Классный час, направленный на профилактику суицидального поведения

«ПРОСТО ЖИТЬ»

Классный час «Просто жить»

Цель: Профилактика суицидального поведения школьников.

Задачи:

-Способствовать формированию осознания ценности жизни;

- научить обучающихся воспринимать жизненные трудности, сопровождающиеся различными эмоциями и переживаниями;

- ориентировать обучающихся на позитивные стороны жизни, успех и доброе отношение к окружающим;

- формировать чувство толерантности и ответственности за свои поступки.

Ход классного часа

1. Вступительная беседа.

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.

Давайте задумаемся: МЫ ДОЛЖНЫ ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ!

1. Как вы думаете? Что является ценным для человека? (Обучающимся предлагается ответить на вопрос.)

- Ребята, а что же мы вкладываем в само понятие жизнь? (обучающиеся отвечают на вопрос).

– Спасибо за ваши ответы, а сейчас я вам предлагаю раскрыть понятие жизни с помощью кроссворда. На доске вертикально написано слово жизнь, напротив каждой буквы вам необходимо добавить термины и значения, которые характеризуют жизнь во всех ее оттенках. ( Ребята называют значения, педагог дописывает напротив каждой буквы. Например: Ж – желания, жалость; И - интересы, искусство, игра, идеал

, извинения, изменения; З - знания, здоровье, завороженный, заинтересованный; Н - надежда, нужда, напоминание, народ и т.д. К мягкому знаку можно дописать слова «ЛЮБОВЬ»).

Из нашего кроссворда мы можем сделать вывод, что жизнь очень разнообразна и многогранна, она включает в себя различные ситуации и оттенки. Как положительные, так и отрицательные. Все вы, наверное, слышали фразу «Жизнь полосатая, как зебра». Что значит эта фраза? Назовите, пожалуйста, светлые и темные оттенки жизни .(Обучающиеся называют ситуации и их оттенки).(Во время ответов ребят на слайдах демонстрируются люди в различных жизненных ситуациях: веселые, грустные, удивленные и т.д.)

Очень важно каждому из нас научиться превращать темные оттенки в светлые и выделять те моменты, благодаря которым мы становимся интереснее, сильней, успешней.

1. Основная часть.

«Как преодолеть жизненные трудности»

Педагог: У меня в руках два письма, одно письмо написано мальчиком 14 лет, у которого полноценная семья, хорошее здоровье и неплохие успехи в школе.

А второе письмо написала девочка того же возраста, только врачи поставили ей страшный диагноз –РАК.

Я вам хочу зачитать их.

Письмо мальчика:«Мне кажется, что меня вообще никто не понимает, не любит. Я никому не нужен. Дома родители только и говорят «Ты должен»: должен хорошо учиться, помогать по дому, хорошо себя вести, вырасти хорошим человеком, а сами, чуть что: «Не лезь, ты ничего не понимаешь, это тебе еще рано», а то кричат и ругаются. Есть у меня друг, но он теперь не друг, а предатель: я ему рассказал, что мне нравится одна девушка, а он рассказал всем, теперь все надо мной издеваются, и эта девчонка тоже издевается. Я вообще не хочу жить, лучше умру. Тогда все они узнают, все они пожалеют, только будет уже поздно».

Письмо девочки : «Меня зовут Юлия. Три года я больна раком. С того момента, когда медицина отобрала у меня последнюю надежду, я жду смерти. Часто, когда уже нет сил сквозь слезы я разговариваю с Богом Только ему я могу выразить все что чувствую. Сейчас сижу возле компьютера и я разъярена просто! Хожу по этим разным блогам и читаю как они не хотят жить!! Люди!!! Хотите я с вами поменяюсь!??? Сегодня ко мне приходил мой классный руководитель. Рассказывал о друзьях, подругах, о школе. Лучше бы он совсем не приходил. Как я им завидую. Завидую, что они могут ходить в школу, на танцы, кататься на велике, а больше всего того что **они могут жить.**Сегодня хочу попробовать улыбнуться маме. Так мало улыбок дано мне уже будет ей подарить. Знаю, что это приносит ей огромную радость.
Мне так трудно принять факт, что скоро меня не будет. Что не посмотрю уже в окно. Не посижу уже на балконе. Не обниму маму, не увижу это ясное солнышко, не услышу пение птиц….Я просто хочу жить.»

