



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Краснодарский торгово-экономический колледж»

**Сценарий классного часа по профилактике  
самоповреждающего поведения среди молодежи  
«КАК ЗДОРОВО ЖИТЬ!»**



Разработчик: О.В. Засыпалова

Сценарий классного часа «Как здорово жизнь!» предназначен для профилактики самоповреждающего поведения среди молодежи, в целях пропаганды здорового образа жизни, оптимистичного взгляда на жизнь, формирования ценностных установок духовно-нравственного развития обучающихся, а также с целью воспитания гармоничных и доверительных отношений в семье.

Профилактическая работа проводится в несколько этапов: сбор и анализ статистических данных о суициде в молодежной среде, выявление лиц, имеющих психологические проблемы в семье и в коллективе, разработка стратегии по выявлению и предотвращению попытки суицида.

### ВВЕДЕНИЕ

*«Самоубийство - мольба о помощи,  
которую никто не услышал».*

*Р. Алев*

Проблема суицида настолько остра, что не обратить на нее внимания просто невозможно. Статистика показывает, что частота действий самоповреждающего характера среди молодежи в течение последних 20 лет удвоилась. У 30% лиц в возрасте 10-19 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия.

Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, а в 90% - это привлечение к себе внимания! За каждым таким случаем стоит личная трагедия - одиночество, безысходность.

Мы должны понимать, для того, чтобы страх перед жизнью победил страх смерти, нужен не один день. И, если это случилось с конкретным подростком, значит, никто не обратил на него должного внимания.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях привлечь 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.

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе самом и своей жизни существенно меняются, и человек выбирает свою дорогу. Жизненные цели являются магнитом, который помогает находить выход из самых затруднительных жизненных ситуаций, преодолевать эмоциональные кризисы. Умение ставить цели, продумывая шаги по их достижению, — важнейший стержень личности, который необходимо формировать и развивать у подростков.

Когда молодой человек ставит дальние цели, то он стремится к их достижению. Для девушек, например, это иметь, хорошую семью и воспитанных детей и т. п., для молодых людей важно получить профессию, содержать семью, совершенствовать себя как личность и т.п.

Отсутствие жизненных целей, лежит в основе возрастающего числа самоубийств среди молодежи. Формирование умений ставить и достигать дальние, средние и близкие цели в своей жизни — одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами.

#### **Цели и задачи классного часа:**

1. Формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни.
2. Психологическое просвещение о суицидах и способах его предотвращения.
3. Развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектива, самовыражение и повышение самооценки обучающихся.
4. Развитие толерантного отношения друг к другу, развитие эмпатии.
5. Постановка жизненных целей и приоритетов. Развитие потребности обрести смысл жизни.
6. Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.
7. Раскрытие значения и многогранности понятия «жизнь».
8. Воспитание способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.

#### **Оборудование и материалы:**

компьютер, мультимедиа-проектор, ручки, бумага, позитивные лозунги-утверждения, презентация по теме классного часа, памятки неравнодушным, раздаточный материал, видеоролик «Сохрани себе жизнь».

**Методы:**

- Мозговой штурм • Работа в группах • Упражнения

**ХОД КЛАССНОГО ЧАСА**

**Классный руководитель:**

Эпиграфом к нашему классному часу будет стихотворение русского поэта Семена Яковлевича Надсона:

*Меня каждый миг свой образ прихотливый,  
Капризна как дитя, и призрачна как дым,  
Кипит повсюду жизнь в тревоге суетливой,  
Великое смешав с ничтожным и смешным.*

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.

А что же до трудностей, то их ровно столько, сколько человеку по плечу: каждому человеку Бог дает ровно столько испытаний, сколько он в состоянии вынести:

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.

МИР не черно-белый, существует масса оттенков. Да, бывают черные полосы в нашей жизни! Но помните: «Бог не по силам испытаний не дает!» Не существует ни одной причины, по которой можно было бы отказаться от своего будущего! Зато есть много причин этого не делать.

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?

**Работа в группах:** ребята дают определение слову «Жизнь» письменно на листах (3 мин).

**Классный руководитель:**

Для меня жизнь - поезд, который никогда не возвращается обратно.

В жизни много прекрасных вещей. Но жизнь – это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое. Я хочу представить вам стихотворение, написанное матерью Терезой, которое произвело на меня потрясающее впечатление.

**Жизнь**

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, сыграй в нее.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь – это богатство, храни его.

Жизнь – это таинство, познай его.

Жизнь - это любовь, наслаждайся ею.

