**МКОУ «Варгашинская средняя школа № 1»**

**Классный час**

**(профессиональное самоопределение старшеклассников)**

**«Мои проблемы»**

Выполнила: Липская Е.А.

МКОУ «Варгашинская средняя школа № 1»,

классный руководитель 10 «Б» класса

Варгаши 2015 г

**Тема:** «Мои проблемы»

**Цель:** помочь учащимся в осознании своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств; обучить учащихся распознавать свои проблемы и находить способы их решения, преодолевать трудности, мешающие полноценному самовыражению.

**Ход занятия**

**1. Водное слово педагога.**

**2. Чтение сказки Д. Соколова «Лень – река»**

Синь да тень, ночь да день, то ли снег, то ли дождь, коли век обождешь – там узнаешь… Целый день среди стен, думать лень, кушать лень… Лень вставать, лень лежать, лень глаза открывать… Лень – река разлилась… Ах, и раздолье на Лень – реке! Вдаль уплываю на челноке! Ширь така! Глубь така! Хо-ро-ша Лень – река! Ох, хороша!

Я на лодке плыву, весла волочатся. Хочу рыбу поймать большущую, жду, пока сама в лодку заплывет. Ловить – то лень! Но, однако, не плывет рыбина. Я размышляю: чего ж она ждет, в лодку не плывет? Думаю: борт высок. Взял топор, в борту дырку прорубил. Вода потекла. Лодка моя ниже, ниже, ну и на дно приплыла. Рыбы кругом - море. Ну не море, река. Только за хвосты и хватай. Ну, мне хватать – то лень. Лежу и думаю: как мне рыбу – то наловить? Придумал. «Эй, - говорю, - рыбы! Как вам не лень плавать, плавниками да хвостами шевелить?» Рыбы забулькали, задумались. «И верно, - говорят, - лень!» Перестали они хвостами шевелить, стали на дно опускаться. И в лодку мою их нападало – целая гора. Тут я лежу, ленюсь, а кругом они лежат, ленятся, а иные – некоторые и на мне лениться пристроились: большие на пузе, мелкота в ладошках. «Ого, - думаю, цельну лодку наловил, пора домой плыть». А как плыть: в лодке дыра, грести неохота? Придумал Лень – реку обмануть. И говорю ей: «Лень – матушка, ласкова касатушка! Приголубила ты меня и приютила, а я ведь – стыдно сказать – не твоего поля ягода! Парень я работейского складу! По утрам я - раз – зарядку делаю! Потом – бывает, что и полчаса – читать учусь и букв знаю немало десятков! А уж рисовать примусь – хоть изба гори, свое домалюю! Ах, и стыдно мне в таком признаваться, но ведь…»

Не успел и выговорить, как Лень – река испугалась, возмутилась и меня с лодкой ка – ак выплеснула! Не только на берег, а так наподдала, что до родного дома мы в минуту домчались!

Хороша Лень – река, привольна. А и дома хорошо. Рыбы у нас теперь всюду живут: мелкие вроде канареек, а на крупных мы как на лошадях, катаемся.

**3. Обсуждение**

- Сейчас я вам предлагаю высказать ваше мнение о том, что вы услащали.

- Какой цвет ассоциируется у вас с услышанным.

красный – «готов в бой»

синий – «я немного понаблюдаю»

зеленый – «сделаю что надо»

желтый – «у меня хорошее настроение»

черный – «меня лучше не трогать»

**4. Сочинение общей сказки по заданным направлениям**

(деление на 5 групп - геометрические фигурки)

1. Появляется герой Дело, который призван спасти человечество от коварной колдуньи Лени.
2. На пути героя появляется первое препятствие – Море соблазнов.
3. Герой попадает на болото «Неохота».
4. Коварная лень препятствует пути героя к цели, выдумывая новые препятствия.
5. На помощь герою приходит Воля, вместе они добиваются поставленной цели.

На сочинение своего фрагмента и его инсценировку учащимся отводится 10 минут. После того как все команды подготовились, они выступают в заданном порядке, разыгрывая свои фрагменты так, чтобы одно выступление плавно перетекало в другое.

***Обсуждение результатов.***

- Все ли задуманное получилось

- удовлетворяет ли учащихся конец сказки

- может вы хотели бы что – то изменить

- что было самым сложным

- какие эмоции возникали в процессе работы

**5. Упражнение «Преодоление»**

- Жизнь – это борьба, она постоянно создает на пути человека всевозможные препятствия, которые необходимо преодолевать. Именно эта необходимость стимулирует рост и развитие личности.

- Вспомните препятствия, которые вам приходилось преодолевать. Найдите то общее, что помогло их преодолеть

*Каждый из участников по очереди перечисляет способы преодоления препятствий, которые учитель записывает на доске. (В процессе обсуждения можно возвращаться к сказке и тем способам, которые использовал герой Дело)*

- У нас получился целый перечень способов преодоления препятствий, я вам советую взять их на вооружение.