Как вы думаете, кто из ребят выстроил неправильное отношение к жизни , к ее проблемам и ценностям?

Я предлагаю вам, ребята, разбиться на 2 группы, и обсудить, как помочь нашим ребятам в сложившейся ситуации, как поддержать их. Первая группа анализирует письмо мальчика, вторая группа – письмо девочки. Пока будет звучать музыка, вы в течение 5-7 минут изложите на бумаге свои обращения(можно с советами, рекомендациями, видением ситуации).

После этого одному или нескольким членам каждой команды предлагается зачитать свои способы поддержки.

(Ответы детей)

1. **Просмотр видеоролика «ПРОСТО ЖИТЬ»**

На Первом канале стартовал проект Игоря Матвиенко«ЖИТЬ» Известные музыканты призывают не отчаиваться тех, кто оказался в беде. Всегда рядом есть, кому подставить плечо, помочь взглянуть на мир по-новому. Истории людей, которые, несмотря ни на что, нашли в себе силы радоваться жизни. Превозмочь, преодолеть, перебороть, чтобы жить.

- Ребята, какие чувства и эмоции вызвало у вас это видео?(обсуждение видео)

1. **Упражнение «Дерево жизни»**

Педагог: Ребята, вы наверно заметили, что у нас в кабинете стоит интересное дерево, но оно пока безжизненно, без лепестков. Дерево оживет тогда, когда каждый из вас напишет на своем листочке, слова благодарности жизни, т.е. за что вы любите эту жизнь, какие ценности есть у вас (друзья, семья, любимые занятия и т.д.). Вы должны будете прикрепить свой листок к ветвям дерева и загадать своё самое сокровенное желание, которое непременно сбудется! (Ребятам предлагается совершить упражнение)

Педагог: Сейчас у нас получилось пышное, нарядное, полное жизни дерево. Еще издавна люди предавали деревьям большое значение, повязывая на него ленточки, в надежде, что их желание непременно сбудется. Я вам желаю, чтобы ваши мечты непременно сбылись, но помните, что ваш успех и ваше счастье непременно находиться в ваших руках.

1. Ребята наше мероприятие подошло к концу. Я предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

- Что вызвало у вас восхищение, грусть, взаимопонимание, раздражение?

- Что нового вы открыли для себя в окружающих людях, родителях, окружающей жизни благодаря мероприятию?

- Что полезного узнали на мероприятии?

Цените и любите свою жизнь, не забывайте благодарить её и своих родителей за каждый прожитый день!

**Классный час  «Что такое суицид и как с ним бороться?»**

**Цель**: раскрытие проблемы суицида среди подростков.

**Задачи:**

      1.  Познакомить с понятием «суицид»;

1. Научить распознавать признаки суицида;
2. Познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

**Форма проведения:** тренинговое занятие

**Целевая группа**: учащиеся 9 – 11 классов

Оборудование: высказывания по теме, презентация, стихи.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**На доске изречения:**

**«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Жорж Санд).**

**«Самоубиийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзиньский).**

**«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р.Алев).**

1. Мини-лекция «Что такое суицид?»

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них… у них нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

- Каждый год в России совершают самоубийства более 1,5 тысяч детей. Покушений на самоубийство – в 3-4 раза больше (П.Астахов). По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает 1-е место.

Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – суицид.

Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Существует следующая статистика: в 70-80-е годы совершалось 6000 суицидов в год, с 1980 по настоящее время – 30000 в год. Самое страшное – это то, что суицид помолодел: 25% составляют юноши, 17% - девушки. Пики суицидов отмечены в 1985, 1992, 1998, 2000 годах – время радикальных изменений в обществе. Больше всего самоубийств регистрируется весной. Считается, что резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель – самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120% среднегодового.

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних десятилетий удвоилась. До 13 лет суициды редки. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о суициде, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия демонстративного характера. Максимальный всплеск приходится на 16 – 19 лет – период перехода из детства во взрослую жизнь. Некоторые специалисты считают, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, крик о помощи.

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

б) типы, формы и способы суицида

**Специалисты выделяют 3 основных типа суицидального поведения у подростков:**

1. демонстративное – без намерения покончить с собой;
2. аффективное – суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта;
3. истинное – обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

**Существуют следующие формы суицида:**

1. протест – непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы ценой собственной жизни;
2. призыв – желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, мне больно!»;
3. избежание – устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания;
4. самонаказание – внутренний протест, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины;
5. отказ – полная капитуляция.

