

Бакирова Файруза Ригатовна
специалист по работе с семьями
Служба семьи в Чекамгушевском районе
ГБУ РБ Северо-западный МЦ «Семья»

Жизнь – главная ценность человека

Сегодня мы поговорим о нашей жизни и о том, что **ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!**

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

Что есть человеческая жизнь?

Дайте определение слову Жизнь.

Знакомство со словарем

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.»

Какое определение вам ближе и почему?

Обсуждение определения слова Жизнь

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, 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.

На нелегком пути взросления каждого из вас 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 смягчится, что перестанет нас тяготить. Надо просто терпеливо дожидаться. Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко!

ПОМНИТЕ, МИР ОКРАШЕН НЕ ТОЛЬКО В ЧЕРНО-БЕЛЫЕ ТОНА! НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ МОЖНО БЫЛО БЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО БУДУЩЕГО!

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его жизни для печали, грусти, негативных мыслей? 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. (*горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д.*)

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. *Отношения со сверстниками*

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

Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

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.

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.*

СМЫСЛ ЖИЗНИ

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?

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.

А сегодняшняя беседа стала для кого-то из Вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь». Пусть у вас всегда и все будет **ХОРОШО!**