

## Классный час «Мы выбираем жизнь» (по профилактике подросткового суицида)

### Песня группы «Сплин» «Летела жизнь»

Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о жизни, о её горестях и радостях, о её скоротечности и смысле...

На этой неделе в школе был проведен небольшой опрос – мы попросили вас продолжить фразу «Жизнь – это...». Давайте посмотрим, что у нас получилось

(слайд 1)

А сейчас я предлагаю подобрать определения к слову «жизнь». Жизнь... Какая она...

От безбожья до Бога – мгновение одно

От нуля до итога – мгновение одно,

Береги драгоценное это мгновение:

Жизнь ни мало, ни много – мгновение одно -

Сказал когда-то Омар Хайям.

К сожалению, есть люди, которые не ценят свою жизнь. И зачастую проживают её бессмысленно и бесцельно, просто прожигая. Но ещё страшнее, когда человек решается на роковой шаг – добровольно уйти из жизни

(слайд 2)

<b>По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 100 000 человек</b>
--

среди них:

- 300 тысяч китайцев,
- 30 тысяч американцев,
- 25 тысяч японцев,
- 20 тысяч французов,
- 50 тысяч русских

Что движет человеком, который решается на столь страшный шаг – покончить жизнь самоубийством (называют причины - несчастная любовь, конфликты с близкими, смертельная болезнь, проблемы в семье, непонимание, страх перед будущим...)

(слайд 3)

Всемирная организация здравоохранения насчитывает 800 **причин самоубийств**. Из них:

- 19% - страх перед наказанием
- 18% – душевная болезнь
- 18% - домашние огорчения
- 6% - страсти

- 3% денежные потери
- 1,4% - пресыщенность жизнью
- 1,2% - физические болезни.
- 41% - другие

Особенно страшно, когда добровольно уходят из жизни совсем молодые люди – юноши и девушки.

По статистике суициды вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств.

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-18 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место.

Почему именно подростки так часто решают свести счёты с жизнью? Психологи и врачи говорят, что дело в несформированности эмоционально-волевой сферы. Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. По их мнению, попытка самоубийства свидетельствует о силе чувств, силе воли, характера, смелости. Они не думают о необратимости факта смерти. Они любой ценой хотят доказать свою самостоятельность, взрослость и независимость.

Но если они действительно хотят быть взрослыми, то они должны признать, что суицид свидетельствует

о слабости,

эгоизме,

безответственности,

неумении решать проблемы,

Очень часто человек сам загоняет себя в тупик – он не может справиться с эмоциональным напряжением, и это делает его жизнь невыносимой. Хронический стресс приводит к неврозам, психозам, депрессии. А тут и до роковой черты недалеко... Я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты, с помощью которой мы определим уровень вашей эмоционально-психической напряжённости.

### **Тест «Ваша эмоционально-психическая напряженность»**

**Инструкция:** «Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения – ставите знак «+» в бланке ответов. Если же такое происходит с Вами редко или никогда не бывает – знак минус.

1. Мне с трудом удастся сосредоточить свое внимание на уроке.
2. Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.
4. Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.
6. Я не успеваю усвоить учебный материал, и это вызывает чувство неуважения к себе.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
10. Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.

14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзамене или при ответе на уроке очень тревожат меня.
16. Во время выступления я начинаю заикаться.
17. Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если не уверен в своих знаниях.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

### Обработка результатов.

1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.
2. Подсчитайте минусы в последней.
3. Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и возьмите только половину.
4. Сложите все три числа, и полученный ответ сравните со шкалой:

низкий уровень эмоционального напряжения – 0-10

средний уровень – 11-17

высокий уровень – 18-22

высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельностью – 23-30

Человек часто не знает, как бороться со стрессом. Как снять нервно-психическое напряжение? Для этого существуют простые и доступные способы...Давайте вспомним о них.