Жизнь – это обещание, исполни его.

Жизнь – это скорбь, преодолей ее.

Жизнь – это песня, спой ее.  
Жизнь – это борьба, прими ее.  
Жизнь – это трагедия, перебори ее.  
Жизнь – это возможность, не упусти ее.  
Жизнь – это красота, восхищайся ею.  
Жизнь – это блаженство, вкуси его.  
Жизнь – это мечта, реализуй ее.  
Жизнь – это вызов, прими его.



Жизнь – это приключение, испытай его.  
Жизнь – это удача, поймай ее.  
Жизнь драгоценна, не разрушай ее.  
Жизнь – это борьба, борись за нее. (Мать Тереза)

**\*Справка:** Святая Тереза Калькуттская, известная во всём мире как мать Тереза — католическая монахиня, основательница женской монашеской конгрегации сестёр — миссионерок любви, занимающейся служением бедным и больным. Лауреат Нобелевской премии мира (1979). В 2003 году причислена католической церковью к лику блаженных, 4 сентября 2016 года — канонизирована (причислена к лику святых)

**Задание:** выбрать и произнести вслух понравившуюся строчку из стихотворения.

**Классный руководитель:**

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? Что делать, если вы видите, что кто-то из ваших знакомых находится в глубокой депрессии, как оказать помощь, чтобы не навредить? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить.

**Ответы студентов:** горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д.

Мы поговорим о теме, о которой не принято говорить во всеуслышание, которая внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой. Суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, педагогами. Но делать вид, что этой проблемы нет – это прятать голову в песок, мы не должны ее замалчивать, мы должны искать пути выхода и помнить, что абсолютно из любой ситуации есть выход, просто нужно протянуть руку помощи человеку, попавшему в депрессию человеку.

Напрашивается вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Вам это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать вовсе не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. 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. Трагедия состоит в том, что проблемы временные, но подростки решают их раз и навсегда.

Главное помнить, что из любой ситуации есть выход. 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.

Вот основные тревожные сигналы, на которые следует обратить внимание:

- 1) У подростка нет друзей, он практически ни с кем не общается и не бывает откровенен.
- 2) Подростка ничего не интересует. На любой вопрос у него один ответ «Мне все равно».
- 3) Любит «болеть» и постоянно придумывает себе болезни.
- 4) Подросток часто представляет, что будет, если он умрет.

Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося подростка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Подростки, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их довольно часто. Сначала это была лишь фантазия, но когда слишком часто об этом размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной и постепенно фантазия приобретала все более реальные черты.

Иногда, чтобы помочь сохранить жизнь, нужно просто выслушать человека. Когда вы выслушиваете человека, то даете ему понять, что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним.

#### **Что нужно делать:**

- Направьте на все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете
- Скажите ему/ей, что вам не все равно и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе
- Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека

#### **Чего не стоит делать:**

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника
- Давать советы, о которых вас не просили
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки)
- Рассказывать о собственных проблемах (Такой ход может усилить пессимистический настрой)

#### **Ведущий 1: Притча о взаимопомощи**

В болоте северной Персии тонул человек. трясину, и только голова его еще. Несчастный орал во всю глотку, прося о толпа собралась на месте происшествия. пожелавший спасти тонущего. «Протяни ему. – Я вытащу тебя из болота».

Но тонущий взывал о помощи и ничего не тот смог ему помочь. «Дай же мне руку», - все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи.

Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти».



Он весь погрузился в выглядывала. помощи. Скоро целая Нашелся смельчак, мне руку! – кричал он

делал для того, чтобы

Современные ритмы жизни и работы, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление против своей жизни.

#### **«КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД»**

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*



### Что в поведении подростка должно насторожить:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Подросток прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь.

(Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### Ведущий 1: Притча о Соломоном кольце. (1)



Царю Соломону в юности было подарено кольцо со словами, что, когда ему будет очень трудно, грустно, страшно - пусть вспомнит о кольце и подержит его в руках.

Как-то раз в царстве Соломона случился неурожай. Возник мор и голод: умирали дети и женщины, истощены были воины.

Царь открыл все свои сокромма. Он послал купцов продавать ценности из своей сокровищницы, чтобы купить хлеб и накормить людей.

Соломон был в смятении - и вдруг он вспомнил о кольце. Царь достал кольцо, подержал в руках... Вдруг он заметил, что на кольце есть надпись. "Все проходит", - прочел он.

