**Классный час в 11 классе «Я выбираю ЖИЗНЬ»**

**Цель занятия:** раскрыть проблему суицидов среди подростков, достучаться до разума подростка, предложить варианты выхода из сложных жизненных ситуаций.

**Целевая группа:** учащиеся 10-11 классов

**Предварительная работа:** подготовить 3 ведущих, провести и проанализировать анкету.

На доске высказывания:

 *«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон).*

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

*Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни. (Ф. Достоевский)*

*Жизнь - праздник, если отмечать каждый день.( Б.Крутиер)*

**Ход классного часа**

**Слайд 1;***Мы выбираем жизнь, они – смерть.*

*Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у них – нет будущего.
Кажется, что мы и они – из разных миров.
Но как велика пропасть между нами,
читающими эти строки,
и теми, кто решился на самоубийство?
Как сильно нужно измениться человеку,
чтобы сделать этот шаг?
Всего лишь – шаг.
Они не были рождены самоубийцами,
но умерли с этим клеймом.
Они продолжают умирать*

**Учитель:** Меня всегда удивляли люди, которые кончали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немыслимо.… Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? "Суициды вообще-то были всегда", - кто-то скажет мне в ответ. Да, я согласна. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью 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, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

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, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит. Подобный поступок свидетельствует о слабости, эгоизме, безответственности, неумении решать проблемы, нарушениях психического здоровья.

Что же думаете вы о проблеме суицида?

**Слайд 2 1-й ведущий:** *По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством* ***1 000 000*** *человек. Среди них:*

- 280 тысяч китайцев,

- 30 тысяч американцев,

- 25 тысяч японцев,

- 20 тысяч французов,

- 50 тысяч русских

**Слайд 3 2-й ведущий:** В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более **4 000 000** человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д) на самом деле являются суициды. **19 000 000** человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства.

**3-й ведущий:** Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти.

**1-й ведущий:** В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

**2-й ведущий:** 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

*Можно указать такие причины самоубийств:*

**1.** - 19% - страх перед наказанием

**2.-** 18% – душевная болезнь

**3**.- 18% - домашние огорчения

**1.-** 6% - страсти

**2.-** 3% денежные потери

**3.-** 1,4% - пресыщенность жизнью

**3.-** 1,2% - физические болезни.

**1.-** 41% - неизвестны

***Учитель:- Я предлагаю немного отвлечься и прослушать клип «Король и шут»***

**Слайд 4 3-й ведущий:** Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин.

**1-й ведущий:** Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах - так, суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет составляют практически половину от общего числа самоубийств, а после 25 лет по этой причине кончают с собой гораздо реже.

 **Слайд 5 чтец:**

*Она стоит одна на крыше
И сердце очень сильно бьётся
Ей ветер волосы колышет
А тишина как враг смеётся

Нахлынули воспоминанья
Врезаясь как осколки в душу
Они терзают подсознанье
Остаток жизни этой рушат

Нет смысла думать о вчерашнем
Когда сегодня ВСЁ на грани
Сейчас ничто уже не страшно
Теперь никто не сможет ранить

Когда стоишь одна на крыше
И очень сильно сердце бьётся
Тебя никто уже не слышит
И пульс пропал, и ночь смеётся...*

**Слайд 6 2-й ведущий:** По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

**3-й ведущий:** За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

**чтец:**

Не зря пословица гласит,
Что жизнь прожить – не поле перейти:
Она не мало трудностей таит,
И место в ней своё 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 не просто 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,
Покорность или бой?
Отвагу или лесть?

**чтец:**

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?

**Слайд 7 Учитель:** Некоторые, уходя из жизни, оставляют свой след в записках к любимым людям, некоторые пишут стихи. Внимательно вслушайтесь в эти строки.

