Методические рекомендации
к проведению уроков «Ценность жизни»
с обучающимися 6-11 классов

Разработчики:

Н.Н. Тольникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и здоровьесбережения ГАУ ДПО Институт развития образования Республики Башкортостан;

Маджуга А.Г., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики, психологии и здоровьесбережения ГАУ ДПО Институт развития образования Республики Башкортостан;

Голубина Н.В., старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и здоровьесбережения ГАУ ДПО Институт развития образования Республики Башкортостан

В предлагаемых методических рекомендациях представлены сценарии цикла уроков «Ценность жизни» для проведения классных часов в 6-11 классах. Материалы, предлагаемые в рамках конкретных тем, необходимы для осознания несовершеннолетними ценности человеческой жизни и здоровья, ответственного отношения к собственной жизни, создания в классном коллективе атмосферы принятия и понимания, выработки умения планировать позитивный образ своего будущего.

Важно подчеркнуть, что содержащаяся в методических рекомендациях информация, может выступить в качестве действенного средства профилактики суицидального поведения среди детей и молодежи.

Методические рекомендации предназначены для учителей, классных руководителей, заместителей директоров школ по воспитательной работе, организаторов воспитательной работы с обучающимися, педагогов-психологов, социальных педагогов и педагогов дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка……..……..4
2.Классный час на тему: «Наша жизнь как ценность» для обучающихся (первый вариант)……6
3.Классный час на тему: «Наша жизнь как ценность» для обучающихся 6-7 классов (второй вариант).....……..8
4.Классный час на тему: «Цени свою жизнь» для обучающихся 7-9 классов……12
5.Классный час на тему: «Краски жизни» для обучающихся 8-9 классов……18
6.Классный час на тему: «Как стать счастливым?» для обучающихся 10- 11 классов……21
7.Классный час на тему: «Жизнь - как ценность» для обучающихся 9-11 классов……28
8.Классный час на тему: «Час общения – рассуждение о смысле и цене жизни «Смысл жизни» для обучающихся 10-11 классов……..…35
9.Игра «Жизненные ценности» для обучающихся 8-11 классов…….….41
10. Классный час на тему: «Ценность человеческой жизни» для обучающихся 6-7 классов……44
11.Игры и упражнения с детьми, направленные на профилактику суицидов…...47
12.Специфические особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду……...50
13. Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков……..53
14.Памятка для родителей «Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»……60
15.Техники для профилактики суицидов у подростков ……61
16. Рекомендации для педагогов……..……75
17.Список рекомендуемой литературы……..……76

Пояснительная записка

Цифровая реальность трансформирует устоявшиеся ценностные системы, что влечет за собой разногласия индивидуальных и общественных ценностных приоритетов, деструктивные конфликты и актуализирует проблему падения традиционных нравственных норм и ценностей, «ведущих к разрушению моральных устоев общества, которые ассоциировались с прочностью, незыблемостью основ, укорененных в совместном бытии.

Ценности выступают в качестве «стержневой характеристики» личности, без которой она не способна к самостоятельному существованию.

Система ценностей, разделяемых личностью, является важным компонентом её мировоззрения и определяет реализуемые модели жизнедеятельности, задаёт вектор социально значимого поведения.

Целый ряд документов обращает пристальное внимание на проблему ценностей в современном мире. В Декларации тысячелетия ООН, принятой в 2000 году в Нью-Йорке, подчеркивается осознание процесса «глобализации» по формированию общего будущего человечества во всем его многообразии, политика и меры, которых были приемлемы как для развивающихся, так и стран с переходной экономикой. И в основе этих разработок было эффективное участие всех субъектов в полной мере. Был задан ориентир на ряд фундаментальных ценностей, которые имеют существенное значение для международных отношений в XXI веке: свобода, равенство, солидарность, терпимость, уважение к природе, общая обязанность по управлению глобальным экономическим и социальным развитием, устранению угроз международному миру и безопасности[1].

Отличительной особенностью XXI века стало преобразование места, роли знания и обучения в изменяющемся мире. Институт ЮНЕСКО по непрерывному обучению в 2011 году построил прогноз на преобразование Information Society в Learning Society.

В Инчхонской декларации ЮНЕСКО «Образование – 2030» обозначена суть преобразования жизни людей с помощью образования и предложена Цель устойчивого развития: «Обеспечить инклюзивное и справедливое качественное образование и создать возможности для обучения на протяжении всей жизни для всех» [2].

Основополагающие документы современной европейской интеграции как Маастрихтский договор (Маастрихт, 1992 г.), Хартия основных прав Европейского союза (Ницца, 2000 г.) и Лиссабонский договор (Лиссабон, 2007 г.) актуализируют вопросы формирования «всеобщих и универсальных» базовых европейских ценностей. Диапазон ценностей личности включает такие как: свобода, уважение прав человека, равенство, верховенство права и закона, приверженность демократии, безопасности и правосудию.

---

[1] «UN in Russia» Bulletin. Translating economic growth into sustainable human development with human rights Available at: http://www.unrussia.ru/ru/millenium-development-goals (accessed: 30.01.2023).

[2] UNESCO: Incheon Declaration for Education 2030. Available at: https://undocs.org/pdf?symbol=ru/A/ RES/74/223 (accessed: 25.01.2024).

Согласно вышеперечисленным договорам, все страны, входящие в Европейский союз разделяют эти ценности и обязаны их защищать[3].

Система ценностей, разделяемых личностью, является важным компонентом её мировоззрения и определяет реализуемые модели жизнедеятельности, задаёт вектор социально значимого поведения. Проблема, которая рассматривается в статье, приобретает особую актуальность в рамках Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», обеспечению национальной безопасности Российской Федерации, приоритета «Защиты традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти».

Одной из главных общечеловеческих ценностей, является жизнь.

Жизнь или существование – это стержневая, базовая ценность человека. Она является общим условием всех его состояний и действий. Но важно подчеркнуть, что приоритетна не ценность жизни, а ценность человека, поскольку именно личность есть, личность живет, личность существует, тогда как жизнь, какой бы ценной и значимой сама по себе она нам ни казалась, есть не более чем самое непосредственное место, средоточие возникновения личности, способ ее бытия в мире.

Ценность жизни как таковой двойственна. С одной стороны, жизнь дана нам как высший дар, универсальная возможность, и потому мы должны высоко ценить жизнь, испытывать к ней благоговение и уважение. С другой стороны, жизнь дана тому, кто есть не просто жизнь, а человек – существо, живущее своей жизнью, существо свободное, мыслящее, творческое, знающее жизнь, ее начало и конец, ее безграничные возможности и биологические границы, существо, осознающее конечность жизни. И потому тот, кому она подарена, отдана (буквально ни за что!) для того чтобы быть им прожитой – приоритетнее, важнее жизни, является ее субъектом.

В предлагаемых методических рекомендациях представлены сценарии цикла уроков «Ценность жизни» для проведения классных часов в 6-11 классах. Материалы, предлагаемые в рамках конкретных тем, необходимы для осознания несовершеннолетними ценности человеческой жизни и здоровья, ответственного отношения к собственной жизни, создания в классном коллективе атмосферы принятия и понимания, выработки умения планировать позитивный образ своего будущего.

Важно подчеркнуть, что содержащаяся в методических рекомендациях информация, может выступить в качестве действенного средства профилактики суицидального поведения среди детей и молодежи.

[3] http://www.web-globus.de/articles/konstitucija_evropy_chast1
http://www.web-globus.de/articles/konstitucija_evropy_chast2

Классный час на тему: «Наша жизнь как ценность»
для обучающихся 6-7 классов (первый вариант)

Цель: помочь в осознании жизни как главной ценности и подвести подростков к серьезному вопросу о будущем.

Задачи:

- способствовать развитию коммуникативных качеств подростков
- способствовать развитию умения принимать самостоятельные решения
- воспитывать уверенность в своих силах

Ход беседы.

Ребята, каждый человек задумывается о своем будущем. Очень хочется заглянуть в прекрасное далеко. Давайте представим свое будущее, каким бы вы хотели его видеть? (ответы ребят)

Какие же бывают цели в жизни?

Примерные ответы ребят:

- Богатство, слава, власть.

- Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали.

- Быть просто хорошим человеком, любить людей.

- Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево, вырастить детей.

- Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать.

- Принести пользу людям, жить для людей.

- Найти свою любовь.

- Жить для удовольствия, наслаждения.

- Совершить научное открытие, найти лекарство от неизлечимой болезни.

Ученые говорят, что жизненная цель дает человеку силы, он начинает что-то делать для достижения этой цели, и, в конце концов, его мечты сбываются. Но жизненные цели бывают разные. Одни дают силы на всю жизнь, а другие только на короткий период. Как вы думаете, какие цели могли бы стать целями всей жизни? (Дети отвечают.)

Говорят, что достигнуть цели совсем не трудно: надо просто каждый день делать к этой цели хотя бы один шаг. Иначе эта цель так и останется мечтой. Хочется верить, что ваши мечты сбудутся. А теперь подумаем.

От кого зависит наше будущее?

Ответы:

-от родителей

-от образования

-от меня

Как твои родители могут помочь тебе? (материально, морально, помочь правильно выбрать профессию)

От кого больше зависит ваше будущее? (От нас.)

Что вы можете сделать для себя в будущем?

Ответы:

-хорошо учиться

-проявлять свои способности

-пробовать себя в различных секциях, кружках.

-вырабатывать характер

Итак, теперь, мы с вами поразмышляем над важной темой. Я предлагаю вам составить список того, что вы хотите от жизни. Другими словами назовите ваши мечты о себе, о том кем хотите стать, где хотите учиться и так далее.

В вашем списке может быть сколько угодно целей – чем больше, тем лучше. Жизненные цели вам нужны не для того, чтобы произвести на кого-то впечатление, поэтому старайтесь отвечать максимально честно. Помните, что от жизни можно ожидать и материальных приобретений, и определенных событий, и какого-то опыта.

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл моей жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла, ни при каких обстоятельствах. Смысл, может быть, найдет во всем и всегда.

Упражнение «Закончи предложения»

Участникам предлагается закончить предложения:

— Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

— Я пойму, что счастлив, когда...

— Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Я предлагаю вам послушать несколько простых правил, которые помогут вам в жизни:

- *Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены*
- *Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны*
- *Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.*
- *Отдавайте больше.*
- *Ожидайте меньше.*
- *Воспринимайте свою жизнь как единственную, неповторимую в этом мире!*
- *Смотрите на жизнь только с хорошей стороны!*
- *Уважайте свои достоинства и достоинства другого! Любите ЖИЗНЬ!*
- *Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождику, пению птиц.*
- *Будьте счастливы!*

Классный час на тему: «Наша жизнь как ценность»

для обучающихся 6-7 классов (второй вариант)

Цель: способствовать формированию позитивного мышления, оказать помощь в осознании жизни как главной ценности.

Психологический настрой “Подари улыбку”.

Напишите ваше пожелание и подарите улыбку, сидящему слева. Улыбнитесь, и вы будете нравиться людям. *(Учащиеся обмениваются картинками с улыбкой.)*

Сегодня на часе общения “Наша жизнь как ценность” нам бы хотелось пригласить вас к разговору о жизни.

Словосочетания со словом “Жизнь”.

Жизнь. Это слово, как магнит, собирает вокруг себя другие слова.

На листах Вам нужно записать одно или несколько словосочетаний со словом “жизнь” и прикрепить на доску *(образ жизни, смысл жизни, опыт жизни, путевка в жизнь, друзья по жизни, любовь к жизни, вера в жизнь, течение жизни и т.д.).*

Назови слово!

У меня в руках карточка, на которой написано слово (*ценности*). Я приколю карточку на спину одному из вас. И сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем этот человек будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, будут объяснять ему (можно словами *(но употреблять данное слово и однокоренные нельзя)*, можно жестами), что написано у него на карточке. Задача участника — понять, что написано на карточке.

Игра «На что потратить жизнь»

Каждый из вас получил по десять жетонов.

В ходе игры на продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Стоимость будет указана в жетонах. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Возвращаться назад нельзя. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

*а**)** Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон)*

б) Новый дорогой автомобиль. (1 жетон)

Кто желает приобрести один из двух предложенных “товаров”?

