

Классный час по теме: «Жизнь прекрасна»

Цель мероприятия: предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних и раскрытие проблемы суицида среди подростков.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «суицид»;
2. Развивать умение преодолевать жизненные трудности, находить выход из проблемных ситуаций;
3. Формировать у учащихся позитивные взгляды на жизнь;
4. Воспитывать такие качества личности, как: сострадание, милосердие, равнодушие к проблемам окружающих, умение сочувствовать, сопереживать;
5. Пытаться повлиять на сокращение суицидов среди молодёжи.
6. Воспитывать доброжелательность, терпимость в отношениях с окружающими.

Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга.

Ход мероприятия:

Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами проведем классный час под названием «Я выбираю жизнь»

И начать наше занятие я бы хотела с высказывания

Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот, кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность. Наверное, я не ошибусь, если скажу, что у большинства из нас в жизни была такая ситуация, когда казалось, что всё – жизнь кончена, смысл жизни потерян, что выхода из сложившейся ситуации – нет. Кажется, что весь мир восстал против нас, мы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их. И тогда в голову нам приходят самые страшные мысли.

Давайте же познакомимся с понятием, что такое суицид...?

Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

По статистике суициды вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств. И главная наша цель сегодняшнего урока понять и

помочь своим друзьям, близким, а может даже самому себе не переступить так рано грань между жизнью и смертью.

Как вы считаете, почему люди решаются на самоубийство?

- Страх перед чем-то;
- Желание привлечь к себе внимание;
- Желание вызвать к себе сочувствие;
- Желание уйти от трудной ситуации;
- Подражание каким-то героям книг или фильмов;

А как вы считаете можно снять нервно-психическое напряжение...?

- Спортивные занятия;
- Прогулки;
- Стирка белья;
- Послушать хорошую веселую музыку и т.д.

А сейчас мы с вами проведем небольшое тестирование, по результатам которого мы сможем определить ваш уровень эмоционального напряжения.

Тест «Ваша эмоционально-психическая напряженность» (См. Приложение №2).

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам раздаются карточки и предлагается закончить предложения:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму что, счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Обсуждение упражнения.

На нелегком пути взросления каждого из вас могут подстерегать трудности и опасности. Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. От ошибок никто не застрахован. Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. **Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, по сути дела, отказаться от самой жизни.** Иногда человек, сломленный грузом невзгод, именно так и поступает. Это и есть то единственное НЕПРАВИЛЬНОЕ решение, потому что оно непоправимо. Любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. Любое огорчение когда-то закончится или настолько смягчится, что перестанет нас тяготить. Надо просто терпеливо дожидаться. Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко!

ПОМНИТЕ, МИР ОКРАШЕН НЕ ТОЛЬКО В ЧЕРНО-БЕЛЫЕ ТОНА! НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ МОЖНО БЫЛО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО БУДУЩЕГО!

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его для печали, грусти, негативных мыслей? Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить, из-за каких причин человек может решить

уйти из жизни. (ответы детей: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д)

Ребята, давайте выберем одну из этих ситуаций и разберем её.

Рассматриваемые ситуации:

1. *Алкоголизм родителей*
2. *Финансовые трудности*
3. *Необоснованные обвинения*
4. *Неразделенная любовь*
5. *Насилие со стороны взрослых*
6. *Отношения со сверстниками*

Пути решения:

1. *Работа «Телефонов доверия»*
2. *Помощь профессиональных психологов, социологов*
3. *Поддержка друга*
4. *Помощь со стороны близких родственников*
5. *Помощь со стороны классного руководителя*

«Цветок жизни» Вам необходимо на лепестках написать, что такое жизнь, все ее положительные проявления на ваш взгляд. И сделать из них цветок с названием жизнь. Вот какой прекрасный цветок у нас получился. Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишиться из-за того, что на душе может быть пасмурно!

Ребята, а сейчас я познакомлю вас еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

Памятка как управлять эмоциями:

- *Комкать и рвать бумагу*
- *Бить подушку или боксерскую грушу*
- *Высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать*
- *Закрыть глаза и представить себе что-нибудь хорошее или любимое (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, любимую игрушку)*
- *Посидеть в тишине и послушать спокойную музыку.*

Заключение:

В заключение сегодняшнего разговора о жизни я хочу вам рассказать притчу:

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — **зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...** Другой волк представляет добро — **мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...**

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— **Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.**

Я желаю вам, чтобы в вашей борьбе Добро всегда побеждало, чтобы вы были здоровы и счастливы.

И в конце давайте сделаем вот из этих осенних веточек березы «**Дерево ценностей**», каждый напишет на листочке, что для вас больше всего ценно в жизни. И эти листочки повесим на наше дерево.

Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизней сотен других людей.

Рефлексия:

Что вы поняли на сегодняшнем занятии? Что больше всего понравилось?

Спасибо! Будьте счастливы!

Приложение №1

Цитаты на доске...

«Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения» (В. Маяковский).

«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Ж. Санд).

«Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзиньский).

«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон).

«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р. Алев).

Приложение №2.

Тест «Ваша эмоционально-психическая напряженность».

Инструкция: «Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения –ставите знак «+» в бланке ответов. Если же такое происходит с Вами редко или никогда не бывает –знак минус.

1. Мне с трудом удастся сосредоточить свое внимание на уроке.
2. Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.
4. Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.
6. Я не успеваю усвоить учебный материал, и это вызывает чувство неуважения к себе.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
10. Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзамене или при ответе на уроке очень тревожат меня.
16. Во время выступления я начинаю заикаться.
17. Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

21. У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если не уверен в своих знаниях.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Обработка результатов.

1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.
2. Подсчитайте минусы в последней.
3. Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и возьмите только половину.
4. Сложите все три числа, и полученный ответ сравните со шкалой:

низкий уровень эмоционального напряжения – 0-10

средний уровень – 11-17

высокий уровень – 18-22

высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельностью – 23-30

Информация взята с сайта <https://multiurok.ru/files/zhizn-priekrasna.html>