

Беседа-размышление с элементами тренинга

"Я выбираю жизнь"

Лекция – презентация Я выбираю жизнь

Цели урока:

- Профилактика подросткового суицида
- Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

Задачи:

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- 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!»

Оборудование: презентация, ноутбук, проектор, мультимедийная доска, мел, бумага А4, камни большого и среднего размера, песок, стакан

Ход классного часа

I. Орг. момент.

Психолог: Здравствуйте, ребята!

II. Определение темы и целей:

Психолог: 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

Психолог: Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? (*о жизни, о том, что прекрасно жить*).

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

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

III. Вступительное слово

Психолог: 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.

Психолог: 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...»

Психолог: 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 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*

Психолог: 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.

IV. Притча «Соломоново кольцо»

Психолог: 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»

Психолог: Как вы можете объяснить эту фразу «Все пройдет... Пройдет и это...»(ответы учащихся)

Психолог: 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 дожидаться. Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе не сладко!**

V. Смысл жизни

Психолог: 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.

Психолог: 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 обращайтесь 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.

VI. Притча «Все в твоих руках»

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

Просмотр притчи «Все в твоих руках»

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

VII. **Обсуждение выражения**

Психолог: 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)*

VIII. **Упражнение капля**

Психолог: 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 капают 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!**

Психолог: Ребята, как вы думаете, что нужно делать для снятия 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
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз
- постараться переключиться на другую деятельность.

Психолог: 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.

IX. Рефлексия

Психолог: 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?

X. Итог

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

Психолог: Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизнью сотен других людей.

Будьте счастливы!