

Ростовская область
Неклиновский район
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Гаевская основная общеобразовательная школа

Классный час с элементами психологического тренинга
«Выбор за тобой»

Авторы:

Кулеш В.А., педагог-психолог

Тарасенко М.П. , учитель, классный
руководитель 5 класса

Введение

Целевая группа: обучающиеся 5 класса (11-12 лет).

Актуальность.

Проблема ранней профилактики употребления наркотических, психотропных и психоактивных веществ является одной из наиболее актуальных в настоящее время. Стратегия просвещения обучающихся и их родителей, которая чаще всего реализуется в образовательных организациях, не может гарантировать результата, так как не формирует устойчивых навыков безопасного поведения.

Более эффективно формирование устойчивого иммунитета к употреблению наркотических, психотропных и психоактивных веществ происходит в ситуациях, когда ребенок не только осмысливает информацию, но и обретает личный опыт социального поведения, действий в ситуациях, требующих принятия решения. Эти задачи решают тренинг и игра.

Психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр, выполнения творческих заданий и осознается в ходе дискуссий. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально «сконцентрированном» виде, а с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание.

Специфика тренинга, по сравнению с другими методами обучения, по мнению И.В. Вачкова, состоит в том, что он направлен «не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы»

Особенно важно коллективное взаимодействие подростков между собой в процессе игры. Игру педагог должен понимать как систему, в рамках которой появляются условия, помогающие создать коллектив.

В школе нет обучающихся употребляющих ПАВ, однако предварительное анкетирование детей показало, что данная тема находится в фокусе интересов детей.

Цель классного часа:

- формирование у детей приоритетов здорового образа жизни и негативного отношения к наркотическим, психотропным и психоактивным веществам.

Задачи:

- повысить уровень информированности детей о вреде наркотиков, табака (никотина), алкоголя и употребления ПАВ;
- выработать у детей стратегию безопасного поведения и познакомить с формами отказа от наркотиков, табака (никотина) и ПАВ;
- сформировать мотивацию к сохранению здоровья;
- сформировать устойчивое отрицательное отношение к употреблению наркотических, психотропных и психоактивных веществ.

Планируемые результаты:

- обучающиеся будут осведомлены об опасности употребления наркотиков, табака (никотина), алкоголя и ПАВ;
- обучающиеся научатся делать правильный выбор;
- обучающиеся научатся выполнять конкретные действия по сохранению и укреплению здорового образа жизни;
- сформирована коллективная установка на здоровый образ жизни;
- сформирована коллективное отрицательное отношение к употреблению наркотических, психотропных и психоактивных веществ;
- обучающиеся примут стратегии безопасного поведения в общении с незнакомыми людьми освоят формы отказа от наркотиков, табака (никотина) и ПАВ.

Педагогические технологии:

- КТД;
- игровые технологии;
- технология командной работы.

Виды деятельности на классном часе: выпуск информационных мини-плакатов; ролевая игра; мозговой штурм; мини-лекция.

Условия реализации:

-просторное помещение с достаточным количеством посадочных мест;
материально-техническое обеспечение: ноутбук, колонки, карандаши, клей, ножницы, листы бумаги А 4.

Сведения об апробации.

Классный час с элементами тренинга впервые проводился 9 октября 2023 года, в последующие годы проводится ежегодно.

Классный час с элементами психологического тренинга «Выбор за тобой» целесообразно проводить в логике личностно-ориентированного подхода.

К классному часу детям было задано домашнее задание: нарисовать рисунки и плакаты на тему «Здоровый образ жизни».

В начале тренинга педагог-психолог обсудил с обучающимися правила эффективного общения.

Упражнения - энергизаторы использовались в начале и в конце занятия с целью оживления группы, преодоления спада активности, раскрытия внутренних ресурсов детей. После представления темы классного часа «Выбор за тобой» была проведена мини-лекция, в ходе которой ученики активно отвечали на вопросы, высказывали собственное мнение.

Класс был разбит на три группы (по выбору самих детей). Учащиеся решали общие задачи, в рамках группы возникает чувство личную ответственности за происходящее.

Ребятам было предложено выполнить три задания.

1 . В «Мозговом штурме» нужно было сделать выбор «согласен» или «не согласен» с определенными утверждениями.

Физкультминутка «Повтори движения за мной» проводилась с целью развития коммуникативных и социальных компетентностей детей, творческого самовыражения и поддержания интереса.

2. Задание «Будьте осторожны!» направлено на формирование навыков адекватной самооценки себя как личности, устойчивости к негативному давлению среды и обучение правилам общения с незнакомыми людьми.

3. Оформление плакатов в рамках задания «Создай - это важно!» (Классный руководитель обсуждает с обучающимися проблему и помогает технически воплотить).

Рефлексия классного часа: ребята обобщили свои знания по здоровому образу жизни, нашли вариант применения собственных сил в этом направлении. Классный час вдохновил и замотивировал ребят для проведения занятия с обучающимися 1 класса. Было принято решение подготовить и провести занятие «ЗОЖ-это важно!» .

План-конспект классного часа с элементами тренинга.

1.Организационный момент.

-Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами проведем полезный классный час-тренинг.

-Давайте примем правила эффективного общения на уроке. (Ученики предлагают и совместно обсуждают правила работы).

1. Один говорит - остальные слушают, не перебивают.
2. Если есть желание высказаться - нужно поднять руку.
3. Предлагайте свои варианты. Не критикуйте других.
4. У каждого человека есть право на собственное мнение. Не оценивайте других.
5. Начинайте свое сообщение со слова «я».
6. Важно смотреть на того, кому говоришь.
7. Личная информация не разглашается.

2. Упражнение – энергизатор «Я люблю ...».

