***Классный час с элементами тренинга***

 ***«Измени мир, изменив себя»***

Автор: Малых Светлана Владимировна, педагог - психолог, ВКК, пед.стаж 25 лет, МБОУ СОШ «Новая Эра».

г. Тулун, 2022

**Ход занятия:**

**I.Ритуал приветствия.**

**Педагог – психолог.** Здравствуйте, ребята!Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это с использованием фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать…»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

**II. Введение в тему**

**Педагог – психолог.** Сегодня прекрасный день и я хочу предложить вам побеседовать на одну очень интересную тему, но сначала я расскажу вам одну притчу. Это история, которую рассказал Наполеон Хилл в одной из своих книг.

Одним воскресным утром проповедник пытался в трудных условиях подготовиться к проповеди. Жена его ушла за покупками. День был дождливый, и маленькому сыну проповедника было скучно, потому что нечем было заняться. И он капризничал, мешая отцу сосредоточиться. Наконец отец в отчаянии схватил старый журнал, полистал его и нашел большую ярко раскрашенную страницу. Это была карта мира. Проповедник вырвал карту из журнала, разорвал на клочки и бросил их на пол со словами:

— Джонни, если сумеешь собрать карту, я тебе дам тебе денег на мороженое.

Он решил, что дал Джонни занятие на все утро. Однако не прошло и десяти минут, как в дверь его кабинета постучали. Это был сын с собранной картой. Отец удивился такому быстрому завершению, увидев, что все кусочки точно расставлены по местам.

— Сынок, как ты сумел это сделать так быстро? — спросил проповедник.
— О, — ответил Джонни, — это было легко. На другой стороне рисунок человека. Я просто перевернул клочки, собрал портрет человека, положил его на лист бумаги и снова перевернул. Я решил, что если человек правильный, то и мир будет правильный.

Отец улыбнулся и протянул сыну деньги на мороженое.
— **«Если человек правильный, то и мир будет правильный**», - размышлял отец, понимая, что теперь название доклада у него определённо есть.

**Педагог – психолог.** Ребята, определите тему нашей встречи.

Правильно, в этой истории заключен ценный урок. ***Если вам не нравится ваш мир, и вы хотите изменить его, начните с себя самого. Если вы в порядке, ваш мир тоже будет в порядке.***Тема нашей встречи**«Хочешь изменить мир, меняйся сам!»**

**III. Основная часть**

**Педагог – психолог.** Если вы хотите, чтобы все окружающие стали лучше и окружающий вас мир стал добрее, для этого необходимо самому сделаться лучше и стать добрее, ведь себя переделать может всякий человек и окружающая реальность изначально формируется внутри человека. От самого человека зависит каким он хочет видеть окружающий мир плохими или хорошим, в серых тонах или цветных.  Поэтому необходимо начать с себя.

Окружающий мир является отражением мыслей, чувств и эмоций человека и то, что содержится в подсознании и в душе, проявляется вовне. Необходимо четко понять, что все события человек создает сам вместе с окружающим его миром.

**Упражнение «Я и мир вокруг меня»**

**Цель:** осознание собственных границ.

**Инструкция:** «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте тех, с кем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Отметьте на своём рисунке знаком «+» положительные связи (с кем вам приятно взаимодействовать) и знаком «-» - отрицательные связи (с кем неприятно взаимодействовать)». Подумайте, насколько комфортно ощущает себя на бумаге ваш образ. Дорисуйте нечто, чтобы вам стало хорошо (может быть, вашему образу нужен зеленый луг, цветочки… или мотоцикл… или огромный торт)

(*Ведущий просит группу рассказать о своих рисунках, отвечая на вопросы*)

**Обсуждение:**

- Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?

- К кому из окружения ты обращён на рисунке?

- Как ты взаимодействуешь с теми, кто нарисован вокруг тебя?

- Кто из твоего окружения для тебя наиболее важен, а кто – наименее?

- Как вы думаете, меняется ли человек в течение жизни?

- А как он меняется?

- А как человек может изменить мир вокруг себя? Возможно ли это?

