

Родительское собрание «Жизнь как ценность»

Презентация

Николаева Т.Е.,
педагог-психолог
Регионального социопсихологического центра
(МБУ лицей № 6 г. о. Тольятти)

Жизнь – это шанс, не уппусти его.

Жизнь – это красота, удивляйся ей.

Жизнь – это мечта, осуществи её.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, так играй!

Жизнь – это любовь, так люби.

Жизнь – это тайна, разгадай её.

Жизнь – это трагедия, выдержи её.

Жизнь – это приключение,

решись на него.

Жизнь – это жизнь, спаси её!

Жизнь – это счастье, сотвори его сам.

Жить стоит.

Не уничтожай свою Жизнь!

Мать Тереза



Основные причины потери смысла жизни

- **изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- **беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- **безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- **чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).



Причины потери смысла жизни в подростковом и юношеском возрасте

- Несформированное понимание смерти;
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям;
- Дисгармония в семье;
- Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества);
- Реакция протеста;
- Депрессия.

К «группе риска» можно отнести юношей

- с нарушением межличностных отношений, «одинок»;
- злоупотребляющих алкоголем или наркотиками, отличающихся асоциальным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- со сниженными ресурсами личности, позволяющими противостоять трудностям: стрессовым и затяжным депрессивным состоянием, беспомощностью, истощенностью физического или психического плана, неумением преодолевать трудности, тревожные;
- сверхкритичных к себе подростков;
- подростков с максималистическими чертами характера, склонных к бескомпромиссным решениям и поступкам и делящих мир на «белое» и «черное»;

К «группе риска» можно отнести юношей

- страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат дорогих людей, от хронических или смертельных болезней;
- испытывающих несоответствие между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- социально отверженных или покинутых окружением;
- из социально неблагополучных семей (уход из семьи, развод родителей), у которых плохие отношения с близкими в данный период, с инцидентами насилия в близком окружении;
- из семей, в которых происходили случаи добровольного ухода из жизни среди близких людей, особенно родителей и друзей.

Признаки кризисного состояния у несовершеннолетних

- Смерть и самоубийство становятся постоянными темами разговоров.
- При прослушивании предпочтение отдается траурной или скорбной музыке.
- Происходит раздача личных вещей, составление завещаний.
- Ведутся разговоры об отсутствии ценности жизни.
- Фантазирование на тему своей смерти.
- Проявляющийся интерес (прямой или косвенный) к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
- Частые прямые высказывания типа «Я не могу этого выдерживать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро это все закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

Признаки кризисного состояния у несовершеннолетних

- Шутки, юмор отражают тему лишения себя жизни.
- Приобретение средств для совершения ухода из жизни.
- Приведение дел в порядок, внезапное завершение долгосрочных дел.
- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную безнадежность, неуспешность, беспомощность.
- Написание прощальных писем.
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная ранее молчаливость или, наоборот, высказывания со скрытым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

Признаки кризисного состояния у несовершеннолетних

- Проявление признаков депрессии.
- Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Синдром тревожно-ажитированного поведения: внешне - подъем, однако с признаками суеты и спешки.
- Апатия, отсутствие интереса к чему-либо. Бесполезное времяпрепровождение. Депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бесполезно проводит время, в поведении сонливость и оцепенение.
- Паралич действия, который выражается в неспособности планировать и осуществлять текущие дела.
- Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности. Высокая ранимость и бурные реакции на неудачи.
- Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания.

Факторы риска, возникающие в семье

- оскорбление (перед девушкой, друзьями в том числе);
- незаслуженное наказание;
- боязнь позора (перед девушкой, родственниками, друзьями в том числе);
- страх наказания;
- страх личной расправы;
- многократное психическое насилие (шантаж, угрозы, оскорбления, коллективная семейная травля);
- многократное физическое насилие;
- переживание невозможности проявлять свои религиозные, нравственные, морально-этические установки и т. д.;
- ощущение себя «козлом отпущения» в собственной семье;
- добровольный уход из жизни члена семьи.

