**Классный час по профилактики суицида**

 *«****Жизнь прекрасна****»*

 *1-4 классы*

 *Сиваш Ольга Анатольевна,*

 *Учитель начальных классов*

Цели:

• **Профилактика детского суицида**

• Формирование **жизнеустойчивых позиций у школьников**

Задачи:

• Активизировать **детей** к продуктивному мышлению, анализу.

• Развивать коммуникативные умения учащихся *(компетенции)*

Предварительная подготовка:

1. Подбор музыкального сопровождения

2. Поиск афоризмов, стихотворений, притч по теме

Оборудование: презентация, ноутбук, проектор, мультимедийная доска, мел, бумага. А - 4, морские камешки большого и среднего размера, песок, стакан. Клип А. Абрамейцева *«Свет внутри»*.

Ход классного часа

Добрый день уважаемые, ребята !Я очень рада вас видеть сегодня на нашем мероприятии. Для того чтобы узнать его тему, предлагаю посмотреть музыкальный ролик. Вслушайтесь в слова песни. Внимание на экран.

Ролик *«О как****прекрасно жить****»* - исполнение Виктора Шатецкого.

- Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? *(о****жизни****, о том, что****прекрасно жить****)*. Правильно, мы сегодня поговорим о нашей **жизни и о том**, что ЖИТЬ **ПРЕКРАСНО**!

Презентация.

И начать я бы хотела с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, **жизнь есть дар**,

Великий дар,

И тот, кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

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.

Давайте ответим на вопрос

1. Упражнение *«Хорошо или плохо»* быть ребенком?

Группа № 1 называет положительные стороны,

группа № 2- отрицательные,

Вывод: 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**?

Наша семья - это маленький мир и в ней, хоть и в малых размерах, существуют проблемы большого мира. Взять хотя бы вредные привычки: кто из вас и сколько ваших друзей может похвастаться, что ведет здоровый образ **жизни**, всегда ли вы живете в мире и понимании друг друга, родителями. В чем это проявляется и каковы причины подобного поведения?

**Жизнью** доказано - легче предупредить, чем лечить. Легче научить, чем переучивать. Это известно всем. Но часто ли мы задумываемся о том, как мы проживаем драгоценные моменты **жизни**.

РАЗДАТЬ САЛФЕТКИ

А сейчас проведем упражнение.

В ваших руках бумажные салфетки. Возьмите, пожалуйста, и сверните её пополам любым способом. Оторвите с любого края уголок. Сверните её ещё раз пополам и опять оторвите кусочек с любого уголка. Сверните в третий раз пополам и снова оторвите. А теперь разверните и продемонстрируйте то, что у вас получилось *(Ученики показывают салфетки)*.

Вряд ли найдётся пара салфеток, на которых повторяется рисунок. Инструкция для вас была одинаковой, почему же мы получили разный результат? Как вы думаете?

- Мы все разные, по-разному складывали, отрывали.

- Конечно, мы все разные, непохожие друг на друга, но все по–своему интересны и неповторимы и это данность нашей **жизни**!

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. Насилие со стороны взрослых

5. Отношение со сверстниками

6. Предательство друзей

7. Непонимание родителей

8. Жестокость

При решении трудных **жизненных ситуаций необходимо** :

- Поддержка друга

- Помощь со стороны близких родственников

- Помощь со стороны **классного руководите**

- В нашей стране работает *«Телефонов доверия»* 8- 800- 2000-122

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.

Сейчас я предлагаю, использовать метод *«думающих»* шляп.

Разобрать определенную ситуацию, выберем 3 группы, цвета мы возьмем соответственно *(желтый, красный, синий)*. Вы должны будете взять свой цвет и высказать свое мнение, таким образом: команде детей достаются цвета.

Команда детей:

Желтый цвет: — Какой информацией мы располагаем? Что случилось, какое решение принято? Почему? Сработает ли это?

Красный цвет: — Какие эмоции и чувства испытывает девочка? Зачем это нужно делать?

Команде психологов:

Прочитайте текст и проанализируйте ситуацию так, как будто вы главный герой истории и с позиции своей шляпы.

Лида была старшей дочерью в семье и самой красивой. По крайней мере, так считали ее **подруги**. Жгуче-черные длинные волосы и почти черные глаза. Обаятельна и кокетлива. Она была общительна, со всеми ладила, но больше всех в **классе ей нравился Слава**. Они сидели за одной партой, всегда помогали друг другу, а после уроков Слава провожал Лиду до дома. Но три месяца назад они поссорились. Слава пересел и сказал, что сейчас у него сложный период и ему не до дружбы с ней. Самолюбию девочки был нанесен удар.

Лида, как обычно, встала в 7 утра, собралась и отправилась в школу. По дороге она думала о Славе. Его поступок никак не давал ей покоя. И у школьницы созрел план:

«Попрошу у родителей денег, чтобы отпраздновать день рождения. Приглашу друзей и Славу. Он увидит меня и поймет, что хочет по-прежнему общаться со мной. Или сама к нему подойду и предложу снова дружить» - думала Лида. Оставалось только уговорить родителей, чтобы дали денег. Папа, скорее всего, согласится, а вот мама наверняка будет против.

- Лидочка, ну как ты можешь так говорить! Мы тебе на 8 Марта денег дали, костюм заказали, туфли купили! А ты еще денег просишь! Это же такие траты! Как мы жить после этого будем? Мы не миллионеры! Ведь в прошлом году справляли твой день рождения. Потерпи в этом году, пожалуйста! - возмущенно реагировала мать на просьбу дочери.

- Ну, мамуля, ну мне очень надо! Я уже **подруг сегодня пригласила**.

- Нет! - резко сказал отец. - Хватит здесь концерты устраивать. Вот начнешь сама зарабатывать - будешь справлять, сколько влезет. Марш в комнату!