**Педагог – психолог**. Нельзя заставить измениться кого-то, если он не хочет этого. Нельзя заставить думать по-другому, если нет к тому стремлений. Нельзя заставить кого-то жить так, как правильным кажется тебе. Но стоит ли отчаиваться, получив столько нельзя?
Напротив, узнав все нельзя, мы тем самым удалили ненужные направления для приложения своей энергии.

А что тогда можно? Как же изменить мир? Все очень просто. **Каждый человек является частью мира.** Он и есть этот мир. И значит, у каждого из нас есть инструмент для изменения мира и этот инструмент — сам человек! Ни больше, ни меньше.

Итак, первый способ изменения мира — это необходимость изменить себя.

**Упражнение «Четыре квадрата»**

**Цель.** Принятие себя и формирования толерантного отношения к другим.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4.

Теперь в **квадрате 1** напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Мож­но назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено «Теперь заполните **квадрат 3:** напишите в нем пять ваши качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете не­гативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

«Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в **квадрате 3**, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы мо­жете представить, как эти качества назвал бы человек, ко­торый вас очень любит и которому в вас нравится все. Запи­шите переформулированные качества в **квадрате 2**».

После того как заполнен **квадрат 2**: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэто­му даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в **квад­рате 1**, переформулируйте их в негативные (с точки зрения человека, которому вы не нравитесь) и запишите в **квадрате 4**».

После того как все квадраты заполнены: «А теперь прикройте ладонью **квадраты 3 и 4**, и посмот­рите на **квадраты 1 и 2**. Видите, какой замечательный чело­век получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью **квадраты 1 и 2**, и по­смотрите на **квадраты 3 и 4.** Жуткая картина! С таким чело­веком никто не захочет общаться.

**Педагог – психолог**. Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения людей, которым вы не нравитесь.Нарисуйте на пересечении квадратов круг и впишите в него крупно букву «Я».

**Обсуждение**

**-** Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

- А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям?

- Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только 3-й и 4-й квадраты?

**Педагог – психолог.** Всегда нужно начинать с себя. Если вам что-то не нравится в человеке, раздражает, ищите причины в себе.

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

**Упражнение «Я – подарок для человечества»**

**Педагог – психолог.** Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас.

Предлагаю вам посмотреть на себя как на индивидуальность, личность и определить роль каждой личности в окружающем нас мире.

 С. И Ожегов в своём словаре дал такое определение:

 «Индивидуальность – это особенности характера и психического склада отличающее одного человека, как личность, от другого».

       Л. Н. Толстой говорил, сравнивая людей с реками:

 «… вода во всех одинаковая, и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то чистая, то холодная, то мутная, то тёплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем не похож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собой».

- Что хотел сказать Л. Н. Толстой этими словами?

***Вывод:*** да, каждый человек по своей природной сути уникален, индивидуален. Важно понять свою уникальность, полюбить себя таким, какой ты есть, стремясь при этом к лучшему, саморазвиваясь и воспитываясь.

**Педагог – психолог.** Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я……

**Педагог – психолог.** Второй способ изменить мир – это изменить свое отношение к миру.

**Упражнение «Отношение к миру»**

Инструкция. Подростки делятся на пары и садятся за стол напротив друг друга. На столе между ними лежит два листа бумаги и карандаши.

**Педагог – психолог**. Существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем неспокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда разрушительны и оскорбительны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

Теперь один из пары (кто начинает первым решает ведущий), с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 мин). Затем участники меняются ролями и берут второй, чистый лист. Теперь свое актуализированное состояние начинает рисовать другой участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 мин).

**Обсуждение:**

1. Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
2. Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?
3. Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
4. Давайте постараемся понять, почему на разные состояния мы реагировали так, а не иначе?
5. Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

**Педагог – психолог.** Третий способ изменить мир – обучаться и развивать свои личные качества. Готовы ли вы менять себя, чтобы изменить мир.