Прошло много лет... Царь Соломон стал известен как мудрый правитель. Он женился и жил счастливо. Жена стала самым чутким и близким его помощником и советчиком. И вдруг она умерла. Горе и тоска охватили царя.

Не веселили его ни танцовщицы и певуньи, ни состязания борцов... Печаль и одиночество. Приближающаяся старость. Как с этим жить? Он взял кольцо: "Все проходит"? Тоска сдавила его сердце. Царь не хотел мириться с этими словами: с досады бросил кольцо, оно покатилося - и на внутренней поверхности что-то мелькнуло. Царь поднял кольцо, подержал в руках. Почему-то раньше он не видел такой надписи: "Пройдет и это".

Прошло еще много лет. Соломон превратился в древнего старца. Царь понимал, что дни его сочтены и пока есть еще какие-то силы нужно отдать последние распоряжения, успеть со всеми попрощаться, благословить преемников и детей. "Все проходит", "Пройдет и это", - вспомнил он,

усмехнулся: вот и все прошло. Теперь царь не расставался с кольцом. Оно уже истерлось, пропали прежние надписи. Слабеющими глазами он заметил: на ребре кольца что-то проступило. Что это, снова какие-то буквы? Царь подставил ребро кольца заходящим лучам солнца - блеснули буквы на грани: "Ничто не проходит" - прочел Соломон...

Как сама жизнь, поворачиваясь, украшение проступало то теми, то другими надписями, по мере чтения этой мудрой мысли возникало то ощущение радости, то отчаяние.

### **Притча о Соломоновом кольце. (2)**

Третий еврейский царь Соломон стал легендой. Правил он Израилем долгие годы. Невзирая на то, что его твердая рука вознесла Израиль на пик рассвета, жизнь царя не была простой.

Соломон прославился в веках своей мудростью и много пережил, но, будучи молодым, часто выходил из случалось что-то более серьезное, он тяжело приходил в



справедливостью, он себя по пустякам, а если себя.

И отправился Соломон к мудрецу, чтобы тот указал ему путь, как обуздать терзающие царя страсти. Мудрец подарил ему кольцо, сказав, что именно в нем будет Соломоново спасение от эмоциональных бурь. Стоит только на него посмотреть, и обретешь спокойствие, если ты в гневе. Стоит на него посмотреть, и, если ты чрезмерно счастлив. Это отрезвит.

Соломон тут же надел кольцо, не желая пренебрегать мудрыми советами. Некоторое время дела его шли неплохо, но вот он первый порыв отчаяния – и Соломон внимательно вглядывается в кольцо. На нем выгравирована надпись: «Это пройдет». Удивился царь, вздохнул и успокоился. Вспомнил он, как и раньше с ним случалось гневаться, злиться, грустить, но это все скоро забывалось, и жизнь шла своим чередом.

Когда радостно было царю, его взгляд снова опускался на кольцо, и, читая простые слова, он понимал, что радость также не долговечна. И впереди будут ждать новые печали и бед. Он стал учиться философски относиться к изменениям. А кольцо не раз выручало его в трудные моменты жизни. Это пройдет...

Соломон был уверен, что его уже ничем не вывести из себя. Но однажды случилось именно это, и даже подарок мудреца оказался не в силах помочь. В ярости сорвал его с пальца Соломон и уже размахнулся, чтобы отшвырнуть прочь, но его взгляд упал на внутреннюю сторону кольца.

И открылись царю слова «И это тоже пройдет». Удивление от того, что никогда он не замечал этой строчки ранее, охладило Соломона. Больше срывов с ним не случалось долгие годы, но, наконец, пришла пора ему уходить в мир иной. Он сидел и рассматривал свое кольцо, с которым, казалось, никогда не расставался. Грустно улыбнулся царя, в последний раз прочитывая сначала одну надпись: «Это пройдет», затем вторую «И это тоже пройдет».

И с тоской подумал: «Вот все и прошло». Но тут солнечный луч, скользнув по кольцу, осветил еле-еле заметную надпись, выступающую на ребре кольца. Присмотревшись, царь прочитал «Ничто не проходит».

### **Классный руководитель:**

Каждый из нас может испытывать смятение, переживать неприятности. Жизнь человека на этой земле не праздник, а непрерывная борьба: за существование, за любовь, за понимание близкими людьми. Наверное, символично будет выгравировать надпись «проходит все, пройдет и это», к примеру, на обручальном кольце. Если вы поссорились со своей половинкой, самое время вспомнить эти слова, переосмыслив их значение. К слову, это совсем не значит, что ничего не надо менять, так как именно мы сами делаем реальной свою жизнь, активизируя те или иные перемены. Семья является безусловной ценностью для человека. И если ваш партнер считает, что в браке появилась трещина, подарите ему кольцо с этой знаменитой надписью, которая спасала многих в веках.

