Муниципальное образовательное учреждение

 Средняя общеобразовательная школа №33

 Г.о. Подольск

Мероприятие по профилактике подросткового суицида.

 Классный час.

 «Как прекрасен этот мир!»

 Кравцова Валерия Анатольевна.

 Сценарий классного часа

 «Как прекрасен этот мир…» (6-8 класс)

**Цели урока:**

 Профилактика подросткового суицида

 Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

**Задачи:**

Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.

 Развивать коммуникативные умения учащихся

**Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга**

Предварительная подготовка:

 Подбор музыкального сопровождения классного часа

 Поиск афоризмов, стихотворений, притч по теме классного часа

 Ребятам предлагается нарисовать рисунки на тему

**«Я выбираю Жизнь!»**

(оборудование: презентация, проектор, мел, бумага А4, камни большого и среднего размера, песок, стакан)

**Ход классного часа**

**Организационный момент.**

**Учитель**: Здравствуйте, садитесь!

 Определение темы и целей:

**Учитель**: Ребята, я приглашаю вас на сегодняшний классный час. А для того, чтобы узнать тему классного часа, я предлагаю посмотреть музыкальный ролик. Вслушайтесь в слова песни.

**Внимание на экран.**

Звучит песня «Как прекрасен этот мир»

**Учитель**: Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим?

(о жизни, о том, что прекрасно жить).

**Учитель**: Правильно, мы сегодня поговорим о нашей жизни и о том, что ЖИТЬ ПРЕКРАСНО!

**И тема классного часа называется «Как прекрасен этот мир…»**

**Вступительное слово**

**Учитель**: Наш разговор я бы хотела начать с высказывания

**Леонардо Да Винчи:**

**Помни, жизнь есть дар,**

**Великий дар,**

**И тот,**

**Кто ее не ценит,**

**Этого дара не заслуживает.**

**Учитель**: Каждому из нас природа подарила бесценный дар – **ЖИЗНЬ**!

Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных. Предлагаю прослушать песню в исполнении ВИА «Самоцветы» «Все, что в жизни есть у меня…»

**Учитель**: Да, мир непрост, совсем непрост. Согласны ли вы со мной? (ответы учащихся).

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить. (ответы детей: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д.)

**Учитель**. Хорошо. А теперь давайте представим разные случаи.

Было ли у вас, когда - нибудь тяжело на душе?

Было ли когда - нибудь обидно до слез?

Казалось, когда – нибудь, что выхода из создавшейся ситуации нет?

Всегда можно найти пути решения проблем при трудных жизненных ситуациях. Давайте постараемся доказать это.

Рассмотрим ситуации:

Необоснованные обвинения

Неразделенная любовь

Непонимание со стороны взрослых

Негативные отношение со сверстниками

Предательство друзей

**Пути решения:**

 Работа «Телефонов доверия»

 Помощь профессиональных психологов, социологов

 Поддержка друга

Помощь со стороны близких родственников

 Помощь со стороны классного руководителя

**Учитель:** На нелегком пути взросления каждого 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 «уйти от сложившейся ситуации», 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.

Ведь МИР ОКРАШЕН НЕ ТОЛЬКО В ЧЕРНО-БЕЛЫЕ ТОНА! НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ МОЖНО БЫЛО БЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО БУДУЩЕГО! ЗАТО ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ.

**Притча «Соломоново кольцо»**

**Учитель:** Сегодня мы попытаемся вместе выработать принципы, которые будут нам помогать в трудных ситуациях.

**Прослушивание притчи «Соломоново кольцо»**

**Учитель**: Как вы можете объяснить эту фразу «Все пройдет… Пройдет и это…» (ответы учащихся)

**Учитель**: Давайте попытаемся обобщить нашу мысль.

Любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. Любое огорчение когда-то закончится или настолько смягчиться, что перестанет нас тяготить. Надо просто терпеливо дождаться. Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе не сладко!

**Смысл жизни**

**Учитель**: Часто мы слышим о том, что надо легко жить, наслаждаясь жизнью. Ведь жизнь довольно приятная и человек хочет получить от жизни максимум удовольствия. В чем же заключается смысл жизни?

**Учитель** берет стакан и наполняет её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивает учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда учитель высыпает в стакан маленькие камни, немного потрясет её. Естественно, маленькие камни занимают свободное место между большими камнями. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и насыпает его в стакан. Естественно, песок занимает полностью существующее свободное место и всё закрывает. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

**Учитель**: А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что стакан — это ваша жизнь. Большие камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, будущие ваши дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Маленькие камни — это вещи, которые лично для вас становятся важными: учеба, потом работа, мобильный телефон, компьютер, в дальнейшем дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи (повседневная суета). Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться маленькие и большие камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Поэтому обращайте внимания на важные вещи, находите время для ваших друзей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас еще будет время для всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, а все остальное - это только песок.

 **Притча «Все в твоих руках»**

**Учитель**: Давайте посмотрим еще одну притчу, которая называется «Все в твоих руках»

**Учитель**: Какую мысль мы можем извлечь из этого рассказа? (ответы учащихся)

 Обсуждение выражения

**Учитель**: Ребята, а как вы понимаете это выражение «Смерть не имеет к нам отношения: пока мы живы, ее нет, когда есть она, то нет нас» (Эпикур) (обсуждение)

 **Упражнение капля**

**Учитель**: Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз.

Я вам предлагаю выполнить одну интересное упражнение. А называется она «**Капля».**

**Упражнение «КАПЛЯ»**

**Цель:** показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

**Ход упражнения**: учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

**Условие**: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

**Анализ**: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

**Учитель:** Ребята, как вы думаете, что нужно делать для снятия нервно - психологического напряжения (желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами)

• спортивные занятия

• контрастный душ (баня)

• стирка белья

• скомкать газету и выбросить

• мытье посуды

• погулять на свежем воздухе

• послушать музыку

• посчитать зубы языком с внутренней стороны

• вдохнуть глубоко до 10 раз

• постараться переключиться на другую деятельность.

**Учитель**: Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

 **Рефлексия**

**Учитель:** Воспринимайте свою жизнь как единственную, неповторимую в этом мире!

**Смотрите на жизнь только с хорошей стороны!**

**Уважайте свои достоинства! Радуйтесь своим успехам!**

**Любите свою ЖИЗНЬ!**

Давайте подытожим. Что для вас смысл жизни? У вас на парте есть листочки с разными надписями. Главное, задумайтесь над этим вопросом, выберите правильный выбор и закрепите его на солнышке.

(работа в парах дети составляют солнце с лучиками, на лучиках жизнеутверждающие надписи)

 **Итог классного часа**

**Эпиграф урока. (Озвучить) под песню «Как прекрасен этот мир»**

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Леонардо Да Винчи

**Учитель:**

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

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

 **Будьте счастливы!**