**Классный час по окружающему миру на тему «Жизнь ради риска, риск ради жизни»**

**Цели:** помочь взрослеющему человеку разобраться в сложном, многообразном мире людей; пробудить интерес старшеклассников к проблемам самопознания и самовоспитания, помочь сформировать активную жизненную позицию.

**Оформление**: 1) таблички для участников:! - готов ответ,

? - есть вопрос; 2) афоризмы, мысли великих людей; 3) плакаты: «Жизнь - это...», «Жизнь для себя», «Жизнь для других»; 4) видео­запись фрагментов передачи «Взгляд»; 5) «весы жизни», шарики по количеству детей.

**Ход классного часа**

 Что на душе у экстремала?

Однажды я шла по улице и вдруг увидела шокирующую сцену. По высокому бетонному забору, отгораживающему кафе от площади, осторожно передвигался подросток на коньках. Толщина забора была сантиметров двадцать. Внизу с обеих сторон жесткий лед: невозможно ни спрыгнуть, ни слезть. И вот, балансируя на скользких лезвиях над пропастью, мальчик медленно продвигался вперед. Ему нужно было достичь площадки кинотеатра, в которую упирался забор. Но что меня больше всего поразило: вокруг не было никого! Никто не смотрел на «героические» действия мальчика, кроме меня, случайной прохожей. Кафе не работало, а сеанс в кино давно начался. Выходит, подросток рисковал собой из каких-то внутренних соображений, чтобы доказать что-то самому себе! Эх, знали бы об этом его родители! К счастью, мальчик благополучно дошел до конца и умчался по льду. А я задумалась, что заставляет ребят совершать экстремальные поступки.

Любителей экстремальных развлечений можно разделить на две основные категории. Первая – это люди, которых привлекает всего лишь иллюзия опасности, а вторая – это смельчаки, стремящиеся к реальной опасности, готовые рискнуть собой. Рассмотрим каждую категорию в отдельности.

**Жажда страха**

Людям, которых привлекает иллюзия опасности, нравятся острые ощущения, выброс адреналина. Но при этом они рассуждают здраво и вовсе не собираются причинять себе вред. Для чего же им нужен страх?

Однозначно ответить на этот вопрос сложно. Кому-то хочется преодолеть свои слабости, свои животные инстинкты, почувствовать себя настоящим человеком.

У кого-то выброс адреналина вместе со страхом вызывает чувство удовольствия. Такие люди могут увлекаться прыжками с тарзанки или прыжками с парашютом. Это очень страшно – падать вниз головой, однако если серьезно этому обучаться и соблюдать технику безопасности, то риск не так уж велик. Таких людей привлекает преодоление трудностей, развитие силы воли. Здесь нет ничего плохого, нет никаких психических отклонений. Однако ребенок в силу своей неопытности может невольно подвергнуть себя опасности.

**Рекомендации психолога**

Если у ребенка есть потребность пощекотать себе нервы, найдите для него подходящую спортивную организацию и хорошего тренера, который научит школьника выполнять сложные трюки профессионально. Ребенок должен полностью удовлетворить свои экстремальные потребности на тренировках, чтобы на улице или в школе его не тянуло на подвиги.

Если подростку противопоказан спорт, надо дать ему возможность участвовать в интеллектуальных соревнованиях или творческих конкурсах, где также есть риск победить или проиграть.

В конце концов, поможет и компьютер. В играх моделируются экстремальные ситуации, человек должен быстро принимать решения, сражаться с противником, спасаться от смерти. Выброс адреналина неизбежен!

**Стремление к опасности**

Представители второй категории экстремалов — любители реальной опасности. Просто страха им недостаточно. Есть ли психические отклонения у людей, которые готовы ежедневно рисковать жизнью? На этот вопрос тоже нельзя ответить однозначно. Как бы мы с вами жили без пожарных, милиции, военных?

А ведь эти люди постоянно подвергают себя опасности! Зачем им это нужно? Возможно, психоаналитики ответят на этот вопрос. Но нам следует знать одно: человечеству необходимо, чтобы был какой-то процент таких людей.

