

**Классный час с психологом**  
**для старшеклассников**  
**в рамках проведения Единого Дня здоровья**  
**«Разумный выбор»**

**Человек не весь в человеке, мы идем к себе издалека,  
и пока идем, многое может с нами случиться.  
Человек есть усилие быть человеком.**

**Если нет этого усилия -неизбежна деградация.**

*(М. Мамардашвили)*

*Цель: формирование адаптированной личности учащегося, способной к управлению собственными психологическими состояниями и поступками.*

**Ход классного часа**

**Тест**

**«Насколько ты зависишь от мнения других»**

- 1. Ты опаздываешь на важную встречу. Вдруг раздается телефонный звонок, и твой товарищ сообщает тебе, что ему нужно обсудить с тобой нечто очень интересное. Ты:**

А) решительно говоришь, что у тебя нет времени, и предлагаешь перезвонить;

Б) слушаешь некоторое время, пытаешься понять, в чем же дело, а затем сообщаем, что ты спешишь;

В) выслушиваешь товарища, обреченно поглядывая на часы.

**2. Твои одноклассники недоброжелательно встретили новенького, который, на твой взгляд, весьма интересный и привлекательный человек. Ты:**

- а) открыто выражаешь симпатию новенькому, стараешься больше общаться с ним;
- б) общаешься с новенькими только после уроков, но пытаешься постепенно убедить своих одноклассников в том, что с новеньким стоит подружиться;
- в) решаешь, что старый друг лучше новых двух и что не стоит портить отношения с классом даже из-за самого замечательного новенького.

**3. Твой друг пригласил тебя в гости и нарисовал план, с помощью которого можно найти его дом. Ты добрался до нужной улицы, но дома никак не можешь найти. Ты:**

- а) упорно пытаешься разобраться с планом и понять, что и как на нем обозначено;
- б) какое-то время пытаешься воспользоваться планом, а затем обращаешься за помощью к прохожим;
- в) полагаешься на поговорку «Язык до Киева доведет» и сразу обращаешься за помощью к прохожим, не пытаясь воспользоваться планом.

**4. Ты примеряешь новый свитер, который кажется тебе великоватым. Находящиеся рядом подруга (друг) восхищенно закатывает глаза и уверяет. Что свитер- то, что надо. Ты:**

- а) решительно снимаешь свитер и говоришь, что он тебе не подходит;
- б) спрашиваешь: «А не кажется ли тебе, что свитер мне великоват?»- и пытаешься прикинуть, что будет, если закатать рукава, ушить горловину и.т. д.
- в) решаешь, что со стороны виднее, и радуешься обновке.

**5. Твоему другу удалось с трудом достать билеты на концерт известной группы, и он приглашает тебя составить ему компанию. У тебя на вечер были совершенно иные планы - подготовка к контрольной работе. Однако друг говорит: «Ты что, такой шанс упускать! К тому же все равно перед смертью не надышишься, за один вечер не выучишь все!» Ты:**

- а) сжав зубы, решительно отказываешься;
- б) просишь у друга время на обдумывание и пытаешься решить, сможешь ли ты часть своей подготовки перенести на утро перед контрольной;
- в) решаешь махнуть на контрольную рукой - в конце концов, если ты как следует, отдохнешь накануне, это тоже может хорошо повлиять на результат.

*Посчитай набранные тобой очки.*

*Ответ «А» - 2 балла;*

*Ответ «Б»- 1 балл;*

*Ответ «В»- 0 баллов*

Поднимите руки:

10-8 баллов - ты совершенно честно заслужил звание Господин или Госпожа «НЕТ».

7-4- балла - в зависимости от ситуации ты способен на компромисс, но и назвать тебя бесхарактерным нельзя - ты можешь отстаивать собственное мнение.

3-0- баллов - ты уверен, что выбранная тобой тактика - подчиняться другому всегда и во всем – правильная? Ты не боишься потерять себя и превратиться в «пластилин», из которого каждый желающий может вылепить, все что угодно?

Думаю, ты согласишься, что позиция золотой середины – разумного выбора между компромиссом и отстаиванием собственного мнения – наиболее эффективна. Но существуют ситуации, в которых единственно возможный вариант поведения – отказ. К таким ситуациям следует быть готовым всегда заранее.

Легко ли было каждому из вас, оказавшись в ситуации давления, сделать правильный выбор?

### ***Упражнение «Десять ценностей»***

Участники получают ленты жизненного пути. На которых надо отметить на них свой видение отрезков прошлой, настоящей и будущей жизни тремя разделительными линиями. Каждый самостоятельно делит свою линию жизни на три отрезка. Затем участникам раздают пять карточек, на которых написаны жизненные ценности (здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья), и пять карточек для свободного заполнения.

Психологи предлагает разложить пять заданных ценностей на линии жизни, исходя из трёх позиций:

**я обрёл**

**я обретаю**

**я буду обретать**

Затем то же самое сделать с дополнительными ценностями, на карточках для свободного заполнения.

Ведущий предлагает запомнить те чувства, которые возникали у них при восприятии выстроенной по ценностям линии жизни.

Вопросы для обсуждения:

v В какой последовательности вы разложили ценности на линии вашей жизни?

- v В каком отрезке временной перспективы сосредоточено больше всего ценностей?
- v Возникали ли сложности у вас с формулированием дополнительных ценностей?
- v Какие чувства участники испытывали, выстраивая ценности на линии жизни?

### ***Притча о бабочке***

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит учащих к мысли, что каждый в жизни делает для себя выбор, причем постоянно и в любой ситуации.

Вывод: Мы научились говорить «нет» - наркотикам.

Почему важно уметь даже тем, кто вовсе не собирается знакомиться с одурманивающим веществом? Дело в том, что от столь опасного предложения далеко не всегда легко отказаться. Действительно ведь рискуешь обуть предлагающего.

Любой отказ – это сопротивление внешнему давлению в отличие от соглашения, когда ты просто подчиняешься окружающим.

А, как, известно подчиняться всегда легче, чем сопротивляться. Но естественно уметь отказываться нужно, ведь человек, покорно соглашающийся со всеми, напоминает пластилин, из которого можно вылепить все что угодно.

*Заключительный этап: упражнение-пожатие рук по кругу, пожелание друг другу хорошего настроения и удачи!*