Следующая пара:

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 Ваш избранник оказался бы тем человеком, о котором Вы мечтали. (2 жетона)

Затем:

а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон)

б) Один настоящий друг. (2 жетона)

Следующая пара:

а) Хорошее образование. (2 жетона)

б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2 жетона)

Далее:

а) Здоровая семья. (2 жетона)

б) Всемирная слава. (3 жетона)

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда – два лишних жетона.

Потом:

а) Изменить любую черту своей внешности. (1 жетон)

б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона)

Дальше:

а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона)

б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона)

Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

Следующая пара:

а) Чистая совесть. (2 жетона)

б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона)

Затем:

а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона)

б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)

И, наконец:

а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона)

б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3 жетона)

Больше покупок делать нельзя.

Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры

Я предлагаю вам в течение следующих 2–3 минут, разбившись на пары, обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

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

Самостоятельная работа по итогам игры

Вот перечень общих ценностей, которые могли проявиться во время игры:

– Мнения других людей обо мне.
– Забота о благополучии других.
– Мои собственные потребности.
– Материальные блага.

– Долгосрочные цели.
– Надежность.
– Осмысленная жизнь.
– Мир, согласие.

Самостоятельно соотнесите свои покупки с ценностями. Подпишите. Получился неполный список Ваших ценностей. Может быть, есть еще и другие, которые не были учтены в игре? Что можно сказать о ценностях людей?

Заключительная часть по итогам игры.

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, осознал в игре, что потратил жизнь, совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя 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”.

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

Слова из песни.

Собрать из слов и словосочетаний три предложения.

Мне нужно, думать дальше, с собою, разобраться, добиться, цели, быть, уверенным в себе, идти, к вершине, желаний, и навстречу, к судьбе.

Прослушивание песни “Взгляни на небо” (текст, слова, перевод песни Игорь Растеряев).

Давайте зачитаем, что получилось.

Итак, у каждого человека в жизни есть ценности. Чтобы чего-то добиться, нужно приложить усилия. Кроме этого, важно то, как ты относишься к жизни вообще. Интересно как?

Письмо – рефлексия.

Продолжите предложение.

Всякая погода – благодать, даже …

У меня теплеет на душе, когда я думаю о …

Мне очень помогает в жизни …

Улыбайтесь Жизни! Мы Вам желаем, чтобы вы получали удовольствие от самого пребывания на земле, любили, дружили, творили и делали вокруг себя счастливыми людей! Будьте счастливы!

Классный час на тему: «Цени свою жизнь»
для обучающихся 7-9 классов

Цели классного часа:

- профилактика подросткового суицида;
- формирование жизнеустойчивых позиций у подростков;
- побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной;
- выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Задачи:

- формировать ценностное отношение учащихся к жизни;
- активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу;
- развивать коммуникативные умения учащихся;
- воспитывать способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.

Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга

Предварительная подготовка:

1. Подбор музыкального сопровождения классного часа
2. Поиск афоризмов, стихотворений, притч по теме классного часа

Оборудование: презентация, ноутбук, проектор, мульдимедийная доска, мел, бумага А4, камни большого и среднего размера, песок, стакан, краски, кисточки, ватман.

Ход классного часа

1. **Определение темы и цели.**

Учитель: Ребята, я приглашаю вас на сегодняшний классный час. А для того, чтобы узнать тему классного часа, я предлагаю посмотреть ролик. Внимание на экран.

Учитель: Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим?

Учитель: Правильно, мы сегодня поговорим о нашей жизни и о том, что ЖИТЬ ПРЕКРАСНО!

И тема классного часа называется **«Жизнь – бесценный дар!»**

Это взрослые люди, за плечами которых жизненный опыт с радостями и разочарованиями. Это состоявшиеся люди. У них есть дом, семья, профессия, любимая работа. Они точно знают, что такое жизнь. И, я думаю, что они нам сегодня помогут ответить на этот очень **непростой вопрос**: **А что такое жизнь?**

2. Беседа

В жизни мы часто слышим выражения: Как удачно сложилась жизнь», « Жизнь преподнесла сюрприз», Жизнь не задалась. Задумывались ли вы, что каждый из вас вкладывает в понятие - жизнь?

Что есть человеческая жизнь?

Работа в группах - ребята дают определение слову Жизнь.

3. Знакомство со словарём

Словарь Ожегова дает следующее определение: «Совокупность явлений происходящих в организме, особая форма существования материи».

Словарь Даля: «Жизнь - живот, житие, бытие, состояние особи, существование отдельной личности».

Словарь Кузнецова «Особая форма существования материи, возникающая на определенном этапе ее развития, основным отличием которой, от неживой природы является обмен веществ»

(Все определения вывешиваются на доску под названием Словарь.)

- Какое определение вам ближе и почему?

Учитель: Наш разговор я бы хотела начать с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот, кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Учитель: Каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных. А сейчас ребята мы выполним одно упражнение.

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам раздаются карточки и предлагается закончить предложения:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было…

- Я пойму что, счастлив, когда…

-Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)…

Обсуждение упражнения.

А что, по-вашему, жизнь? Определите это понятие одним словом! Ответ напишите на символическом яблоке (отложите пока)

Я тоже отвечу на этот вопрос словами известного философа О.Хаяма.

От безбожия до Бога – мгновенье одно,

От нуля до итога – мгновенье одно,

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь ни мало, ни много – одно мгновенье.

Учитель: Ребята сейчас я прошу вас посмотреть на экран.*(На экране появляются картины когда человеку плохо, когда человек сломлен, а после картинки что выход есть из любой ситуации или проблемы).*

Учитель: На нелегком пути взросления каждого могут подстерегать 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. **Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, по сути дела, отказаться от самой жизни**. Иногда человек, сломленный грузом невзгод, именно так и поступает. Это и есть то единственное НЕПРАВИЛЬНОЕ решение, потому что оно непоправимо. 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 дождаться. Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко!

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

Учитель: Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить, из-за каких

причин человек может решить уйти из жизни. *(ответы детей: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д)*

Учитель: Ребята, давайте выберем одну из этих ситуаций и разберем её.

Рассматриваемые ситуации:

1. *Алкоголизм родителей*
2. *Финансовые трудности*
3. *Необоснованные обвинения*
4. *Неразделенная любовь*
5. *Насилие со стороны взрослых*
6. *Отношение со сверстниками*

Пути решения:

1. *Работа «Телефонов доверия»*
2. *Помощь профессиональных психологов, социологов*
3. *Поддержка друга*
4. *Помощь со стороны близких родственников*
5. *Помощь со стороны классного руководителя*

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 туже ситуацию по нескольку раз.

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может 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!

Учитель: Хорошо. А теперь представим разные случаи, когда у вас может быть было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

Учитель: ребята сейчас на листочке напишите все негативные или плохие эмоции, которые вы испытывали, когда либо. Теперь про себя прочитайте их и вспомните, когда вы испытывали эти эмоции. А сейчас разорвите листочек на мелкие кусочки и выкиньте в мусорную корзину.

Обсуждение: какие чувства участники испытывали во время упражнения.

Учитель: Ребята, а сейчас я познакомлю вас еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

Памятка как управлять эмоциями:

- *Комкать и рвать бумагу*
- *Бить подушку или боксерскую грушу*
- *Высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать*
- *Закрыть глаза и представить себе что-нибудь хорошее или любимое (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, любимую игрушку)*
- *Посидеть в тишине и послушать спокойную музыку.*

<u>Смысл жизни</u>

Учитель: 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?

Учитель берет стакан и наполняет её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивает учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда учитель высыпает в стакан маленькие камни, немного потрясет её. Естественно, маленькие камни занимают свободное место между большими камнями. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и насыпает его в стакан. Естественно, песок занимает полностью существующее свободное место и всё закрывает. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

Учитель: А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что стакан — это ваша жизнь. Большие камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, будущие

ваши дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Маленькие камни — это вещи, которые лично для вас становятся важными: учеба, потом работа, мобильный телефон, компьютер, в дальнейшем дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи (повседневная суета). Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться маленькие и большие камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Поэтому обращайте внимания на важные вещи, находите время для ваших друзей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас еще будет время для всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, а все остальное - это только песок.

Учитель: Перед нами символическое «Дерево жизни».

Своими **корнями** оно уходит глубоко **в землю**. Это даёт ему **пищу, устойчивость**. Благодаря этому, оно имеет крепкий ствол, много ветвей. Так и в жизни. **Корни** - это ваши **родители**, семья, которые дают вам **основу в вашей жизни**, уверенность в завтрашнем дне, вы крепнете, набираетесь сил. Ваши **ветви** – это **знания, опыт**, которые вы приобретаете в течение жизни. На нём обязательно будут **плоды**. Это ваши **успехи!** Подойдите к нашему дереву и повесьте на него свои плоды

Посмотрите на это дерево, какое оно удивительно красивое, с разными плодами. Вот и жизнь – яркая, разнообразная, прекрасная!

Но нам свойственно странное противоречивое отношение к жизни. С одной стороны, мы любим жизнь, с другой – не ценим её каждодневно.

Учитель: **В заключение сегодняшнего разговора о жизни я хочу вам рассказать притчу.**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет **зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь**... Другой волк представляет **добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность**...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Я желаю вам, чтобы в вашей борьбе Добро всегда побеждало, чтобы вы были здоровы и счастливы.

Упражнение «Я НЕ ОДИН»

Цель: помочь взрослеющему человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Учитель: 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? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. 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.

Учитель: наш классный час мне хочется закончить притчей:

Притча об отношении к жизни.

Когда тебя спрашивают: «Как дела?» - не плачься и не жалуйся на трудности.

Если ты отвечаешь: «Плохо», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “плохо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “плохо” на самом деле!»

Когда тебя спрашивают: «Как дела?», а ты, несмотря на трудности и страдания, отвечаешь: «Хорошо!!!», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “хорошо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “хорошо” на самом деле!!!»

Пусть у вас всегда и все будет ХОРОШО!

Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг.

А сегодняшний классный час, может, стал для кого-то из Вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь.

Классный час на тему: «Краски жизни» для обучающихся 8-9 классов

Цель: побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной.

Оборудование: листы для заметок, ручки, карандаши, мультимедиа.

Перед началом классного часа кабинет необходимо подготовить: поставить несколько парт вместе, чтобы учащиеся могли видеть друг друга.

Ход работы. Добрый день, ребята. Сегодняшнюю встречу мы вновь посвятим самим себе. Весь день загружен различными делами и проблемами, с утра до позднего вечера мы спешим что-то сделать, закончить, завершить. И не остается ни одной свободной минуты, чтобы подумать о себе: кто я, что я хочу, чего добился, чему научился, кому я дорог и необходим. А о том, что ближе всего, без чего нельзя и дня прожить думаем и того реже. Может быть, кто-то находит время подумать? Нам всегда кажется, что проблемы обойдут нас стороной, что с нами ничего не случится. Но проблемы никогда не спрашивают нашего мнения. Наша школа - это маленький мир и в ней, хоть и в малых размерах, существуют проблемы большого мира.

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

Предлагаю проверить: **Упражнение «3 круга»**

Нарисуйте на листах три круга разных размеров, обозначьте их: мое прошлое, настоящее и будущее. Какой круг оказался самым большим – этим временем вы и живете. Кто-то остался в прошлом, кто-то надеется на лучшее. Оптимальным вариантом считается, если прошлое обозначено самым маленьким кругом, настоящее – самым большим, будущее – средним. Это показывает, что человек живет сегодня, реализует свои возможности, не жалеет о прожитых днях, есть реальные планы на будущее. А у вас есть планы на будущее? Или уже есть результаты, которыми можно гордиться? Давайте вспомним один момент из жизни, который вам приятно вспоминать. По возможности, рассказ идет по кругу. Для поддержки можно начать самой. Ответы ребят уточнять, благодарить за смелость.

Ребята вы прожили уже полтора десятка лет. Многое успели увидеть, узнать, о чем-то составить собственное мнение. Но знают ли вас ваши знакомые, друзья, родственники? Что они о вас думают?

Упражнение «Горячий стул». Каждый из вас обладает какими-либо качествами: хорошими или плохими. И каждый из вас думает о себе немного по-другому, чем люди, с которыми он общается. Сейчас у вас есть возможность узнать мнение ваших одноклассников. Но в начале договоримся: говорим только хорошее, что есть в каждом из вас. Это труднее, чем находить отрицательные стороны. И с другой стороны, когда человека хвалят, он становится лучше.

