевести его в другую школу. После одного наиболее сильного конфликта с одноклассниками мальчик выбросился с 15 этажа своего дома, так как чувствовал себя в ловушке, не видел выхода из ситуации и начал чувствовать себя обузой для родителей.

: Родители Ирины недавно развелись. Девочка замкнулась в себе, перестала общаться с одноклассниками.

 **3. Тренинговое упражнение «Солнце и тучи»**

Представьте, что **Солнышко - это тепло отношений** с родственниками, с одноклассниками, с друзьями, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, и появляются «тучи»- наши проблемы.

Запишите на листках-тучах 5 сложных жизненных ситуаций, с которыми вы сталкивались (пять туч каждой группе)разгоняем тучи\_\_\_\_

—Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?

—Какие чувства вы испытывали при этом?

—Как вы вели себя в стрессовой ситуации?

—Как еще можно поступить в такой ситуации?

Молодцы! Ваши предложения очень хорошие и наверняка помогут вам в дальнейшем

Учитель:

Скажите, пожалуйста, а есть ли в вашей жизни люди, которые действительно с вами рядом? Люди, которым вы доверяете, которые вам помогут. Кто они?( Рисуется на ватмане или доске, дети пишут)

Примерные ответы: семья, родные, учителя, друзья, одноклассники, соседи и др.

**4. Тренинг «Дерево поддержки»**

**Как могут нас поддержать? Что могут сделать родители, близкие, друзья, чтобы избежать этой ситуации?**

Ребята на местах записывают свои мнения-пожелания для родителей на листочках дерева. По окончании работы каждый подходит и крепит свой листочек к дереву.

Озвучивают мнения, систематизируют их. Спрашивает почему были высказаны такие пожелания, просит ребят аргументировать свою точку зрения.

**Вывод**В жизни очень важна поддержка близких , важно иметь людей, которые помогут в трудную минуту, прекрасно и то, что вы знаете, как помочь в беде, это важно потому, что вы тоже чьи-то близкие люди.Жить в обществе не всегда легко. На жизненном пути нас ожидают наряду со счастливыми , радостными моментами и жизненные, семейные неурядицы, конфликты. Некоторые мы учились сегодня с вами преодолевать,получили практические советы и для вас и для родителей, которые, я надеюсь, вам помогут в жизни.

**Дорога гладкой в жизни не всегда бывает,
Порой камнями весь усыпан путь…
Но сильный духом камни убирает,
А слабый попытается свернуть…**

**Заключительные слова.** Давайте и впредь всё делать вместе, дружно, сообща, прислушиваться к советам, уходить от проблем или ходя бы мысленно отдаляться от них.

***Притча «Падать и подниматься»***

Один ученик спросил своего наставника:

- Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

- Вставай!

- А на следующий раз?

- Снова вставай!

- И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?

- Пока живешь.