Надо обратить внимание на еще один важный момент. Есть риск со смыслом (например, ради спасения других), а есть бессмысленный. Это совершенно разные вещи! Пожарные и милиционеры рискуют собой, зная, что могут спасти других людей. А чью жизнь спасал тот  школьник, который шел по забору на коньках?

Подростки являются той группой людей, которая больше других склонна к экстремальным поступкам, притом бессмысленным. Им свойственны сильные страхи, которые, в основном, касаются отношений между людьми. Школьник боится, что потеряет авторитет среди ровесников, что его не примут в группу, что он не будет пользоваться успехом у другого пола. Что касается страха смерти, то как раз в подростковом возрасте он развит слабо. Ребенок чувствует себя здоровым и сильным, он уверен, что будет жить вечно! Сказывается и небогатый жизненный опыт: родители и близкие живы, поэтому о смерти юноша имеет весьма смутное представление. Как правило, оно носит мистико-романтический характер, как и все запретное в этом возрасте. Именно такое душевное состояние и толкает подростка на экстрим. Каковы же основные причины рискованных поступков?

**Самоутверждение**

Школьникам свойственна низкая самооценка. Мало того, что внешность в этом возрасте далеко не идеальна, так существует еще одна серьезная проблема. Хочется стать взрослым, а возможностей пока нет. Для того чтобы поднять самооценку, ребята и совершают экстремальные поступки.

Такие действия можно разделить на два основных типа. Иногда подросток решается на риск для самого себя. «Смогу я или не смогу? Я должен понять, чего я стою!» Так, один мальчишка залез на очень высокое дерево, а девочка решилась искупаться в ледяной воде озера. Зрители им были не нужны.

Второй вариант: школьник совершает «подвиг» для зрителей.

В пятый класс пришла новая девочка Наташа. Дети, у которых была уже сложившаяся компания, отнеслись к ее появлению негативно, в игры не принимали, дразнили. Однажды школьницы переодевались в раздевалке на физкультуру. Там было открыто окно. Наташа залезла на подоконник и глубоко вдохнула воздух: «Ох, красота-то какая! Я прыгаю!» Дети понимали, что она шутит, но, тем не менее, пристально наблюдали за ней. Они торжественно с ней попрощались, каждый пожал ей руку. Наташа была рада, что весь класс ею заинтересовался. Она, конечно, не прыгнула, но раз уж сюда залезла, надо было что-то сделать. И она сделала два шага по внешней стороне подоконника, придерживаясь за раму. Потом она благополучно вернулась назад. Надо заметить, ей очень повезло!

Некоторые ребята не могут отказаться от экстремального поступка, когда ровесники испытывают их на «слабо». В этом возрасте насмешки сильно ранят, а признание в группе ценится высоко.

**Рекомендации психолога**

Если ребенок не находит другого способа завоевать авторитет у ребят и взрослых, то родители должны помочь ему найти этот способ. У каждого ребенка есть какие-то способности, и задача мамы с папой – выявить эти способности, найти соответствующий кружок или секцию, чтобы их развивать. Если ребенок лучше всех в классе рисует, или решает задачи, или умеет починить компьютер, ему не придется рисковать собой для привлечения внимания сверстников.

**Клин клином**

Иногда ребята совершают экстремальные поступки, чтобы выбить из головы сильное переживание, которое там прочно засело. Это может быть безответная любовь, проблемы с родителями, одиночество, невозможность исполнить какие-то желания – одним словом, то, что психологи называют фрустрацией. Человек сам себе устраивает встряску, хочет одной сильной эмоцией перебить другую. Кстати, этот метод удачно применяется в медицине.

**Рекомендации психолога**

Надо помочь подростку вылечиться от тяжелых переживаний другим способом. Родители должны стать для него психологами, заслужить его доверие. Это значит, что они не будут отрицать существующую проблему и возмущаться: «Мы столько для тебя делаем, а ты еще чем-то недоволен!» К тому же, они не посмеются над сыном или дочерью и не будут их критиковать. А еще они дадут подростку возможность излить негативные эмоции: «Ненавижу эту химичку Марью Ивановну!» Но на этом разговор не должен закончиться. Надо вместе подумать, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Ребенок должен знать, что родители – его друзья, что они всегда на его стороне.