Каждому по очереди все ребята называют его положительные качества. Учителю нужно быть внимательным и вовремя пресекать попытки назвать плохие качества,

напоминать, что плохое и так все знают, а хорошее замечают редко. После проведения упражнения обсудить впечатления ребят от упражнения. Хорошо, когда хвалят, подбадривают, и ещё лучше, когда хвалят за дело.

Ребята, вот вы учитесь вместе уже несколько лет, видите друг друга каждый день, дружите, ссоритесь, списываете, помогаете, гуляете. А что вы могли бы сделать друг для друга (ответы детей). Чем вы можете быть полезны для одноклассников, друзей, других людей. Необходимо добиться ответа о возможностях, которыми обладают ребята, что они умеют, чему могли бы научить. Это позволит им взглянуть на себя с реальной и положительной точки зрения.

Упражнение «Ценности»

Возьмите листочки и напишите на них, что в вашей жизни самое важное и ценное. Постарайтесь вспомнить хотя бы 6 ценностей. Дождаться пока все напишут. Теперь подумайте, без чего вы могли бы обойтись и вычеркните его из списка. А что из оставшегося менее вам дорого. Вычеркиваем подобным образом ценности, пока в списке не останется только одно название. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни. Посмотрите, нравится вам это или хочется поменять? Почему?

Сегодня у нас был хороший разговор, но мне хотелось бы снова увидеть ваши веселые глаза и улыбки. Но как мы можем поддержать друг друга? Погладить, обнять, за руку подержать. И сейчас давайте обведем свою руку на ватмане и подпишем их. Теперь может каждый написать другому пожелание, слова поддержки или же просто похвалить.

Последнее упражнение помогает ребятам отрефлексировать пройденный час и логически завершает работу.

Советы подросткам:

Жизнь – великий дар!

Если вы считаете, что ваша жизнь невыносима, попробуйте сами изменить её.

Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.

Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!

Все можно изменить к лучшему!

Классный час на тему: «Как стать счастливым?»
для обучающихся 10- 11 классов

Цели:

- формировать представление о сложности бытия;
- обогатить духовный мир подростков.

Задачи:

- сориентировать подростков на общечеловеческие ценности;
- формировать позитивное отношение к жизни, стремление к здоровому образу жизни, провести консультирование по актуальным проблемам;
- развивать умение общаться, слушать другого человека;
- воспитывать любовь к ближнему.

Форма проведения: сократовская беседа.

Ход классного часа

«Успешно прожить один день – с этого начинается искусство жить».
Демокрит

1. Вступительное слово учителя.

Дорогие мои ученики!

Сегодня у нас Сократовская беседа. Знаете ли вы, кто такой Сократ? (*Древнегреческий философ, один из родоначальников диалектики как метода отыскания истины путём постановки наводящих вопросов. Для потомков Сократ стал воплощением идеала мудреца.)*

Главное в сегодняшней беседе – слово, мысль, логика. Много веков назад собирал Сократ своих учеников, чтобы вместе обсудить различные проблемы. Говорили в основном ученики, Сократ задавал вопросы и вставлял логические связки. Высказанные ими тогда мысли живы и по сей день, потому что эти мысли – честные, справедливые, умные. Сегодня и мы попробуем стать учениками Сократа.

2. Правила Сократовской беседы.

1. Не могу молчать.
2. Уважай ближнего своего.
3. Платон мне друг, но истина дороже.
4. 4.Заговори, чтоб я тебя увидел.

Сократовская беседа предполагает диалог. Приготовьтесь быстро отвечать на вопросы.

Любая беседа начинается с разминки, цель которой – разговориться, активизировать мысли. Отвечать в разминке должен каждый *(рондо).*

Разминка.

- Каким для вас было сегодняшнее утро?
- Чего вы ждете от сегодняшнего занятия ?

3. Объявление темы. Постановка задач урока.

- Для вас уже не за горами то время, когда вы, закончив школу, расстанетесь с родным домом и вступите в самостоятельную, взрослую жизнь. Какой она будет? Давайте помечтаем. (*Школьники отвечают)*
- Тема нашего классного часа звучит так: «Искусство жить. Как стать счастливым?» Эпиграфом к уроку будут слова Демокрита: «Успешно прожить один день – с этого начинается искусство жить».

К уроку нашим ученикам было дано задание найти в словаре толкование слова «искусство». Предлагаю их послушать.

Искусство - это:

1. Творческое отражение, воспроизведение действительности в художественных образах.
2. Самое дело, требующее умения, мастерства.
3. Умение, мастерство, знание дела.

- Как вы думаете, какое толкование слова «искусство» подходит к теме нашей беседы? *(Третье толкование: умение, мастерство, знание дела.)*

- Исходя из этого толкования, как можно определить задачи нашей беседы?

4. Беседа. ***(Учитель представляет педагога социального, который будет помогать вести классный час и создавать буклет «Искусство жить. Как стать счастливым?»)***

- Возраст 15–16 лет связан с первыми серьёзными размышлениями о жизни, о себе, друзьях. Это время перемен, период взросления. Ты как будто стоишь на мосту между детством и непознанным взрослым миром. И сердцем чувствуешь, как грустно покидать берег детства.
- Как вы думаете, когда заканчивается детство? *(Ответы учеников.)*
- В классе была создана экспертная группа, которая провела опрос родителей класса. Родителям было предложено ответить на вопрос: «Когда, по их мнению, заканчивается детство?»

О результатах опроса расскажет представитель экспертной группы. (*Выступление члена экспертной группы.*)

- В жизни часто бывает так, что люди редко помнят тот момент, который отделяет детство от юности. Но давно замечено, что детство заканчивается, когда человек встречается с какими-либо трудностями, горем, лишением.

-- Как вы думаете, что помогло некоторым нашим родителям сохранить ощущение детства? (*Высказываются мнения.)*

5. Словарь качеств.

- Вы правы, если человек добрый, весёлый, доброжелательный, любит жизнь и людей, то он никогда не стареет душой. Мы живём в сложное время. Меняется образ жизни, образ мыслей, уходят в прошлое многие нормы поведения. Конечно, мы свободны в выборе своего пути, но как говорил Сократ: «В жизни каждого наступает время, когда человек должен сделать свой нравственный выбор».
- Какие же человеческие качества помогают сделать правильный выбор? Для ответа предлагаю каждому из вас из словаря качеств выбрать то, которое, по вашему мнению, поможет вам сделать свой правильный выбор, и положить его на чашу весов.

(*На доске под словами «словарь качеств» прикреплены листки со словами. Дети выбирают из словаря по одному качеству и кладут на чашу весов: одна чаша – положительные качества, другая – отрицательные.*)

Словарь: вежливость, трудолюбие, самолюбие, жизнерадостность, щедрость, хамство, понимание, грубость, юмор, уравновешенность, сочувствие, гордыня, сопереживание, презрение, милосердие, любовь, доброта, злость, уверенность в себе, смелость, уважение, неприязнь, честность, замкнутость, порядочность, верность, неуравновешенность, человечность, активность.

- Мы убедились, что только положительные человеческие качества помогают сделать правильный нравственный выбор.

Я желаю вам, мои дорогие дети, чтобы все вы стали обладателями этих прекрасных качеств. А если в мире хороших людей станет больше, значит, сама жизнь будет красивее и добрее.

6. Разговор о любви к ближнему.

В жизни по-разному можно жить:
В горе можно и в радости;
Вовремя есть, вовремя пить,
Вовремя делать гадости.
А можно и так: на рассвете встать
И, помышляя о чуде,
Рукой обожженной солнце достать
И подарить его людям.

Психолог Рубинштейн говорил: «Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей».

- Как вы понимаете это высказывание? *(Ответы ребят.)*

- Ученики нашего класса неоднократно посещали детский социальный приют. Они расскажут нам о том, с какой целью они это делали, чем там занимались и с какими мыслями вернулись.

7. Ещё раз о счастье

- Ощущение счастья во многом зависит от особенностей человека. Есть люди, которые несмотря на жизненные невзгоды умеют быть счастливыми.

(*На экране фото с параолимпийцами.*)

- Они не ждут, когда счастье придёт к ним, они сами стремятся к нему, как к самой заветной цели в жизни. Но, как сказал мыслитель Леонард, «настоящий сок жизни – сладкий или горький – находится не столько в наших усилиях, сколько в самом процессе, в том, как мы ощущаем себя живыми».
- Как вы думаете, в чём выражается это состояние – «ощущать себя живым»? (*Выражается это ощущение в умении замечать лучшее в каждом моменте жизни, видеть красоту в себе, в других людях, в окружающем мире.)*
- Сейчас я хочу предложить вам анкету. Прочитайте утверждения (*на экране указаны вопросы анкеты)*. Если у вас есть это качество, ставьте «плюс», если нет – ставьте «минус».

Вопросы анкеты «Могу ли я назвать себя счастливым?»

1. *Я ощущаю внутреннюю раскованность и лёгкость.*
2. *Мне приятно и радостно ходить в школу.*
3. *Меня ничто не раздражает.*
4. *Я чувствую прилив сил .*
5. *Я могу положительно влиять на других, мне хочется им помогать.*
6. *Я стараюсь терпеливо относиться к человеческим ошибкам.*
7. *Я ощущаю себя счастливым человеком.*
8. *У меня есть несколько близких людей и много хороших знакомых.*
9. *Люди любят приходить ко мне в гости.*
10. *Я стараюсь не таить обиды на людей и не держу на них зла.*

- Я рада за тех, у кого больше плюсов и, надеюсь, нет минусов. Значит, у вас всё хорошо с вашим мироощущением и вы можете считать себя счастливыми людьми. А теперь я предлагаю вам посмотреть на результат ещё одной нашей совместной работы. Внимание! Сейчас мы все увидим мироощущение нашего класса. Какими же красками мы ощущаем мир? (*Полотно «Радости и горести окружающего мира».)*
- Скажите, о чём вы думаете, глядя на это полотно? (*Полотно можно подарить в кабинет педагогам социальным)*
- Как вы считаете, можно ли получить долю «счастья» при помощи гипноза?

По данным исследований, испытать «счастье» под гипнозом способны только 15% людей.

- А как вы думаете, можно ли получить «счастье» на биохимическом и

физиологическом уровне?

В нашей стране учёные изучали влияние на человека так называемого «гормона счастья» - наркотиков. Для этого исследования использовали прибор, который помещался в ладошке испытуемого с двумя проводками с датчиками к мозгу. Оказалось, что эти препараты, наркотики, дают страшные результаты. Они являются острым и опасным заменителем «счастья», разрушающим организм и мозг человека.

От такого «счастья» люди чаще всего умирают.

(Дети приводят высказывания о здоровье и комментируют их:

- *Все здоровые люди любят жизнь. (Г. Гейне)*

-Здоровый нищий счастливее больного короля. (Шопенгауэр)

8. Наша активная жизненная позиция

(Этот этап проводят дети)

Мы уже давно сделали вывод: чтобы быть счастливым, нужно занимать активную жизненную позицию (можно перечислить достижения класса в учебе, спорте и т.д.).

Мы хотим быть счастливыми в своей стране, заниматься любимым делом и получить признание в обществе.

9. Подведение итогов.

- Как теперь вы прокомментируете эпиграф к нашему уроку? Согласны ли вы с этим высказыванием?
- Что нужно уметь, чтобы постигнуть «искусство жить»?

А теперь мои пожелания.

- Старайтесь сохранить ощущение детства как можно дольше.
- Будьте всегда готовы сделать правильный нравственный выбор.
- Стремитесь найти своё место в жизни.
- Берегите себя и своих близких.
- Ведите здоровый образ жизни и умейте «ощущать себя живым».
- Улыбайтесь!
- И станьте счастливыми людьми!

Презентация буклета «Искусство жить. Как стать счастливым», который составляла социальный педагог на протяжении всего урока.

10. Рефлексия.

Завершает классный час песня «Мир счастливым людям» (любая другая о счастье)

Классный час на тему: «Жизнь - как ценность»
для обучающихся 9-11 классов

Цель: формирование жизнеустойчивых позиций у подростков; побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной.

Задачи:

1) Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей.

2) Сформировать отношение обучающихся к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.

3) Создать условия для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере.

Формы и методы:

1. Мини-лекция.
2. Работа в группах.
3. Мозговой штурм.
4. Индивидуальные упражнения.

Оборудование: бумага А4, ручки, цветные карандаши, журналы, клей, ножницы ватманы.

Фрагменты короткометражного фильма «Цирк Бабочек» https://ya.ru/video/preview/5672038429412280271

Ход классного часа

Здравствуйте!

