

**ЦИКЛ КЛАССНЫХ (ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ) ЧАСОВ  
«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!... МЫ ГОЛОСУЕМ ЗА ЖИЗНЬ!»  
(для старшеклассников)**

**ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ «СМЫСЛ ЖИЗНИ»**

*Наша жизнь – путешествие,  
цель – путеводитель.  
Нет путеводителя, и всё остановилось.  
Цель утрачена, и сил как не бывало.  
В. Гюго*

*Тот, кто имеет зачем жить,  
Может вынести любое как.  
Ф. Ницше*





**Цели:** помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя Личностью, осознать свои цели и смысл в жизни.

**Задачи:** развивать у подростков способность к саморефлексии и содействовать осознанию их жизненных целей; помочь подросткам сформировать активную жизненную позицию; развивать целеполагание и стремление к реализации личностного потенциала.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### ПРИВЕТСТВИЕ

В качестве приветствия может быть использовано упражнение «Ток» для учащихся одного класса, упражнение «Моё имя» для участников временной (сборной) группы; возможны другие варианты. Упражнение «Продолжи предложение»: определите, что для вас значит жизнь, и продолжите фразу: «Жизнь – это ...».

### УПРАЖНЕНИЕ «СТРЕЛА ЖИЗНИ»

На листах бумаги можно нарисовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые и предложить участникам выбрать: какой из рисунков соответствует вашему жизненному циклу. Можно предложить нарисовать и свои стрелки тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок.

**Обсуждение:** Почему вы выбрали эту форму стрелки? Где сейчас вы находитесь на этой стрелке? Куда (к чему) стремится ваша «стрела жизни»?

### ДЕЛОВАЯ ИГРА «НА ЧТО ПОТРАТИТЬ ЖИЗНЬ»

**Цель:** осознание необходимости осуществления выбора жизненных целей.

**Инструкция:** Я раздаю вам по 10 жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, физических и душевных сил, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность и соответственно ваша жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетон или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбирать любую из них или никакую вообще, но только не обе сразу. Приобрести каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставляется на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, то вы уже ничего не сможете приобрести. Готовы? Итак, начинаем «торги»:

№ пары	Пары ценностей
1.	А. Хорошая просторная квартира или дом (1 жетон). Б. Новый спортивный автомобиль (1 жетон).
2.	А. Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона). Б. Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона).
3.	А. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон). Б. Один настоящий друг (2 жетона).
4.	А. Хорошее образование (2 жетона). Б. Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).
5.	А. Здоровая семья (3 жетона). Б. Всемирная слава (3 жетона). <i>После того, как все участники приняли решение купить одну из этих вещей или не покупать ни одной, объявите, что выбравшие здоровую семью получают назад в</i>

	<i>награду два жетона.</i>
6.	А. Изменить любую черту своей внешности (1 жетон). Б. Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).
7.	А. Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (1 жетон). Б. Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона). <i>Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон (если у них остались жетоны). Объясните, что есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.</i>
8.	А. Чистая совесть (2 жетона). Б. Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).
9.	А. Чудо, совершенное ради любимого человека (2 жетона). Б. Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого (2 жетона).
10.	А. Семь дополнительных лет жизни (3 жетона). Б. Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона).

Торги закончены, больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

**Обсуждение игры.** Ответьте на следующие вопросы:

- ↗ Какой покупкой вы более всего довольны?
- ↗ Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- ↗ Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

*Возможные предложения:* «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Хотелось бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов».

Считаете ли вы, что игра от этого станет более интересной?

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как не возможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Выбор решения в каждой конкретной ситуации зависит именно от нас. И именно нам нести ответственность за те решения, которые нами приняты.

Если вам не хватило средств, для чего-то важного – вы слишком много потратили на вещи, значение которых для вас не столь велико. Если у вас остались средства в конце игры – подумайте, может быть, вы не до конца используете данные вам возможности.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходует свои время, силы, возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Возможно, вы увидите связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, вы отдали жетон за изменение внешности - значит, придаёте большое значение тому, что думают о вас окружающие. Если предпочли быть довольным собой – значит, больше цените свое мнение о себе.