**Отчаяние**

Иногда подросток сознательно хочет причинить себе боль. Он рискует жизнью или здоровьем, чтобы его пожалели. К этому склонны ребята, которые чувствуют себя ненужными и одинокими. Они даже наивно мечтают о смерти: «Вот погибну я, тогда мама поймет, какого хорошего сына она потеряла!» Тут тоже существуют варианты «для людей» и «для себя».

Вариант «для себя» хуже. Это когда ребенок уже совсем отчаялся и не видит смысла жить. На самоубийство он решиться не может, но и беречь себя тоже не собирается.

Рекомендации психолога

Таких подростков спасет только внимание взрослых. Обычно у них равнодушные родители, и от них вряд ли можно ждать помощи. Поэтому бабушки, тети, учителя, соседи должны прийти на помощь. Следует побольше расспрашивать школьника о его делах, выражать радость при встрече с ним, почаще говорить слова «ты нужен» и хвалить. Каждого человека можно за что-то похвалить. Внимание в этом случае может спасти ребенку жизнь!

Юлия ДЖУММ, психолог

**Запретный экстрим сладок**

Евгений Орлов, экстремал-любитель:

Как правило, желание заняться экстремальными видами спорта появляется у подростков в 12–13 лет.

Если школьник катается на сноуборде, горном велосипеде, скейтборде или роликах, рано или поздно ему в голову придет мысль попрыгать на кочках, трамплинах или съехать по узкому парапету.

Обычно родители сразу запрещают ребенку заниматься подобными проявлениями экстрима, что не совсем правильно. Ведь психология человека устроена так: чем больше запретов, тем больше желание их нарушить. Отнеситесь к решению ребенка с пониманием, но посоветуйте ему освоить трюки под руководством профессионалов. В нашей стране пока еще мало школ по обучению экстремальным видам спорта, но они есть. Адреса и телефоны таких секций можно узнать в справочной службе.

Занятия в горнолыжной школе или в школе велорайдеров пойдут на пользу школьнику. Несмотря на возможные травмы, экстремальный спорт укрепляет здоровье, ведь прыжки сопровождаются работой почти всех групп мышц. Кроме того, здесь подростку придется научиться самодисциплине. Это позволит ему добиться успеха не только в спорте, но и в учебе.

Если же ваш ребенок изучает технику экстремального катания на примере старших ребят или знаменитых экстремалов, позаботьтесь о его защитном снаряжении. Шлем, налокотники, наколенники и защита для спины – это то, без чего не будет выполнять трюки ни один профессионал. Также необходимо помнить, что даже самая лучшая защита на 100 % не спасает от травм.

**Не читайте нотаций!**

Мария Дмитриевская, психолог-консультант Ломоносовской школы:

В психологии существует такое понятие, как «пиковые переживания». Это моменты, когда накал эмоций бывает особенно силен, когда человек переживает ощущение растворения в мире, как бы выходя за пределы собственных возможностей. Источником таких эмоций могут быть любовь, дружба, творчество, общение с природой, религиозное чувство, искусство. Стремление к ярким, интенсивным переживаниям свойственно подростковому возрасту. Но если человеку не хватает эмоций в повседневной жизни, он может прибегать к искусственным источникам «кайфа», в том числе и к неоправданному риску. Играя с опасностью, подросток испытывает восторг. Он бросает вызов миру, исследуя границы своих возможностей. Но если помочь ему найти для себя другие области жизни, к которым он сможет почувствовать такой же интерес, необходимость рисковать отпадет.

Стройте с детьми доверительные отношения, делитесь с ними своими печалями и радостями. Тогда во время непринужденной беседы за ужином ребенок тоже расскажет вам о том, что его волнует, с какими переживаниями ему трудно справиться, а какие чувства хотелось бы испытать. Слушайте его внимательно и не читайте нотаций. Подросток почувствует, что к нему относятся, как ко взрослому, и интерес к экстриму отойдет на второй план.

Автор статьи: Юлия ДЖУММ, психолог

**Учитель.** Что такое жизнь, в чем смысл ее? Мы и собрались, чтобы поразмышлять над этой нелегкой темой.

Жизнь непроста, она не может быть ровной и гладкой.

Жизнь - это горение, а в огне что-то сгорает.

Жизнь - это свет, а свет кого-то слепит.

