



# **Классный час «Я УМЕЮ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ»**

Педагог-психолог, Орлова Е.В.  
МБОУ школа № 4 г.  
Долгопрудный

Цель занятия:  
способствовать осознанию своей жизни как главной ценности.



# Я УМЕЮ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ

- Сегодня жизнь от вас требует социальной зрелости и самостоятельности. Поэтому сегодня хочу поговорить с вами о вашем жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.
- Судьба у нас одна, и выбираем мы ее себе сами.



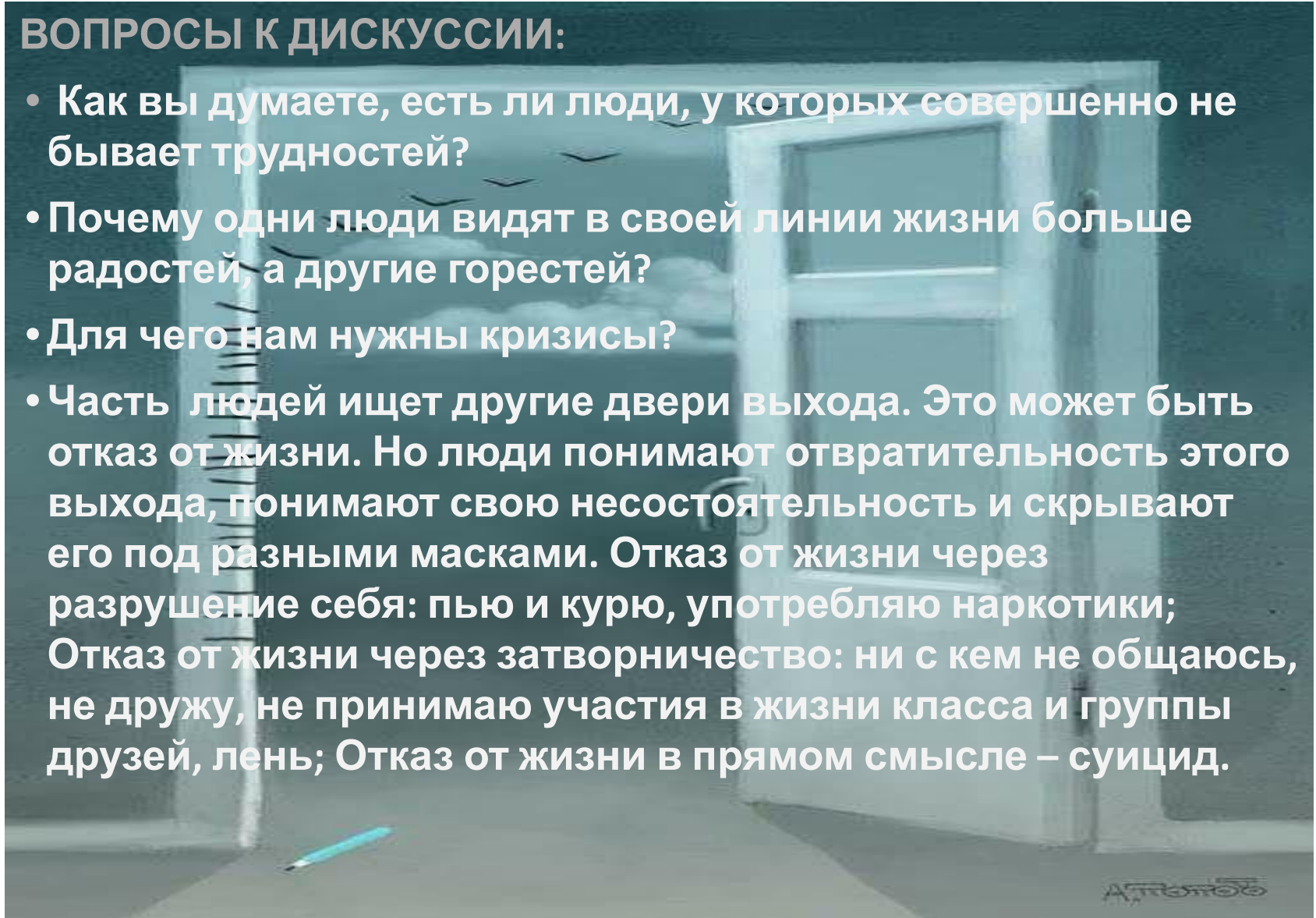
## Я УМЕЮ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ

- Упражнение «Жизненный путь».
- Ребята, нарисуйте, пожалуйста, линию. И отметьте на ней шкалы 1 год и 2, 3 и так далее до вашего нынешнего возраста.
- Представьте себе, что это – символический рисунок вашего жизненного пути. Отметьте на этой линии главные события, которые произошли с вами в том или ином возрасте.
- А теперь посмотрите, что это были за события. Если кто-то хочет их назвать – назовите.
- Посмотрите, каких событий больше – хороших или плохих?