Вспомните, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать се-

бя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда вы вновь будете находиться перед выбором, задумайтесь на что потратить свою жизнь, не растрачивайте её попусту. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

### **УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ»**

**Инструкция:** «Путник шёл по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрёстку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?»

Представьте себя на месте этого путника... О чём вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листке свой жизненный путь: свою прошлую историю, своё положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни (дорогу и перекрёсток). Каким был ваш жизненный путь до перекрёстка: ровным, извилистым, с ухабами, горами и обрывами? Куда вы хотите прийти? Каким вы представляете свой путь после перекрёстка? С чем встретитесь на своём пути? Чему вам придётся научиться?

**Обсуждение:** Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связь прошлого и настоящего, настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

### **УПРАЖНЕНИЕ «МОИ РЕСУРСЫ»**

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: что вам может помочь достичь ваших целей? Чем вы уже обладаете, чтобы достичь этих целей: черты характера, друзья.

**Инструкция:** «Напишите свои четыре сильных качества (стороны), изобразите их в виде каких-то символов. Это ресурсы, которые вам помогут в жизни».

### **УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»**

Важно, чтобы подростки научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это даёт им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый подросток может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения может быть использован мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я помирился со старым другом», «Я исправил оценку по иностранному языку», «Я познакомилась с мальчиком, с которым хотела» и т.д.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ»**

**Цель:** осознание собственных жизненных целей и их приоритетности.

**Инструкция:** «Напишите на листке в столбик 10 своих жизненных целей-ценностей, затем напротив каждой цели напишите, что вы делаете или собираетесь сделать, чтобы данную жизненную цель достичь (создаём формулу успеха)». Проводится обсуждение нескольких формул участников по желанию.

«Далее напротив каждой цели напишите, что вы не делаете или не сделали, чтобы достижение вашей жизненной цели стало возможным (определение «барьеров-помех»)». Проводится обсуждение нескольких «барьеров-помех» участников по желанию.

«Теперь вычеркните 3 наименее важные для вас из этих 10 жизненных цели; затем вычеркните 3 из оставшихся 7; затем – 3 из 4; та цель, которая осталась – это и есть главная для вас жизненная цель, поэтому мы можем конкретизировать теперь вашу фразу: «Жизнь – это ...».

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЛИЧНЫЙ ГЕРБ»**

Подросткам выдаётся лист бумаги в форме классического герба и предлагается создать свой герб. Верхняя его часть разделена на две. Левая половина посвящена прошлому: «Мои главные достижения», правая часть – будущему: «Мои главные цели в жизни». В нижней части отражается «Девиз моей жизни». После обсуждения содержания частей герба, подросткам предлагается придумать, что и какие символы могут выразить их ответы на эти вопросы и оформить свой герб.

**Обсуждение:** Что изображено на твоём гербе? Почему ты выбрал такой девиз? Чем, ты думаешь, он может быть полезен для тебя? В каких ситуациях он может быть для тебя бесполезен или даже ограничивать твои возможности? Что есть похожего в гербах? Какие отличия?

## РЕФЛЕКСИЯ

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли о смысле жизни возникали у них по ходу занятия, или продолжить предложение: «Я живу для того, чтобы...». Мнения могут высказываться по кругу или путем передачи игрушки, бросания мяча и т.д.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?».

## ПОДАРОК ПЕДАГОГА

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты.

Например:

*«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его были все хлеба»*

*Ф. Достоевский*

*«Смысл жизни в красоте и силе стремления к целям, и нужно, чтобы каждый момент бытия имел свою высокую цель»*

*М. Горький*

*«Весь смысл жизни заключается в бесконечном завоевании неизвестного, в вечном усилии познать больше»*

*Э. Золя*

*«Понимать, что справедливо, чувствовать, что прекрасно, желать, что хорошо, - вот цель разумной жизни»*

*А. Платен*

*«Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная Личность»*

*Э. Фромм*

## ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ «МУЖЕСТВО БЫТЬ»

*Жизнь — это красноватая искорка в мрачном океане вечности,  
это единственное мгновение, которое нам принадлежит,  
И. Тургенев*

*Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай,  
что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.  
К. Черный*

*Смотри на каждую утреннюю зарю как на начало новой жизни и на каждый закат  
солнца как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь  
добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.  
Д. Раскин*

**Цель:** воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

**Задачи:** формировать у подростков потребность в осмыслении собственного жизненного пути; выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; установить причинно-следственную связь между потерей смысла жизни и суицидом; развивать «мужество быть»; помочь подросткам в осмыслении своих социальных сторон и качеств, необходимых для стойкой и активной жизненной позиции.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### ПРИВЕТСТВИЕ

В качестве приветствия-разминки можно использовать упражнение «Золотая рыбка».

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?»

#### Д. СОКОЛОВ «СКАЗКА О МИЛОСТИВОЙ СУДЬБЕ»

Цвели рядышком два деревца – молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.  
— Я вырасту высоким и раскидистым, – говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

— Нет, – говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже – спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, – расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

#### Вопросы для обсуждения:

- Какова судьба дерева? (Рост, питание, цветение.)
- Какова судьба человека? (Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.)
- Можно ли изменить судьбу?
- Как хотело изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?



- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
- Для чего живете вы?

Не ругайте судьбу, потому что это бесполезно и отнимает силы! Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние. Не судьба определяет смысл жизни, а сам человек. Поставили цель – идите к ней, добиваясь ее; в случае неудачи ищите новый «ключ к решению проблемы». Помните: оптимизм и вера в себя – залог успеха в жизни.

## **БЕСЕДА «О ПРИЧИНАХ САМОУБИЙСТВА»**

### **Вопросы для беседы:**

- Почему и ради чего человек лишает себя жизни, совершая самоубийство? (Желая облегчить страдание, назло близким, чтобы пожалели о своих поступках, из-за страха перед будущим, чтобы не быть обузой, трудно жить, устал сопротивляться.)
- Какими могут быть причины самоубийства?
- Какие люди делают попытки покончить с собой? (Творческие, слабые, наркоманы, одинокие, больные.)
- Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость? (Проводится голосование.)

Педагог должен подвести ребят к выводу, что человек проявляет слабость духа, поскольку не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысла жизни, и тем самым поступает эгоистично и т.д.

## **ИГРА «ОБРЫВ»**

На полу изображается черта, за чертой - «обрыв». Все ребята выстраиваются в шеренгу напротив изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» и не упасть, используя поддержку группы. Обратить внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было идти по краю обрыва?
- Что вы делали, чтобы не сорваться, не упасть?
- Чувствовали ли вы поддержку группы?
- Хотели бы вы реально оказаться в такой ситуации? Как бы себя повели?
- Обратились бы вы за помощью и поддержкой к окружающим?
- А если бы от этого зависела ваша жизнь или жизнь другого человека? Какое качество для этого понадобится?

Человек думает о самоубийстве, когда не видит смысла в своем дальнейшем существовании, когда он не хочет быть, потому что быть – трудно. Жизнь требует мужества! Мы пришли к выводу, что альтернатива суициду – мужество бытия, мужество быть.

## **УПРАЖНЕНИЕ «МУЖЕСТВО БЫТЬ»**

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными карандашами (фломастерами) отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающие в их сознании. (Например: рыцарь в доспехах с оружием – защищенность и возможность противостоять; дерево под солнцем и под дождем – рост вопреки всему; дом – покой, уверенность; яблоко – целостность жизни, всех ее компонентов; лодка на волнах – выстоять вопреки.)

## **УПРАЖНЕНИЕ «ПРИНЦЕССА И КРЕСТЬЯНИН»**

Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, её отец, узнав об этом, пришёл в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за такую дерзость.

Но крестьянин был красив, принцесса влюблена, а королева-мать добра и желала своей дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию. Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «жизнь», а на другой - «смерть». Если он откажется, то умрёт. Однако король смошенничал: пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик.



Королева заметила это и поспешила рассказать обо всём принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним.

Когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил с ней долго и счастливо. Король же так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол.

Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королём?