Жизнь - это борьба, а в борьбе должен быть победитель.
Жизнь. В этом слове немало значений.

Жизнь цветка, которому отпущено на веку одно лето.

Жизнь птицы, живущей три весны.

Жизнь человека. И жизнь страны.

*А. Лиханов*

**Учитель.** Разве мы можем жить без цветов, без пения птиц? А разве мы можем жить без Отечества, без Родины, без отчего крова?

Подумайте и ответьте:

1. Как бы вы сами определили, что такое жизнь?
2. Жизнь и существование - одно и то же ли это? Если нет, то в чем разница?
3. Есть два суждения: «Жизнь быстротечна, мимолетна», «Жизнь - долгие, долгие годы». Какое из них наиболее достоверно? Почему?  (*Ответы учащихся*.)

**Учитель.** Так думаете, вы, ученики 11 класса, а вот что гово­рили о жизни известные мудрецы:

От безбожья до Бога - мгновенье одно

От нуля до итога - мгновенье одно,

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь ни мало, ни много - мгновенье одно.

*О.Хаям*

*Можно зачитать или попросить учащихся выбрать те изречения, которые им наиболее близки.*

**Учитель.** Нам свойственно странное противоречивое отно­шение к жизни: с одной стороны, мы любим жизнь, с другой - не ценим ее каждодневно.

Мы считаем, что человек - «это звучит гордо», но хорошо при этом понимаем, что гордиться большинством деяний не приходит­ся. Мы произносим высокие слова, но совершаем низкие поступки. И сейчас вам предстоит небольшое испытание. Но, предупреждаю сразу, оно не из легких. Кто к этому готов, кто хочет его пройти, встаньте. (*Дети встают, образуют круг.*)

**Игра «Вырвись из круга»**

**Учитель.** Прошу в середину круга выйти того, кто считает себя человеком, достойным носить это почетное звание. *(Желающие входят в круг.)*

Теперь вы стоите в центре круга, в окружении плотного кольца людей, крепко держащихся за руки, выражение их лиц вам пока не ясно.

За пределами круга - жизнь. Ваша задача - выйти в жизнь, доказать нам, что вы действительно достойны этого. Но если вы не сделаете этого за одну минуту, то погибнете.

Любой из вас в любой момент может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить этого, безусловно «хорошего», достой­ного человека, но это слишком легко. Ваша задача - выпустить в жизнь человека, который действительно будет полезен для общест­ва, будет выкладываться на пределе своих возможностей.

*Идет игра. В центре круга - все желающие.*

**Учитель**. Как вы поняли, эта игра - прекрасная диагностика жизненного стиля человека. Какие мы разные, как по-разному мы стремимся выйти в жизнь. Кто-то рвется из круга силой, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем.

Для людей характерны две жизненные позиции: «жизнь для других» и «жизнь для себя». Остановимся конкретнее на второй позиции «жизнь для себя».

Известный психотерапевт, кандидат медицинских наук М. Е. Литвак утверждает, что жить надо для себя, ведь самая важная персоне для каждого из нас - это мы сами. Жить нужно для себя, это приносит пользу другим. Возлюби ближнего своего, как самого себя -звучит Евангельская заповедь. Это значит, что ты будешь, любить ближнего только в том случае, если полюбишь себя. Что-то подобное мы находим у Пушкина:

Кого ж любить? Кому же верить?

Кто не изменит нам один?

Кто все дела, все речи мерит

Услужливо на наш аршин?

Кто клеветы про нас не сеет?

Кто нас заботливо лелеет?

Кому порок наш не беда?

Кто не наскучит никогда?

Призрака суетный искатель,

Трудов напрасно не губя,

Любите самого себя,

Достопочтенный мой читатель!

Предмет достойный: ничего

Любезней, верно, нет его.

*Учитель достает весы. На одной чаше весов написано: «Жизнь для других», на другой - «Жизнь для себя».*

**Учитель.** Ребята, выберите вашу жизненную позицию. Пе­ред вами «весы жизни», назовем их так условно. Какая позиция наиболее приемлема для вас? (*Ученики кладут на одну из чаш свои шарики, у каждого в руках только один шарик.*) В нашем случае многие ребята отдали свои голоса за позицию «жизнь для себя». Весы послужили прекрасной наглядностью. Людям свойственно совершать поступки, именно они определяют жизненную позицию человека. Теперь мы попробуем обвинить или защитить поступок, который характеризует человека, живущего для себя.

