

## Беседа «Мы выбираем жизнь»

Цели:

- **Профилактика подросткового суицида**
- **Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков**

Задачи:

- Активизировать **подростков** к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

Добрый день уважаемые, 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. (добрые картинки про жизнь)

- 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. Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и изменного поступка. Но почему, же некоторые люди губят свою **жизнь**?

Наша семья - это маленький мир и в ней, хоть и в малых размерах, существуют проблемы большого мира. Взять хотя бы вредные привычки: кто из вас и сколько ваших друзей может похвастаться, что ведет здоровый образ **жизни**, всегда ли вы живете в мире и понимании друг друга, родителями. В чем это проявляется и каковы причины подобного поведения?

**Жизнью** доказано - легче предупредить, чем лечить. Легче научить, чем переучивать. Это известно всем. Но часто ли мы задумываемся о том, как мы проживаем драгоценные моменты **жизни**.

### **РАЗДАТЬ САЛФЕТКИ**

А сейчас проведем упражнение. В ваших руках бумажные салфетки. Возьмите, пожалуйста, и сверните её пополам любым способом. Оторвите с любого края уголок. Сверните её ещё раз пополам и опять оторвите кусочек с любого уголка. Сверните в третий раз пополам и снова оторвите. А теперь разверните и продемонстрируйте то, что у вас получилось (*Ученики показывают салфетки*).

Инструкция для вас была одинаковой, почему же мы получили разный результат? Как вы думаете?

- Мы все разные, по-разному складывали, отрывали.

- Конечно, мы все разные, непохожие друг на друга, но все по-своему интересны и неповторимы и это данность нашей **жизни!**

Но, почему, же некоторые люди губят свою **жизнь**? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить.

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

Хорошо. А теперь давайте представим разные случаи, когда у Вас может, быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

При решении трудных **жизненных ситуаций необходимо:**

- Поддержка семьи
- Поддержка друга
- Помощь со стороны близких родственников
- Помощь со стороны **классного руководителя**
- Помощь **профессиональных психологов**, социальных педагогов

На нелегком пути взросления каждого могут подстергать 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.

**МИР ОКРАШЕН НЕ ТОЛЬКО В ЧЕРНО-БЕЛЫЕ ТОНА! НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ МОЖНО БЫЛО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО БУДУЩЕГО! ЗАТО ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО.**

«Дерево ценностей» ( на ватмане нарисовать дерево)

Каждый напишет на листочке, что для вас больше всего ценно в жизни. И эти листочки повесим на наше дерево.

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**?

3. 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,

банка — 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 этом не 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.

### **5. Упражнение «Я не один»**

Сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших **одноклассников**, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Если когда-нибудь вам будет казаться, что нет выхода, что все потеряно, вспомните тех, кому хуже. Про тех, кто голодает, инвалиды которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, кто болеет и они цепляются за каждую тонкую ниточку своей **жизни**, они борются за **жизнь** (слайды)

Радуйтесь каждому дню, красоте окружающей природы, друзьям, улыбке мамы. Любите себя, родных, близких, друзей, будьте лидерами, занимайтесь спортом, любимым занятием, старайтесь меньше сидеть в соц. сетях, ведь красота и прелесть реальной **жизни** несравнима с виртуальной **жизнью**. Будьте сильными, не дайте сломить вас трудностям, будьте выше этих трудностей. Давайте жить под лозунгом: «Мы за **жизнь**, мы против **суицида**».

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 не сладко!

Любите **жизнь**! Цените каждую минуту! Радуйтесь **жизни**! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

Помните, что один неправильный шаг может стоить и вашей **жизни и жизнью сотен других людей**.

Спасибо! Будьте счастливы!

- Наш сегодняшний разговор о **суициде закончен**.

Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли

Песня **«КАК ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ»**