**Обсуждение** истории в группах, высказывание предположений: участники часто считают, что короля тем или иным способом надули. Например, они могут сказать, что крестьянин подкупил человека, который клал карты в ящик, или что он попросил принцессу заменить «смерть» на «жизнь». В действительности не важно, какие предположения высказывают подростки. Единственной целью упражнения является немного встряхнуть их мыслительную деятельность.

**Правильный ответ:** правильный ответ гласит, что крестьянин вытянул карту и, не взглянув на неё, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «жизнь», я буду знать, что моей картой была «смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет «смерть» я пойму, что моей была «жизнь», останусь в живых и смогу жениться на принцессе».

- Как молодой человек обманул судьбу?
- Какие качества личности помогли крестьянину остаться в живых и добиться своих целей?

## РАБОТА С ТАБЛИЦЕЙ

Педагог предлагает вместе заполнить первую колонку, а вторую дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются.

Что входит в понятие «мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Согласие с миром; понимание, что рождение и смерть – два объективных явления</li> <li>- Стремление к цели; сила; выносливость; способность выходить из любых ситуаций; смелость не сойти со своего пути</li> <li>- Осознание несовершенства мира и общества; ответственность за свои поступки; любовь к жизни и к людям; умение не ждать отдачи от других; умение выделить самое важное и не страдать по пустякам; стремление найти свое место, дело; способность не унывать; осознание ценности человеческой жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Терпимость, доброта</li> <li>- Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность</li> <li>- Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор</li> </ul>

### Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?
- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает.

Стремитесь лучше понять себя, оценить свои сильные и слабые качества. Опирайтесь на сильные и постоянно совершенствуйте слабые стороны своей личности.

## СКАЗКА О КАРЕТНОМ МАСТЕРЕ

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями. Помните также и то, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

Ребятам предлагается закончить следующие предложения: «Меня любят за то, что...», «Если меня не будет, то ... будет плохо без меня», «Я хочу жить, потому что...».

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Учащимся предлагается самостоятельно провести опрос педагогов и родителей: «Жизнь – это...», «Я живу для...». Ответы оформляются на разноцветных листках-опросниках.

## **ПОДАРОК ПЕДАГОГА**

Ведущий раздает подросткам памятки: «Попробуйте следовать простым советам, позволяющим более терпимо относиться к жизненным трудностям»:

1. В трудной жизненной ситуации проанализируйте своё прошлое, докопайтесь до корней, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки и заблуждения. После того, как вы извлекли из тяжёлых воспоминаний хоть какую-то пользу, больше не возвращайтесь к ним. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
3. Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехе. Это необычайно действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Любой из вас наверняка может о чем-то вспомнить с радостью.
4. Помните также, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей вам удалось избежать.
5. Попробуйте в тяжёлой жизненной ситуации (особенно если стрессорное воздействие достаточно продолжительно) переключиться на какой-нибудь новый вид деятельности. Это должно быть нечто, целиком захватывающее вас, помогающее уйти от тяжелых переживаний.
6. Поскольку далеко не всегда имеется возможность изменить психотравмирующую ситуацию, попробуйте изменить отношение к ней. Вспоминайте слова французского мыслителя Монтеня: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее!»
7. Довольно считать себя неудачником! Помните, человек, увы, легко свыкается со своими слабостями и недостатками. На неудачах учатся, на них настраиваются, так же, как и на успех. А если человеку твердить, что он ни на что не способен, он таким и станет в один далеко не прекрасный день!
8. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждёт, что на нее наступят. Вы – неповторимая личность, вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – активный творец своей жизни, именно вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится вызовом, а вызов побуждает к свершениям.
9. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и соответственно сформулируйте свои цели.
10. И, пожалуй, самое главное. Проникнитесь философией оптимизма! У человека, который находится в гармонии с собой и своим внутренним миром, жизнь – осмысленна и наполнена, а жить ему – хочется!

Будьте добры и внимательны друг к другу, ибо именно доброта спасет мир!

## ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ «ГОТОВИМСЯ К ЖИЗНЕННЫМ ИСПЫТАНИЯМ»

*Живя, умей все пережить:  
Печаль, и радость, и тревогу.  
Ф. Тютчев*

*Всего полнее и интереснее жизнь тогда,  
Когда человек борется с тем, что ему мешает жить.  
М. Горький*

**Цель:** развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей.

**Задачи:** осмысление того, что реальная жизнь без трудностей невозможна; развитие навыков жизнестойкости, формирование умений конструктивного решения проблем; осознание значимости поддержки социального окружения в трудных жизненных ситуациях.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### ПРИВЕТСТВИЕ-РАЗМИНКА

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»  
Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развить в детях умение видеть позитивное.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Подросткам предлагается провести линию своей жизни на листе, разделённом пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. Участникам предлагается нарисовать линию своей жизни, включая всё прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, как они представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется подросток, линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии. Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

#### СКАЗКА «ОХОТНИК И ЕГО СЫНОВЬЯ»

(обсуждение готовности к трудным жизненным ситуациям)

Жил-был в некотором царстве охотник. Нелегкой была его жизнь. С трудом добывал он свой кусок хлеба. Сколько, бывало, верст пройдет по лесу, прежде чем встретится какая-то живность. Бывало, что и счастье привалит - крупная добыча попадет: и мясо, и шкура неплохая. Снесет на базар, глядишь, и есть чем семью кормить.

А какая радость была, когда сын родился. Счастливей его не было на свете человека. Но черное горе ходило рядом - задрал косолапый сына. Не было пределов печали несчастного отца.

Идет как-то охотник по лесу, силки проверяет. Видит, попался ему серый заяц. «Неплохо, - подумал охотник, - нынче и заяц добыча». Взял он серого за уши, хотел было его в сумку бросить, и вдруг заговорил косой человеческим голосом:

- Отпусти меня, добрый охотник. Что хочешь проси, любой откуп. Подивился охотник чуду:  
- Сколько лет живу, а такого чуда не видывал. Будь что будет, заяц - не медведь. А вдруг и вправду, что спрошу, то и сделает.

Стал думать, что у зайца просить. Вспомнил про своего несчастного сына, вспомнил про свою радость при его рождении и печаль после гибели, подумал про свою горемычную жизнь и сказал:

- Ладно, серый, беги. Только сделай так, чтобы сын у меня второй родился, чтоб здоров был, чтоб жизнь прожил спокойную-преспоконную, чтоб не было у него никаких забот и никаких волнений.

Сказал и отпустил зайца.

- Все будет, как ты хочешь, - молвил заяц и скрылся в кустах. Только и слышал охотник, как зашумели ветки вслед убежавшему чудному зверю.

Прошел положенный срок - родился у охотника второй сын. Всем хорош малыш: и ростом, и лицом вышел, и растет крепеньким. Только уж слишком спокойный - не смеется, не плачет; ни гулять ему неохота, ни есть, ни пить. Растет себе и растет, а интересу никакого ни к чему не проявляет. За все детство ни разу шишку не набил, царапины не получил, не дрался ни с кем и ни с кем не дружил.

Вырос сын крепок, здоров, да вся жизнь как-то мимо него проходит. Горе где какое или радость - ничто не трогает. Отец с матерью померли - не горевал; девушке приглянулся - не радовался; собирался жениться - да передумал.

Встретил как-то он серого зайца в лесу, а тот не убегает, говорит человеческим голосом:

- Ну что, брат, как живешь? Доволен спокойной жизнью? Может, по-другому жить хочешь?

Не удивился охотничий сын и говорящему зайцу.

- Как хочешь,- отвечает. И сказал заяц:

- Живи, как все люди живут,- а сам скрылся в лесу.

Огляделся молодой человек. Вокруг лес чудесный, красота первозданная.

- Как раньше не замечал такого,- подумал он.

Затрепетало сердце от счастья, дух захватило. Только на это его и хватило. Упал он и ... умер.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. О чем эта история?
2. Чему она учит?
3. Как она может помочь в реальной жизни?