Слова отца прозвучали как приговор. От досады дочь едва сдержала слезы. Она кинулась к себе, упала на кровать и начала рыдать. Ее план провалился с треском. Самое обидное, что сегодня она действительно уже пригласила и Славу, и несколько **подруг на день рождения**. Теперь ей придется обзвонить всех и дать отбой. Нет, этого сделать она не может, ее просто засмеют. Проще умереть! Умереть? А что, идея! Тогда все будут жалеть о своих поступках - и родители, и Слава. Лида представила сцену собственных похорон. Все будут плакать на кладбище и говорить: *«Какая она была красивая, какая хорошая»*. Отец станет убиваться: надо было дать ей денег, ну подумаешь - экономили бы некоторое время. А Слава после такого потрясения долго ни с кем не сможет общаться.

Из услышанного можно сделать вывод словами известного американского психолога Анны Анастази: «Отвечать на удары судьбы можно по-разному – унынием, депрессией, либо напряжением всех сил, дабы доказать судьбе, что ей тебя не одолеть».

Единственная непоправимая ошибка – попытка *«выйти из игры»*, отказаться от поиска решений, то есть, отказаться от самой **жизни**.

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 НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО.

Сейчас мы с вами подтвердим эти слова и создадим

2. Упражнение *«Цветок****жизни****»*.

**Сердцевина-жизнь**, в её положительных проявлениях, будут заполняют дети,

Лепестки - поддержка и преодоление трудностей,

Вот какой **прекрасный** цветок у нас получился.

Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишиться из-за того, что сегодня на душе пасмурно!

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**?

3. Притча *«Полная банка»* *(демонстрация)*

**Учитель,** стоя перед классом, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре.

В конце спросил учеников, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он открыл банку горошка и высыпал её содержимое в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз **учитель спросил учеников**, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл.

Ещё раз **учитель спросил учеников**, полна ли банка? Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.

Тогда из-под стола он достал кружку с водой и вылил её в банку до последней капли, размачивая песок.

— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли,

банка — это ваша **жизнь**

Камни — это важнейшие вещи вашей **жизни** : семья, здоровье, друзья, — всё то, что необходимо, чтобы ваша **жизнь** всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горошек — это вещи, которые лично для вас стали важными: учеба, дом, работа.

Песок — это всё остальное, мелочи, повседневной **жизни**

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей **жизни**, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в **жизни**; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Какое значение имеет вода? Как бы ни была ваша **жизнь занята**, всегда есть немного места для праздного безделья.

Действительно в **жизни** бывает много хорошего, но встречаются и трудности, которые приводят к конфликтам даже между близкими людьми. Хотя при этом не столь страшен сам 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 одно интересное упражнение. Оно называется

4. Упражнение *«Капля»*.

Ход упражнения: каждой команде кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: Вы можете делать с этой каплей все, что захотите: 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!

5. Упражнение *«Ладонь моего стресса»* *(10 минут)*

**Ученики** получают чистые листы. Каждый на своем листе обводит свою ладонь и пишет внутри нее свое имя. На каждом пальце нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать сильную тревогу, страх, злость, крайнюю усталость, то есть ситуацию, стрессовую для участника. Затем предлагается следующее задание, необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем *«мой ответ стрессу»*, то есть то, что **ученик** делает или сделал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

После выполнения проводится обсуждение упражнения.

Из этого упражнением мы делаем вывод и подтверждаем слова.

известного американского психолога Анны Анастази: «Отвечать на удары судьбы можно по-разному – унынием, депрессией, либо напряжением всех сил, дабы доказать судьбе, что ей тебя не одолеть».

6. Упражнение *«Я не один»*

Цель: помочь ребенку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших **одноклассников**, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг, и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Если когда-нибудь вам будет казаться, что нет выхода, что все потеряно, вспомните тех, кому хуже. Про тех, кто голодает, кто болеет, и они цепляются за каждую тонкую ниточку своей **жизни**, они борются за **жизнь**.

Радуйтесь каждому дню, красоте окружающей природы, друзьям, улыбке матеры. Любите себя, родных, близких, друзей, будьте лидерами, занимайтесь спортом, любимым занятием, старайтесь меньше сидеть в соц. сетях, ведь красота и прелесть реальной **жизни** несравнима с виртуальной **жизнью**. Будьте сильными, не дайте сломить вас трудностям, будьте выше этих трудностей. Давайте жить под лозунгом: *«Мы за****жизнь****, мы против****суицида****»*.

7. Клип. 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!

Рефлексия.

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**.

ТАК ЧТО ОБОРВИТЕ КАНАТЫ,

ПОЙМАЙТЕ ПОПУТНЫЙ ВЕТЕР,

УПЛЫВИТЕ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТИХОЙ ГАВАНИ,

ИССЛЕДУЙТЕ, МЕЧТАЙТЕ, ОТКРЫВАЙТЕ

И ПРОСТО ЛЮБИТЕ **ЖИЗНЬ**!

Спасибо! Будьте счастливы!

- Наш сегодняшний разговор о **суициде закончен**.

Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

Песня *«КАК ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ»*

Хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:

Пробеги или умри,

Остановитесь, дети,

Остановите **суицид**.

Имей ты мнение свое,

Будь лидером всегда,

Сойди ты с этого пути,

Спаси друзей,

Смерть ерунда.

Ты море боли причиняешь той,

Что родила и воспитала.

Не ведись на игры, будь собой,

И подари улыбку маме,

Ты ведь совсем дитя,

Чтоб принимать такие игры.

Подумай, ведь **жизнь у нас у всех одна**,

Не для того, чтоб детей мы хоронили,

И люди, что причастны к играм,

Чтоб пусто было вам.