**Классный час «Ищи позитив!»**

Здравствуйте те, кто весел сегодня!

Здравствуйте, кто грустит!

Здравствуйте те, кто общается с радостью!

Здравствуйте , кто молчит !

**Давайте улыбнемся друг другу и начнем разговор.**

- ***Недавно мы с вами говорили о том, как важно любить Жизнь, но иногда человек попадает в такие ситуации, из которых нелегко найти выход, и кажется, что теперь все будет плохо. Но как любить жизнь в самых тяжелых ситуациях?... Я предлагаю вашему вниманию видеоролик.***

(просмотр видеоролика «Барашек и кролень») 4.10

- **Чему учит нас этот мультфильм? (**Смысл тут в том, что бывают и счастливые дни, а бывают и "полосы невезения", и никогда нельзя отчаиваться и унывать. Нужно быть оптимистом - и тогда мир улыбнется тебе, на жизненном пути может повстречаться человек, который одним словом, взглядом или делом способен перевернуть Вашу жизнь или сделать ее качество более ценным или наоборот…

Ведь если что-то и случилось плохое, не нужно опускать руки и отчаиваться, ведь жизнь она продолжается и все самое интересное ждет нас впереди. Да конечно не все будет гладко и на пути не всегда будет все только хорошее, но это жизнь )

(Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными потрясениями? Как нужно относится к жизни? (позитивно)- Чем отличаются барашек и кролень? Как они смотрят на жизнь? )(пессимистично и позитивно )

- ***Итак, о чем мы сегодня будем говорить? Мне хотелось бы обозначить тему нашего классного часа словами Кроленя (кролика с рогами оленя как воплощение небывалого и невозможного)*** «**Ищи позитив!»**

**-Какие ассоциации у вас вызывает слово «позитив»?**

(жизнелюбие, оптимизм, радость, жизнерадостное настроение, доброжелательность)

**- Как называют людей с позитивными мыслями? С негативными, с пессимистическими?** (Оптимистами и пессимистами)

**-Проведем разминку Давайте посмотрим, как реализует свои мысли оптимисты и пессимисты? Делимся на «тройки». Ваша задача; составить диалог из 3 реплик**

1 – реплика человека, у которого возникла проблема

2 - ответ пессимиста

3 - ответ оптимиста

*Например, Я получил «2» по математике Ответ пессимиста: Вот к чему приводит отсутствие знаний, теперь не получишь «4» за четверть. Ответ оптимиста: Очень хорошо! Пересдашь на «3», ведь тройку пересдавать нельзя!*

**Темы:**

1. Ссора с другом
2. Бросила девушка (парень)
3. Заболел
4. Потеря любимой вещи
5. Одиночество
6. Проливной дождь
7. Жара
8. Родители не пускают гулять
9. Родители отключили интернет, отобрали смартфон

**- На выполнение упражнения 2-3 мин.**

**- Слушаем ваши диалоги.**

**- Мы живем в одном и том же мире, но каждый сам выбирает, что ему видеть.**

**- Ответ пессимиста или оптимиста был вам более приятен и полезен? Посчитаемся Большинство выбирает ответ оптимиста**

***- Как вы считаете, какую пользу может принести позитивное отношение к жизни****? (улучшится жизнь, физическое здоровье, появится больше* уверенности в себе)

***- Да, Позитив дает энергию, здоровье, человек более деятелен. Позитив становится мостиком к развитию личности и жизненного успеха. Если пессимист видит в себе только недостатки, пытается их искоренить, ищет виноватых, то человек с позитивным мышлением ищет пути решения проблем.*«Что мне, классному, добавить!» ( а не исправить!!!)**

**- Как, по вашему мнению, сформировать позитивную установку?**

(улыбнитесь, будьте благодарны,

-**А теперь послушайте советы психолога фрагмент 2.40, которые помогут мыслить позитивно в любой ситуации** (вспоминайте хорошие моменты, максимально исключите негатив, вкусная пища, тренируйте свое тело, научитесь радоваться каждому дню, любимое дело с приятными людьми)

(Позитивное мышление приходит с практикой Все, что нужно – это сделать выбор – научиться избавляться от негатива и перестать на нем зацикливаться.