Притча Соломона о кольце, как все произведения этого жанра, призвана включить ваше воображение, чтобы применить историю к вашей ситуации. Мудрость древнего правителя полезна

и может поддержать в сложные периоды жизни, когда мы готовы предаться отчаянию и перестать бороться.

Давайте попытаемся обобщить все сказанное:

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 несладко!

### **Ведущий 2: Притча «След на земле»**

Старый мастер возвел дом. Стоит, любит. А в это время мальчик прыгнул на ступеньку и оставил след своей маленькой ножки на не успевшем застыть цементе. Ничего не сказал мастер, а маленький мальчик засмеялся и убежал.

Прошло много лет. Мальчик стал взрослым человеком. Жизнь у него не сложилась, так как он часто переезжал из города в город, нигде долго не задерживался, ни к чему не привязывался ни руками, ни душой.

Наступила старость. Вспомнил свое село, приехал на родину. Встречается с людьми, называет свою фамилию - никто не помнит его.

- Что ты оставил после себя? – спрашивают люди.

- Есть ли у тебя сын или дочь?

- Нет у меня ни сына, ни дочери, - отвечает.

- Может быть, ты посадил дерево?

- Нет, не посадил я дерева.

- Ну так значит, ты песню сложил?

- Нет, и песни я не сложил.

- Так кто же ты такой? Что ты делал всю свою жизнь?

Ничего не ответил человек. Вспомнилось ему то мгновение, когда оставил он след на ступеньке. Пошел к дому. Стоит дом, будто его вчера строили, а на самой нижней ступеньке – окаменевший след маленькой ножки.

«Вот и все, что останется после меня на земле! - с горечью подумал человек. – Но ведь этого мало ... Не так надо было жить! Не так...»

**Задание:** Как нужно прожить жизнь, чтобы вас помнили люди? Подумайте и скажите, чем измеряется жизнь? Что значит жизненная цель? Есть ли у вас жизненные цели? Какие? Какая самая главная цель в твоей жизни?

**Вывод:** Самая главная цель в жизни человека – это делать добро окружающим, помогать нуждающимся. Эта помощь может быть нематериальной, иногда слова гораздо важнее. Нужно, чтобы это добро шло от сердца, было внутренней потребностью человека.

### **Классный руководитель:**

Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее нужно честно, совестливо, думая не только о себе, но и обо всем окружающем, чаще задаваясь вопросами: Зачем и для чего я живу? Что я дал другому? Что я доброго оставлю после себя.

Я предлагаю вам представить свою жизнь в виде лестницы, по которой вы пойдете вверх во взрослую жизнь, на каждой ступеньке напишите свои жизненные цели.

Студенты записывают свои цели, затем все помещается в сосуд и остается на хранении у классного руководителя.

Ребята, через 3 года, на выпускном, мы посмотрим ваши записочки, а потом, через 5, 10 лет, мы достанем сосуд из архива, прочитаем, то что вы сейчас написали и подумаем, а все ли получилось, что я задумал, а может что-то я еще успею сделать.

Что же самое главное для человека?

Литовский поэт Эдуард Межелайтис написал: «А в жизни самое главное, наверное, жизнь сама».

Ценность жизни зависит и от того, что человеку удалось сделать в течение жизни. Только добро творимое человеком остается и благодаря ему жизнь чего-то стоит.



**Вывод:** Перефразируем немного слова Н. Островского из романа «Как закалялась сталь» писал: «Жизнь дается один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор за подленькое и мелочное прошлое, и, чтобы умирая, мог сказать: Вся жизнь и все силы были отданы самому прекрасному в мире. Берегите и цените свою жизнь».

**Классный руководитель: Притча об отношении к жизни.**

Когда тебя спрашивают: «Как дела?» - не плачься и не жалуйся на трудности.

Если ты отвечаешь: «Плохо», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “плохо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “плохо” на самом деле!»

Когда тебя спрашивают: «Как дела?», а ты, несмотря на трудности и страдания, отвечаешь: «Хорошо!!!», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “хорошо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “хорошо” на самом деле!!!»

Пусть у вас всегда и все будет ХОРОШО!

Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг.

А сегодняшний урок, может стал для кого-то из Вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь»

Любите себя, жизнь, окружающих вас людей и верьте, что все у вас получится. Ведь любовь заряжает энергией человека, вдохновляет его на подвиги и помогает жить. Любовь - основа жизни.