**чтец:** *Бездна*

*Обрыв... И бездна там...*

*И я стою одна на свете.*

*Душа болит от ярых ран*

*И нет мне места в мире этом...*

*Устала я искать ответы,*

*Мечту беречь, любовь искать!*

*Вся жизнь - одни людей запреты*

*И нечего судьбу терзать.*

*А так хотелось полюбить!..*

*А можно ли? Способна я?*

*Но чашу грусти подавить*

*Так трудно: ведь глубокая.*

*Все люди – мёртвой души воплощение –*

*Видят в жизнь только одно:*

*Весёлое, озорное влеченье,*

*А в сердце пусто и темно...*

*Так страшно видеть всё это,*

*Сомненьем себя изводить.*

*И слепо жертвуя светом,*

*Цену разврата вершить.*

*А любовь... Она, как ветер,*

*Так близка, так непонятна...*

*И она за жизнь в ответе,*

*Лишь она спасительна!*

*Но душа слепою стала...*

*Как вновь смысл обрести?*

*Из кармана нож достала...*

*Нет его... Жизнь позади...*

*Обрыв... И бездна там...*

*И я стою в объятьях крови.*

*Душа болит от ярых ран,*

*Но мне не страшно уже боли...*

**Слайд 8 1-й ведущий:** Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

***Словесные признаки***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1.Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Слайд 9 2-й ведущий: *Поведенческие признаки***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Слайд 10 3-й ведущий: *Ситуационные признаки***

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

**Слайд 11 1-й ведущий:**

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Слайд 12 2-й ведущий**: Обрати внимание на следующие признаки :
        - разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".
        - Желание пофантазировать вслух на эту тему
        - Скулеж на тему "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".
        - Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе
        - Раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

**3-й ведущий**: Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет…"

**1-й ведущий:**

Самоубийцы - эгоисты. Они думают лишь о себе.

        Близкие (после самоубийства):
        - чувство вины (не замечали, не любили…);
        - горе, боль утраты;
        - замешательство и шок.
        Смотрите, они ощущают чувство вины и вместе с тем горе от потери любимого человека. Им тяжелее во много раз, чем самоубийце.
        Теперь о "мести". "Тогда поймешь, кого ты потеряла". Это эгоистично, жестоко и аморально. Разве это любовь: желать плохого любимому? Эгоизм чистой воды. Надо уметь отпускать на свободу, если просят свободы. А не ужесточать условия "неволи".
        Поэтому не будем эгоистами и начнем думать о других, а не только о том, как плохо мне любимому.

**чтец**: Маяковский “Послушайте”

Послушайте,
Ведь если звезды зажигают,-
Значит это кому-нибудь нужно?
Значит, кто-то хочет, чтобы они были?
Кто-то называет эти плевочки-
                                                жемчужиной?
И надрываясь в полуденной пыли,
Врывается к Богу,
Боится, что опоздал,
Плачет, целует ему жилистую руку,
Просит, чтобы обязательно была звезда,
Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.
А после, ходит тревожный
И спокойный наружно
И говорит кому-то:
“Тебе теперь ничего не страшно? Да?”
Послушайте!
Ведь если звезды зажигают, -
Значит это кому-нибудь нужно?
Значит это необходимо, чтобы
Каждый вечер над крышами
Загоралась хотя бы одна звезда!

**2-й ведущий:** Свобода без ответственности - это путь в никуда. Полной свободы в природе не существует, если только в полном вакууме. Свободный человек отличается тем, что готов нести личную ответственность за свой выбор.

**3-й ведущий:** Например, за выбор истинного и мнимого.

**1-й ведущий:** Многие предпочитают спешить навстречу своим желаниям, чем нести ответственность за свои поступки. Но легкомыслие не всегда уместно и иногда даже преступно

**2-й ведущий:** Каждый человек делает свой выбор.

**3-й ведущий:** И только от него зависит его судьба.

**Учитель:** Мы попытались вам, дорогие подростки, показать, причины суицидов , мотивы суицида и последствия. Думаем, вы задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

**Слайд 13 *Рефлексия:***

***На стене висят весы, у каждого в руках по два сердечка (одно черное - смерть, другое красное - жизнь), по окончании урока ребята приклеивают то сердечко, которое выбрали. Всегда выигрывает ЖИЗНЬ.***

***Напоследок мы предлагаем вам взять листик и написать на нём 5 или больше причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей, почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.***

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух .

**Включить Клип Вирус** «Все пройдет».