

# Консультативная беседа для подростков

## **"Самое ценное благо - жизнь!"**

### **Цель:**

- помочь в осознании жизни как главной ценности;
- 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 подростков:*

- 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 и сейчас 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 дождю, пению птиц.
- Будьте счастливы!

<p>Жизнь прекрасна и удивительна! Хоть и кажется, что обыденна, но взглядишь ты в счастья мгновения - и поймешь красоту, без сомнения!</p> <p>Каждым мигом и вздохом прекрасная, хоть, порою бывает ненастная, но дана тебе жизнь лишь одна - пусть счастливою будет она!</p>	<p>Ты храни ее чистой и трепетной! Счастлив будь ты и детским лепетом!</p> <p>Наслаждайся судьбы ты наградой - и пусть беды не встанут преградой!</p> <p>Пусть любовь тебе будет спутницей, а удача будет попутчицей! И тогда жизнь, такая прекрасная, будет долгая и не напрасная!</p>
---	---

# Памятка для подростков

## «Самое ценное благо – жизнь»



*Власть над собой - самое главное качество в самовоспитании, только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует - может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.*

### *Несколько советов на каждый день*

*1 Освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, и вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.*

*2 Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции (тактично), это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.*

*3 Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев.*

**4 Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.**

**5 Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас не беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.**

**6 Используйте чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудность, а значит и психическое напряжение. Умение смеяться над собой свидетельствует о развитой способности к саморефлексии. Смех приводит к падению тревожности и мышечного напряжения, способствует углублению и удержанию дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения.**



**Ты скажешь, это  
жизнь- одно мгновенье,**

**Её цени, в ней черпай  
вдохновенье.**

**Как проведёшь её, так и  
пройдёт,**

**Не забывай: она- твоё  
творенье!**