Сегодня мы будем о ценностях, без которых, мы не мыслим своей жизни. Начнем с притчи.

Жил-был царь и у него был советник, который очень верил в Бога. Чтобы ни случилось, советник всегда повторял:

- Всё, что ни делается, всё к лучшему. Бог всё очень хорошо и мудро устраивает: что-то получаем – хорошо, нет - ещё лучше.

Когда у царя не получалось что-то задуманное, советник говорил:

- Это к лучшему!

В такие моменты царю не очень нравилось это слушать:

- Быть не может, что если что-то плохое случается и нас постигает неудача, то всё это для нашего блага.

Однажды гуляли они в лесу и незаметно, за разговорами, углубились в чащу. Царь стал искать тропинку и наступил на шип очень ядовитого растения. Советник, немедля, выхватил кинжал и мигом отсёк царю палец ноги, в который впился этот шип, произнеся при этом:

- Как хорошо всё Бог устроил!

Царь был в ярости:

- Ты отрубил мне палец, как может это быть хорошо?

Советник ответил:

- Если бы я не отсёк палец, яд распространился бы по всему телу, и вы бы умерли.

Царя эти слова не успокоили, и он прогнал прочь советника, сказав, что ни видеть, ни слышать его больше не желает.

Продолжив дорогу в одиночестве, царь попытался выбраться из чащи. Но на его беду в этом месте и в это время одно очень жестокое племя дикарей проводило праздник, для которого им как раз не хватало подходящей жертвы. Царя схватили и повели к жертвеннику. Дикари стали готовиться к ритуалу. Но вдруг, неожиданно для царя, они отпустили его, издав недовольные крики: жертва оказалась неполноценной, у неё не было одного пальца ноги.

Перепуганный, но живой, царь добрался до дворца и тут же вызвал советника к себе. Одарив его щедро подарками, царь сказал:

- Ты говорил мудрые вещи, но объясни, что хорошего было в том, что я тебя прогнал тогда в лесу?

На что советник отвечал:

- Это было очень хорошо, царь, что вы меня прогнали: если бы я остался с вами, дикари отпустили бы вас, но оставили бы меня.

С той поры царь тоже стал верить в мудрость о том, что все происходит к лучшему.

Обсуждение притчи.

Обсуждение поговорок: «Все что не делается – делается к лучшему»,

«Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Мини-лекция
«Что же такое жизненные ценности?»

Рано или поздно любой человек задает себе вопрос, как научиться жить правильно, счастливо, на позитиве и изменить настоящее. Это осознанный вопрос, который лучше всего задать как можно раньше, тогда у Вас будет гораздо больше шансов что-то изменить и стать на правильный жизненный путь.

Мы часто слышим выражение «жизненные ценности», но многие из нас не понимают, что же они значат и как их правильно определить?

Никто из нас не любит бессмысленную работу. Например, носить кирпичи туда, а потом обратно. Копать «отсюда и до обеда». Если нас просят сделать такую работу, это у нас неминуемо вызывает отвращение. За отвращением идет апатия, агрессия, обида и. т.п.

Жизнь – это тоже работа. И тогда становится понятным, почему бессмысленная жизнь (жизнь без смысла) нас толкает на то, что мы готовы бросить всё самое ценное, и убежать от этого отсутствия смысла. Но, к счастью,

смысл жизни есть.

Обратить внимание на следующий стих:

Известно, время растяжимо.

Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.

Ценность – понятие, обозначающее положительную и отрицательную значимость для человека. Чаще всего речь идёт о ценности как о важности, значимости, пользе чего-либо. Чем являются для Вас «ценности»?

«Каждый день мы попадаем в ситуации, в которых надо делать выбор. Это могут быть очень простые вещи – встать пораньше, чтобы успеть вовремя на занятия, или еще полежать, провести время с друзьями или остаться с родителями, пойти гулять или заняться скучной, но необходимой работой. Результат нашего выбора зависит от того, что является для насважным и ценным. То есть от того, что называют ценностями и приоритетами.

Наибольшее значение в человеческих отношениях имеют жизненные ценности (это то, чем человек дорожит, к чему стремится, что считает священным, престижным — например, богатство, образование, семья, государство, физическое здоровье, дети). Если они общие у какой-то группы людей, то, как правило, отношения между ними складываются без серьезных конфликтов (исключение составляют случаи, когда жизненной ценностью является богатство, которого не хватает на всех). Когда чувствуется взаимопонимание, то это верный признак того, что у людей общие жизненные ценности. Правда, о своих жизненных ценностях люди не склонны говорить, чаще всего человек даже не знает, как о них сказать, он не может это сформулировать. Предметом обсуждения обычно являются интересы, которые связаны с жизненными ценностями. Ценности обычно проявляются в поведении, в поступках, в серьезных ситуациях.

Мозговой штурм «Жизненные ценности»

1. Что такое ценности?
2. Какие ценности вы знаете?

(Ученики предлагают свои варианты ответов, которые записываются на доске). Далее знакомятся с понятием «ценности». После предложенных вариантов учащимся предлагается классификация ценностей.

Ценности – это представления человека о самом важном в его жизни;это то, что придает смысл существованию.

Виды ценностей:

Профессиональные - связаны с работой, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.

Интеллектуальные - это знания, образование, эрудированность,

любознательность, творческое мышление и т.п.

Физические - спорт, красота и гигиена тела, здоровье.

Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.

Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими какие они есть.

Этические - честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

Эстетические - стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.

Материальные - деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.д.

Культурные - искусство во всех своих проявлениях.

Патриотические - любовь к Родине, к стране, традициям и т.д.

Упражнение «Что для меня важно?»

Цель: Формирование представлений об общечеловеческих ценностях.

Описание: Из перечисленных ценностей участники выбирают ценности, которые считают наиболее важными для себя:

-быть привлекательным для другого пола;
-закончить успешно школу;
-стать достойным человеком;
-иметь политическую власть;
-добиться личных успехов;
-полноценная интересная жизнь;
-продолжить учебу в ВУЗе;
-шанс помочь людям с проблемами;
-иметь честных, преданных друзей;
-долгая и здоровая жизнь;
-совершить что-то хорошее для всех;
-успех в карьере;
-свобода - жить так, как хочу;
-прекрасный дом;
- другое (пишут свой вариант).

После выполнения упражнения каждый из участников озвучивает свой выбор.

Любой выбор, поступок в жизни человека определяется системой ценностей. Перед вами перечень возможных жизненных ценностей. Подумайте, что в вашей жизни самое важное и ценное, без чего вы могли бы обойтись. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни.

Итак, в результате для вас оказались важными следующие ценности: Здоровье, семья, деньги, работа, любовь, жизнь, дружба.

Вашему вниманию предлагается игра: **«На что потратить жизнь»**

Каждая подгруппа (8-10 чел.) получает по десять жетонов (необходимо коллективно принять решение какую покупку важнее приобрести)

В ходе игры на продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вывправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

Стоимость будет указана в жетонах. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Возвращаться назад нельзя. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

а) Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон.)
б) Новый дорогой автомобиль. (1 жетон.)

Кто желает приобрести один из двух предложенных «товаров»?

Следующая пара:

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 рядом будет тот человеком, о котором Вы мечтали. (2 жетона.)

Затем:

а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон.)

б) Один настоящий друг. (2 жетона.)

Следующая пара:

а) Хорошее образование. (2 жетона.)

б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2 жетона.)

Далее:

а) Здоровая семья. (2 жетона.)
б) Всемирная слава. (3 жетона.)

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда – два лишних жетона.

Потом:

а) Изменить любую черту своей внешности. (1 жетон.)
б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона.) Дальше:

а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона.)
б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона.)

Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

Следующая пара:

а) Чистая совесть. (2 жетона.)

б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона.)

Затем:

а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона.)

б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона.)

И, наконец:

а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона.)

б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3 жетона.)

Больше покупок делать нельзя.

Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры

Я предлагаю вам в течение следующих 2–3 минут, обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

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

Самостоятельная работа по итогам игры

Вот перечень общих ценностей, которые могли проявиться во время игры:

–Мнения других людей обо мне.

–Забота о благополучии других.

–Мои собственные потребности.

–Материальные блага.

–Долгосрочные цели.

–Надежность.

–Осмысленная жизнь.

–Мир, согласие.

Самостоятельно соотнесите свои покупки с ценностями. Получился неполный список Ваших ценностей. Может быть, есть еще и другие, которые не были учтены в игре? Что можно сказать о ценностях людей?

Заключительная часть по итогам игры.

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, осознал в игре, что потратил жизнь совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать все, 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».

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

Все мы рождаемся для счастья и наполненной жизни. Давайте назовем факторы риска, которые могут привести людей к отчаянию.

Мозговой штурм «Почему и как справляться»

(Ответы: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехваткаденег, вина, страх, стыд и т.д.)

Пути решения:

- Помощь психолога, тел. доверия.
- Поддержка друзей.
- Помощь со стороны близких родственников.
- Другие варианты, предложенные подростками…

Мы тратим здоровье, чтобы заработать побольше денег, а потом тратим их, чтобы восстановить своё здоровье. В детстве мы мечтаем стать взрослыми, а когда взрослеем, хотим вернуться в детство. Сегодня мы не замечаем и переступаем то, что спустя годы может оказаться самой главной ценностью для нас.

Действительно, ценность - это то, что наиболее дорого, свято как для одного человека, так и для всего человечества.

Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей? (Если внимательно рассмотреть жизненную линию каждого человека, то нетрудно заметить, что на ней чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач).

Для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашейжизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

Приведем примеры двух ценностей:

1. Материальные ценности (золото, одежда, деньги, квартира) – это то, что мы можем увидеть, потрогать, купить.
2. Духовные ценности (музыка, знания, поэзия, милосердие) – это то, что не всегда можно увидеть, и они не покупаются, их можно почувствовать через поступки.

В первом случае человек стремится к богатству, расширяет свои возможности, любит разнообразие, старается приобретать вещи и т.п.

Во втором случае человек старается жить сегодня так, как он жилвчера, его удовлетворяет весьма скромный достаток, и он даже гордится им.

В обществе всегда ценились и ценятся доброта, верность, честность, взаимопомощь и отвергаются цинизм, обман, жадность, тщеславие, преступления.

В современном обществе основными общечеловеческими ценностями являются семья, здоровье, образование, работа. Общечеловеческие ценности тесно связаны с личными ценностями человека, которые можно условно разделить на материальные и духовные (нравственные).

Реализация всех этих ценностей необходима для самоутверждения, признания личности. Каждый человек отдает предпочтение тем или иным ценностям. О его выборе можно судить по богатству или скудности внутреннего мира, разнообразию интересов, неповторимой человеческой индивидуальности.

На протяжении всей жизни человек формирует свое мировоззрение, образ жизни. Значительную роль в этом играют его окружение (семья, друзья), а также различные национальные, религиозные и социальные воззрения и традиции.

В течение жизни мы попадаем в разные жизненные ситуации, в которых проверяется наш список ценностей. Под воздействием жизненного опыта может происходить переоценка ценностей. И тогда изменяется наше поведение и наша жизнь».

А какие ценности, материальные или духовные, важнее сейчас для вас? (обсуждение).

Мы сейчас посмотрим эпизод из короткометражного фильма «**Цирк бабочек»** и определим, какая ценность раскрывается в нём. В главной роли – Ник Вуйчич. В разгар Великой Депрессии, шоумен и владелец собственного небольшого цирка,гастролирует со своей труппой по разрушенной американской провинции, радуя и поднимая настроение простых людей в это не простое время. Во время своего путешествия, он посещает ярмарочный балаган, где обнаруживает человека без конечностей, которого там эксплуатируют в качестве живого экспоната шоу-уродов. В результате этот человек становится частью странствующей труппы цирковых артистов. Позднее, с помощью своих новых друзей, он обретает веру в себя, и делает то, о чем раньше не смел даже мечтать...

Обсуждение после просмотра (раскрывается главная ценность - любовь к жизни!)

Как вы считаете, выбор, сделанный вами, можно изменить?

А были ли в вашей жизни такие ситуации, когда вы меняли своижизненные ценности?

Вспомните, какую ценность вы выбрали в качестве самой важной и главной в начале нашего разговора. А сейчас кто - то хотел бы изменить вами выбранную ценность? (обсуждение)

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроя на работу.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Сейчас вам надо разбиться по парам. В течение трех минут расскажите своему соседу о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями».

