

**Примерное содержание материалов для проведения классного часа
на тему «Мы выбираем жизнь»
(профилактика подросткового суицида)**

Цель:

Повышение психолого-просветительского уровня обучающихся.

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

Я прошу вас продолжить фразу «Жизнь – это...». (слайд 1)

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

Какая она...

От безбожья до Бога – мгновение одно

От нуля до итога – мгновение одно,

Береги драгоценное это мгновение:

Жизнь ни мало, ни много – мгновение 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.

(слайд 2)

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...)

(слайд 3)

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, 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 –ставьте 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 занятиях.
2. Отступление преподавателя 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 преподавателя.

8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.

9. Меня сильно беспокоит мое положение в группе.

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 занятиях и на экзамене.

13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.

14. Во время ответа на занятиях я обычно сильно смущаюсь.

15. Возможные неудачи на экзамене или при ответе 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 группы 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 занятии, 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 преподавателем.

27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.

28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в техникуме неприятности.

29. В группе 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	25
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

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)

Людвиг ван Бетховен

Немногие люди знают, что этот знаменитый немецкий композитор, настоящий гений музыки был... глухим. Родился он здоровым, но в 26 лет у него развилось заболевание, которое привело к полной глухоте. Удивительно то, что самые знаменитые его произведения были созданы уже после того, как он полностью потерял слух. Так, в частности, это его легендарная Девятая симфония и Торжественная месса.

(слайд 4)

Дастин Картер (фото) подвергся ампутации рук и ног, будучи еще ребенком, в 5-летнем возрасте, из-за редкого заболевания крови. В восьмом классе он вступил в школьную команду по вольной борьбе, хотя никто не ожидал, что ему удастся чего-либо достичь в этой области. И действительно, в течение долгого времени у него ничего не получалось. Но трудолюбие и ежедневные тренировки принесли свои результаты в старших классах. Не так давно Картер представил свою школу на первенстве по борьбе в Огайо. Ему присудили одно из первых мест среди 16 участников в его весовой категории. А имя этого мужественного молодого человека фигурирует среди имен лучших борцов Америки.

Примечательно, что Дастин борется с абсолютно здоровыми людьми и выигрывает у них в честной схватке.

Ролик

http://www.youtube.com/watch?v=4o_-lCFWbp0



videoplayback (56).mp4 (слайд 5)

Марк Гоффни (фото) появился на свет без рук, но всегда хотел стать музыкантом. Он начал играть на тромбоне, а свою потребность в игре на гитаре реализовал при помощи ног. А в 1992 году Марк создал группу Big Toe.

Ролик



videoplayback (57).mp4

<http://www.youtube.com/watch?v=Unbqs2RyrZY&feature=related>

Слайд Эта история настоящей любви облетела весь Интернет. Ветеран войны в Афганистане подрвался на бомбе, лишился конечностей, но чудом остался жив. По возвращении домой его невеста Келли не только не бросила любимого, но и помогла ему в буквальном смысле снова встать на ноги.

Ролик «Свой крест»



videoplayback (58).mp4

<http://www.youtube.com/watch?v=5X-kxb8Iprc>

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.

(слайд) **Музыкальный фон.**

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 ничего 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 правда 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.

Музыкальный фон 5

И подводя итог сегодняшней нашей встречи, давайте же узнаем, что такое ЖИЗНЬ.

Ролик «Жизнь прекрасна»



videoplayback (60).mp4

http://www.youtube.com/watch?v=1NV_SLBXA2s

Жизнь — это...

Жизнь, это возможность — используйте её.

Жизнь, это красота — восхищайтесь ею.

Жизнь, это блаженство — вкусите его.

Жизнь, это мечта — осуществите её.

Жизнь, это вызов — примите его.

Жизнь, это долг — исполните его.

Жизнь, это игра — сыграйте в неё.

Жизнь, это богатство — дорожите им.

Жизнь, это любовь — наслаждайтесь ею.

Жизнь, это тайна — познайте её.

Жизнь, это шанс — воспользуйтесь им.

Жизнь, это горе — превозмогите его.

Жизнь, это борьба — выдержите её.

Жизнь, это приключение — решитесь на него.

Жизнь, это трагедия — преодолите её.

Жизнь, это счастье — сотворите его.

Жизнь, слишком прекрасна — не губите её.

Жизнь, это жизнь — боритесь за неё.