**Условия игры:**

**Учитель.** Выбирается обвиняемый, он садится в центре сто­ла, далее следует рассказ о его поступке. *(Каждый учитель может выбрать его самостоятельно.)* В данном случае мы выбрали сле­дующую ситуацию: в нашем классе произошло несчастье - одно­классница попала в автомобильную катастрофу, ей срочно нужна кровь. Каждый из вас без промедления откликнулся на эту просьбу, но нужна группа крови, которая только у обвиняемого, а он ее ка­тегорически отказывается давать. Все остальные учащиеся разби­ваются на две группы. Первая группа - обвинители, вторая группа - защитники.

**Функции сторон**: защитникам нужно найти что-то поло­жительное в этом поступке, а обвинителям - доказать вину обви­няемого. После того как обвиняемый прослушает обе стороны, он должен высказать свое отношение к ситуации. Начинают обвини­тели, продолжают защитники...

**Учитель.** Смыслом жизни людей другой позиции является «жизнь для других». Может быть, великое счастье в том, чтобы чувствовать, что твоя жизнь где-нибудь и каким-либо образом дей­ствует на благо другой жизни. Таких личностей в переломные мо­менты истории было немало. Среди них философы, художники, поэты, врачи - люди, готовые отдать результаты своих творений на сотни жизней вперед. Можете ли вы назвать именно таких людей, плодами жизни которых мы пользуемся до сих пор, несмотря на то, что их давно нет?

*Ученики приводят примеры:* *3. Фрейд, А. Нобель, Ньютон, И. Христос.*

 **Учитель**. А иногда человек оказывается способен отдать свою жизнь во имя другой жизни. Жизнь - это самое дорогое, что есть у человека. Однако почему же лучшие из лучших, не задумы­ваясь, отдавали ее по собственному желанию? Это матрос Е. Никонов, погибший под пытками фашистов, но не выдавший своих това­рищей, В. Талалихин, совершивший первый в истории войн ночной воздушный таран в небе под Москвой, В. Носов, направивший свой самолет на колонну немецкой техники, и многие другие.

  Каждый выбирает для себя

Женщину, религию, дорогу,

Дьяволу служить или пороку –

Каждый выбирает для себя.

Каждый выбирает по себе

Щит и латы, посох и заплаты.

Меру окончательной расплаты

Каждый выбирает по себе.

*Звучит песня из кинофильма «Земля Санникова».*

**Учитель.** А сейчас еще раз посмотрите на «весы жизни».

Может быть, кто-то из вас переменил свое мнение о двух жизненных позициях? Ребята, у вас есть возможность еще раз определиться.

Закончить наш классный час я хотела бы такими словами:

Мы все умрем, людей бессмертных нет,

И это всем известно и не ново,

Но мы живем, чтобы оставить след,

Дом иль тропинку, дерево иль слово.

Не все пересыхают ручейки.

Не все напевы время уничтожит.

И ручейки умножат мощь реки,

И нашу славу песня приумножит.

СЛЕДЫ

В лесу ли, в поле или у воды

Читаем мы звериные следы.

Вот лисий след петляет меж ветвей –

Лиса наивна в хитрости своей.

Вот след кабаньих кованых копыт,

А вот и дуб, что кабаном подрыт.

Вот быстрой белки тянется следок.

Вот на сосне медвежьей шерсти клок.

Тут лось лежал, а здесь косой дрожал.

А там ягненка серый волк задрал.

Любой охотник знает наперед,

Что зверь нигде бесследно не пройдет.

Лишь ты, чудак, живешь ни так, ни сяк.

Жизнь для тебя, что ломаный пятак.

Какой же ты оставишь в жизни след?

Ведь без следа и человека нет!

В жизни по-разному можно жить.

В горе можно и в радости,

Вовремя есть. Вовремя спать.

Вовремя делать гадости.

А можно и так: на рассвете встать

И, помышляя о чуде,

Рукой обнаженною солнце достать

И подарить его людям!