Муниципальное образовательное учреждение

 Средняя общеобразовательная школа №33

 Г.о. Подольск

Мероприятие по профилактике подросткового суицида.

 КЛАССНЫЙ ЧАС.

 «Мы выбираем жизнь!»

 Кравцова Валерия Анатольевна.

**Классный час «Мы выбираем жизнь»**

(по профилактике подросткового суицида)

Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о жизни, о её горестях и радостях, о её скоротечности и смысле…

На этой неделе в школе был проведен небольшой опрос – мы попросили вас продолжить фразу «Жизнь – это…». Давайте посмотрим, что у нас получилось

А сейчас я предлагаю подобрать определения к слову «жизнь». Жизнь… Какая она…

«От безбожья до Бога – мгновение одно

От нуля до итога – мгновенье одно,

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно»

 **Сказал когда-то Омар Хайям.**

К сожалению, есть люди, которые не ценят свою жизнь. И зачастую проживают её бесцельно и бессмысленно, просто прожигая. Но ещё страшнее, когда человек решается на роковой шаг – добровольно уйти из жизни

По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 100 000 человек

среди них:

- 300 тысяч китайцев,

- 30 тысяч американцев,

- 25 тысяч японцев,

- 20 тысяч французов,

- 50 тысяч русских

Что движет человеком, который решается на столь страшный шаг – покончить жизнь самоубийством?

Называют причины:

несчастная любовь;

конфликты с близкими;

смертельная болезнь;

проблемы в семье;

непонимание;

страх перед будущим…

Всемирная организация здравоохранения насчитывает 800 причин самоубийств. Из них:

 19% - страх перед наказанием

 18% – душевная болезнь

 18% - домашние огорчения

 6% - страсти

 3% денежные потери

 1,4% - пресыщенность жизнью

 1,2% - физические болезни.

 41% - другие

Особенно страшно, когда добровольно уходят из жизни совсем молодые люди – юноши и девушки.

По статистике суициды вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств.

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-18 лет пытается совершить попытку самоубийства.

По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место.

Почему именно подростки так часто решают свести счёты с жизнью? Психологи и врачи говорят, что дело в несформированности эмоционально-волевой сферы. Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению.

По их мнению, попытка самоубийства свидетельствует

 **о силе чувств,**

**силе воли,**

 **силе характера,**

**смелости.**

Они не думают о необратимости факта смерти. Они любой ценой хотят доказать свою самостоятельность, взрослость и независимость. Но если они действительно хотят быть взрослыми, то они должны признать, что суицид свидетельствует

**о слабости,**

**эгоизме,**

**безответственности,**

**неумении решать проблемы,**

Очень часто человек сам загоняет себя в тупик – он не может справиться с эмоциональным напряжением, и это делает его жизнь невыносимой.

Хронический стресс приводит к

 **неврозам,**

**психозам,**

**депрессии.**

А тут и до роковой черты недалеко…

Я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты, с помощью которой мы определим уровень вашей эмоционально-психической напряжённости.

 **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 удается 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.

 **Обработка результатов.**

1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.

2. Подсчитайте минусы в последней колонке.

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**

**Человек** часто не знает, как бороться со стрессом. Как снять нервно-психическое напряжение?

Для этого существуют простые и доступные способы…

**Давайте вспомним о них.**

 **спортивные занятия**

 **контрастный душ или 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**

Порой человеку кажется, что нет сил жить дальше, но есть люди которых не сломали жизненные трудности.

(ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах)

Но чаще всего люди ропщут и жалуются на свою судьбу. А ведь вместе с тем, говорят, что жаловаться на жизнь – большой грех, ибо у каждого из нас свой крест и нести его нужно достойно.

С точки зрения верующего человека «жизнь дается Богом, и только он может распоряжаться судьбой человека. Человек не вправе определять свой последний час. «Чем человек мужественнее справляется с трудностями, тем больше ему воздастся после смерти», - считают верующие люди.

 ПРИТЧА

Однажды случайно в канун Рождества я чудную притчу прочла…

История эта по-детски наивной была:

Четыре свечи – на столе рукотворный костер –

Чуть слышно вели меж собой разговор;

И первая свечка заметила в память огня:

«Значение мира вселили когда-то в меня…

Мой свет был так нужен, но люди о мире забыли

И войнами слабый мой свет затушили».

Другая ей вторила тихо, скрывая печаль,

Что символом веры горела когда-то свеча,

Но только, считая себя и сильней, и умней

От веры бежало всё больше и больше людей…

«И свет и тепло постепенно иссякли во мне,

А люди, я знаю, нуждаются в новом огне».

Умолкла вторая свеча и тихонечко третья сказала:

«Когда-то любовь для людей я собой излучала,

Но люди забыли о силе живого огня,

Холодным расчетом они погасили меня…»

Тут в комнату тихо ребёнок вошёл

И в кранце потухшие свечи нашёл…

От страха готов был расплакаться он

И с маленьких губ его вырвался стон:

«Вам нужно светить и гореть!

Вы мне очень нужны –

Вы – вера, любовь и счастливая жизнь без войны…»

Четвёртой свечи огонёк малыша приласкал

И высушил слёзы и твёрдо сказал:

«Пока я горю – тебе нечего больше бояться!

Ведь надеждою мне повезло называться.

Не бойся, малыш, и огнём от меня –

Зажги у потухших свечей три другие огня!»

Ребёнок тянулся к свечам изо всех своих сил

И, к счастью, огонь на потухших свечах оживил!

Давайте же, люди, мудрее и бережней будем

И самого главного в жизни своей не забудем –

Для жизни святой сохраним наши светлые души

И эти четыре огня никогда не затушим.

Пусть огонь надежды не погаснет никогда внутри нас, и пусть всегда в нашей жизни горят свечи Веры, Мира, Любви и, конечно, Надежды.

**Наша жизнь чем-то похожа на пламя свечи, потому что её также легко загасить. Поэтому сейчас мы передадим свечу как символ жизни друг другу. Передавая, будем говорить друг другу добрые слова.**