

Классный час
«Мы поможем тебе стать самостоятельным»
(Длительность 45 минут)

Цель:

- помочь подростку разобраться в вопросе о том, как стать самостоятельным.

Задачи:

- актуализировать представления и знания учащихся о понятии самостоятельности;
- оказать помощь учащимся в раскрытии и актуализации собственных ресурсов и возможностей;
- проинформировать учеников о телефоне доверия как о виде психологической помощи;
- мотивировать учащихся обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

ХОД классного часа

1. Введение в тему (2 минуты). В начале встречи необходимо сообщить учащимся, что занятие проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия.

Возможное сообщение ведущего: «Вот уже шестой год, начиная с 17 мая 2009 года как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся всевозможные акции, уроки доверия, классные часы и родительские собрания, во время которых дети и родители узнают не только о телефоне доверия, но и могут обсудить актуальные для них психологические темы. В этом году тема встречи звучит так: «Как подростку стать самостоятельным». Во время сегодняшнего мероприятия речь пойдет о таком понятии как самостоятельность и о том, что делает человека самостоятельным.

2. Мозговой штурм. (5 минут). Учащихся необходимо поделить на 3 группы. Каждой группе даю задание на листке бумаги написать:

1 группа «Качества/основные черты самостоятельного человека»

2 группа «Качества/основные черты несамостоятельного человека»

3 группа «Почему тебе трудно быть самостоятельным/Что мешает тебе быть самостоятельным?»

Рекомендации ведущему: фиксировать результаты работы малых групп на доске, предварительно разделив ее на 3 столбца.

Возможные варианты ответов 1 группы: уверенность, решимость, настойчивость, целеустремленность (знаю, чего хочу, и как достичь), вера в себя, организованность, умение быстро соображать, работоспособность, способность принимать решения.

Возможные варианты ответов 2 группы: постоянная нужда в помощи, страх оказаться в неудобном положении, неуверенность, уступчивость, пассивность, неумение планировать свои дела, неопытность.

Возможные варианты ответов 3 группы: внешние факторы: родители (конфликты на почве того, куда идти учиться, как и с кем проводить свое свободное время, количество свободного времени и др.); мнение/давление других людей (друзей/сверстников/большинства); ОТСУТСТВИЕ достаточного количества денег для удовлетворения собственных потребностей и желаний (от покупки себе чего-то до похода в кино или кафе); внутренние факторы: страх с чем-то не справиться, лень.

3. Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 1 (10 минут). После выполнения работы в малых группах представители первых подгрупп по очереди (начиная с первой группы) зачитывают результаты своей работы. После представления результата работы первой группы, а затем второй, ведущий дает возможность представителям других групп добавить что-то к списку, задать уточняющие вопросы.

После представления итогов работы первых двух групп ведущий задает вопрос о том, как они понимают, что такое самостоятельность. В большинстве случаев для подростков в понятии самостоятельности будет идея о том, что самостоятельность — это когда я сам решаю, продолжить начатый разговор о самостоятельности в следующем направлении сам решаю, делаю выбор (моя свобода), а значит, несу ответственность за последствия своего выбора. Затем ведущий резюмирует все вышесказанное и подводит учащихся к пониманию самостоятельности — способность человека самому ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы и нести ответственность за последствия своих решений, поступков. Акцентируются две главные черты самостоятельности - это свобода собственного выбора и ответственность за последствия своего выбора.

Следует признать и озвучить тот факт, что, порой, тема личной ответственности сложна и неоднозначна для подростков. Так как в их жизни могут возникать ситуации, когда, с одной стороны они (подростки) с энтузиазмом готовы взять ответственность, но только в тех случаях, когда это им в радость, а в других ситуациях они с готовностью отказываются от ответственности и передают ее другому (родителю, педагогу и пр.)

4. Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 2 (5 минут).

После этого обсуждения результаты своей работы представляют участники 3 группы. В этой части занятия важно выделить внешние (например, родительский контроль, мнение окружающих) и внутренние факторы (лень, нерешительность, вранье и прочее), препятствующие самостоятельности.