- ***В психологии есть техника «рефрейминга». Это прием, позволяющий изменить точку зрения, а следовательно, восприятия события или предмета.***

***Захват Москвы воспринимался многими как победа Наполеона, разгром войска, плен. Но Кутузов принимает решение, выходящее за рамки принятого.***

**Вам предлагаются 6 негативных факторов, которые вы должны представить с положительной позитивной стороны.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Я слишком…** | **Зато…** |
| …**вспыльчива** |     |
| …**часто совершаю глупые поступки** |   |
| …**люблю быть в центре внимания** |     |
| …**высокая** |   |
| **У меня требовательный руководитель** |    |
| **Мне необходимо тратить много времени, в том числе личного, на свое обучение в школе** |      |

**\_Наши гости тоже получат свои варианты:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Большая нагрузка**
 |   |
| 1. **Необходимость частых командировок**
 |   |
| 1. **Много неопытных коллег, новичков, которые часто отвлекают вопросами, на них приходится тратить время, хотя они не являются подчиненными**
 |   |
| 1. **Нет карьерного роста**
 |   |
| 1. **Частые изменения**
 |   |
| 1. **Требовательный руководитель**

  |   |
| 1. **Трудный человек, с которым приходится работать**

  |   |

**-А теперь проверим, что у вас получилось**

**- Что нового для себя вы узнали сегодня ?**

**Осталось только привить себе привычку искать в любой жизненной ситуации самое позитивное. Чтобы первой же мыслью была, например, такая: "Что в этом хорошего? Какую пользу я могу из этого извлечь? Где это можно использовать?"**

*
* **Рефлексия**
* Друзья! Почаще улыбайтесь.
* Улыбка- тайный эликсир!
* И радости душой отдайтесь-
* Изменит краски внешний мир.
* Как часто в жизни мы теряем
* То, что боимся потерять,
* Того, что будет мы не знаем,
* Но что имеем, - надо брать

**Приложения**

|  |  |
| --- | --- |
| Я слишком… | Зато… |
| …**вспыльчива** | …ты чувствительная и непредсказуемая девушка…твой огонек издалека видно…твое пламя растопит любую холодность…какая живость движения! |
| …часто не завершаю начатые дела | …ты не добьешь упавшего и будешь казаться очень гуманным…можешь начать их заново…начинаешь ты их вполне успешно…тебе постоянно есть чем заняться |
| Я очень медленно читаю | …долго получаешь кайф от чтения…быстро говоришь…дольше помнишь прочитанное…тебя нельзя упрекнуть в том, что книгу ты "в глаза не видел" |
| …мало работаю | …клево и часто отдыхаешь!…вообще работаешь!…у тебя есть время об этом подумать…другие об этом только мечтаютКто много работает – работает на тех, кто зарабатываетПросто ты слишком уважаешь свой труд |
| …свободолюбива! | …ты всегда сможешь найти повод для революции…тебя будет трудно приручить, если только добром и лаской…тебя трудно посадить в тюрьму…ты можешь быть счастлива, даже когда ты одна |
| …**часто совершаю глупые поступки** | …их так много!…ТЫ СОВЕРШАЕШЬ эти поступкиГлупые ошибки – ключ к нестандартным решениямИ привлекаешь внимание! |
| …люблю быть в центре внимания | …тебя всегда видно…из тебя может получиться хороший ведущий…ты можешь ничего не боятьсяУж нарисовался – не сотрешь! |
| …мнительна | …редко ошибаешься…твой парень не сможет разорвать отношения первым…ты думаешь больше всех…люди, ставшие твоими друзьями, действительно подходят тебе |
| …ценю справедливость | …знаешь, где ее найти…можешь быть арбитром…ты можешь работать прокурором и не напрягаться по поводу крупных заработков – у тебя их не будет…можешь с выгодой торговать ею! |
| …раздражителен и агрессивен | …ты сможешь наругаться на вредную продавщицу…к тебе лишний раз не пристанут…ты всегда сможешь подработать вышибалой…отходчив |
| …высокая | …тебе легко ориентироваться в любой толпе…тебе удобно целоваться с высокими парнями…никогда не утонешь…тебе не приходится тянуться за предметами или бегать за табуреткой |
| …сильно реагирую на своих друзей | …они у тебя есть…они никогда не останутся без твоего внимания…не наоборот!Это означает, что они тебе небезразличны |

А еще работают быстрые рефрейминги! Не успела возникнуть подходящая ситуация, как вы уже выдали первый попавшийся рефрейминг. Он может попасть в десятку, а может – вообще промазать. Главное – что он вообще появился! Пусть некая часть сознания пока займется его осмыслением. А пока она "пережевывает" этот первый рефрейминг, взвешивая все "за" и "против", вы придумываете новый. Более точный и эффективный. Или менее – главное, что мозги уже завертелись в нужную сторону.

