

**Классный час
для учащихся 9-11 классов
«Линия жизни. Как преодолеть трудности»**

Цель: Формирование жизнеутверждающих установок, предупреждение появления суицидальных тенденций у школьников.

Задачи:

1. Развивать духовно-нравственную сферу подростка.
2. Способствовать осознанию своей жизни как главной ценности.
3. Оказать поддержку в планировании и структурировании собственной жизни.
4. Содействовать пониманию своих истинных целей и ценностей.

Ход:

Вводная часть.

Уважаемые ребята, старшеклассники! На сегодняшний момент в вашей жизни произошло достаточно много событий, вы приобрели хороший жизненный опыт: прошли 11-летний школьный марафон, кому-то пришлось менять школьные коллективы, были переезды, смена места жительства, личные победы и поражения.

Сегодня жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

Судьба у нас одна, но выбираем мы ее себе сами.

Упражнение «Жизненная прямая»

Ребята, нарисуйте, пожалуйста, линию, и представьте себе, что это – символический рисунок вашего жизненного пути. Отметьте на этой линии главные события, которые уже произошли с вами и точку сегодняшнего дня. А теперь посмотрите, что это были за события. Если кто-то хочет их назвать – назовите. Посмотрите, каких событий больше – хороших или плохих?

Если внимательно рассмотреть жизненную линию каждого человека, то нетрудно заметить, что на ней чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач.

Обсуждение:

- Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей? (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).
- Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей? (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).

- Для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

Ребята, как выглядит и чувствует себя человек, у которого все хорошо. У него: уверенный взгляд, походка, жесты, он чувствует себя легко и весь мир лежит у его ног. Человек способен не только решать свои задачи, но и получает от этого массу удовольствия, успевает любоваться окружающим миром. Но иногда в трудной жизненной ситуации кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды. И тогда мир сужается до одной проблемы и человек ничего вокруг не замечает. В его голове стучит только одна мысль, как выйти из этого положения. Он ищет так называемую **дверь выхода**. И эта дверь у всех разная. Психологи утверждают, что только 4% населения способны в качестве двери выхода выбрать способ что-то поменять в своей жизни. Большая же часть людей ищет другие двери выхода. Что же это может быть? Как правило, это отказ от жизни. Но люди понимают отвратительность этого выхода, понимают свою несостоятельность и скрывают его под разными масками.

- Отказ от жизни через разрушение себя: пью и курю, употребляю наркотики;
- Отказ от жизни через затворничество: ни с кем не общаюсь, не дружу, не принимаю участия в жизни класса и группы друзей, лень;
- Отказ от жизни в прямом смысле – суицид.

Обсуждение:

- Как вы думаете, что влияет на выбор этой двери выхода? (Возможности человека, семья, воспитание, помощь людей, которые рядом).
- Про некоторых людей говоря: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся такие люди? Что помогает им быть успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? А может это результат усилий самого человека? (как мы уже говорили у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» от «невезучих»).

Анализ проблемной ситуации «Везунчик».

Алгоритм решения проблемной ситуации:

1. Критическая оценка ситуации.
2. Конструктивные (ведущие к решению проблемы) выводы.
3. Действия по преодолению проблемы.

Хотите, чтобы вас считали везунчиком? Учитесь правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

А какие ситуации можно назвать трудными? (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в классе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями).

Чего нельзя делать:

Накапливать негативные переживания.

Отказываться от жизни.

Нужно делать:

- Обратиться к другому человеку, который может тебя выслушать. Это может быть психолог, учитель, родитель (если травма не связана с ним). Есть люди, которым ты дорог.
- Искать свои внутренние резервы. Нужно, чтобы в вас очень прочно сидела мысль, что все плохое, когда то кончается и скоро наступят хорошие времена. Иногда достаточно просто переждать или перетерпеть. **Сказка про лягушку.**
- Что ваша жизнь нужна родным, близким, друзьям, и ваш уход из жизни станет для них тяжелым ударом.
- В каждой проблеме, если проанализировать ее хорошо, есть ответ и спрятан выход из нее.
- Надеяться на лучшее. Часто бывают самые невероятные повороты судьбы, которые меняют кардинально ход событий. **Рассказ о моряке [1].**

Вывод: все трудности можно преодолеть и пережить, все проблемы можно решить пока ты сам жив.

Литература:

1. Штейнберг Э. Кий Н. «Линия жизни», Школьный психолог №5, май 2012 год.