**Мудрая мысль:** У самых счастливых людей нет всего самого лучшего, они извлекают всё лучшее из того, что у них есть.

**Ведущий 1: Притча о счастье 2**

Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло желания. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали желания, а Счастье, естественно, выполняло их. И люди уходили, оставив Счастье сидеть в яме дальше.

Однажды к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил:

— Тебе-то, Счастье, чего хочется?

— Выбраться отсюда, — ответило Счастье.

Парень помог ему выбраться и пошел своей дорогой. А Счастье... побежало за ним.

**Классный руководитель:**

\*Справка: Амвросий Оптинский— Русской православной церкви, иеросхимонах. святых 6 июня 1988 года на Поместном соборе церкви; почитался при жизни как старец.

Есть такое выражение: «Колесо жизни». Это человечество изо дня в день, из года в год, из работает, думает, то есть живет полноценной неустанно вращается. У каждого человека свое



священнослужитель  
Прославлен в лике  
Русской православной

значит, что все  
века в век, движется,  
жизнью. И колесо жизни  
жизненное колесо.



**Классный руководитель:**

*Есть только два истинных чуда:  
Звездное небо над головой  
и нравственный свет, который человек излучает.*

Эммануил Кант

Итак, мы с вами выяснили, что жизнь не бывает однообразной: только хорошей, или только плохой. У любого события, у любой эмоции всегда есть оборотная сторона, противоположная по смыслу. Я предлагаю вам подобрать к словам антонимы.

**Классный руководитель:**

Вы убедились, что в жизни есть светлая и темная сторона, а колесо жизни никогда не движется только по ровной дороге. Известный дагестанский поэт Расул Гамзатов написал о колесе жизни большое красивое стихотворение.

**Классный руководитель:**

История хранит имена людей, которые смогли распорядиться временем своей жизни очень правильно, которые не растрчивали жизнь по пустякам и этих людей можно по праву назвать героями.

(классный руководитель показывает ребятам слайды с известными людьми, которые, несмотря на их физические отклонения, продолжают жить, работать и помогать людям с ограниченными возможностями здоровья).

**Стиви Уандер**

Один из самых известных певцов и времени – Стиви Уандер страдал рождения.



музыкантов нашего слепотой с самого

**Людвиг ванн Бетховен**

Несмотря на то, что с 26 лет Бетховен лишаться слуха, он продолжил писать красивую музыку. А большинство его произведений были созданы, когда он глухим.



стал постепенно удивительную самых известных был уже полностью

**Бэтани Хэмилтон**

Бэтани потеряла руку в результате Гавайях в возрасте 13 лет. Но это её вновь встала на доску уже через 3



нападения акулы на не остановило, и она недели.

**Винни Харлоу**

Профессиональная модель из страдает от витилиго. Это лечится и выражается практически эффекте. Винни с детства мечтала профессиональной моделью и цели и в итоге она стала первой серьезном модельном бизнесе с таким



Канады, которая заболевание почти не только во внешнем стать упорно шла к своей девушкой в заболеванием.

**Ник Вунчич**

Родившись без рук и ног, Ник вырос несмотря на все препятствия, как катание на скейтборде или даже путешествует по миру и выступает аудиториями с мотивирующими выступлениями, в основном, обращены (в том числе с ограниченными здоровьем), в надежде на активизацию жизни и развития своих



в Австралии и, научился таким вещам серфинг. Сегодня он перед огромными проповедями. Его к детям и молодежи возможностями в них поиска смысла способностей.

### Кайл Мейнард

Кайл Мейнард - боец, ММА. Кайл родился без рук и ног, недостатки полностью бойцовским духом.

«Моя никаких скидок на слабость я себе написал книгу «Никаких Невероятная, но правдивая история

обстоятельствами и болезнью». Это история о поразительной силе духа, вере и несгибаемой воле. Она вдохновляет, помогает увидеть в своих проблемах не препятствие, а возможность победить, учит мечтать, ставить перед собой большие цели и всегда добиваться желаемого. Он родился без рук и ног, но опередил тех, кому от рождения было дано все! Он исполнил свою мечту: стал чемпионом в борьбе! Он оказался первым человеком с отсутствующими конечностями, который взшел на Килиманджаро. Всей своей жизнью этот человек доказал – нужно научиться любить и ценить то, что дается нам один раз – жизнь и по возможности прожить её достойно, не опуская рук, а напротив своим примером доказывая, что перед Богом мы все равны, здоровые и больные...