Возвращаюсь как-то после сдачи экзамена домой. Летняя сессия – начало июня. Погода еще не "устаканилась", и с утра еще довольно прохладно, а днем – жара. Соответственно, по дороге туда куртка на плечах, а обратно – на плече.
Проверяю наличие куртки – нет. Оставил в университете. Надо возвращаться. А в руках сумка – тяжелая. А прошел на самом пекле – уже полчаса. Внутренний диалог:
– Ну и что! Без куртки идти легче!
– А в ней – паспорт.
– Не пропадет.
– И проездной.
– Ладно, разворачиваемся.
Иду обратно, фантазирую: "Чего б такого хорошего в данном случае найти? Какую б пользу выцарапать?" А мозги скрипят, тормозятся – работать не хотят. Подплавились, видать на солнышке. Их бы чем-нибудь охладить… Идея! "Куплю себе мороженное!"
Дальше – легче: "Больше отдохну перед очередными занятиями. Узнаю, как успехи у сокурсников. Посижу в Интернете пару часиков! Поеду домой в компании с другом! Договорюсь о совместной подготовке к следующему экзамену. Пережду жару в прохладном помещении! Попрактикуюсь в рефрейминге…"
Иду, выдумываю. Оцениваю найденные варианты. Радуюсь удачным попаданиям: и тому, куда попал, и тому, что сумел попасть. Удивляюсь, что раньше не подумал о столь благоприятных возможностях. Работа кипит. Куда там до расстройства! На него и времени-то нет. Поди погрусти, когда надо сравнить лучшее с хорошим и полезное с интересным!
Осталось только привить себе соответствующую привычку. Привычку искать в любой жизненной ситуации самое позитивное. Чтобы первой же мыслью была, например, такая: "Что в этом хорошего? Какую пользу я могу из этого извлечь? Где это можно использовать?" Те, кто привыкли думать "по-научному", могут подумать: "Ну и какой теперь прикажете рефрейминг делать?"

(Смысл тут в том, что бывают и счастливые дни, а бывают и "полосы невезения", и никогда нельзя отчаиваться и унывать. Нужно быть оптимистом - и тогда мир улыбнется тебе!на жизненном пути может повстречаться человек, который одним словом, взглядом или делом способен перевернуть Вашу жизнь или сделать ее качество более ценным или наоборот… (В нем скрыт огромный смысл всей жизни, В мультфильме вы увидите прекрасного небольшого барашку, который очень себя любил, обычно такие личности очень сильно страдают когда нарушается их стабильность, или что-то происходит и они уже не такие как были раньше. Так случилось и с нашим барашком, пока он был красив, он был веселый и озорной, но в один момент все рухнуло, и он стал посмешищем, и что он начал делать, он приуныл и расстроился. Ну, согласитесь, многие бы так поступили, потеряв свою красоту и став некрасивыми. Но Кролень сказал ему очень много полезных слов и дал очень хороший совет, ведь и правда, если есть здоровье, руки и ноги, то значит еще не все так плохо, просто нужно из всего происходящего брать все самое лучшее и делать свои выводы. Ведь если что-то и случилось плохое, не нужно опускать руки и отчаиваться, ведь жизнь она продолжается и все самое интересное ждет нас впереди. Да, конечно, не все будит гладко, и на пути не всегда будет все только хорошее, но это жизнь, и к ней нужно относится по- философски.)

* **И напоследок веселая притча про двух сыновей, оптимиста и пессимиста.**
* В одних родителей было двое сыновей-близнецов. Один из них - пессимист, другой - оптимист. Вот настал их очередной день рождения. Родители долго ломали голову над вопросом: «Что же им подарить?».
* И вот пессимисту досталась хорошая деревянная лошадка, а оптимисту положили возле кровати лошадиный навоз. Проснулись братья. Пессимист с кислым видом посмотрел на свою лошадку. и запричитав: «Ну вот, не тот цвет, грива короткая, слишком большая, всю комнату заняла». Оптимист посмотрел на кучу навоза и сказал: «Ура! Мне подарили живую лошадь. Уже успела наложить и убежал гулять.