5. Дискуссия «Факторы, препятствующие самостоятельности». (5 минут). Далее ведущий просит учащихся назвать, какие факторы чаще всего препятствуют им быть самостоятельными. Также можно порассуждать о том, от чего это зависит.

6. Работы « малых группах с проблемными ситуациями. (5 минут)-

Учащимся предлагается; в тех же группах придумать варианты решения проблемы, иллюстрирующие один из вышеназванных факторов.

Группа 1 - «Родители запрещают пойти на дискотеку, погулять с друзьями в вечернее время». (Для учащихся 9-11 классов — «Родители настаивают на поступлении в определенный вуз/колледж, или на выборе профессии»).

Группа 2 - «Компания друзей настойчиво предлагает подростку пойти в малознакомый клуб/дискотеку» («Компания друзей предлагает подростку попробовать ПАВ»).

Группа 3 - "У подростка была договоренность провести время с родителями (помочь просто провести время вместе), но внезапно друзья предлагают пойти на концерт, погулять и т.п."

7. Обсуждение итогов работы в малых группах, часть 3 (7 минут). После работы в малых группах каждая группа представляет свои варианты решения. Ведущий инициирует обсуждение вариантов решения, их реалистичность, а также предлагает участникам других групп предлагать свои варианты. Важно поощрять подростков делиться собственным опытом.

8. Поведение итогов обсуждения темы самостоятельности подростка (5 мин.).

В завершение этого блока занятия ведущий обобщает все вышесказанное, отмечая, что подростку легче всего проявлять и отстаивать свою самостоятельность в тех случаях, когда это касается значимых для него идей, ценностей. И возможностей для этого в жизни подростка множество: какую музыку слушать, каким школьным предметам отдавать предпочтение, каким хобби увлекаться, с кем дружить, в кого влюбляться... В целом, закономерно (нормально) испытывать трудности в осваивании самостоятельности, так как это переходный момент от детской позиции к взрослению.

Также при этом в подростковом возрасте есть некая двойственность, которая порой смущает и мешает подростку: с одной стороны, подростку важно отстаивать свою самостоятельность и независимость, с другой стороны, в глубине души еще хочется порой быть маленьким ребенком», когда родители за тебя многое решают. Ведущий должен отметить у некоторых подростков такие противоречивые желания, стремления души очень изматывают. Но это нормально, так происходит практически у всех подростков в меньшей степени. В такие моменты подростку непросто найти человека, с которым можно обсудить свои внутренние терзания так, чтобы «не уронить лицо» и быть понятым. Для таких случаев можно обращаться за помощью на Телефон доверия.

9. Информационный блок о Телефоне доверия (5 минут).

Рекомендации для ведущего. Спросить у учеников, что они знают о телефоне доверия. Ведущий рассказывает о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Важно в контексте темы урока акцентировать внимание ребят на том, что иногда у людей могут возникать «перекося», когда человек считает, что, если он самостоятельный, то тогда только сам и должен решать все проблемы и принимать все решения, и тогда он не должен обращаться за помощью к кому-либо. Но Телефон доверия - это такая служба, где за подростка никто ничего не будет решать и не будет отнимать у него право на самостоятельный выбор. Телефон доверия создан для того, чтобы у людей в запутанных, сложных, эмоциональных ситуациях была возможность обсудить мысли, переживания, идеи и т.д., что в большинстве своем позволяет более трезво взглянуть на вещи, обсудить сомнения, быть понятым и услышанным. Психологическая помощь по телефону доверия в настоящее время очень популярна во всем мире. Подростки 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. На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным, и получить помощь. Помощь по телефону доверия всегда анонимна. Если позвонивший не хочет, он может не называть своего имени. В этом смысле имя не важно - важно, что звонит человек, и ему нужна помощь. Каждый телефон доверия работает в своем режиме - круглосуточно или по расписанию. Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно.

Далее необходимо проинформировать детей о режиме работы местного и регионального телефона доверия.

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в кабинете, там, где она будет доступна для учащихся.