**Мы любим жизнь!**

Тип занятия: виртуальный кураторский час

Ребята, сейчас мы с вами попытаемся заглянуть в себя, осознать себя Личностью, осознать свои цели и смысл в жизни.

А чтобы это осуществить я предлагаю для начала вам выполнить **упражнение «Продолжи предложение»**:

Вам необходимо определите, что для вас значит жизнь, и продолжите фразу: «Жизнь – это …».

От безбожья до Бога – мгновение одно

От нуля до итога – мгновенье одно,

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно.

(О. Хаям)

Давайте порассуждаем над вопросами: «Что вы знаете о жизни?» и «Что вы знаете о смерти?»

Как вы думаете, какие же причины двигают человеком, что он решается на столь необдуманный шаг – покончить жизнь самоубийством:

1. Все мы прекрасно знаем, что депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д.

2. Конфликты (с родителями, друзьями, учителями, соседями, с любимым человеком и т.д.).

Не столь страшен 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.

**Упражнение «КАПЛЯ»**

**Инструкция:** Возьмите чистый лист бумаги и кисточкой капните по одной капле гуаши. Условие: вы можете делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Подумайте и запишите, какие существуют способы снятия нервно-психологического напряжения: например, спортивные занятия, контрастный душ, вдохнуть глубоко 10 раз продолжай…..

Таким образом, мы выяснили, что существует огромное количество способов способы снятия нервно-психологического напряжения. Поэтому если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуация, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове). Но необходимо забывать, что если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

**Упражнение «Я НЕ ОДИН»**

**Условие:** для выполнения данного упражнения вам понадобиться помощь семьи или близких вам людей.

**Инструкция**: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших родных и близких, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг, и вы увидите поддержку и понимание со стороны взрослых. 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.

**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 ты думаешь, что ты чувствуешь?

Перед тобой чистый лист бумаги. Возьми карандаш и изобрази на листке свой жизненный путь: свою прошлую историю, своё положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни (дорогу и перекрёсток).

Каким был твой 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? Помните, что возможно в этом мире вы всего лишь человек, но для кого-то вы весь мир!

На листочке в столбик запиши фразу «Мы любим жизнь!», а теперь напротив каждой буквы запиши позитивные утверждения о жизни. Например,

М Жизнь – это тайна, познай ее!

Ы Жизнь –

Л Жизнь –

Ю Жизнь –

Б Жизнь –

И Жизнь –

М Жизнь –

Ж Жизнь –

И Жизнь –

З Жизнь –

Н Жизнь –

Ь Жизнь –

! Жизнь так прекрасна, не загуби ее!

Все выполненные упражнения сбросить на указанную электронную почту: alya\_skripnik98@mail.ru. Так же по данному адресу вы можете задать все интересующие вопросы, дать ответ, что вы узнали нового и полезного для себя, поделиться своими чувствами и эмоциями.