Классный час по профилактике эмоционального неблагополучия,

суицидальных намерений.

**Тема: «Я выбираю жизнь!»**

**Цель занятия:** профилактика эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений, содействие формированию эмпатии сверстникам в трудных жизненных ситуациях, содействие формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок.

Ход занятия

- Здравствуйте, ребята! Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о жизни, о её горестях и радостях, о её скоротечности и смысле…

- Я предлагаю подобрать определения к слову «жизнь». Жизнь… Какая она…

(варианты ответов детей)

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

Сегодня мы с вами будем говорить о такой серьезной теме, как переживание жизненных трудностей. Они встречаются в жизни каждого из нас, и, конечно, нет на свете людей, которые не переживали бы временных неудач. Мы будем обсуждать очень трудную проблему. Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид.

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

Но для начала давайте с вами включимся в рабочий процесс. Для этого мы выполним такое задание:

**Упражнение «Комплимент».**

Ведущий (держит в руках ручку).

- Сейчас мы будем передавать **эту ручку**, и говорить соседу комплимент. Знаете ли вы, что такое комплимент?» (учащиеся предлагают свои варианты) «Вы правы, комплимент – это приятное сообщение о каких-либо ваших достоинствах (чертах характера, умениях, особенностях одежды, внешности и т.д.). Задание такое: передаем ручку соседу, при этом отмечаем в нем какое-либо положительное качество – делаем комплимент. Получающий комплимент должен поблагодарить и, в свою очередь, обращаясь к следующему участнику сказать ему тоже что-то хорошее, какие достоинства он мог бы отметить.

- Молодцы, ребята!

**Учитель**:А сейчас скажите, пожалуйста, какие же неудачи (трудности) могут быть в жизни подростка? (учащиеся предлагают свои варианты).

- Молодцы, спасибо! Действительно, в жизни подростка иногда случаются различные неприятности, которые окружающим взрослым (и даже иногда сверстникам) могут показаться несущественными и незначительными. Но это вовсе не означает, что случившееся на самом деле пустяк, так как ситуация каждого человека неповторима, как и он сам: у нас нет одинаковых родителей, друзей, опыта, каждый переживает неудачи по-разному и степень этих переживаний тоже будет различна. Поэтому каждый человек, переживающий неприятности (даже если нам они кажутся несерьезными) заслуживает внимания и сочувствия.

- А сейчас мы с вами узнаем, что такое «самоубийство», другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – **суицид**.

**Суицид** – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? - «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти от решения проблемы».

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.

Я предлагаю Вам пройти тест для определения уровня вашей эмоционально-психологической напряженности. Вам необходимо ответить на вопросы анкеты.

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

Причин самоубийств множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, не сложившейся семейной жизни; убивают от позора, бессилия и бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и мучительных страданий.

**Подростки совершают самоубийства из желания умереть красиво, умереть молодыми, вызвать к себе особую симпатию**.

**Но молодость, как сказал Гете, это недостаток, который быстро проходит, не нужно ее этим обрекать на пустую трату времени.**

- Давайте с вами поговорим, какова же ваша позиция по этому поводу?

Верное ли это решение – лишить себя жизни из-за предательства, неразделенной любви или любой другой неудачи?

 Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: «Зачем ей было умирать?» или «Зачем ему было так поступать со своей семьей?»

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: «Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?» 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 проблемы временные 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.

Ребята, а скажите, пожалуйста, можно ли предотвратить надвигающуюся беду?

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; скомкать газету и выбросить; прогулка на свежем воздухе; послушать музыку; 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).

**Марк Гоффни - этот человек** 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 Тое.

Но такие сильные духом люди встречаются редко, чаще всего люди ропщут и жалуются на свою судьбу.

Ребята, если у вас или ваших знакомых сложилась трудная жизненная ситуация, нужно непременно реагировать на любую скрытую или открытую угрозу. Прежде всего, человеку нужно выговориться в данной ситуации, а кто его может выслушать?

Для этого существуют специальные психологические службы. Это телефон доверия, на который мы можем позвонить и получить помощь квалифицированного специалиста.

**Всероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.**

Можно обратиться ***к родителям***. Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир; ***к классному руководителю*** (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций; ***к школьному психологу***, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, ***ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТЯЖЕЛО ЕГО НАЙТИ;***

у тебя также есть ***друзья***, ***знакомые, родственники,*** которые помогают справляться с тревогами.

**Вывод:** Самое главное для человека это его жизнь, дороже нет ничего, никакая материальная ценность не сможет ее заменить.