*«Я знаю, что Господь не зря создал меня таким, какой я есть. Быть может, он сотворил меня таким, чтобы окружающие смотрели на меня и радовались, что они так щедро одарены Богом, чтобы они принимали и любили себя. Я пока еще не выяснил смысл своей жизни, но знаю: чтобы разобраться, зачем я пришел в этот мир, нужно не отмахиваться от сложных вопросов, а принимать их и думать о них. Я знаю, есть много людей, которые признают они это или нет, воспринимают инвалидов как ущербных, неполноценных. В их глазах мы «биологически бракованные», бесполезные, никому не нужные существа, которые влачат свой убогий век на обочине настоящей полноценной жизни. Возможно, такие люди думают, что нам не следовало появляться на свет, что нашим родителям стоило быть ответственным и сделать аборт, потому что в итоге инвалид живет неполноценной жизнью, не такой, какую общество считает нормальной и счастливой. Нужно ли говорить, что мои родители и я не согласны с такими предрассудками? Я люблю жизнь, мне нравится, как я живу, и мне известна великая сила жизни и любви. Те, кто считает инвалидов ущербными, не понимают простую истину. Я убежден, что в том или ином смысле все мы ущербны, потому что физически здоровые люди часто отличаются дефектами характера или личности. Просто так сложилось, что мои особенности очень заметны внешне».* Кайл Мейнард

### **Классный руководитель:**

«Смерть не имеет к нам отношения: пока мы живы, её нет; когда есть она, то нет нас» (Эпикур, древнегреческий философ)

### **Упражнение «Сон героя»**

Цель упражнения: выработка у обучающихся умения планировать позитивный образ своего будущего.

Представьте себе, что вы долго путешествовали и, наверное, устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три Глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом.

Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 10 лет. Обратите внимание на то, как вы выглядите через 10 лет, где живете, что делаете. Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?

взбудораживший мир однако физичекие компенсирует своим философия проста: не делаю». Он оправданий!

победы над

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягитесь, а затем расслабьтесь, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели. Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 10 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого».

Иногда, в жизни случается так, что несчастье, беда обрушиваются на человека неожиданно: болезнь, травма, физический недуг, пожар, наводнение. Чтобы преодолеть эти трудности требуется много сил.

**Рефлексия:** обучающиеся просматривают слайды, направленные на создание положительного эмоционального фона в коллективе группы и каждый по желанию, дописывает на плакате группы «Мир прекрасен», что для него жизнь с целью создания определенного настроения, доминирующее эмоциональное состояние подростков.

**Классный руководитель:**

Дерево считается символом жизни. Оно издавна было одним из главных символов плодородия и жизненной энергии.

Лиственное дерево, ежегодно меняющее листву, символизировало обновление жизни.

Вечнозеленое дерево – знак бессмертия.

Различные виды деревьев использовались разными народами в качестве поэтического символа. Например, для России это береза, скандинавы почитают сосну, на флаге Канады изображен кленовый лист, для немцев - липа.

Видимо, не случайно историю рода принято изображать в виде генеалогического древа. И недаром считается, что человеку в течение жизни нужно родить сына, построить дом и посадить дерево.

Радуйтесь жизни!

Смейтесь от счастья.

Улыбок не прячьте, назло всем несчастьям.

Живите, любите безумно и страстно.

Грустить не спешите,

Ведь жизнь так прекрасна!

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
2. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков.
3. Суицид. О мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Официальный сайт ФППМ ВШК (факультет Психолого-педагогического менеджмента Высшей Школы Социально-управленческого консалтинга).
4. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.
5. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения "Перекресток". Сайт фестиваля "Открытый урок": <http://festival.1september>
6. Формирование стрессоустойчивости учащихся. 9-11 классы. /Автор-сост. Т.А, Мирошниченко. - Волгоград, 2008 г.
7. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях/ Автор-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград, 2008, 11-21.
8. Методические рекомендации работникам образования по профилактике и просвещению суицидального поведения среди несовершеннолетних. Составители: Арцимович И.В., кандидат психологических наук, доцент, Щербанева Н.Г., кандидат психологических наук, доцент. Армавир, 2018
9. Методическая разработка классного часа «Мир прекрасен»: Составитель: Джандар З.А., ГБПОУ КК «КТЭК», 2017
10. FB.ru: <http://fb.ru/article/149098/prohodit-vse-proydet-i-eto-nadpis-na-koltse-pritcha-o-koltse-tsarya-solomona>