1. **Сейчас я вам предлагаю ответить на вопросы опросника и узнать, как вы умеете держать удар**

Опросник «Держу ли я удар»

Одни люди играючи решают самые сложные проблемы, стойко переносят удары судьбы. Других может «положить на лопатки» и незначительная мелочь. К какому типу относитесь вы? Давайте проверим.

1. Рассказываете ли вы о своих проблемах, неприятностях:

а) нет, это бы мне помогло – 3 б

б) конечно, если есть подходящий собеседник – 1 б

в) не всегда, иной раз мне и самому тяжело думать о них – 2 б

1. Насколько сильно вы переживаете страдания:

а) всегда очень тяжело – 4 б

б) это зависит от обстоятельств – 0 б

в) стараюсь терпеть, не сомневаюсь, что любой неприятности рано или поздно приходит конец – 2 б

1. Если вы употребляете спиртное, то для того, чтобы (ели не употребляете, то переходите к следующему вопросу):

а) «утопить» в нем свои проблемы – 5

б) хоть как –то рассеять все свои «головные боли» - 3 б

в) просто это нравится – 1 б

1. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

а) разрешаю себе радость, которую долго не мог позволить – 0 б

б) иду к хорошим друзьям – 2 б

в) сижу дома и жалею самого себя – 4 б

1. Когда близкий человек вас обижает

а) «прячусь в свою раковину» - 3 б

б) требую объяснений – 0 б

в) рассказываю об этом каждому, кто только готов слушать – 2 б

1. В минуты счастья

а) не думаю о перенесенном несчастье – 1 б

б) боюсь, что эта минута слишком быстро пройдет – 3 б

в) не забываю о том, что в жизни есть и много неприятностей

1. Что вы думаете о психиатрах:

а) я бы не хотел стать их пациентом – 4

б) многим людям они могли бы помочь

в) человек и сам во многом может помочь себе

1. По вашему мнению, судьба

а) преследует меня

б) несправедлива ко мне

в) благосклонная ко мне

1. О чем вы думаете после ссоры с любимым человеком, когда ваш гнев проходит

а) о том приятном, что у нас было в прошлом - 1 б

б) мечтаю о тайном мщении – 2 б

в) думаю о том, сколько я от нее (него) уже вытерпел – 3 б

Подсчитайте баллы, которые вы набрали.

**От 7 до 15 баллов.** Вы легко миритесь со своими неприятностями, даже бедами, поскольку умеете верно их оценить. Крайне важно и то, что вы не слишком любите жалеть себя (слабость, которую питают многие). Ваше душевное равновесие достойно восхищения!

**От 16 до 26 баллов.** Бывает, что вы подчас проклинаете судьбу. И все же у вас есть прекрасная отдушина: возможность «выплеснуть» свои проблемы на других. После этого вам сразу становится легче. При этом вам, конечно, важно, чтобы вас внимательно слушали и сопереживали вашим проблемам, неприятностям. Вам необходимо задуматься: не стоит ли больше владеть собой, а не пользоваться постоянно лишь таким способом решения своих проблем?

**От 27 до 36 баллов.** Вы еще не научились правильно «расправляться» со своими бедами. Быть может, поэтому они вас так и терзают. Вы предпочитаете закрыться в себе, жалеть себя. Но, Может быть, стоит использовать и иной способ? Мобилизуйте свою энергию! В вас достаточно доброго, хорошего начала, которое поможет вам с успехом решить все ваши проблемы и неприятные ситуации.

1. **Создание рисунка «Дракон»**

Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова, и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограниченно.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как – нибудь так, чтобы его никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас еще достаточно сил. Самое главное – помнить, что количество голов у дракона отнюдь не беспредельно и его можно победить.

1. **Рисование «Дракона» 5 минут**

Сейчас я вам предлагаю нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую голову в отдельности; придумайте историю о том, как кто победит своего «дракона». (История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но «драконов» и «героев» должно быть столько же, сколько участников).

1. **Подведение итогов**

Сейчас я вас попрошу выбрать один из вариантов и объяснить свой выбор:

- чемодан (возьму на вооружение)

- якорь (это тот балласт, который мне не нужен)

- раскрытая книга (это мне интересно)

**Список используемых источников:**

1. Прошицкая, Е.Н. Выбирайте профессию: учебное пособие для старших классов средней школа. – М.: Просвещение, 191. – 144 с.
2. Резапкина, Г.В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005. – 140 с.
3. Михайлина, М.Ю., Павлова, М.А., Нелюбова Я.К. Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия. – Волгоград: Учитель, 2009. – 283 с.
4. Григорьева, М.Р. Подросток в мире профессий6 программы элективных курсов, материалы к занятиям. – Волгоград: Учитель, 2009. – 175 с.