

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА РОСЛОГО**

**Методическая разработка классного часа  
«Формирование жизнестойкости:  
включенность, контроль, вызов»**

**Монахова Варвара Викторовна,  
учитель истории и обществознания**

Возраст: 7-9 классы.

Материалы и оборудование: презентация, медиапроектор и экран, темные повязки, твердые планшеты для письма, письменные приборы.

Предварительная работа: создать поле-лабиринт для выполнения 1 задания, подготовить карточки для выполнения задания 2-3, емкость для посланий, стулья в кабинете выстроить полукругом. Очень важно, что бы учитель во время работы с детьми сидел рядом с ними, создавая доверительную атмосферу.

Форма проведения: классный час, тренинг-игра.

Методические приемы: игровые методы, беседа, моделирование ситуаций.

Цель: формирование основных компонентов жизнестойкости в детском коллективе.

Задачи:

1. образовательные:

- обучить детей навыкам конструктивного взаимодействия,
- привить навыки командной работы;

2. развивающие:

- развитие коммуникативных и познавательных способностей,
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;

3. воспитательные:

- развитие уверенности в себе, в своих действиях,
- воспитание ответственности.

### **Использованная литература:**

- Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций 2022г, ИРО Краснодарского края;
- Программа профилактики негативных явлений в молодёжной среде «Жизненные ориентиры». Авторы-составители: Кушнирук С. Н., Батищева Л. А., Пертятько В. В., Журавлёва О. В., Мазаев В. Э., Сочи, 2007г. -85с.
- Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ авт. -сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.- 207с.
- П.Ш. Новая жизнь. – Д.Хаара, практикующий тренинг-психолог. – Москва, АСТ, 2017г.

## **Ход проведения**

### *Организационная часть*

-Добрый день ребята, наверно вы заметили, что стулья на нашем классном часе сегодня стоят иначе. Это создано для того, чтобы каждый из вас сегодня был максимально включен в процесс нашей работы. Непривычная расстановка, правда? А как часто в вашей жизни вы попадаете в нестандартные ситуации? А умеете ли вы на них правильно реагировать? *(ответы детей)*

-В нашей жизни очень часто случаются неожиданные ситуации, которые мы не способны изменить или контролировать. Они часто отражаются на нашем настроении, на взаимоотношениях с другими людьми и, даже, могут повлиять на наше отношение к самому себе. Сегодня мы с вами затронем интересную и довольно сложную тему, мы поговорим о жизнестойкости.

### *Основная часть*

- Как вы думаете, что такое жизнестойкость? *(ответы детей)*.

Вы молодцы, многие высказывали верные суждения, давайте обобщим все сказанное *(на слайд выводится понятие - Жизнестойкость - это способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности)*.

Психологи выделяют три компонента жизнестойкости – это включенность, контроль и вызов. Давайте отдельно разберем каждое.

### **Блок №1.**

Разбор компонента «включенность» *(ответы детей о том, что это значит, и подводим под само понятие)*, убежденность, что жить полной жизнью и справляться с трудностями возможно, если ты включен и активен в отношении с другими людьми. Включенность от слова ключ.

-Ребята, вам сегодня тоже придется быть «включенными» в процесс, поэтому предлагаю перейти к формированию в себе первого компонента жизнестойкости.

*Объяснение задания №1 на включенность и работу в команде.*

- Совместным решением выберете того, кому больше всех доверяете
- Выслушайте суть упражнения
- Наденьте темные повязки на глаза и оставайтесь на своих местах.

- Ребята, на полу расположен лабиринт, и задача вашей команды - с одной стороны перебраться на другую. Сложность в том, что только один из вас сейчас видит маршрут, всем остальным придется ему довериться. У вас есть минута на обсуждение и пять минут на выполнение задания, можете приступать.