### **Заключительный комментарий**

История учит тому, что под стеклянным колпаком всю жизнь не проживешь, что жизнь без забот и тревог - это не жизнь, что именно заботы и тревоги приносят человеку радость и счастье. Что есть наша повседневная жизнь? Радости и огорчения, удачи и неудачи, достижения и провалы, взлеты и падения, то есть сплошные конфликты, сплошные заботы, сплошные проблемы. Большие и маленькие. И всякий раз мы должны решать их. Вся жизнь состоит из стрессовых ситуаций, без которых она невозможна. Стрессовые ситуации - это испытания, которые нас закаляют, адаптируют к жизни в обществе, дают возможность получить опыт.

## **ИГРА «УДАРЫ СУДЬБЫ»**

Участники игры становятся в два ряда друг напротив друга на расстоянии нескольких метров. Один из участников должен пробежать между двумя рядами, а остальные ребята во время его движения кидают в него комки бумаги (мячики), изображая удары судьбы, которые поджидают его в жизни. Задача игрока – добежать до цели (конца рядов), старательно уклоняясь от «ударов судьбы» или адекватно, спокойно на них реагируя. На месте бегущего «под ударами судьбы» игрока должен побывать каждый из участников.

### **Вопросы после игры:**

- Какие трудности были при выполнении этого задания?
- Какие чувства возникали в процессе игры?

Педагог должен подвести ребят к выводу о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как резиновый мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее.

## **ИГРА «РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ»**

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий - в центре - бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

### **Примеры ситуаций:**

- ✓ получил двойку;
- ✓ поругался с родителями;
- ✓ поскользнулся и упал в людном месте;
- ✓ не можешь вернуть долг;
- ✓ хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- ✓ конфликтует с учителем;
- ✓ обвинили в воровстве;
- ✓ издеваются одноклассники, дали кличку;
- ✓ потеря большой суммы денег (или дорогой вещи);
- ✓ бросил(а) любимый(ая) человек (девушка) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения проблемы вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

### **ИГРА «ТОЛКНИ МЕНЯ»**

(эффективный метод осознания способности к внутреннему равновесию)

**Правила игры.** Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Итак, первое правило - ноги с места не сдвигать. Второе - соприкасаться можно только с ладонями партнера. Дотронуться до какой-либо другой части тела считается проигрышем. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или же отводить свои ладони в сторону, прекращая контакт. Вот и вся премудрость. Победа в этой игре достигается не за счет поражения противника, а за счет удержания собственного равновесия.

Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой - побежденным, а в том, чтобы избежать потери равновесия. Победить может один из партнеров, оба, или же ни один из них. Самый благоприятный исход игры - когда равновесие удержали оба партнера. Чтобы играть в эту игру, надо сохранять определенный уровень физического равновесия. Однако мы часто теряем равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях.

**Игра. Подход 1.** Физическая неуравновешенность ведет к эмоциональной. Представьте себе, например, что поначалу вы энергично подались вперед, надеясь с силой оттолкнуть ладони противника, а он попросту убрал руки. Вы покачнулись и чуть не упали, чем вызвали у него взрыв хохота. Это, несомненно, разозлило вас.

**Подход 2.** Эмоциональная неуравновешенность ведет к физической. Досадная неудача породила в вас желание победить во что бы то ни стало и посмеяться над противником так же, как он посмеялся над вами. Эта идея обязательно скажется на стиле вашей игры. Желание победить проявится в напряжении мышц, в попытках толкнуть противника сильнее, чем требуется. Если он заметит это, то опять уберет руки, чтобы дать вам возможность вновь потерять равновесие из-за большего, чем надо, усилия.

**Подход 3.** Физическая напряженность ведет к потере равновесия. Вы можете потерять равновесие и когда противостоите усилию противника: если у вас чрезмерно напряжены плечи, поясница, бедра или колени. Таким образом, вы узнаете на собственном опыте, что легко потерять равновесие из-за физического напряжения или под влиянием определенных мыслей и чувств, особенно когда вы теряете над ними контроль.

При **обсуждении игры** необходимо сделать **вывод** о важности развития у себя способности к внутреннему равновесию, физическому и эмоциональному. Внутреннее равновесие является значимой составляющей такого качества как жизнестойкость человека, помогающей ему успешно преодолевать все жизненные трудности и испытания. Когда человек уравновешен, он легче справляется с возникающими в его жизни проблемами и трудными ситуациями.

