

# Цени свою жизнь

## Сценарий занятия

### 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 студентов к жизни.
- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся
- воспитывать способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.

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

### Ход классного часа

**Преподаватель:** 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.

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?

**Студентка:** Словарь Ожегова дает следующее определение: «Жизнь - 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.»

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

Ответы студентов.

**Преподаватель:** 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.

**Преподаватель:** На нелегком пути взросления каждого могут подстергать 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 дожидаться. 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.

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 студентов*)

**Преподаватель:** Рассмотрим различные жизненные ситуации и разберем их.

*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

**Преподаватель:** 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.

А теперь представим разные случаи, когда у вас может быть на душе плохо, а может быть обидно, горько. И выполним упражнение **«Как управлять своими эмоциями»**.

На листочке напишите все негативные или плохие эмоции, которые вы испытывали, когда-либо. Теперь про себя прочитайте их и вспомните, когда вы испытывали эти эмоции. А сейчас разорвите листочек на мелкие кусочки и выкиньте в мусорную корзину.

**Обсуждение:** какие чувства студенты испытывали во время упражнения.

**Преподаватель:** 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.*

**Преподаватель:** 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.**

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