*Проведение самого задания. Далее проводится рефлексия, с помощью ответов на вопросы:*

- Что в задании было самым сложным?
- Казалось ли кому-то, что справиться с этим нереально?
- Мог бы ты успешно справиться с ним в одиночку?
- Как ты себя ощущал, когда команда справилась с заданием?
- Вопрос к «зрячему» участнику – было ли тебе страшно, некомфортно, и как ты с этим справился?

*(В случае если команда не справилась вопросы нужно видоизменить)*

- Ребята, можно ли сказать, что ситуация, в которую вы попали, была не стандартная? *(ответы)*.

- Так происходит и в жизни, но задача кажется нерешаемой только до тех пор, пока не сделаешь первый шаг к её решению. Задачи проще решать коллективом, но только в том случае, когда ты сам готов вложить свои усилия в работу команды. Надеюсь, что каждый из вас сегодня это почувствовал.

Давайте перейдем ко второму компоненту, но для начала разбейтесь на произвольные пары и сядьте рядом друг с другом.

## **Блок 2**

Разбор компонента «контроль» *(ответы детей о том, что это значит, и подводим под само понятие)*, убежденность в том, что человек достаточно силен, чтобы влиять на события своей жизни, отвечая за себя и свои действия и преодолевая трудности. Далее определяется какие существуют механизмы контроля и какие события формируют в человеке жизнестойкость, и как это связано с контролем.

### **Что формирует жизнестойкость:**

- Экстремальные ситуации
- ЗОЖ
- Вера в себя
- Способность взглянуть на проблему под другим углом

- Сегодня мы будем пробовать смотреть на ситуации с разных точек зрения. Перед вами появится картинка с закрытой частью, вам нужно будет предположить, что изображено на скрытой стороне, записать на планшете и по команде развернуть свой ответ и озвучить. Сложность состоит в том, что работаете вы в паре и даете ответ один на двоих, то есть вам придется договариваться.

*Упражнение - игра «Где логика?», направлена на работу в паре и вырабатывает умение рассматривать любую ситуацию с нескольких сторон. Рефлексия идет после каждой предложенной картинки.*



В конце делается вывод о том, что не всегда все так, как кажется нам с первого взгляда. Навыки жизнестойкости учат видеть картинку целиком. И контролировать при этом свои реакции.

### Блок 3

Разбор компонента «вызов». Определить, что с понятием риск этот компонент связан лишь отдаленно. (*ответы детей о том, что это значит, и подводим под само понятие*).

Вызов — это мудрое отношение к трудным жизненным ситуациям как к некоему испытанию (выход из зоны комфорта).

-Итак, ребята, мы с вами уже поняли как важны люди, которые нас окружают, как важно смотреть на любую ситуацию целиком, сохраняя «холодную» голову. Осталось самое последнее – бросить себе вызов!

- А предлагаю я вам следующее: каждый из вас возьмите листочек и ручку и напишите напутствие для своих родителей. Пусть это будет пожелание для родителей или совет о том, как найти с вами общий язык или на какую проблему между вами нужно обратить внимание. А когда закончите – положите свое послание вот в эту «коробку смелости».

*Упражнение «Вызов».*

- Я передам ваши послания вашим родителям. И, хотя, все они анонимные, но очень важные – они проложат мостик доверия между вами, смогут дать родителям подсказку, напоминание о том, что важно именно для вас, и вы сможете быть услышанными.

*Заключительная часть (нужно встать в круг вместе с детьми).*

- Ребята, мы с вами сегодня подняли очень важную тему, к которой мы будем возвращаться вновь. И, я надеюсь, вы поняли сегодня, что наша способность преодолевать разные события в нашей жизни это и есть жизнестойкость.

- Я хочу поблагодарить вас за это занятие, вы стали для меня сегодня очень большим вкладом. Но, самое главное, вы стали вкладом для самих себя.

А сейчас закройте глаза и обнимите сами себя крепко-крепко, поблагодарите себя за свой вклад. Спасибо. Быть может, сегодня кто-то из ваших одноклассников стал вкладом в вас? Обнимите и его тоже. Спасибо.  
Наше занятие подошло к концу.