Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Вятский торгово-промышленный техникум»

**Классный час с социальным педагогом**

**«Если чувствуешь себя одиноким»**

Разработала социальный педагог

Перминова Екатерина Михайловна

Кирс

2023

**Цель:** Профилактика различных форм отклоняющегося поведения подростков в связи с нарушениями в сфере общения, профилактика суицидальных проявлений среди молодежи.

**Задачи:**

* Создать позитивную, доброжелательную атмосферу в разновозрастной группе.
* Познакомить обучающихся с понятием «одиночество» и приемлемыми способами преодоления чувства одиночества.
* Воспитывать внимательное отношение к своему эмоциональному состоянию и к окружающим людям.
* Развивать мышление, речь, коммуникативные навыки подростков

**Оборудование:**

* ноутбук,
* проектор,
* презентация по теме «Если чувствуешь себя одиноким»,
* подборки фотографий с номерами и буквами по теме «общение», «одиночество»,
* спокойная музыка
* файл фильма «Цирк бабочек»

**Ход занятия (45 мин.)**

Демонстрируется слад №1

**Вступление «Приветствие»**

- Ребята, поздоровайтесь друг с другом любым способом (словами: «здравствуй», «привет», «добрый день» и др.; мимикой: улыбка, подмигивание, кивок головой и др.; жестами: рукопожатие, объятие и др.) Сначала приветствуем соседа справа, затем соседа слева

**Постановка темы занятия**

- Кто догадался чему посвящено наше занятие? Для этого нужно разделить предложенные иллюстрации на слайде на две группы. По вашему мнению, на иллюстрации какие люди чувствуют себя счастливыми. На каких несчастными? Какие причины могут быть?

Для этого иллюстрации каждой группы нужно разложить по порядку в соответствии с номерами на них, а потом перевернуть иллюстрации вниз и из букв с обратной стороны составить слова ...  Какие слова у вас получились?

Демонстрируется слад №2

*(подростки называют: «общение»*

Демонстрируется слад №3

*Подростки называют: «одиночество»*

- Как Вы считаете, что из этого будет проблемой для ощущения счастьям человеком?

Демонстрируется слад №4

- Наше занятие посвящено одиночеству. Тема звучит так: «Если чувствуешь себя одиноким». А вы когда-нибудь чувствовали себя одинокими? На самом деле каждый человек может почувствовать себя одиноким: кто-то часто, кто-то редко. Именно «почувствовать», потому что на самом деле мы постоянно окружены людьми (родители, братья-сёстры, соседи, друзья-товарищи, учителя, одноклассники и т.д.) При этом можно почувствовать себя одиноким в толпе людей, а можно не чувствовать себя одиноким и на необитаемом острове. На самом деле, есть большая разница между понятиями: «быть одному» и «быть одиноким». Как вы думаете, что может вызвать чувство одиночества? (Варианты ответов подростков: разлука с близкими людьми, изменения в жизни, какие-либо проблемы, когда никто не понимает и др.) Что мы можем предпринять, если почувствовал себя одиноким?

**Советы подросткам как справиться с чувством одиночества**

*Найди занятие по душе. Трудотерпия.*

Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Это поможет справиться с одиночеством.

Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше.

Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.

*Заведи домашнего питомца*

Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать со школы и дарить тебе радость. Это один из способов справиться с одиночеством.

*Волонтерство. Помощь другим людям*

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

*Учись быть счастливым прямо сейчас*

Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино, иди. Действуй!

Еще один замечательный способ справиться с одиночеством, освободиться от страха, гнева или тоски — это ведение личного дневника. Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить.

Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества.

По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство — от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность.

**Просмотр фильма «Цирк бабочек» - 20 минут**

**Рефлексия. Разбор фильма «Цирк бабочек»**

- Ребята о ком этот фильм? О чем нам фильм рассказывает? Чему нас учит фильм?

Фильм о человеке с железным внутреннем стержнем – о Нике Вуйчиче. Потрясающее кино о важности и силе веры в себя. О том, что человек - сам строитель своего счастья, и том, что в жизни необходимо брать ответственность на себя и действовать, чтобы стать тем, кем хочется. Что порой всё, что тебе нужно - в твоих силах, и нужно лишь не валяться и жалеть себя, а встать и бесстрашно сделать шаг на встречу мечте, и не имеет значения кто ты и чего у тебя нет. Главное это ты сам. Ребята согласны, что это сильный фильм про человека с характером и волей к счастливой жизни.

Обсуждение проблемных вопросов возникших у подростков от полученной информации, подведение итогов.

**Завершение занятия**

- Спасибо за внимание!