Анализ: Обмен впечатлениями.

На листе ватмана под музыку при участии каждого создается групповой рисунок-коллаж на тему «Жизнь как ценность».

Упражнение «Групповой коллаж «Жизнь как ценность»

Цель: осознание и формирование понятий «жизненные ценности», мотивация на социально значимый и правильный образ жизни.

Время: 15 минут.

Инструкция: «Предлагаем вам, используя материалы для творчества, создать совместный рисунок-коллаж на тему «Жизнь как ценность».

Анализ: Каждая подгруппа презентует свою работу.

В заключении хотелось бы рассказать притчу про Мудреца.

Притча «Все в твоих руках»

Цель: подвести подростков к осознанию ответственности за собственные дела и поступки.

Время: 5 минут.

Техника проведения: подросткам зачитывается метафора, затем идет её обсуждение.

Инструкция: «В заключение нашего занятия хотелось бы вам рассказать одну поучительную притчу для того, чтобы каждый из вас применил эти слова к себе и, возможно, своей будущей жизни:

«В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: «Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать, живая она или мертвая. Если мудрец скажет, что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется неправ. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будетопозорен».

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

«Скажи, - крикнул завистник, - что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: «Всё в твоих руках».

Цените свою жизнь именно сейчас, а не потом, не завтра, не через год.

Классный час на тему: «Час общения – рассуждение о смысле и цене жизни «Смысл жизни» для обучающихся 10-11 классов

На слайде представлены высказывания известных людей.

Каждый сам является хозяином своего жизненного пути. *Народная мудрость*

Имеет человек в жизни зацепку – и хорошо ему. *А.П.Чехов*

Поверь в тот факт, что есть ради чего жить и твоя вера поможет этому факту свершиться. *У.Джеймс*

Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить. *Бергман И.*

В каждом человеке есть солнце, только дай ему светить.

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно. *Фромм Э.*

Цель: развитие способности к познанию себя и других людей; формирование ценностного отношения учащихся к жизни.

Задачи:

- развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;
- содействовать преодолению психологических барьеров, мешающих принять себя и уважительно к себе относиться;
- сориентировать на ценности человеческой личности;
- формировать представление о смысле и цене жизни.

Форма: час общения.

Методы: коммуникативные, рефлексия, дискуссия, объяснительно-иллюстративные.

Технологии: технология творческого развития, технология развития рефлекторного мышления, технология развития критического мышления (мозговой штурм), технология коммуникативно-диалоговые.

Оформление:

1. Высказывание философов о жизни.
2. Плакаты «Жизнь – это…», «Счастье людей…».
3. Презентация: «Смысл жизни».

Оборудование: видеопроектор, компьютер, программа Power Point, Movie Maker.

Участники: Классный руководитель, школьники 10-11 классов.

Подготовительный этап:

- Творческой группе обучающихся дается задание подобрать высказывания знаменитых людей о жизни.
- Подготовить презентации о жизни в их понимании.
- Подобрать стихи, притчи, легенды о жизни.
- Подобрать песни и музыку о жизни.

План классного часа:

1. Организационный момент.
2. Постановка темы и цели классного часа.
3. Выступления творческой группы.
4. Групповые задания, работа по группам.
5. Подведения итогов.
6. Рефлексия.

Ход классного часа:

Кл. рук.: Добрый день ребята. Сегодня мне бы хотелось вас пригласить к разговору, который, на мой взгляд, волнует всех: О смысле, и цене жизни «Каков путь к себе?».

Еще древние говорили, что самый загадочный сфинкс на Земле – это Человек. А философы тысячелетиями пытались разгадать феномен своего «Я».

Когда человек рождается, врачи, которые его приняли, облегченно вздыхают и говорят «Слава богу, вот и все родился человек!» и улыбаются новой жизни. А женщина – мать, качая головой, говорит «Нет, это только начало. Начало новой жизни, начало нового человека».

Ведущий 1: «Четвертая планета»

Есть такой фильм «Четвертая планета». В этом фильме космонавты попали на Марс и столкнулись с чем-то (или кем-то), что исполняло их самые заветные желания, это нечто проникало в мозг космонавтов и само выбирало то, чего им хотелось больше всего. Причем желания эти в реальном земном мире были неисполнимыми. Например, один из героев фильма встретился с дедушкой, который уже умер, другой получил

возможность изменить свое прошлое. Я прошу вас подумать, а что выполнило бы это нечто для вас. Учащимся дается время подумать. Желающие делятся своими мыслями.

Ведущий 2: Можно по-разному определять цель своего существования, но цель должна быть - иначе будет не жизнь, а прозябание.

Одно правило в жизни должно быть у каждого человека, его цели в жизни, в его принципах, в его поведении: Надо прожить жизнь с достоинством, что - бы не стыдно было вспоминать.

Достоинство требует доброты, великодушия, умения не быть узким эгоистом, быть правдивым, хорошим другом, находить радость в помощи другим.

Ради достоинства жизни надо уметь отказываться от мелких удовольствий и немалых тоже…

Уметь извиняться, признавать перед другими ошибки - лучше, чем юлить и врать.

Жизнь - прежде всего творчество, но это не значит, что каждый человек, что бы жить, должен родиться художником, балериной или учёным. Творчество тоже можно творить. Можно творить просто добрую атмосферу вокруг себя, как сейчас выражаются, ауру добра вокруг себя. Вот, например, в общество человек может принести с собой атмосферу подозрительности, какого – то тягостного молчания, а может внести сразу радость, свет. Вот это и есть творчество. Творчество – оно беспрерывно. Так что жизнь – это и есть вечное созидание. Д. С. Лихачев

Кл. рук.: Мыслители говорили, что человек - это самое простое и самое сложное. Как научиться понимать самого себя? Если спросить об этом каждого из вас, то получим разные ответы, и все вы по – своему будете правы, потому что каждый из вас индивидуален и неповторим.

На столе **лежат белые листы**. Возьмите их и сделайте что хотите: нарисуйте что-нибудь, просто сложите или сомните, проведите линию, разорвите и т. д.

Вот так и жизнь человеческая: белый лист, когда он родился. Потом, мы сами можем ее так прожить, как вы поступили со своими листочками.

Давайте попробуем сделать свой выбор

Ведущий 3: Ведущий читает стихотворение **Э. Асадова «Счастье».**

Что же такое счастье?
Одни говорят:- Это страсти:
Карты, вино, увлеченья -
Все острые ощущенья.

Другие верят, что счастье -
В окладе большом и власти,
В глазах секретарш плененных
И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье -
Это большое участие:
Забота, тепло, внимание
И общность переживания.

По мненью четвертых, это
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,
Что счастье - это горение:
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета.

А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека!

Кл. рук.: Наверное, нет человека, который хоть раз не задумался бы о том, зачем он живет. Для чего? От ответа на этот вопрос зависит многое в жизни человека. В чем же он, этот смысл жизни?

Давайте попробуем поразмышлять над некоторыми из этих существующих смыслов жизни.

1) Я прошу вас разбиться на 4 группы. После жеребьевки, каждая группа стремится защитить ту точку зрения, которая ей досталась, независимо от того, как вы сами к ней относитесь. Постарайтесь привести как можно больше аргументов в ее пользу.

Через 5-7 минут идет общее обсуждение в кругу.

2) То же самое, но теперь группа старается найти аргументы «против». Как и в первом случае, после обсуждения в группах идет обсуждение в кругу.

Ведущий 2: Австрийский психотерапевт В. Франкл утверждал, что для развития индивидуальности человека, для его физического и психического здоровья необходимо соотносить свою жизнь, свои решения и поступки с чем-то внеличным, ради чего стоит жить, чему можно посвятить свою жизнь.

В. Франкл обнаружил это в фашистском концлагере. «Когда я заболел тифом, – вспоминает он, – то лежа на нарах, я записал на маленьких листочках много разных заметок, важных при переделке рукописи, как будто я уже дожил до освобождения. Я уверен, что эта переработка потерянной рукописи в темных бараках концентрационного лагеря Баварии помогла мне преодолеть опасный коллапс». Он заметил, что в лагере выживали те, кому было для чего жить.

Очень часто неврозы, депрессии, апатии порождаются тем, что человек не понимает смысла своей жизни.

Ведущий 1: Существует немало проповедников, предлагающих людям некий единый, одинаковый для всех смысл жизни. Но смысл своей жизни нельзя получить готовым из чужих рук. Человек вынужден сам обнаружить смысл жизни.

Кл. рук.: Мы не должны искать абстрактного смысла жизни… У каждого свое собственное призвание и предназначение в жизни, каждый должен выносить его в своей душе и попытаться реализовать. Жизнь конкретного человека неповторима. Нашу беседу мне хочется закончить следующими словами.

В жизни по-разному можно жить:

В горе можно и в радости;

Вовремя есть, вовремя пить,
Вовремя делать гадости.
А можно и так: на рассвете встать
И, помышляя о чуде,
Рукой обожженной солнце достать
И подарить его людям

Рефлексия.

Найти свое место в жизни, свое призвание

Когда человек чувствует себя на месте, он становится лучше. Д. Гранин

Счастье людей заключается в том, чтобы любить делать то, что они должны делать. К. Гельвеций

Главное, делайте все с увлечением, это страшно украшает жизнь. Л. Ландау

Что человек сделал, то у него и есть. Каппони

Сделай что-либо - и обретешь силу. Эмерсон

Родиться мало - надо еще состояться. Ксенокрит

Нельзя быть счастливым и довольным, если не чувствует себя на своем месте. А. П. Чехов

Жизнь как познание (себя, окружающих, мира)

Развитие воли - цель нашего существования. Эмерсон

Не стоит жить, если не изучать жизнь. Сократ

Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в самом себе. Ларошфуко

Человек, несомненно, сотворен для того, чтобы думать: в этом и главное его достоинство, и главное дело жизни, и главный долг в том, чтобы думать пристойно. Б. Паскаль

Величие человека - в его способности мыслить. Б. Паскаль

Единственная настоящая роскошь - это роскошь человеческого общения.А. Сент-Экзюпери

Остается лишь одно - стремление к истине. Оно передается от поколения к поколению, сквозь любые разочарования и катастрофы. Д. Гранин

Жизнь ради удовольствия

Человек создан для счастья, как птица для полета. М. Горький

После нас - хоть потоп.

Надо ловить каждый момент, каждую возможность сделать свою жизнь ярче и интереснее. Л. Ландау

Позавчера уже нету. И завтра нету. Есть сегодня. И надо прожить его так, чтобы оно было самым счастливым. Д. Гранин

Радость - основной принцип жизни. Н. Энкельманн

Успешно прожить один день - с этого начинается искусство жить. Белоус

Жизнь для людей

В жизни ничего нет дороже людей! Ничего! А. П. Чехов

Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни - чувствовать себя нужным и близким людям! М. Горький

Все остается людям: дурное и хорошее… И в этом оставшемся мое - забвение или бессмертие. К/ф "Все остается людям"

Стань необходимым для кого-нибудь! Эмерсон

Спешите делать добро. Гааз

Нет большего счастья, чем чувствовать что люди любят тебя и радуются твоему присутствию. Ш. Бронте

Уважение к людям есть уважение к самому себе. Дж. Голсуорси.

Счастья нет и не должно его быть, а если в жизни есть смысл и цель, то смысл этот и цель вовсе не в нашем счастье, а в чем-то более разумном и великом. Делайте добро! А. П. Чехов.

Игра «Жизненные ценности»
для обучающихся 8-11 классов

Оборудование:

- по 10 жетонов для каждого участника;
- карточки с названиями ценностей;
- карточка «ранжирование понятий» для каждого учащегося;
- мультимедийный проектор;
- презентация «Жизненные ценности».

Ход мероприятия

Эпиграф: «Без ценностей человек уносится потоком, как дерево в бушующих водах моря» (итальянский философ О. Винсент Думинуко).

Перед началом каждому игроку выдаётся 10 жетонов,

Классный руководитель: Сегодня мы проведем игру, которая называется «Мои жизненные ценности». Она поможет каждому ответить на вопросы: Что для вас представляет ценность? Как дорого вы за это можете заплатить, чтобы сбылась ваша мечта?

Перед началом игры каждый из вас получил по десять жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их! За время игры вы должны постараться достойно прожить свою жизнь.

