**09.12.2022.**

**Профилактика суицидального поведения среди детей и молодежи.**

**Провела: социальный педагог гимназии-интерната «Культура мира» г.Кизляр Колесникова Екатерина Константиновна**

**Тема: «Цени свою жизнь»**

**Цели урока:**

* Профилактика подросткового суицида
* Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков
* Побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной.
* Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

**Задачи:**

* формировать ценностное отношение учащихся к жизни.
* Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
* Развивать коммуникативные умения учащихся
* воспитывать способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.

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

**Предварительная подготовка:**

1. Подбор музыкального сопровождения классного часа
2. Поиск афоризмов, стихотворений, притч по теме классного часа

**Оборудование:** презентация, ноутбук, проектор, мульдимедийная доска, мел, бумага А4, камни большого и среднего размера, песок, стакан, краски, кисточки, ватман.

**Ход беседы.**

* 1. **Определение темы и цели.**

***Соцпедагог:-*** Ребята, я приглашаю вас на сегодняшний классный час. А для того, чтобы узнать тему классного часа, я предлагаю посмотреть ролик. Внимание на экран. -Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим?

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

И тема классного часа называется **«Жизнь – бесценный дар!»**

   Взрослые люди - это состоявшиеся люди. У них есть дом, семья, профессия, любимая работа. Они точно знают, что такое жизнь. **Так что же такое жизнь?**

* 1. **Беседа**

-В жизни мы часто слышим выражения: Как удачно сложилась жизнь», « Жизнь преподнесла сюрприз», Жизнь не задалась. Задумывались ли вы, что каждый из вас вкладывает в понятие - жизнь?

**Что есть человеческая жизнь?**

**3. Знакомство со словарем**

**Словарь Ожегова дает следующее определение:** «Совокупность явлений происходящих в организме, особая форма существования материи».

**Словарь Даля:** «Жизнь - живот, житие, бытие, состояние особи, существование отдельной личности».

**Словарь Кузнецова** «Особая форма существования материи, возникающая на определенном этапе ее развития, основным отличием которой, от неживой природы является обмен веществ.»

**(Все определения вывешиваются на доску под названием Словарь.)**

- **Какое определение вам ближе и почему?**

***Соцпедагог: -***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.**

***-***Каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных. А сейчас ребята мы выполним одно упражнение.

**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.* А что, по-вашему, жизнь? Определите это понятие одним словом!**

  Я тоже отвечу на этот вопрос словами известного философа О.Хаяма.

**От безбожия до Бога – мгновенье одно,**

**От нуля до итога – мгновенье одно,**

**Береги драгоценное это мгновенье:**

**Жизнь ни мало, ни много – одно мгновенье.**

-Ребята сейчас я прошу вас посмотреть на экран*.( На экране появляются картины когда человеку плохо, когда человек сломлен, а после картинки что выход есть из любой ситуации или проблемы).*







***-*** 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 «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 смягчиться, что перестанет нас тяготить. Надо просто терпеливо дождаться. Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко!

**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.**

***Соцпедагог:- :***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, 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. ***Отношение 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***

-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. ***---***Хорошо. А теперь представим разные случаи, когда у вас может быть было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

***-***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.**

**Смысл жизни**

***-***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.**

***-***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.



***-***Давайте представим **«Дерево жизни».**

   Своими **корнями** оно уходит глубоко **в землю**. Это даёт ему **пищу, устойчивость**. Благодаря этому, оно имеет  крепкий ствол, много ветвей. Так и в жизни. **Корни** - это ваши **родители**, семья, которые дают вам **основу в вашей жизни**, уверенность в завтрашнем дне, вы крепнете, набираетесь сил. Ваши **ветви** – это **знания, опыт**, которые вы приобретаете в течение жизни. На нём обязательно будут **плоды**. Это ваши **успехи!** Подойдите к нашему дереву и повесьте на него свои плоды

**Посмотрите на это дерево, какое оно удивительно красивое, с разными плодами. Вот и жизнь – яркая, разнообразная, прекрасная!**

     Но нам свойственно странное противоречивое отношение к жизни. С одной стороны, мы любим жизнь, с другой – не ценим её каждодневно.