**Упражнение «Я хочу изменить в себе»**

**Цель.** Формирование новых качеств в себе.

**Инструкция.** Возьмите бумагу и ручку и разделите лист на две колонки.Посмотрите на первую колонку и начните «мозговой штурм», быстро и не задумываясь запишите все черты, от которых вы хотите избавиться. Записывайте все, что приходит вам в голову, и не пытайтесь рассуждать, реально ли для вас избавиться от этого качества. Продолжайте, пока вы не запишете хотя бы 5-7 черт характера. Затем обратитесь ко второй колонке, начните «мозговой штурм» и быстро запишите все черты, которые вы хотите приобрести. В некоторых случаях они могут быть противоположны чертам, от которых вы хотите избавиться (например, вместо того, чтобы быть застенчивым, вы хотите быть более общительным, вместо того, чтобы быть нетерпимым к людям, вы хотите быть более толерантными).

Просто продолжайте этот процесс и записывайте все, что вам приходит в голову, не пытаясь критиковать или оценивать это. Кроме того, не пытайтесь сейчас рассуждать, реально ли для вас приобрести это качество. Вновь продолжайте записывать, пока не перечислите хотя бы пять черт или пока процесс не начнет замедляться. Когда вы почувствуете, что закончили, вы готовы к тому, чтобы определить приоритетность черт, от которых вы хотите избавиться или которые вы хотите приобрести.

Сначала исключите повторения. Например, если вы записали: «стать менее негативным и критично настроенным», противоположной чертой было бы «стать более позитивным и благосклонным». После того, как вы записали эту противоположную черту, вычеркните ту черту характера, от которой вы хотите избавиться. Для установления приоритетов поочередно рассмотрите каждую из черт в списке и определите, насколько она важна для вас, присваивая буквы:

* А (очень важная)
* В (важная)
* С (желательно иметь, но не так важно)

Напишите эти буквы рядом с каждой чертой. Посмотрите на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у вас имеется более чем одна черта, оцените их по приоритетности: 1, 2, 3 и т. д.

Сейчас вы установили приоритеты, и в первую очередь будете работать над развитием наиболее важных для вас черт. Но работайте над развитием максимум трех черт одновременно. Как только вы почувствуете уверенность, что сделали их своими индивидуальными качествами, переходите к следующим чертам в вашем списке в порядке их приоритетности (работайте по порядку над всеми чертами А, потом над чертами В и, наконец, над чертами С). Если вы почувствуете, что вы сильно изменились, составьте для себя новый список приоритетов.

**Педагог – психолог.** Человеку свойственно желание перемен. Виктор Цой пел: «[Перемен, мы хотим перемен](http://www.youtube.com/watch?v=FU8csnZxdPA)». Может быть, не решать проблемы всего мира, а попробовать изменить свой собственный мир, заглянув в свою душу? Почему бы не начать с себя, со своего сердца, разума, отношения к миру? *Если ты изменил свою жизнь, ты уже изменил целый мир – свой собственный мир.*

**III.Рефлексия**

**Упражнение «Дерево Достижений»**

**Цель.** Развитие рефлексивного самосознания.

**Педагог – психолог.** Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А что бы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкие, и это мешало течь древесным сокам, толи желания людей были такими неуемными, что дерево не справлялось с ними…..Люди забыли главный секрет легенды, который гласил ***«И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».***

Сегодня я предлагаю вам вырастить такое чудесное дерево, *приложение 3* (педагог – психолог обращает внимание присутствующих на листочки 3-х цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет покрыться дереву разноцветной листвой. Если вам сегодня удалось изменить свое отношение к миру – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в самопознании - желтый.

**Список литературы**

1. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007.
2. Гонохова Т. Трудно быть собой // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108>
3. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я". Эл. ресурс. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602627/>
4. Макартычева Г.И Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведение. СПб, 2007.
5. Мартыненко Ю. Познай себя и сделай первый шаг // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900413>
6. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000.
7. Эл. ресурс. Режим доступа: <http://www.trepsy.net/razvit/stat.php?stat=777>.

Эл. ресурс. Режим доступа: <http://www.touching.ru/content/1086>