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

Итак, предлагаю сделать выбор. *В процессе игры помощники обменивают жетоны тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.*

1	Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон)	Новый спортивный автомобиль (1 жетон)
2	Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона)	Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем) (2 жетона)
3	Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон)	Один настоящий друг (2 жетона)
4	Хорошее образование (2 жетона)	Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона)
5	Здоровая семья (2 жетона)	Всемирная слава (3 жетона)
Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена		

награда - два лишних жетона, которые вручаются после окончания этого этапа игры.		
6	Изменить свою внешность или любую черту своего характера (1 жетон)	Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)
7	Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона)	Постоянное уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)
Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон дополнительно, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.		
8	Чистая совесть (2 жетона)	Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона)
9	Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона)	Возможность заново пережить (повторить) любое событие вашей жизни только одно! (2 жетона)
10	Семь дополнительных лет жизни (3 жетона)	Безболезненная смерть, когда придет время (2 жетона)
На этом торги заканчиваются		

Работа в группах

Учащимся предлагается обсудить свои покупки и постараться ответить на вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?
2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Каких покупок больше в вашей группе?

4. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

В группах, как правило, преобладают общечеловеческие ценности здоровье близких, дружба, любовь. Можно обсудить с учащимися, случаен ли такой выбор?

По поводу изменений в правилах, возникает желание заранее знать список продаваемых ценностей, но учащиеся сами приходят к выводу, что это было бы не интересно.

Классный руководитель: Желание знать заранее список продаваемых ценностей действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «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 изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Индивидуальная работа учащихся

Учащимся предлагается проранжировать понятия по степени личной значимости:

Друзья
Профессия
Слава
Семья
Богатство
Здоровье
Общение
Родина
Деньги
Квартира
Любовь
Талант
Способности

Классный руководитель: Сравните свои «покупки» с тем, что для вас значимо. 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. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя 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 придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

Классный час на тему: «Ценность человеческой жизни» для обучающихся 6-7 классов

В жизни по-разному можно жить,
В горе можно и в радости.
Вовремя делать гадости.

А можно и так: на рассвете встать
И, помышлял о чуде,
Рукой обнажённою солнце достать
И подарить его людям

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе самом и своей жизни существенно изменяются, и человек выбирает свою дорогу. Жизненные цели помогают находить правильный выход из самых затруднительных жизненных ситуаций. Умение ставить цели, продумывая шаги по их достижению, — важнейший стержень личности, который необходимо формировать и развивать у подростков. Для того чтобы оставаться достойным человеком, не смотря на все трудности социализации в современном обществе. Когда у ребенка есть дальние цели, то он стремится к их достижению. Такими целями могут быть те, которые необходимы обществу. Для девушек например, это могут быть: иметь хорошую семью и воспитанных детей и т. п., а для мальчиков важно получить профессию, содержать семью, совершенствовать себя как личность и т. п. Эта же причина, т.е. отсутствие жизненных целей, лежит в возросшем числе самоубийств , среди детей и подростков. Формирование умений ставить и достигать дальние, средние и близкие цели в своей жизни — одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами. Научить ребят решать эту жизненную проблему, поможет спасти от саморазрушения молодую, жизненно неокрепшую личность и, следовательно, уменьшит в наших школах количество учащихся «группы риска».

Цель:

1. Осознание учеником ценности человеческой жизни и здоровья.
2. Объяснить, как эти ценности влияют на жизнь.
3. Создание в классном коллективе атмосферы принятия и понимания.
4. Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Оборудование классного мероприятия:

1. Таблички с надписями (Богатство, любовь, дружба, здоровье, семья)
2. Подушка.
3. Стулья
4. Бумага, ручки, маркеры.
5. Карточки с предложениями

Сегодня мы проведем классный час о ценностях человеческой жизни. Ребята, представьте, что самый обычный школьный день, стал необычным. Сегодня сбываются ваши заветные желания и мечты, которых у вас конечно много. Каждый из вас должен выбрать из возможных, только одну мечту и занять позицию

Выбрав позицию, подумайте, какие возможности дает вам исполнение вашей мечты (учащиеся занимают позицию и объясняют её).

Игра «Волшебная Подушка»

Упражнение дает возможность детям выразить свои желания и при этом почувствовать, что одноклассники внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка.

«Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в Центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно, со школой, возможно, со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: "я хочу...” Все остальные будут внимательно его слушать».

Обсуждение.

«Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о

своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, ребята?»

Упражнение «Закончи предложения»

Участникам раздаются карточки, и предлагается закончить предложения:

– Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

– Я пойму, что счастлив, когда...

– Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Притча о ценности жизни.

После шторма берег моря был усыпан морскими звёздами. Девочка очень любила морские звёзды и не хотела, чтобы они погибали. Она шла берегом моря, поднимая звёзды, и отпускала их в волны, не останавливаясь и не отдыхая.

К ней подошёл серьёзный, взрослый и «трезво рассуждающий» человек. Он с удивлением обратился: « Девочка, ты что делаешь? Ты всё равно не спасёшь всех! Это не имеет смысла!». Девочка, на минуту остановившись, посмотрела на него и ответила: «Это имеет смысл для тех, кого я уже спасла». А потом с таким же усердием продолжила своё дело. Мужчина медленно, задумавшись, побрёл домой. И никто так никогда и не узнал, понял он или нет, что каждая спасённая жизнь имеет огромную ценность для того, кто ею обладает.

Притча про сосуд.

Профессор философии перед лекцией заходит в зал и раскладывает на столе несколько предметов. В начале лекции он молча берёт большую пустую банку, и заполняет её большими камнями.

Затем спрашивает:

- Банка полна?

-Да! – соглашаются студенты.

Тогда профессор достаёт коробку с галькой и высыпает её в эту же банку. Он слегка потряс банку и галька, конечно, заполнила открытые области между камнями. Он снова спросил студентов:

- Банка полна?

Они рассмеялись и согласились, что банка полная. Тогда профессор достаёт коробку песка и высыпает его в банку. Естественно, песок заполняет всё

остальное пространство. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Да, ответили студенты, теперь она точно полна!

- Теперь, - сказал профессор, - я хочу, чтобы вы поняли что это - ваша жизнь. Камни - важные вещи – ваша семья, ваши друзья, ваше здоровье, ваши дети. Если бы всё остальное было потеряно, и только они остались, ваша жизнь была бы всё ещё полна. Галька – другие вещи, которые имеют значение подобно вашей работе, вашему дому, вашему автомобилю. Песок – всё остальное, это просто мелочи жизни. Если вы сначала насыплете песок в банку, то не будет места для вещей, которые являются важными для Вас. Обратите внимание на вещи, которые являются действительно важными для вас.

Заботьтесь сначала о камнях – это действительно имеет значение. Установите ваши приоритеты. Остальное – только песок.

Рефлексия.

Ребята, подводя итоги сегодняшнего классного часа, посадим дерево суждений и дерево добрых пожеланий. (На листе ватмана дерево, на его листах, стволах, цветах дети записывают свои суждения по поднятой проблеме и «растят» дерево добрых пожеланий одноклассникам. (На столе вырезанные из цветной бумаги листья и цветы, клей. Дети пишут пожелания, подписывают листочки-цветочки и приклеивают к дереву)

Дерево есть, чтобы расти; речка есть, чтобы течь;

человек есть… чтобы жить и быть счастливым!

В этом смысл жизни человека.

Игры и упражнения с детьми, направленные на профилактику суицидов

«Квадрат»

1 человек в центре. Остальные образуют вокруг него квадрат или прямоугольник. Человек в центре меняет положение (крутится вокруг своей оси). Остальные должны встать также, как стояли по отношению к этому человеку.

- Что нам показало это упражнение?

(мы должны уметь слышать, принимать чужое мнение, помогает сплотиться и т.д.)

«Дождь. Ветер. Ураган».

Присутствующие делятся на группы по 3 человека (2 человека – создают домик, 1 – житель), должен один или два остаться лишний. Ведущий произносит по очереди 3 слова: Дождь (жители выбегают из своих домов и прячутся под другими). Ветер (крыша улетает и ищет жителя). Ураган (всё ломается, все разбегаются и меняются местами).

- Как можно связать с темой суицида эту игру? (тебе всё равно помогут, рано или поздно проблемы решатся, один ты не останешься и т.д.)

«Лишний»

Присутствующие встают в круг, выбирают лидера, который отправляется за круг. Стоящие в кругу крепко смыкают руки и делают всё, чтобы человек за кругом не попал внутрь. А он должен попасть туда любыми способами (силой, уговорами и т.д.)

- Как вам было, находясь за кругом?
- Почему вы не пропустили этого человека?
- Почему вы решили пропустить?

За круг лучше выводить самого сильного лидера, чтобы он ощутил на себе, как тяжело остаться в одиночестве, когда от тебя все отворачиваются, т.к. чаще всего инициаторами травли изгоев являются они.

Отверженный же увидит, что всегда найдётся человек, который тебе поможет, или способ оказаться в центре внимания.

Ни в коем случае отверженных или изгоев за круг выводить нельзя.

«Жизненная проблема»

Один человек выходит и встаёт на одну ногу.

- Какие у вас ощущения?
- Что будет, если вы простоите долго?
- Давайте поможем ей (ему). Предлагайте, что нужно сделать для того, чтобы стало легче (подставить стул, помочь самому, думать о чём-то хорошем, приседать, и т.д., встать на двеноги)
- Вам сейчас лучше?
- Жизненные трудности есть у каждого человека, эти трудности можно решить. Во-первых, тебе обязательно кто-то поможет, во-вторых – зачем стоять на одной ноге, если у тебя есть другая.

«Пятна Роршаха»

Делается капля чёрного цвета на белом листе.

- На что похожа эта капля? Дорисуй её.

Дети дорисовывают. Бывает, что рисунок в результате занимает весь лист.

Необходимо объяснить ребятам, что чаще всего из незначительной ситуации мы раздуваемогромную проблему, делаем из мухи слона.

«Успешный, неуспешный»

- Хотите быть успешными?
- Что в вашем понимании значит быть успешным?(записываем в левый столбик на доске)

Затем подбираем противоположные понятия.

Например: аккуратный - грязнуля, умный -тупой и т.д.

- Вы видели где-нибудь таких людей? Где?
- Как вы думаете, что их довело до этого? Почему люди опускаются на дно жизни?
- Почему вы не там, не на дне?
- Почему вы справляетесь со стрессами, а они не могут? и т.д.

Данный тренинг можно использовать при профилактике суицида, вредных привычек, приразговоре о моральных нормах и т.д.

Андерсен «Калоши счастья»

- Кому из вас удавалось, увидев звездопад, загадать действительно нужное желание?

У Г.Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке говорится о том, как две феи Счастья и Печали подкинули людям калоши, которые переносили их в любое место или в обстановку любой эпохи – куда он только пожелает. Фея Счастья утверждала, что человек при этом будет удивительно счастлив, а фея Печали была уверена, что этот человек будет самым несчастным на земле и благословит ту минуту, когда, наконец, избавится от этих калош. И люди действительно не получали удовольствие от владения этими калошами.

Давайте разделимся на 2 команды – Феи Счастья и Феи Печали и разберём с вами ситуацию

– бросил любимый человек. Феи Счастья нам скажут, что хорошего из этой ситуации мы получили, а Феи Печали – что плохого.

Вывод: чтобы с нами не произошло, не всё так плохо. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

«Линия жизни»

Начертите линию и подпишите на ней самые значимые события за последние 5-10 лет. Отметьте какие это события положительные или отрицательные.

С помощью этой линии показываем, что всегда плохо не бывает. Мир изменчив и наше положение изменчиво. Человек должен постоянно к чему-то стремиться. Можно рассказать ребятам притчу о лягушке:

Как-то раз несколько лягушек захотели устроить соревнование по бегу. Их целью было добежать до вершины высокой башни. Много зрителей собралось, чтобы посмотреть соревнования и подбодрить участников. Итак, забег начался. Сказать по правде, никто из зрителей не допускал даже мысли о том, что лягушки могут добежать до вершины. Ото всех можно было услышать такие слова: - Ах, как тяжело!!! и такие: - Они НИКОГДА не достигнут вершины! или: - У них не получится, башня слишком высокая! Одна за другой лягушки начали сходить с дистанции. Кроме одной, которая упорно карабкалась все выше. Люди продолжали кричать: - Это слишком тяжело!!! Никто не в силах справиться с этим! Все больше лягушек теряли последние силы и покидали соревнование. Но одна лягушка продолжала настойчиво продвигаться к цели. Она никак не хотела сдаваться! В конце концов не осталось никого, кроме этой лягушки, которая с невероятными усилиями единственная достигла вершины башни! После соревнования другие участники захотели узнать, как ей это удалось?! Одна из лягушек-участниц подошла к победительнице, чтобы спросить, как ей удалось достичь таких невероятных результатов и прийти к цели. Иоказалось… Победившая лягушка была глухой.