- спортивные занятия
- контрастный душ или баня
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить

- мыть посуду
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз

Порой человеку кажется, что нет сил жить дальше, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах)

(слайд 4)

**Дастин Картер (фото)** подвергся ампутации рук и ног, будучи еще ребенком, в 5-летнем возрасте, из-за редкого заболевания крови. В восьмом классе он вступил в школьную команду по вольной борьбе, хотя никто не ожидал, что ему удастся чего-либо достичь в этой области. И действительно, в течение долгого времени у него ничего не получалось. Но трудолюбие и ежедневные тренировки принесли свои результаты в старших классах. Не так давно Картер представил свою школу на первенстве по борьбе в Огайо. Ему присудили одно из первых мест среди 16 участников в его весовой категории. А имя этого мужественного молодого человека фигурирует среди имен лучших борцов Америки. Примечательно, что Дастин борется с абсолютно здоровыми людьми и выигрывает у них в честной схватке.

#### Ролик

[http://www.youtube.com/watch?v=4o\\_-ICFWbp0](http://www.youtube.com/watch?v=4o_-ICFWbp0)

(слайд 5)

**Марк Гоффни (фото)** появился на свет без рук, но всегда хотел стать музыкантом. Он начал играть на тромбоне, а свою потребность в игре на гитаре реализовал при помощи ног. А в 1992 году Марк создал группу Big Toe.

#### Ролик

<http://www.youtube.com/watch?v=Unbqs2RyrZY&feature=related>

Но чаще всего люди ропщут и жалуются на свою судьбу. А ведь вместе с тем, говорят, что жаловаться на жизнь – большой грех, ибо у каждого из нас свой крест и нести его нужно достойно.

#### Ролик

<http://www.youtube.com/watch?v=5X-kxb8Iprc>

С точки зрения верующего человека «жизнь дается Богом, и только он может распоряжаться судьбой человека. Человек не вправе определять свой последний час. «Чем человек мужественнее справляется с трудностями, тем больше ему воздастся после смерти», - считают верующие люди.

(слайд 6)

Однажды случайно в канун Рождества я чудную притчу прочла...

История эта по-детски наивной была :

Четыре свечи – на столе рукотворный костер –

Чуть слышно вели меж собой разговор;

И первая свечка заметила в память огня:  
«Значение мира вселили когда-то в меня...  
Мой свет был так нужен, но люди о мире забыли  
И войнами слабый мой свет затушили.»  
Другая ей вторила тихо, скрывая печаль,  
Что символом веры горела когда-то свеча,  
Но только, считая себя и сильней, и умней  
От веры бежало всё больше и больше людей...  
«И свет и тепло постепенно иссякли во мне,  
А люди, я знаю, нуждаются в новом огне.»  
Умолкла вторая свеча и тихонечко третья сказала:  
«Когда-то любовь для людей я собой излучала,  
Но люди забыли о силе живого огня,  
Холодным расчетом они погасили меня...»  
Тут в комнату тихо ребёнок вошёл  
И в кранце потухшие свечи нашёл...  
От страха готов был расплакаться он  
И с маленьких губ его вырвался стон:  
«Вам нужно светить и гореть!  
Вы мне очень нужны –  
Вы – вера, любовь и счастливая жизнь без войны...»  
Четвёртой свечи огонёк малыша приласкал  
И высушил слёзы и твёрдо сказал:  
«Пока я горю – тебе нечего больше бояться!  
Ведь надеждою мне повезло называться.  
Не бойся, малыш, и огнём от меня –  
Зажги у потухших свечей три другие огня!»  
Ребёнок тянулся к свечам изо всех своих сил  
И, к счастью, огонь на потухших свечах оживил!  
Давайте же, люди, мудрее и бережней будем  
И самого главного в жизни своей не забудем –  
Для жизни святой сохраним наши светлые души  
И эти четыре огня никогда не затушим.

Пусть огонь надежды не погаснет никогда внутри нас, и пусть всегда в нашей жизни горят свечи Веры, Мира, Любви и, конечно, Надежды.

Наша жизнь правда чем-то похожа на пламя свечи, потому что её также легко загасить. Поэтому сейчас мы передадим свечу как символ жизни друг другу. Передавая, будем говорить друг другу добрые слова.

### **Ролик**

[http://www.youtube.com/watch?v=1NV\\_SLBXA2s](http://www.youtube.com/watch?v=1NV_SLBXA2s)

