ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«Гнезновский учебно-педагогический комплекс

детский сад – средняя школа»

**Беседа – размышление**

**«Я вижу смысл своей жизни…»**

**Педагог, исполняющий**

**обязанности классного**

**руководителя VII класса**

**Лойко Н.Н.**

**Гнезно 2016**

**Классный час «Я вижу смысл моей жизни…»**

**Цель: П**рофилактика подросткового суицида

**Задачи:**

* Формировать жизнеустойчивые позиции у подростков;
* Развивать коммуникативные умения учащихся

**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
3. Ребятам предлагается нарисовать рисунки на тему «Я выбираю Жизнь!»

**Ход мероприятия**

1. **Организационный момент.**

***Учитель:*** Здравствуйте, садитесь!

1. **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.

*Ролик «О как прекрасно жить» в исполнении Виктора Шатецкого*

***Учитель:*** Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? *(о жизни, о том, что прекрасно жить, ка правильно определить смысл своей жизни).*

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

И тема классного часа называется «Жизнь прекрасна…Я вижу смысл совей жизни…»

1. **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 Самоцветов «Все, что в жизни есть у меня…»

*Прослушивание песни Самоцветов «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.)*

Хорошо. А теперь давайте представим разные случаи, когда у Вас может быть было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

*Пути решения проблем при трудных жизненных ситуациях.*

*Рассматриваемые ситуации:*

1. *Алкоголизм родителей*
2. *Финансовые трудности*
3. *Необоснованные обвинения*
4. *Неразделенная любовь*
5. *Насилие со стороны взрослых*
6. *Отношение со сверстиниками*

*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*

***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 «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.

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.

1. **Притча «Соломоново кольцо»**

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

Для этого давайте прослушаем притчу о кольце Соломона.

*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!**

1. **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.

1. **Притча «Все в твоих руках»**

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

*Просмотр притчи «Все в твоих руках»*

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

1. **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)*

1. **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 снятие 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.

1. **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 наших лучах СОЛНЫШКИ.

*(работа в парах)*

1. **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!