**Способы суицида:**

1. отравления лекарственными препаратами;
2. отравления бытовой химией;
3. порезы вен;
4. повешение;
5. падение с высоты.

**Самоубийство – последний шаг, к которому привели множество причин.**

Можно указать следующие причины суицида:

1. страх перед наказанием – 19%;
2. душевная болезнь – 18%;
3. семейные конфликты – 18%;
4. страсти – 6%;
5. денежные потери – 3%;
6. пресыщенность жизнью – 1,4%;
7. физические болезни – 1,2%;
8. неизвестные – 33,4%.

Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков являются конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55% до 46%. На втором месте – угроза потери близкого человека, неразделенная любовь; этот показатель вырос в 1,5 раза и составляет 24,1%. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%. Настораживает тот факт, что 15% людей, пытавшихся совершить суицид, предпринимали повторные попытки самоубийств.

**Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»**

Учащимся в группах предлагается разработать памятку «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия.

**После выполнения задания составляется памятка примерно такого вида:**

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?).

2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.

3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!

4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!

5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!

7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!

8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

**Рефлексия**

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

**Очень хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:**

Не зря пословица гласит,

Что жизнь прожить – не поле перейти:

Она немало трудностей таит,

И место в ней свое найти

Бывает человеку нелегко.

Хотя у всех живущих на планете

Стремленье к этому так велико,

Что через множество столетий

Далеких предков размышленья

Стучатся к нам в сердца сейчас.

Их мысли и сомненья

И нас тревожили не раз.

Ведь так непросто нам порой

Решить, как поступить,

Чтоб честным быть перед самим собой

И в трудный час душой не покривить.

Что выбрать: совесть иль покой,

Благополучие иль честь?

Вопрос подобный задавал

Себе, конечно, каждый

И на него ответ мучительно искал.

Как путник, изнывающий от жажды,

Мечтает к роднику припасть,

Так человек стремится поскорей

С души привычки сбросить власть,

Стать справедливей и мудрей.

И, наконец, понять,

Каким же в этом мире быть,

Чтоб пред соблазнами любыми устоять,

И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Цель: пропаганда здорового образа жизни. Задача: формировать позитивные отношение к жизни, дать советы подросткам.

Просмотр содержимого документа
«Профилактика суицида»

Классный час по теме: «Профилактике Суицида в образовательной среде» Цель: пропаганда здорового образа жизни. Задача: формировать позитивные отношение к жизни, дать советы подросткам.

1. Понятие, что такое суицид.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению  суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения классных часов предотвращения самоубийств.

2. Статистика: Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству **3. Время года**

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически неврозы весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

Для некоторых людей акт суицида может быть попыткой повторного рождения. «Американский Журнал пасторской психологии» посвятил целый номер теме «Рождество и суицид». В нем один из психиатров провел анализ, как некоторые из его суицидальных пациентов отождествляли себя с младенцем Иисусом и Христом Спасителем, который умер для того, чтобы верующие могли иметь вечную жизнь. В силу этого Рождество является прекрасной возможностью проявления особого «праздничного синдрома», для которого характерно желание воскресения, нового рождения, как это случилось с Иисусом, и чудесного разрешения жизненных проблем

4. Кто подвержен суициду.

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы: Предыдущая (незаконченная) попытка суицида. (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30% суицидальные угрозы, прямые или завуалированные. Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия) суициды в семье алкоголизм. Риск суицидов очень высок у больных употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25 - 30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду, хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов. Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы. Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии ( психопатологические синдромы). Хронические или смертельные болезни; тяжелые утраты, например смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери. Семейные проблемы: уход из семьи или развод.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Люди могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции

5. Как бороться с суицидом. (Предотвращение).

Диагностика предсуицидального синдрома имеет важно профилактическое значение. Лица, находящиеся, а в предсуицидальном периоде, нуждающиеся в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от самоубийства. К их числу относят: отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами; лучшая интегрированность в семье; когнитивные функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления; наличие культуральных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым или табуирующих его; проведение индивидуализированной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидов и циклоидов). **6. Советы подросткам:**Самоубийство? Никогда!

