**Групповое занятие "Как прекрасен этот мир" по профилактике суицида**

**Сценарий занятия «Как прекрасен этот мир…»**

**Цели урока:**

* Профлактика подросткового суицида
* Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

**Задачи:**

* Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
* Развивать коммуникативные умения учащихся

**Форма занятия:** беседа-размышление с элементами тренинга

**Ход занятия**

1. **Орг. 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).*

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

И тема классного часа называется «Как прекрасен этот мир…»

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.

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»*

Притча Соломона «Все пройдет»

Соломон – легендарный правитель Израиля, третий еврейский царь. Он правил страной долгие годы. Несмотря на то, что в период его правления Израиль достиг высшего расцвета (а может быть именно поэтому), жизнь его была очень непростой. Горькие строки Екклезиаста свидетельствуют об этом. Царь много пережил, прославился своей мудростью, справедливостью, но часто выходил из себя даже по разным пустякам, а если происходили более серьезные переживания, он долго не мог восстановиться. Однажды царь Соломон попросил мудреца помочь ему справиться со страстями. Мудрец принес ему кольцо: « Именно в кольце твое спасение от бурных эмоций. Надень кольцо. Когда будешь гневаться, посмотри на него – ты успокоишься. Если тебе будет очень весело, тоже посмотри на него. Это тебя отрезвит».
И, действительно, в первом же порыве отчаяния, Соломон внимательно взглянул на кольцо и прочитал надпись « всё пройдет». Удивился, задумался и … успокоился. Он вспомнил, как часто гневался, грустил, отчаивался, но довольно скоро забывал об этом и жизнь продолжалась. Когда ему было радостно – и взгляд падал на кольцо, он опять видел эти слова, и понимал, что радость не будет длиться вечно. Впереди опять его ждут потери, печали.
Он понял, что надо относиться философски к пониманию того, что всё на земле меняется. И, действительно, кольцо помогало и часто выручало в трудные моменты его жизни. Ведь все пройдет…

Соломону казалось, что он обрел гармонию. Но как-то раз, ему было так плохо, что даже кольцо ему не помогло. Царь Соломон сорвал его, хотел выбросить, и вдруг увидел надпись на внутренней стороне – «и это тоже пройдет”…

***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»*

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

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

*Притча о 500-рублевой купюре*

Один известный психолог начал свой семинар по психологии, подняв вверх 500-рублевую купюру. В зале было около 200 человек. Психолог спросил, кто хочет получить купюру. Все, как по команде, подняли руки.

"Прежде чем один из вас получит эту купюру, я кое-что с ней сделаю", - продолжил психолог. Он скомкал ее и спросил, хочет ли кто- то все еще получить ее. И снова все подняли руки.

"Тогда", - ответил он,- "я делаю следующее", и, бросив купюру на пол, слегка потоптал ее ботинком по грязному полу. Затем поднял, купюра была мятая и грязная. "Ну и кому из вас она нужна в таком виде?". И все опять подняли руки.

"Дорогие друзья", - сказал психолог, - "только что вы получили ценный наглядный урок. Несмотря на все, что я проделал с этой купюрой, вы все хотели ее получить, так как она не потеряла своей ценности. Она все еще купюра достоинством в 500 рублей.

В нашей жизни часто случается, что мы оказываемся выброшенными из седла, растоптанными, лежащими на полу. В таких ситуациях мы чувствуем себя никчемными. Но неважно, что случилось или случится, ты никогда не потеряешь своей ценности. Грязный ты или чистый, помятый или отутюженный, ты всегда будешь бесценен!»

***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!