-**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:

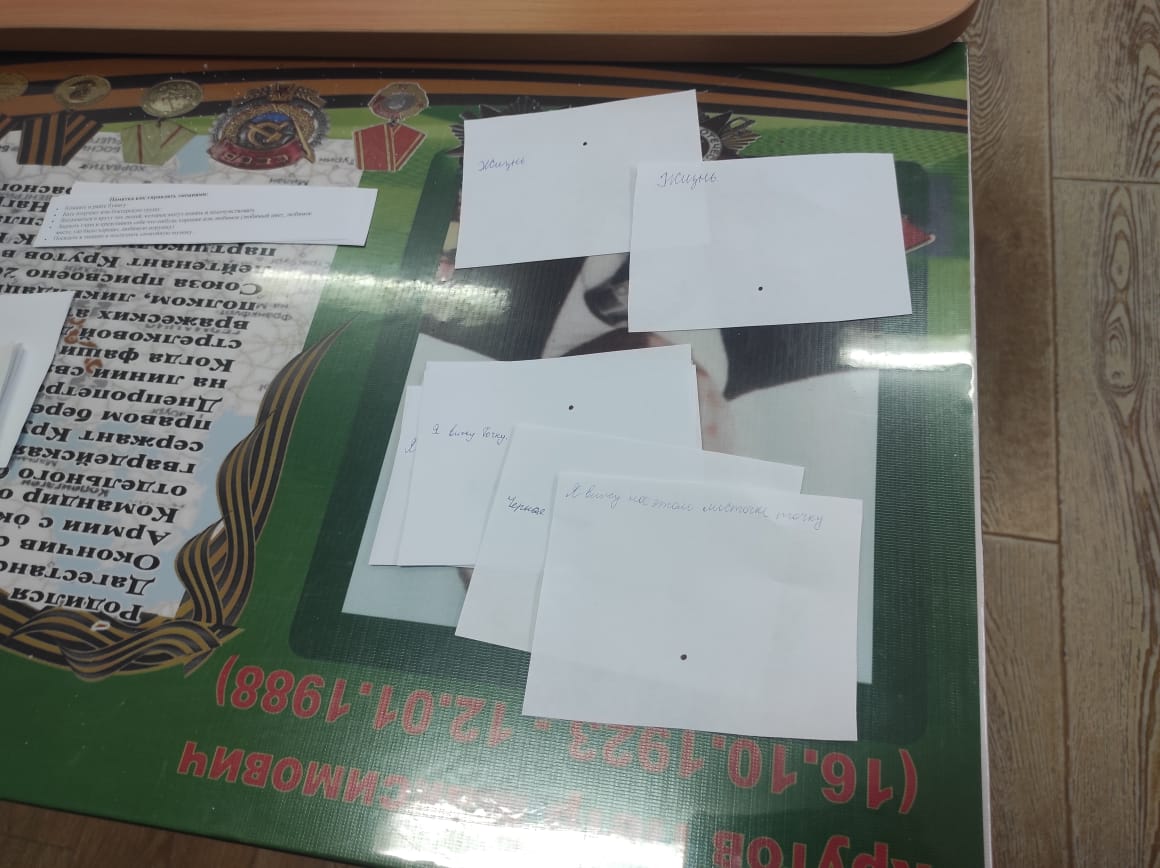
— **Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.**

**Когда-то давным-давно один мудрый старец призвал однажды своих многочисленных учеников и показал им лист чистой бумаги, на котором стояла лишь одна единственная черная точка.**