1. Если вы считаете, что ваша жизнь невыносима, попробуйте сами изменить её. Но не таким способом, как самоубийство.
2. Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
3. Не думай, что способом самоубийством ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом никогда не узнаешь!
4. Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийство. Подумай – ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
5. Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
6. Запомни! «Жизнь прожить – не поле перейти!»

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

# Классный час на тему "Мифы и правда о суициде"

Презентация к уроку

НазадВперёд

* [1](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [2](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [3](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [4](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [5](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [6](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [7](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [8](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [9](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [10](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [11](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [12](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [13](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [14](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [15](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [16](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [17](http://festival.1september.ru/articles/660176/)
* [18](http://festival.1september.ru/articles/660176/)

Загрузить [презентацию](http://festival.1september.ru/files/articles/66/6601/660176/presentation/pril.ppt) (5,8 МБ)

Внимание! Предварительный просмотр слайдов используется исключительно в ознакомительных целях и может не давать представления о всех возможностях презентации. Если вас заинтересовала данная работа, пожалуйста, загрузите полную версию.

**Из всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя.**
**Только человек является архитектором своей судьбы.**
В.Джеймс.

**Цель**: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков.

**Направление воспитания:**формирование потребности в самопознании и саморазвитии личности.

**Метод проведения:** беседа, диспут, тестирование.

**Оборудование**: презентация, бланки с методикой диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, лист бумаги А4, кисть, краски (пред началом кл. часа ребятам даются бланки и инструкция по заполнению, дети заполняют бланки в ходе классного часа).

**Слайд 1.**

Проблема авитальной активности среди молодежи - тема очень актуальная в настоящее время. Авитальная активность – это активность, направленная против себя: суициды, наркомания, токсикомания, необдуманный экстрим, т.е. это действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть. И если о наркомании и других видах авитальной активности мы беседовали, то сегодня мне хотелось бы обратить ваше внимание на проблему суицида в подростковой среде.

**Слайд 2.**

По статистике Россия находится на 4 месте по числу распространения самоубийств. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь почти 14 000 несовершеннолетних. Когда-то, достаточно давно, один известный человек сказал: “Убийца убивает человека, самоубийца – человечество” (Г. Честертон), ведь количество трагедий равняется численности маленького города, и это огромная потеря, с которой нельзя мириться и делать вид, что ничего вокруг не происходит, в то время что от каждого из вас зависит многое.

**Слайд 3.**

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. ПОМНИ, ДЛЯ БОРЬБЫ С СУИЦИДОМ ДОСТАТОЧНО ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА – ТЕБЯ. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить непоправимое, важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

**Слайд 4.**

**Миф 1.**Существует точка зрения, будто разговоры на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. На самом же деле, разговаривая о суициде, мы вовсе не подталкиваем собеседника это совершить. Напротив, твой друг или знакомый получает возможность открыто говорить о том, что уже давно его мучает, не дает ему покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

**Слайд 5.**

**Миф 2**. Единственное желание человека в этот период – умереть. Тебе это может показаться странным, но БОЛЬШИНСТВО ПОДРОСТКОВ, СОВЕРШАЮЩИХ СУИЦИД, НА САМОМ ДЕЛЕ УМИРАТЬ ВЕДЬ НЕ ХОТЯТ. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что любая, даже самая большая проблема является временной, а они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали. СТОЛКНУВШИСЬ С НЕОТВРАТИМОСТЬЮ СМЕРТИ, ПОЧТИ ВСЕ ОНИ ГОВОРИЛИ, ЧТО НЕОЖИДАННО НАЧИНАЛИ ПОНИМАТЬ: ПРОБЛЕМЫ ИХ НЕ СТОЛЬ ВЕЛИКИ, ЧТОБЫ ИХ НЕЛЬЗЯ БЫЛО РЕШИТЬ. ИМ ВДРУГ СТАНОВИЛОСЬ ЯСНО: НЕ ТАК УЖ ВСЕ ПЛОХО. ЗА СЕКУНДУ ДО СМЕРТИ ОНИ ОСОЗНАВАЛИ, ЧТО ХОТЯТ ЖИТЬ.

**Слайд 6.**

**Миф 3**. Суицид происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении, только эти предупреждения нужно уловить: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**Слайд 7.**

**Миф 4.**Суицид – следствие одной неприятности.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. Поэтому очень важно научиться справляться с неприятностями и не накапливать отрицательные эмоции.

