

Классный час, направленный на профилактику суицидального поведения

«Просто жить»

Цель: профилактика суицидального поведения обучающихся.

Задачи: способствовать формированию осознания ценности жизни; научить обучающихся воспринимать жизненные трудности, сопровождающиеся различными эмоциями и переживаниями; ориентировать обучающихся на позитивные стороны жизни, успех и доброе отношение к окружающим; формировать чувство толерантности и ответственности за свои поступки.

Целевая аудитория – 7-8 классы

Ход классного часа

- **Вступительная беседа.**

-Добрый день, уважаемые ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, что является ценным и дорогим для человека, для каждого из вас. Я думаю, что нет на планете человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным.

Интересное существо – человек: вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что у него есть, он считает это само собой разумеющимся и грустит о том, чего у него пока нет. Получив это, он, не успев поблагодарить, сразу начинает грустить о следующем. Нам всегда кажется, что наша жизнь – там, где нас ещё нет, наша жизнь в том, чего мы ещё не можем себе позволить.

Давайте задумаемся: **МЫ ДОЛЖНЫ ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ!**

-Как вы думаете, что является ценным для человека? (ответы обучающихся)

-Ребята, а что же мы вкладываем в само понятие жизнь? (ответы обучающихся)

– Спасибо за ваши ответы, а сейчас я вам предлагаю раскрыть понятие жизни таким образом: на доске вертикально написано слово «ЖИЗНЬ», напротив каждой буквы вам необходимо добавить термины и значения, которые характеризуют жизнь во всех ее оттенках.

(Ребята называют значения, педагог дописывает напротив каждой буквы. Например: Ж – желания, жалость; И – интересы, искусство, игра, идеал, извинения, изменения; З – знания, здоровье, замороженный, заинтересованный; Н – надежда, нужда, напоминание, народ; Ь – любовь.)

– Посмотрите, что у нас получилось, мы можем сделать вывод, что жизнь очень разнообразна и многогранна, она включает в себя различные ситуации и оттенки. Как положительные, так и отрицательные. Все вы, наверное, слышали фразу «Жизнь полосатая, как зебра». Что значит эта фраза? Назовите, пожалуйста, светлые и темные оттенки жизни.

(Обучающиеся называют ситуации и их оттенки)

(Во время ответов ребят на слайдах демонстрируются люди в различных жизненных ситуациях: веселые, грустные, удивленные и т.д.)

-Очень важно каждому из нас научиться превращать темные оттенки в светлые и выделять те моменты, благодаря которым мы становимся интереснее, сильнее, успешней.

■ **Основная часть.**

«Как преодолеть жизненные трудности».

– У меня в руках два письма, одно письмо написано мальчиком 14 лет, у которого полноценная семья, хорошее здоровье и неплохие успехи в школе.

А второе письмо написала девочка того же возраста, только врачи поставили ей страшный диагноз – РАК.

Я вам хочу зачитать их.

Письмо мальчика: «Мне кажется, что меня вообще никто не понимает, не любит. Я никому не нужен. Дома родители только и говорят «Ты должен»: должен хорошо учиться, помогать по дому, хорошо себя вести, вырасти хорошим человеком, а сами, чуть что: «Не лезь, ты ничего не понимаешь, это тебе еще рано», а то кричат и ругаются. Есть у меня друг, но он теперь не друг, а предатель: я ему рассказал, что мне нравится одна девушка, а он рассказал всем, теперь все надо мной издеваются, и эта девчонка тоже издевается. Я вообще не хочу жить, лучше умру. Тогда все они узнают, все они пожалеют, только будет уже поздно».

Письмо девочки: «Меня зовут Юлия. Три года я больна раком. С того момента, когда медицина отобрала у меня последнюю надежду, я жду смерти. Часто, когда уже нет сил, сквозь слезы я разговариваю с Богом. Только ему я могу выразить все, что чувствую.

Сейчас сижу возле компьютера, и я разъярена просто! Хожу по этим разным блогам и читаю, как они не хотят жить!! Люди!!! Хотите я с вами поменяюсь!??? Сегодня ко мне приходил мой классный руководитель. Рассказывал о друзьях, подругах, о школе. Лучше бы он совсем не приходил. Как я им завидую. Завидую, что они могут ходить в школу, на танцы, кататься на велике, а больше всего, того, что **они могут жить**. Сегодня хочу попробовать улыбнуться маме. Так мало улыбок я ей дарю. Знаю, что это приносит ей огромную радость. Мне так трудно принять факт, что скоро меня не будет. Что не посмотрю уже в окно. Не посижу на балконе. Не обниму маму, не увижу это ясное солнышко, не услышу пение птиц. Я просто хочу жить».

– Как вы думаете, кто из ребят выстроил неправильное отношение к жизни, к ее проблемам и ценностям? (ответы)

– Я предлагаю вам, ребята, разбиться на 2 группы, и обсудить, как помочь нашим ребятам в сложившейся ситуации, как поддержать их. Первая группа анализирует письмо мальчика, вторая группа – письмо девочки. Пока будет звучать музыка, вы в течение 5-7 минут изложите на бумаге свои обращения (можно с советами, рекомендациями, видением ситуации).

После этого одному или нескольким членам каждой команды предлагается зачитать свои способы поддержки.

(Ответы детей)

- **Просмотр видеоролика «Просто жить»**

На Первом канале в 2016 году стартовал проект Игоря Матвиенко «ЖИТЬ» Известные музыканты призывают не отчаиваться тех, кто оказался в беде. Всегда рядом есть, кому подставить плечо, помочь взглянуть на мир по-новому. Истории людей, которые, несмотря ни на что, нашли в себе силы радоваться жизни. Превозмочь, преодолеть, перебороть, чтобы жить.

– Ребята, какие чувства и эмоции вызвало у вас это видео? (обсуждение видео)

- **Упражнение «Дерево жизни»**

– Ребята, вы наверно заметили, что у нас в кабинете стоит интересное дерево, но оно пока безжизненно, без лепестков. Дерево оживет тогда, когда каждый из вас напишет на своем листочке, слова благодарности жизни, т.е. за что вы любите эту жизнь, какие ценности есть у вас (друзья, семья, любимые занятия и т.д.). Вы должны будете прикрепить свой листок к ветвям дерева и загадать своё самое сокровенное желание, которое непременно сбудется! (Ребятам предлагается совершить упражнение)

– Сейчас у нас получилось пышное, нарядное, полное жизни дерево. Еще издавна люди предавали деревьям большое значение, повязывая на него ленточки, в надежде, что их желание непременно сбудется. Я вам желаю, чтобы ваши мечты непременно сбылись, но помните, что ваш успех и ваше счастье непременно находиться в ваших руках.

▪ **Итог классного часа**

-Наш классный час подошел к концу. Я предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

– Что вызвало у вас восхищение, грусть, взаимопонимание, раздражение?

– Что нового вы открыли для себя в окружающих людях, родителях, окружающей жизни благодаря мероприятию?

– Что полезного узнали на мероприятии?

-Цените и любите свою жизнь, не забывайте благодарить её и своих родителей за каждый прожитый день!