## ВОПРОСЫ К ДИСКУССИИ:

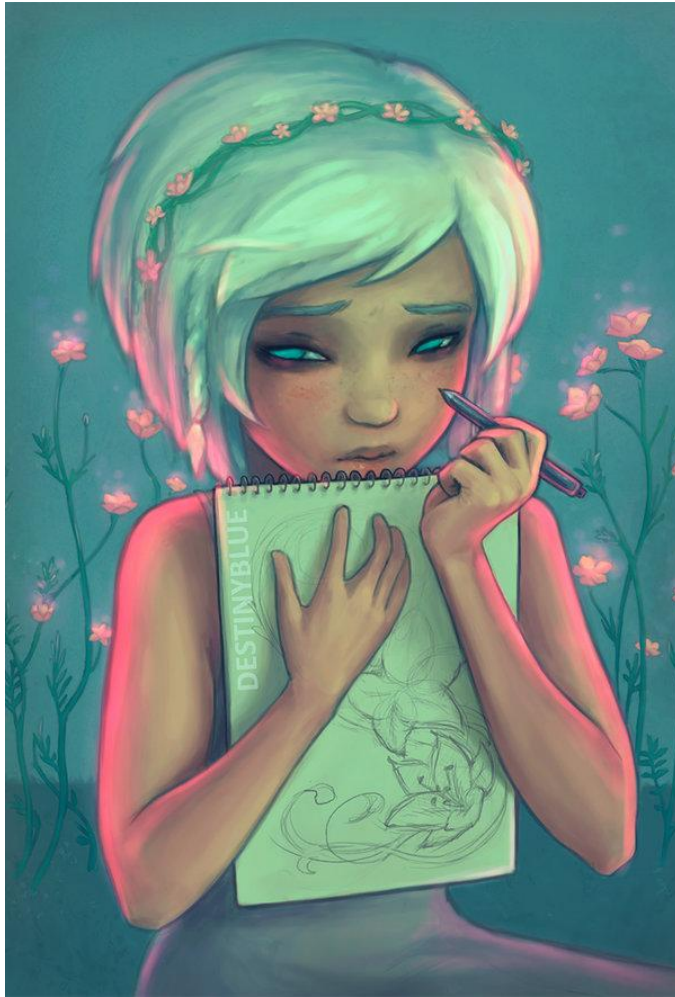
- Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей?
- Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей?
- Для чего нам нужны кризисы?
- Часть людей ищет другие двери выхода. Это может быть отказ от жизни. Но люди понимают отвратительность этого выхода, понимают свою несостоятельность и скрывают его под разными масками. Отказ от жизни через разрушение себя: пью и курю, употребляю наркотики; Отказ от жизни через затворничество: ни с кем не общаюсь, не дружу, не принимаю участия в жизни класса и группы друзей, лень; Отказ от жизни в прямом смысле – суицид.



**Алгоритм решения проблемной ситуации:  
Критическая оценка ситуации.  
Конструктивные (ведущие к решению проблемы) выводы.  
Действия по преодолению проблемы.**



# ПОДУМАЙ, КАКУЮ ЖИЗНЬ ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?



- Чего не нужно делать:
- Накапливать негативные переживания. Отказываться от жизни.
- Нужно делать:
- Обратиться к другому человеку, который может тебя выслушать. Это может быть психолог, учитель, родитель (если травма не связана с ним). Есть люди, которым ты дорог.
- Искать свои внутренние резервы.
- Нужно, чтобы в вас очень прочно сидела мысль, что все плохое, когда-то кончается и скоро наступят хорошие времена.
- Иногда достаточно просто переждать или перетерпеть.
- Ваша жизнь нужна родным, близким, друзьям, и ваш уход из жизни станет для них тяжелым ударом.
- В каждой проблеме, если проанализировать ее хорошо, есть ответ и спрятан выход из нее.
- Надеяться на лучшее. Часто бывают самые невероятные повороты судьбы, которые меняют кардинально ход событий.

# Я УМЕЮ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ

## УПРАЖНЕНИЕ «ВЫХОД»

Постарайтесь найти выход из следующих ситуаций:

Ситуация 1. Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этих ощущений?

Ситуация 2. Дима поругался с мамой, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться?

Ситуация 3. Неля не заметила днем на улице соседку и не поздоровалась, вечером та наговорила ей всяких гадостей. Как девочке сохранить духовное равновесие?

Ситуация 4. Ваня поругался с семьей и ушел из дома. Извиняться он считает ниже своего достоинства. Каким образом можно решить эту проблему?

Ситуация 5. Лене всегда в пример ставят ее старшую сестру, ее это уже бесит. Какой выход может найти выход?





Все трудности можно преодолеть и пережить,  
все проблемы можно решить.



A photograph of several bright yellow flowers with six petals each, set against a blurred green background. The flowers are reflected in a body of water at the bottom of the frame, creating a shimmering, rippled effect. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ" is overlaid in the center of the image.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**