**Слайд 8.**

**Миф 5.**Суицид нельзя предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. ЕСЛИ ЖЕ В ЭТО ВРЕМЯ КТО-ТО ВМЕШАЕТСЯ В ИХ ПЛАНЫ И ОКАЖЕТ ПОМОЩЬ, ТО ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, СНОВА ПОКУШАТЬСЯ НА СВОЮ ЖИЗНЬ ОНИ НЕ БУДУТ. Важно: друг может предотвратить самоубийство! От заботливого, внимательного друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Слайд 9.** Так какие же причины толкают человека на самоубийство?

Низкая самооценка, несовершенство навыков общения и, как следствие, одиночество, конфликты – вот основные причины, они же всегда сопровождают состояние депрессии. Депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д. 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 туже ситуацию по нескольку раз. В той связи хочу предложить вам провести небольшой эксперимент, который докажет вам, что все зависит только от нас.

**Слайд 10. 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 (Вариант: желающий ребенок на глазах одноклассников проводит эксперимент).

В итоге 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: Точно также и в жизни обстоят дела с трудностями: мы их сами выращиваем до неимоверных размеров, накручиваем себя (иногда нам в этом помогают окружающие), и тогда маленькая трудность превращается в большую неразрешимую. В этот момент кажется, что единственным выходом будет уход из жизни. Это состояние обязательно сопровождается нервно-психическим напряжением, которое снимается достаточно легко:

(Желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами из предыдущих занятий).

**Слайд 11.**

* 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, т.е. постараться переключиться на другую деятельность. Но если его не снять вовремя, оно будет накапливаться, и в однажды может сыграть с нами злую шутку. 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.

Каждый человек проходит через этап взросления. Без него невозможно перейти на следующую ступень развития. Для этого нам всем в определенном возрасте приходится преодолевать сложные периоды жизни. В упорстве и преодолении проблем скрыт факт развития личности, взросления. И от того, как человек научится справляться с ними, и будут зависеть его успехи в будущем.

Иногда, в результате, казалось бы, необратимых процессов жизнь заставляет проходить через нечеловеческие испытания целые поколения людей. В истории много тому подтверждений: ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда. Другие люди проходят через жесточайшие испытания по воле природы и мировых катаклизмов: инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове. Но прохождение через все трудности – естественный этап взросления человека, укрепления его внутреннего потенциала (здесь можно привести пример после военного восстановления страны и нации в целом, начало новой жизни после полного разрушения привычного уклада жизни и гибели родственников после стихийных бедствий и катастроф). Но в любой ситуации есть положительные и отрицательные стороны, их только надо увидеть. Пример тому герой романа Даниэля Дефо “Двадцать миль под водой”, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове.

**Слайд 12,13.**Таблица, составленная Робинзоном Крузо "Зло и Добро"

* "зло" - Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. "добро" - Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
* "зло" - Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. "добро" - Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.
* "зло" - Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей "добро" - Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
* "зло" -Я беззащитен против нападения людей и зверей. "добро" - Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
* "зло" - Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. "добро" - Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
* "зло" - У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. "добро" - Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

**Слайд 14.**Всегда есть тот, кому бывает хуже, чем остальным, но и в очень сложных ситуациях люди демонстрируют вершины жизнелюбия. Один из таких примеров австралиец Ник Вуйчич.

Во время своих выступлений он часто говорит: “Иногда вы можете упасть вот так” – и падает лицом в стол, на котором стоял. Ник продолжает: “В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног! Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали, неудача – это не конец. Главное – то, как вы финишируете...” Он опирается лбом, потом помогает себе плечами и встает. 12 февраля 2012 года Ник Вучич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях. 14 февраля 2013 года у Ника и Канаэ родился первый сын, которого назвали Кийоши Джеймс Вуйчич. 8 августа 2015 года у Ника и Канаэ родился второй сын, малыша назвали Деян Леви Вуйчич.   Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы.