**– Что вы здесь видите? – спросил старец.**

**– Точку, – ответил один.**

**– Черную точку, – подтвердил другой.**

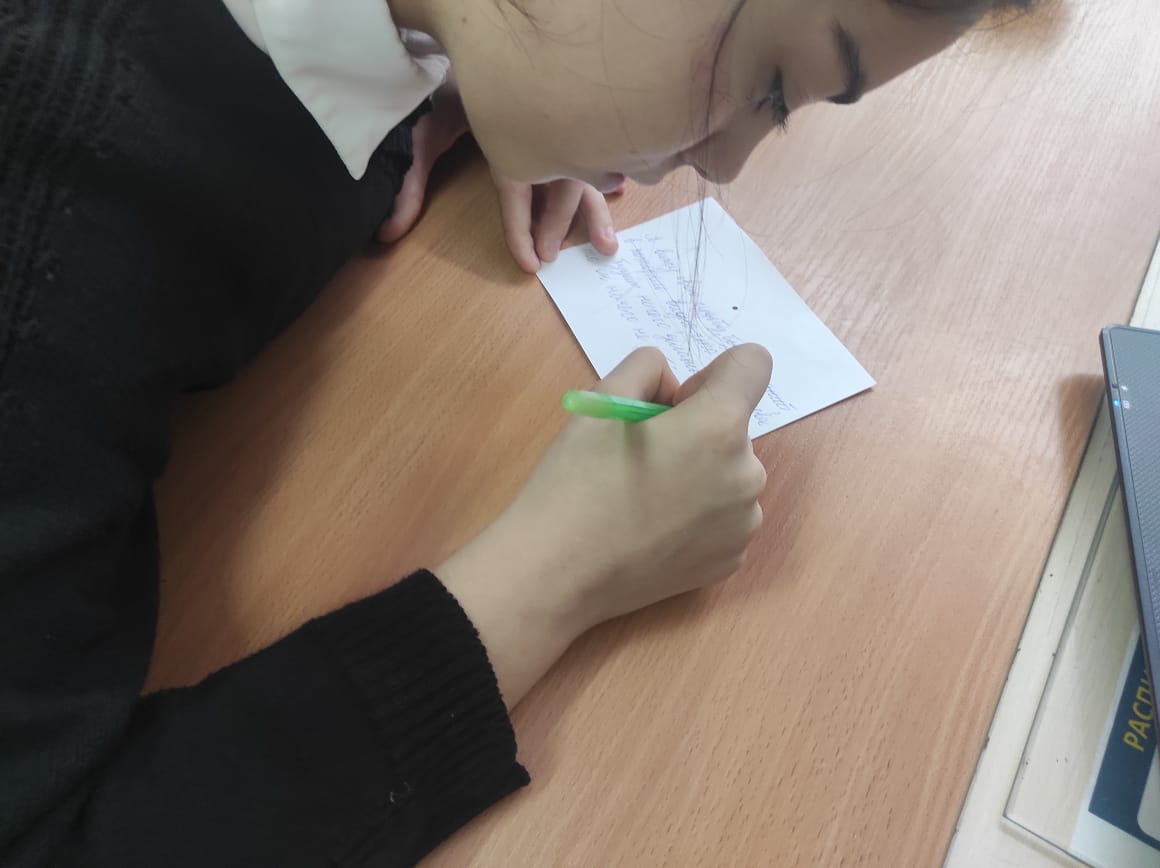
**– Жирную черную точку, – уточнил третий.**

**И тогда их любимый учитель заплакал.**

**– Скажи нам, Учитель, о чем ты так горько плачешь? – удивились ученики.**

**– Я плачу о том, что все мои ученики увидели только маленькую черную точку и никто из них не заметил чистого белого листа…**

**Как часто мы судим о человеке только по его маленьким недостаткам, забывая о его достоинствах...**

****И также относимся к своей жизни. Фокусируем свое внимание в первую очередь на негативных событиях, концентрируемся на них и соответственно притягиваем ещё больше негатива в свою жизнь. Подумайте, проанализируйте свои мысли: о чём вы чаще думаете? **О БЕЛОМ ЛИСТЕ или ЧЕРНОЙ ТОЧКЕ?**

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

**-** Наш урок мне хочется закончить притчей:

**Притча об отношении к жизни.**

Когда тебя спрашивают: «Как дела?» - не плачься и не жалуйся на трудности.

Если ты отвечаешь: «Плохо», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “плохо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “плохо” на самом деле!»

Когда тебя спрашивают: «Как дела?», а ты, несмотря на трудности и страдания, отвечаешь: «Хорошо!!!», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “хорошо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “хорошо” на самом деле!!!»

**Пусть у вас всегда и все будет ХОРОШО!**

Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг.

А сегодняшний урок, может, стал для кого-то из Вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь.

5