«Решение проблем»

Делим класс на 4 группы. Выделяем проблемы:

1. в семье
2. с друзьями
3. с учителями
4. с одноклассниками

Ребята записывают эти проблемы на листочках. Затем меняем группам листочки ипредлагаем им найти пути решения этих проблем.

Специфические особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают

музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

6. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. Изменение режима сна. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

10. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в

кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем- либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения:

Словесные заявления обучающегося, типа:
- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например,

«игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);

• активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

• изменившееся поведение: несвойственная замкнутость и снижение активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, стремление к уединению.

Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков

Суицидальное поведения – некий крик души. Самоубийство более вероятно, когда человек испытывает недостаток социальных отношений.

У подростка социальной причиной может стать возрастающая психологическая небезопасность школьной среды и таких явлений, как изоляция в классе, моббинг, буллинг, дезадаптация в новом коллективе, чувство одиночества, безответная любовь, отсутствие значимых отношений.

В школе самый близким человеком ученика должен стать классный руководитель. Порой ее называют «Классная мама».

Классный руководитель всегда может стать хорошим другом, наставником подростку, если в общении будет демонстрировать заинтересованность и соучастие в жизни своих учеников, тактичность и справедливость.

Работая классным руководителем учащихся подросткового возраста, важно знать психические новообразования подростков и трудности проживания своего возраста.

- развитие самосознания, формирование самооценки;
- потребность в самоутверждении;
- потребность в интимно–личностном общении и группировании;
- критическое мышление – негативизм и реакция отказа;
- повышенная эмоциональность – аффективное поведение,острая аффективность к неудачам, агрессивность;
- интенсивное формирование характера – акцентуации характера.

Рассмотрим типичные заблуждения, которые затрудняют, осложняют профилактику суицидальных рисков обучающихся.

1.***Заблуждение***. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальнымилюдьми.

Факт. Самоубийства совершают люди как с психическими отклонениями,

так и безних

2. ***Заблуждение***. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решилсяпокончить с собой, рано или поздно это сделает.

Факт. Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакцияхили чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству.

3. ***Заблуждение.*** Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то онникогда не совершит самоубийство.

Факт. Люди, сводящие счёты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвеннодают знать кому-нибудь о своих намерениях.

4.***Заблуждение.*** Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление,помочь самоубийцам могут профессионалы.

Факт. Понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретногочеловека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины.

5.***Заблуждение***. Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она остаетсяу него навсегда

Факт. Большинство суицидальных кризисов является преходящими и устраняютсяпри соответствующей помощи.

6.***Заблуждение***. Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею осовершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

Факт. Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения.Лучший способ выяснения суицидальных намерений – прямой вопрос о них.

7.***Заблуждение***. Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

Факт. Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв о помощи, посылаемый другим людям.

8.***Заблуждение***. Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

Факт. Немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначно решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли

Классный руководитель может успешно формировать важные личностные характеристики не прямо, а через группу сверстников, вовлекая весь классный коллектив в обсуждение важных жизненных ценностей, будущих перспектив.

Доказано, что опыт позитивных отношений со сверстниками в детстве – необходимое условие успешной социализации в будущем. Классный руководитель в первую очередь должен проводить мероприятия в классе, направленные на формирование сплоченного классного коллектива и предупреждение появления детей, отвергаемых классом.

Профилактическая работа не должна привлекать внимание детей к проблеме подросткового суицида, а наоборот строится на перспективах, планах, постановке ближайших и дальних целей, формирования ценностных и значимых для детей ориентаций (семья, учеба, друзья, карьера, наука и прочее).

Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные условия для развития коммуникации и умения общаться, что позволит ребенку свободно обратиться за помощью при возникновении угроз его жизни и здоровью. Базовая основа – доверие к людям, должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.

Профилактическая работа должна носить системный характер, вестись комплексно со всеми участниками образовательной среды, а не носить разовый характер в виде единого классного часа, одного родительского собрания, или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

Отслеживая результаты учебной деятельности учеников своего класса важно знать, что, как и любой взрослый, дети и подростки хотят знать и понимать «зачем?». Детьми и подростками отрицаются учеба, многие классные и школьные мероприятия только потому, что не всегда находят ответ для себя «зачем я должен учиться, участвовать в мероприятиях, проектах, что мне это даст?».

В связи с этим, необходима поддержка любой инициативы самих детей, самостоятельность в организации классных мероприятий, демонстрация жизненных перспектив, в результате которых каждый подросток найдет для себя ответ на вопрос «Для чего я учусь?».

Понимая, что развитие осуществляется в деятельности, в связи с этим классному руководителю необходимо планировать такие мероприятия, где каждый ученик сможет реализовать себя, и окажется в зоне успеха.

Ситуация успеха в деле класса поможет подростку предотвратить появления комплекса неполноценности, поверить в себя, и чувствовать себя частью коллектива.

Всем детям и подросткам важна заинтересованность в их судьбе, если классный руководитель в любой ситуации демонстрирует готовность помочь, это сформирует доверие и даст эмоциональную опору.

Помните, что основа сближающих отношений ученика и классного руководителя – поиск положительных качеств у детей. Необходимо находить и подчеркивать положительные качества своих учеников, которые могут проявляться не только в учебной деятельности, но и во внеклассных мероприятиях.

Если заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам незатрагивает эту тему.

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его

друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Для беседы надо выделить время столько, сколько понадобиться ребенку, а не определенный регламент.

Всегда следует выяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

1. Внимательно выслушайте 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 ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, 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, недавно 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 воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно 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.

Отметим, что при всем классе нельзя обсуждать личные проблемы ученика.

Порой ученики не идут на контакт. Как выяснить, что волнует ребят? Оставлять после уроков и устраивать «допрос» - не выход. Нет гарантии, что ученик все расскажет.

В рамках классного часа, работая в группе, можно понять и ненавязчиво подкорректировать некоторые моменты в жизни ребенка. Взять на обсуждение различные темы, которые близки детям (классный час - урок - беседа, урок – тренинг, дискуссия, игра, просмотр фильмов (социальные ролики) и т.д).

В этом случае, целесообразно использовать техники (упражнения, притчи) для профилактики суицида у подростков (с.61-74).

Практическая часть

Часто не сама учебная программа приносит перегрузку психоэмоциональному состоянию детей, а авторитарный стиль преподавания, а в ряде случаев – даже агрессивность учителя.

Социологи попросили учащихся анонимно составить список слов и

эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов 82% имели негативный смысл. Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности. Не случайно считается, что самая страшная из всех властей – это власть педагогическая, от которой ребенку уйти некуда. Педагогический диктат лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

Типичные ошибки классных руководителей при взаимодействии с детьми и подростками.

1. Ваши слова не совпадают с делами, вы пропагандируете детям одни ценности, а в жизни руководствуетесь другими. Ваши слова, поступки и эмоциональное состояние не конгруэнтны.
2. Часто говорите детям, что у Вас слишком много работы, что вы все время заняты и у Вас ни на что не хватает времени.
3. Заявление о том, что не видите никакого смысла в объяснении тех или иных ситуаций, представляет собой частое явление в классе. Неверие в свои силы, сзаранее актуализированной установкой на неудачу.
4. Назначаете время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими возможностями, без учета возможностей ученика.
5. Бесцеремонное прерывание объяснений ребенка. Я старше, опытнее, я лучшезнаю….
6. Активное проявление своих отрицательных качеств, как ресурсныхпрофессиональных.
7. Твердое убеждение в том, что ваш наработанный стиль и методы работы неподдаются, а точнее не нуждаются в изменениях.
8. Перебиваете ребенка, не даете ему высказать свою мысль до конца.
9. Автоматическая реакция на сказанное (физически вы в ситуации, а мысленнов другом месте).
10. Обесценивание сказанного.

Техника активного слушания

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания.

Активное слушание один из действенных приёмов, способствующих гармонизации общения. Во всех случаях, когда родитель рассказывает о своей проблеме или ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо обошлись и даже тогда, когда он устал, первое, что нужно сделать, это дать понять, что вы знаете о его переживании, слышите его.

К эффективным техникам слушания относят **рефлексивное (активное)** слушание, которое включает в себя следующие приемы:

-дословное повторение,
-перефразирование,
-резюмирование
-уточнение
-отражение чувств собеседника
- разделение чувств

1. Дословное повторение подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

2. Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

3. Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение основных идей говорящего. Данный прием позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу.

Начинается с фраз: «Итак, в целом можно сказать, что .....», «Если обобщить сказанное,. »

4. Уточнение используется, если в беседе есть двусмысленные моменты. Начинается с фраз: «Вы бы не могли повторить....», «Разъясните мне, пожалуйста,более точно.....», «Что вы имели ввиду, когда сказали ».

5. Отражение чувств собеседника. Этим приемом мы даем понять, что понимаем чувства собеседника. Здесь используются следующие фразы «Вы видимо очень переживаете из - за этого», «Как я поняла, вас это очень настораживает», «Это было для вас очень неожиданно», «Вас это очень расстраивает».

6. Разделение чувств собеседника. Этот прием дает понять собеседнику, что мы ему сопереживаем, сочувствуем. Используются фразы: «Я вас понимаю», «На вашем месте мне было бы тоже неприятно», «Меня это тоже очень расстраивает», «Я бы себя также чувствовала на вашем месте», «Меня бы это тоже насторожило».

Все эти техники являются эффективными и способствуют установлению положительных взаимоотношений между детьми в классе, между учителем и учениками, между родителем и ребенком, между родителем и учителем в процессе общения.

Так, **дословное повторение** можно использовать в беседе с не слишком разговорчивыми родителями. Эта техника будет возвращать их к сказанному и побуждать к тому, чтобы добавить дополнительные детали.

Перефразирование особенно полезно в тех случаях, когда мы не уверенны в том, что правильно понимаем говорящего.

Резюмирование желательно использовать с многословными родителями, что позволит продвигаться в переговорах вперед более быстрыми темпами.

Уточнение поможет лучше узнать детали конфликта, проблемы, тем самым найти более правильное решение, дать более правильный совет.

Отражение и разделение чувств собеседника поможет человеку снизить его тревожность, волнение, успокоить его.

Сейчас уважаемы педагоги, мы с вами попробуем построить мини-диалоги на основе нескольких примерных конфликтных ситуаций, которые могут произойти в школьной повседневной жизни. Ваша задача, используя приемы активного слушания, сформулировать несколько высказываний в ответ на обращение ребенка или родителя. Я раздам вам карточки с названием приемов.

Примеры:

1) Мама мальчика Вовы из 5 класса обращается к классному руководителю: «Вова в последнее время стал молчаливый, про школу почти ничего не рассказывает, с ребятами не гуляет, дома сидит все время за компьютером. Оценки стали хуже. Меня все это настораживает. Когда я спрашиваю его, почему он не садится делать уроки, нервничает или грубит в ответ. Как у него складываются отношения с одноклассниками? Вы ничего странного не замечаете за ним в школе?».

2) Наташа (3 класс) на перемене заплакала, подошла к классному руководителю и говорит: «Почему меня Сережа обзывает. Я случайно уронила его пенал, а он сразу обзываться. На математике взял у меня карандаш, а теперь говорит, что не брал. Вот Вике он вообще стукнул по руке так сильно, теперь у нее рука болит. Скажите ему что-нибудь».

Техника «Я-высказывание»

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы ребенок вас услышал,поможет использование Я-сообщений.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не нужно притворяться спокойным и скрывать свою досаду. Нет искренности - нет и гармоничного общения. Попробуем сказать о своих чувствах к ребенку от первого лица.

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда в классе посторонний шум…».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне трудно вести урок» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть

о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы та информация, которую я хочу донести, была освоена всеми учениками».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания.Мне бы очень хотелось, чтобы ты приходила вовремя».

Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив,приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение.

ПРИМЕР:

1) Ученик перебивает учителя

2) Дети очень громко разговаривают во время обедаПодсказка:

- Когда ты делаешь то-то (описание фактов поведения ребёнка),
- я чувствую то-то (описание чувств педагога),
- потому что это для меня значит то-то (объяснение происхождения чувств),
- и поэтому я прошу тебя (пожелание учителя).