(Следующий материал можно дифференцировать в соответствии с возрастом учащихся, т.к. предложенные тексты для восприятия в каждом возрасте различны)

|  |  |
| --- | --- |
| **Слайд 15. Для кл.часа в 9-11 кл.**Мне бабушка вздыхая говорила, Стирая липкий от горячки пот: "Терпи, родная! Ты, ведь не забыла? Бог не по силам испытаний не дает!" Когда дыханье заперто слезами, Когда от боли сердце устает, Как за щитом, я прячусь за словами: Бог не по силам испытаний не дает! Когда не удержаться без опоры, Когда изменой в сердце, напролет, Шепчу с улыбкой “ разве это горе? Бог не по силам испытаний не дает!” И если, все “по дружбе” отвернутся, Душа остынет, превратившись в лед, Мне остается, только улыбнуться! Бог не по силам испытаний не дает! Я их шептала, разгоняя тучи, Слова простые, каждый их поймет! Мне помогали стать сильней и лучше... Бог не по силам испытаний не дает! Лидия Коржан | **Слайд 16. Для кл. часа 5-8 кл.**Хозяйка в кладовушке, на окнеОставила сметану в кувшине.И надо ж было.Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!Два малых лягушонка в тот же часБултых!- В кувшин, не закрывая глаз,И ну барахтаться в сметане!... и понятно,Что им из кувшина не выбраться обратно,- Напрасно лапками они по стенкам бьют:Чем больше бьют, тем больше устают...И вот уже один, решив, что все равноСамим не вылезти, спасенья не дождаться,- Пуская пузыри, пошел на дно...Но был второй во всем упорней братца- Барахтаясь во тьме, что было сил,Он из сметаны за ночь масло сбилИ оттолкнувшись, выскочил к рассвету.О.В. Михалков |

По этому, если кто-то среди ваших друзей или знакомых не может справиться с какими-то жизненными ситуациями и считает, что его уход из жизни сможет что-то доказать, то это проявление неспособности решать наболевшие трудности, а это просто психологическая проблема. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное друзьям и знакомым в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедии.

**Слайд 17.** Закончить эту тему мне хотелось бы словами: “Если тебе трудно, значить ты идешь в правильном направлении”! И пожелать вам хочу: растите, взрослейте и живите!

Поделиться страницей:

# Сценарий внеклассного мероприятия по профилактики суицида «Жизнь прекрасна» (8-9 класс)

[Скачать материал](http://fs01.metod-kopilka.ru/uploads/files/12/prekrasna.docx)

**Сценарий внеклассного мероприятия по профилактики суицида**

**«Жизнь прекрасна» (8-11 класс)**

**Цели:**

* Профилактика подросткового суицида
* Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

**Задачи:**

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

**Предварительная подготовка:**

1. Подбор музыкального сопровождения
2. Поиск афоризмов, стихотворений, притч по теме
3. Ребятам предлагается нарисовать рисунки на тему «Я выбираю Жизнь!»
4. Пригласить на мероприятие суицидолога, психолога поликлиники, врача, представителя прокуратуру.

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

**Ход классного часа**

**Добрый день**уважаемые гости, родители, ребята! Мы очень рады 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» в исполнении 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!

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 **«Хорошо или плохо»** быть ребенком? Группа родителей называет положительные стороны, группа детей - отрицательные, группа психологов – делает выводы исходя из предложенных вариантов.

**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?

**При решении трудных жизненных ситуаций необходимо**

- Поддержка друга

- Помощь со стороны близких родственников

- Помощь со стороны классного руководителя

- Помощь профессиональных психологов, социальных педагогов

- В нашем городе работает «Телефонов доверия»

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 использую метод 6 «думательных» шляп разобрать определенную ситуацию, но так как нас всего 3 группы, шляп мы возьмем соответственно (желтая, красная, синия). Вы должны будете примерить шляпы и высказать свое мнение, таким образом: команде детей достаются шляпы:

**Команда детей:**

***Желтая шляпа***— Какой информацией мы располагаем? Что случилось, какое решение принято? Почему? Сработает ли это?
**Команде родителей:**
***Красная шляпа***— Какие эмоции и чувства испытывает девочка? Зачем это нужно делать?
**Команде психологов:**

***Синяя шляпа***— Нужно ли выполнять принятое решение? Предложения, новые идеи, альтернатива.

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 выводсловами 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

Упражнение **«Цветок жизни».** Сердцевина-жизнь, в её положительных проявлениях будут заполняют дети, лепестки- поддержка и преодоление трудностей заполнят родители, листья- профилактика предлагают психологи.

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?

Притча «Полная банка» (демонстрация)

Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре.

В конце спросил студентов, 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 профессор спросил студентов, 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 профессор спросил студентов, 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.

Студенты смеялись.

— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, б**анка**— 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 этомне 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 «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!

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.

Рефлексия

Спасибо! Будьте счастливы!