Помощь

- 1. Быть внимательным. По речи (в том числе шутливым высказываниям, угрозам) и поведению определить, что ребенок находится в трудной ситуации.
- 2. Быть спокойным и терпеливым. Организовать беседу и выслушивать столько по времени сколько нужно ребенку. Не следует утешать общими словами: «Ну, все не так плохо», «Ты преувеличиваешь», «Не стоит этого делать», «У тебя смешные глупости в голове», «Твоя проблема – настоящая мелочь». Дайте возможность высказаться.
- 3. Быть уверенным. Не бойтесь услышать что-то неприемлемое для Вас, будьте готовы к серьезным неожиданностям. Вы принимаете ребенка таким, каков он есть, со всеми его трудностями.
- 4. Сопереживайте. Скажите, что Вы испытываете те же чувства, что и Ваш ребенок: «Я понимаю как тебе трудно», «Очень печально», «В этой ситуации я чувствовал бы тоже самое».

Помощь

- 5. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий кризисного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.
- 6. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Знайте, во-первых, человек не может видеть себя со стороны, и поэтому не может найти выход из создавшейся, как ему кажется «неразрешимой», ситуации. Во-вторых, ситуация становится трудной, потому что мы видим только «неразрешимый» выход из нее. В-третьих, у молодого человека нет жизненного опыта, и он не знает, как разрешать проблемы – Ваша мудрость ему необходима.
- 7. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не осуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.
- 8. Обратитесь (индивидуально или с ребенком) к психологу.

Для предотвращения кризисных состояний у детей родители могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка;
- анализировать его отношения со сверстниками.

Основные потребности юношей и девушек

- **потребность в самоутверждении:** имеет статусный характер и предполагает ощущение своей значимости в окружении других людей;
- **гедонистические потребности (потребности в удовольствиях),** связанные с насыщенной, интересной внешней средой, досуговой деятельностью, развлечениями, полноценным отдыхом;
- **потребность в самовыражении:** реализуется через интересную и лично значимую ведущую деятельность;
- **потребность в свободе:** возможности и способности человека действовать в соответствии со своими интересами и целями;
- **потребность быть личностью:** быть нужным другим людям, делать добро бескорыстно.

«Ценностям нельзя научиться,
их нужно переживать».

В. Франкл



Жизнь как ценность

- ПРИНЯТИЕ СЕБЯ КАК ЦЕННОСТИ И САМОВОСПИТАНИЕ, познание подростком самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности;
- СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ КАК ЦЕННОСТИ, осознание целей дающих смысл жизни;
- ВРЕМЯ – ЦЕННОСТЬ, развитие способности структурировать своё время;
- Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ;
- О ЦЕННОСТЯХ УМА И ОБРАЗОВАНИЯ, выработка умения поиска как внутренних, так и внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего;
- ТВОРЧЕСТВО КАК ЦЕННОСТЬ, формирование авторского отношения к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению;

Жизнь как ценность

- ПРОФЕССИЯ КАК ЦЕННОСТЬ, определение предпочтительного типа будущей профессии, развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.
- УСПЕХ КАК ЦЕННОСТЬ, выработка алгоритма создания ситуации успеха. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.
- ЖИЗНЬ КАК ЦЕННОСТЬ, осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных ценностей. Развитие адаптивных способностей.
- СЕМЬЯ КАК ЦЕННОСТЬ, осознание ценности понятия «семья».

Жизнь как ценность

- ОБЩЕНИЕ КАК ЦЕННОСТЬ, формирование убеждения: «Другой – это ценность». Гармонизация общения;
- ДРУЖБА КАК ЦЕННОСТЬ, понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей;
- ЛЮБОВЬ КАК ЦЕННОСТЬ, формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни. Необходимо убедить подростков в существовании счастливых, супружеских отношений до глубокой старости, ценящих любовь, семью.
- В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ КОМАНДЫ? Формирование умения действовать в команде как одно из наиболее востребованных личностных качеств, развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других;

Жизнь как ценность

- ДЕНЬГИ КАК ЦЕННОСТЬ, осознание труда как ценности, своих возможностей зарабатывания денег, составление рекомендаций по трате денег;
- ЦЕННОСТЬ ПРИРОДЫ, осознание значения природы для здоровья и отдыха человека, необходимости сохранения чистоты природного мира;
- КУЛЬТУРА КАК ЦЕННОСТЬ, осознание ценности понятий «человечество», «Отечество», себя как субъекта культуры.
- МИР В МИРЕ КАК ЦЕННОСТЬ, осмысление своего места в мире, расширенное толкование понятия «дом» как весь мир.

У ТЕБЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРОМУ ТЫ ВАЖЕН.
У ТЕБЯ ЕСТЬ ТЫ САМ.
ЗНАЯ ЭТО,
МОЖНО СПРАВИТЬСЯ С ЛЮБЫМИ
ТРУДНОСТЯМИ.