Однако порой в жизни бывают такие ситуации, когда человеку, несмотря на всю его выносливость, уравновешенность и жизнестойкость, оказывается не под силу справиться с проблемами одному.

### УПРАЖНЕНИЕ «Я И МОЙ МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

**Цель:** изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

**Инструкция:** «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте тех, с кем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Отметьте на своём рисунке знаком «+» положительные связи (с кем вам приятно взаимодействовать) и знаком «-» - отрицательные связи (с кем неприятно взаимодействовать)».

**Обсуждение:** Расскажите что-нибудь о своём рисунке. Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К кому из окружения ты обращён на рисунке? Как ты взаимодействуешь с теми, кто нарисован вокруг тебя? Кто из твоего окружения для тебя наиболее важен, а кто – наименее? Что это для тебя значит?

### РАБОТА С ТАБЛИЦЕЙ (участники занятия должны заполнить таблицу).

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации? В чем должна заключаться эта помощь? Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации? Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

### ПРИТЧА «ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ»

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Пригласил фермер всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял к чему дело идёт и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлён от того, что увидел там. Каждый ком земли, падавший ему на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадёт ком земли, стряхните его и поднимайтесь наверх, только так вы сможете выбраться из «колодца». Каждая из возникающих проблем – это как ком земли. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. Встряхнитесь и поднимайтесь наверх. Чтобы быть счастливыми, запомните пять простых правил:

1. Освободите своё сердце от ненависти – простите.
2. Освободите своё сердце от волнений – большинство из них не сбываются.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше, ожидайте меньше.
5. Помните, что **жизнь прекрасна** во всех её проявлениях.

**РЕФЛЕКСИЯ:** тем, кто согласен с утверждением, что жизнь прекрасна, кто готов к жизненным испытаниям, предлагается проголосовать за жизнь. На лист ватмана наклеиваются разноцветные ладошки с подписью проголосовавшего.

## АКЦИЯ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!... МЫ ГОЛОСУЕМ ЗА ЖИЗНЬ!» (завершение цикла классных часов)

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

#### Конкурс сочинений о смысле жизни

Отбираются выдержки из сочинений учащихся «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?» наиболее ярко демонстрирующие позитивное отношение к жизни, стойкую жизненную позицию.

#### Проведение психологической игры «Социологический опрос»

Учащиеся самостоятельно проводят опрос педагогов и родителей: «Жизнь – это...», «Я живу для...». Ответы оформляются на разноцветных листках-опросниках.

#### Оформление актового зала для проведения акции

На стене большими буквами лозунг: «Жизнь прекрасна!... Мы голосуем за жизнь!»; плакаты с наклеенными листочками-опросниками; пословицы, поговорки, афоризмы, цитаты и суждения знаменитых людей о жизни, о смысле жизни и жизненных ценностях.

### ОСНОВНОЙ ЭТАП

#### Просмотр видеоролика «ОСТОРОЖНО! СУИЦИД!»

#### Выступление ведущего

Ведущий рассказывает об акции, отмечает важность смысла жизни для людей, необходимость формирования активной жизненной перспективы, позитивного отношения к себе и своей жизни, определения истинных ценностных ориентаций. Зачитываются выдержки из сочинений учащихся о смысле жизни.

#### Проект «ПОСЛАНИЕ МИРУ»

Подготовка проектов позволяет обратиться к общечеловеческим ценностям и целям, в данном случае – к проблеме цивилизации – суициду. Каждая команда (класс) размышляет над этой проблемой: составляет речь, рисует плакаты, лозунги. Команды (классы) по очереди выступают со своими предложениями, защищают свои проекты.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

В завершение акции на стену актового зала каждый класс наклеивает ватманы с ладошками под общим лозунгом: «Жизнь прекрасна!... Мы голосуем за жизнь!»

*Как в этом мире дышится легко,  
Скажите мне, кто жизнью не доволен,  
Скажите, кто вздыхает глубоко,  
Я каждого счастливым сделать волен.  
Пусть он придет! Я должен рассказать,  
Я должен рассказать опять и снова,  
Как сладко жить...*

*Н. Гумилев*