-А сейчас вы получите возможность зарядиться положительными эмоциями и порадоваться за своих одноклассников.

-Скажите, что или кого вы любите. (Например: семья, близкие, друзья, хобби, музыка, еда и т.д.). Назовите имя соседа и спросите, что любит он, передавайте мяч по кругу.

3. Представление темы классного часа.

-Ребята, вы уже знаете о важности здорового образа жизни, о полезных и вредных привычках.

-Что же такое «здоровье»? (Ответы обучающихся)

ЗДОРОВЬЕ (англ. health) — в соответствии с определением ВОЗ, «З. — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

В широком смысле, З. определяется возможностью организма адаптироваться к новым условиям с минимальными затратами ресурсов и времени. (2. 217)

- Сегодня тема нашего классного часа «Выбор за тобой!».

- В каких случаях мы делаем выбор? (Ответы обучающихся).

- А в рамках заботы о своем здоровье? (Например: какой образ жизни вести; отказаться от вредных привычек).

4. Мини-лекция.

- К вредным привычкам мы относим употребление наркотиков, табака (никотина), алкоголя и употребление ПАВ.

- Кто знает, что такое ПАВ? (Ответы обучающихся).

- Психоактивные вещества—любые вещества, которые, попадая в организм, портят здоровье, изменяют восприятие, способность к обучению, настроение и поведение человека.

Все вышеперечисленные вредные привычки вызывают зависимость у людей и вылечиться иногда уже невозможно или очень трудно.

5. Работа в группах. (Формирование 3 группы по 5 человек).

1) Задание «Мозговой штурм».

- Я буду читать утверждения, а вы обсуждаете и ставите 5 баллов, если согласны и 0 баллов, если не согласны.

- Если человек мало курит - это не вредно для здоровья. (0)

- Достаточно делать зарядку всего 10-15 минут утром и это будет полезно для организма. (5)

- Употребление ПАВ сокращает жизнь человека. (5)

- Есть наркотики, которые не вызывают привыкания. (0)

- Человек всегда может «бросить» употреблять наркотики и ПАВ. (0)

- Каждый подросток сам делает выбор о соблюдение здорового образа жизни. (5)

- Сколько баллов у вас получилось? (15)

- Сделаем проверку.

6. Физкультминутка «Повтори движения за мной».

- Один человек из каждой команды показывает танцевальные движения. А остальные, с пользой для здоровья, повторяют под музыку. (Дети выполняют физкультминутку).

- Спасибо всем. Похлопайте себе.

2) Задание «Будьте осторожны!»

-Чтобы спасти себя от беды важно соблюдать правила общения с незнакомыми людьми.

-Какие это правила? (Ответы детей).

3) -Если вам предлагают попробовать вредные, запрещенные вещества - уверенно говорите «нет» и уходите (**варианты проведения: а) опрос; б) проигрывание ситуации**).

-Ребята, обсудите в своих группах и напишите, как, по вашему мнению, лучше отказать. Ученики пишут и рассказывают свои примеры. (Например: мне это не нужно; это не для меня; я хочу быть здоровым; у меня много планов - эти неприятности мне не нужны; не хочу портить здоровье и т.д.)

-Вы все верно сказали. Молодцы!

-К кому вы можете обратиться за помощью в любой трудной ситуации? Ответы детей. (Например: родители, близкие, друзья, психолог, учитель).

- А еще, ребята, вы можете позвонить на телефон доверия 8-800-2000-122. Звонок бесплатный и анонимный.

4) Задание «Создай – это важно!».

-Обсудите и запишите заповеди здоровья. (Каждая команда представляет свои заповеди в виде рисунков и сопровождает их комментариями).

Заповеди здоровья.

- 1) Уважай себя и других.
- 2) Соблюдай режим дня.
- 3) Дыши свежим воздухом.
- 4) Не имей вредных привычек.
- 5) Соблюдай личную гигиену.
- 6) Правильно питайся.
- 7) Занимайся спортом.
- 8) Найди занятия, которые приносят радость.
- 9) Ищи радостные моменты в жизни.
- 10) Делай добрые дела.

7. Упражнение – энергизатор «Подарок другу».

- Для поднятия настроения и теплой атмосферы, в своих группах «передайте» по кругу подарки при помощи пантомимы, которые помогут сохранить и укрепить ваше здоровье.

8. Рефлексия.

-Наш классный час «Выбор за тобой!» подошел к концу.

-Дополните фразы о важности сегодняшней встречи.

На классном часе я понял...

Сегодня я узнал...

Я желаю себе...

Я хочу пожелать ребятам...

9. Итог урока «Будущее начинается сейчас».

- Ребята, а как можно применить знания, полученные на классном часе? Ответы учеников. (Например: рассказать близким, друзьям о вреде наркотиков, алкоголя и ПАВ) .

- Младшим детям лучше объяснить только о пользе ЗОЖ.

- Есть предложение: посетить первоклассников и провести полезных для них урок!

- Есть желающие? (Ответы учащихся у всех положительные).

- Подготовку к проведению классного часа у ребят из 1 класса начинаем!

- А сегодняшний плодотворный классный час окончен.

- Спасибо за работу! До новых встреч!

Список использованных источников.

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с. – (Эффективный тренинг).
2. Большой психологический словарь /под ред. Б.Г. Мещерякова, акад.В.П. Зинченко.- М.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2003/
3. Гусева, Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / . – СПб.: Речь, 2005. – 256 с. – (Психологический тренинг).
4. Жуков, Ю. М. Коммуникативный тренинг / . – М.: Гардарики, 2004. – 223с.:
5. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебн. пособие для вузов / . – М.: Академия, 2003. – 256 с.
6. Эксакусто Т.В., Истратова О.Н. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития/.- Ростов н/Д: Феникс, 2014