Памятка для родителей

«Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»

(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».
10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этогопосмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожиданиясс возможностями ребенка.
13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизникаждого.
14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и онидолжны быть гибкими.
15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшимипотребностями ребенка.
16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослымимежду собой.
17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественноразъяснительным, чем повелительным.
18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенокпостоянно ищет и даже борется за него.

Техники для профилактики суицидов у подростков

Притчи о ценности жизни

«Все богатство за час жизни»

Один скряга накопил пятьсот тысяч динаров и рассчитывал целый год жить ни в чем себе, не отказывая, перед тем как решить, во что вложить деньги, как неожиданно перед нимпоявилась Смерть и стала тащить за собой. Человек умолял, упрашивал, приводил тысячи аргументов для того, чтобы Смерть позволила ему пожить еще немного, но она и слышать ничего не хотела.

– Дай мне пожить еще хоть три дня, и я отдам тебе половину моего богатства, – умолял человек. Смерть, казалось, не слышала его и продолжала тащить за собой.
– Ну, хорошо, дай мне только один день, и я отдам тебе все, что заработал непосильным трудом за все эти годы. Смерть была неумолима.

Человеку удалось все-таки выпросить себе только одну маленькую уступку во времени, чтобы написать записку: «Нашедшему эту записку: если у тебя есть деньги на достойную жизнь, не теряй времени даром на погоню за богатством. Живи! Мои пятьсот тысяч динаров не помогли мне купить даже одного часа жизни!». Когда миллионер умирает, люди спрашивают: «А

сколько он оставил после себя?». Ответ, конечно, почти всегда один: «Все!» А иногда он таков: «Он ничего не оставил. Просто его забрали у его богатства».

«Притча о колодце»

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками, ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину. Каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

...Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца. Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но, ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.
2. освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
3. ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. отдавайте больше.
5. ожидайте меньше.

«Притча о кольце царя Соломона»

Жил-был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу:

«Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!». Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло. Наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «ИЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

«Притча о кресте»

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: «Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?» И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов. Выбери себе тот, который тебе самому понравится». Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: «Позволь мне взять этот». И ответил Бог: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал примерять остальные».

«Суфийская притча»

Один суфийский мистик всю жизнь был счастлив. Он все время смеялся, никто и никогда не видел его грустным. Когда он состарился и умирал, один из его учениковсказал:

- Мы поражены вами. Почему вы никогда не грустите? Как вам это удается? На что старик ответил:
- Когда-то, когда я был молодым, я спросил об этом у своего мастера. Мне было семнадцатьлет, а я уже был несчастным. Мой мастер был стар, ему было семьдесят, а он сидел под деревом и был счастлив. И он сказал мне: «Когда-то я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: ЭТО ЖЕ МОЙ ВЫБОР, МОЯ ЖИЗНЬ! И с тех пор каждый раз, просыпаясь, я спрашиваю себя, ну, что ты выберешь сегодня, печаль или радость? И всегда получается так, что я выбираю радость!»

Упражнения для психологического тренинга

Упражнение 1 «Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите вверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления.

Отложите первый лист, в сторону.

Возьмите второй лист и напишите вверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Затем еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список. Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе:

«Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист, в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например, социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника. Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные

жизненные цели, он может помочьвам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью.Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменениянроизошли за это время.

Упражнение 2 «Три желания»

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джин и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему? Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 3 «Мой жизненный путь»

«Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и несколько вариантов своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?

Обсуждение:

-Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? (Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.) Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель

достигнута? Какие условия, средства, возможности для этого у вас есть? Что еще вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели?

Упражнение 4 «Прошлое, настоящее и будущее»

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец.

Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом. Затем члены группы по очереди делятся впечатлениями, которые вызвал у них участник, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем стуле» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким он был в раннем детстве, какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили, каким характером он отличался и т. д. Участник, которому и о котором все это рассказывают, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает участнику, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков он вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни. И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через 5, 10 или 20 лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячий стул». Он волен говорить все, что к этому времени накипело на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

Упражнение 5 «Четыре сферы»

«Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы: тело, деятельность, контакты и творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела – для красоты своего лица, фигуры, для

своего здоровья? Что будете делать для своей деятельности – учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми – семьей, друзьями? Для своего творчества – развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества – например, для достижения мира?»

Упражнение 6 «Времена года моей души»

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть.

Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, тем самым создавая предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак.

Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? У вас есть еще 15 минут на размышление.

Обсуждение:

- Какие чувства вызывают у вас те явления, которые теряют свою значимость?
- Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 7 «Бедность, богатство и Господь Бог»

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное. Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся. Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется – возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы?

Запишите свои соображения.

Обсуждение:

-В какой ситуации было сложнее всего находиться? Почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин.
на каждогоучастника.

Упражнение 8 «Свободен!»

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. Увас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Обсуждение:

-Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которыхдействительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждогоучастника.

Упражнение 9 «Объявления»

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся.

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т.п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удается подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение:

-Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взаменжелаемого?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждогоучастника.

Упражнение 10 «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: чтобы

приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать, любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что ваш напарник – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет. «Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

Обсуждение:

-Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 11 «Превращаем проблемы в цели»

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей. Инструкцию к этому упражнению психолог может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие наши проблемы

могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить.Следующие вопросы помогут вам в этом:
- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее какможно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того,чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение:

-Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете, почему? Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 12 «Сон о будущем» (релаксация)

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту

поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдыхайте поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто - то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.Обсуждение:

-Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новымидеталями, которые придут вам в голову.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждогоучастника.

Упражнение 13 «Карта будущего»

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог

помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пунктыместности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большиеи маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», ккоторым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте такжеулицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей?Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? Накакую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своемпути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.

Рекомендации для педагогов

При проведении классных часов, бесед, при подборе методического материала педагогу важно учитывать возраст обучающихся, их готовность к восприятию материла.

Ниже перечислены некоторые воспитательные события, которые любой педагог сможет встроить в свои классные часы или отдельно подготовить воспитательный час:

1. Смотреть и обсуждать фильмы проекта «Киноуроки в школе» https://kinouroki.org/films (к каждому фильму имеется методический материал. Фильмы формируют у учащихся различные ценности, в том числе жизнь, счастье, любовь, добро и др.)
2. Игра «Жизненные ценности» (ход игры представлен на странице 41).
3. Сократическая (сократовская) беседа со старшеклассниками по книге Виктора Франкла «Скажи жизни ДА».
4. Эссе для старшеклассников по книге Виктора Франкла «Скажи жизни ДА».

Список рекомендуемой литературы

1. Баева Л.В. Информационная эпоха: метаморфозы классических ценностей: монография. – Астрахань, 2008. – 218 с.
2. Балабанов П.И. Ценности, как методологические регулятивы проектировочной деятельности // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 10. – С. 106-107.
3. https://sciup.org/suicidology/issues Выпуски журнала «Суицидология» (2011-2023 гг.).
4. Галимбекова Ф.С. Динамика ценностей на этапе модернизации современного российского общества (Мировоззренческий аспект). Монография. Уфа, 2010. – 294 с.
5. Герасимова О.Ю., Семченко Л.Н., Никонов А.С. Психологические особенности суицидального поведения в подростковом возрасте. Девиантология. 2019; 3 (1): 30-36.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» (2018-2025 годы). Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. https://base.garant.ru/71848426/(дата обращения: 12.02.2024).
7. Деменев А.Г. Ценность жизни: нравственные дискуссии в русской философии второй половины XIX – начала XX века.: [Б.и.], 2014 . – 322 с. – URL: https://rucont.ru/efd/238600 (дата обращения: 26.02.2024)
8. Дюринг,Е. Ценность жизни / Е. Дюринг; переводчик Ю. М. Антоновский. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 282 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-05954-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/540550 (дата обращения: 26.02.2024).
9. Емельянова, И.Н. Теории воспитания [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Н. Емельянова. – Электрон. дан. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 144 с. – ЭБС Лань. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109784 (дата обращения: 12.02.2024).
10. Жизнь как ценность/ Отв. ред. Л.И.Фесенкова.- М.: ИФРАН, 2000. – 270 с.
11. Казановская Ю.А. Достоинство личности: традиционная ценность человечества и естественное право человека // Гуманитарные и юридические исследования. – 2013. – № 3. – С. 23-26.
12. Калина, И. И. Аксиологические основания модернизации педагогического образования [Электронный ресурс]: монография / И.И. Калина. – Электрон. дан. – М.: Дрофа, 2011. – 303 с. – ЭБС Айбукс. – Режим доступа: https://ibooks.ru/product.php?productid=340035 (дата обращения: 12.02.2024).
13. Касьянов, В.В. Суицидальное поведение / В.В.Касьянов, В.Н.Нечипуренко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 330с. – (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-09893-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/494498 (дата обращения: 28.04.2024).
14. Кудрявцев И.А. Девиантология изменений личности подростков в социальных сетях (феномены и закономерности дефицитарной трансформации). Девиантология. 2021. № 5 (2), С. 3-13.
15. Магун В., Руднев М., Шмидт П. А «Европейская ценностная типология и базовые ценности россиян» // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. 2015. Т. 121. № 3-4. С. 74-93.

16. Петрова Е.А., Дорофеева Ю.А. Превенция рисков суицидального поведения: ситуативно-сензитивный подход. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2021. № 11. С 32-34.

17. Положий Б.С., Панченко Е.А. Дифференцированные подходы к профилактике суицидального поведения. Российский психиатрический журнал. 2011. № 4.С. 41-44.

18. Скрынченко Д.В. Ценность жизни по современно-философскому и христианскому учению / Вступ. ст. и коммент. В. Б. Колмакова. Изд. 2-е, доп. — М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 192 с. (Из наследия мировой философской мысли: история философии.)

19. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html (дата обращения: 12.02.2024).

20. Суицидальное поведение подростков. Методические рекомендации./ Авторы-составители: Л.К. Стадухина, Н.В.Петрова, Е.Л. Норкина, О.А.Маркова, М.Ю.Бондаренко. – Йошкар-Ола, 2013.

21. Суицидальные и несуицидальные самоповреждения подростков / Коллективная монография. Под редакцией проф. П.Б. Зотова. Тюмень: Вектор Бук, 2021. 472 с.

22. Тореева Т. А. Человек как ценность в «трансцендентной аксиологии» // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 1 (63). – С. 179-183.

23. Трунёв С. И. Жизнь как ценность: проблемы и противоречия // Философия и общество. – 2008. – № 4. – С. 118-125.

24. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». https://base.garant.ru/71937200/(дата обращения: 12.02.2024).

25. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», обеспечению национальной безопасности Российской Федерации, приоритета «Защиты традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти» https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/ (дата обращения: 12.02.2024).

26. Устинова Т.Д. Склонение к самоубийству или содействие самоубийству: критический анализ. Lex Russica. 2020; 3: 151- 159.

27. Фан И.Б. В поисках достоинства и ценности жизни российского гражданина // Социум и власть. – 2010. – № 1. – С. 89-93.

28. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020). https://mkep.ru/upload/files/.pdf (дата обращения: 12.02.2024).

29. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/(дата обращения: 12.02.2024).

30. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

31. Хритинин Д.Ф., Паршин А.Н., Самохин Д.В. Ведущие факторы

формирования и основные пути профилактики суицидального поведения студентов. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2015; 87 (2): 71-75.

32. Чистопольская К.А., Колачев Н.И., Ениколопов С.Н. Вопросы диагностики суицидального риска: где, когда и как проводить оценку? // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 2. С. 9–32. DOI: 10.17759/cpp.2023310201

33. Шалагин А.Е., Идиятулов А.Д. Криминологическая характеристика и предупреждение преступлений, связанных с побуждением к суициду, совершаемых с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2018; 3 (6): 82– 88.

34. Шарапов, А.О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов/ А.О.Шарапов, Е.П.Пчелкина, О.И.Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 538 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11580-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/495888 (дата обращения: 20.04.2024).

35. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств// Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах филисофов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М: Когито-Центр, 2001. С. 353-359.

36. Яковлев, С.В. Аксиологические основы воспитания нравственной культуры личности в системе общего образования [Электронный ресурс]: монография https://znanium.ru/catalog/document?id=393454 (дата обращения: 12.01.2024).