**Життя прекрасне!**

 ***Мета:*** допомогти учням зрозуміти сенс людського життя, визначити своє місце в ньому; формувати усвідомлення школярами широкого кола своїх можливостей, активної позиції у їх реалізації; розвивати уміння вчитися жити, використовуючи усі можливості, які дають неперервна освіта, самоосвіта, самоаналіз та життєві обставини; виховувати в учнів почуття взаємоповаги, довіри, доброти, цілеспрямованості та милосердя,усвідомлення взаємозв’язку в житті наших можливостей і наших здібностей; навчати визначати власні духовні цінності та вплив їх на життя кожної людини.
***Обладнання:***  1) плакати із прислівями:

* *Життя прожити – не поле перейти.*
* *Життя – як стерня: не пройдеш, ноги не вколовши.*
* *Живи не минулим, а прийдешнім.*
* *Жити – Батьківщині служити.*
* *Життя без праці – часник без хліба.*
* *Горе тому, хто життям не дорожить.*
* *Де є життя, там є надія.*

2) стікери-різнокольорові стрічки та зірочки,плакат із зображенням салюту, банка, кукурудза, гречка, манка, вода, по 2 аркуші паперу кожному учаснику, паперові стрічки зеленого та червоного кольору, ватман із зображенням «Килиму ідей», свічка, запис пісні «Якою б доля не була-життя прекрасне**»,** надруковані гасла, пам’ятки для учнів.

 *Радій життю, бо тільки раз дається… Цінуй його як невловиму мить.* *І поки серце ще у грудях б’ється* *Нехай Господь тебе благословить!*

**Важко дати однозначну відповідь на питання, для чого дане життя людині . Скільки великих філософів , мислителів , письменників зробили головною метою свого життя розгадку таємниці людського існування і призначення . Кожен з них знаходив сенс життя в чомусь своєму . І ніхто з них не зміг сформулювати єдиної мети життя для всіх людей Землі . Але є все ж деякі думки, до яких на тому чи іншому етапі приходили усі вчені мужі , до яких рано чи пізно приходить кожна мисляча людина . Життя цінується не за тривалістю, а за його змістом. Потрібно жити прагнучи  вищого, кращого, світлішого. І саме це прагнення допоможе вижити , виховати свою душу і наблизитися до розгадки самої великої таємниці - таємниці життя. А може бути, що для того нам і дано життя, щоб ми самі « сотворили себе», щоб ми постійно прагнули до вдосконалення, гармонії  і  краси, відшукуючи людські чесноти у собі…Кожна людина сама створює своє майбутнє, щодня здійснюючи вибір. Ми приймаємо самостійні рішення, маємо власні стандарти. Щоб прийняття рішення було насправді усвідомленим, важливо пізнати самих себе, розуміти свої потреби, прагнення, цілі у житті. Вправа «Знайомство» *Мета: познайомити учнів,створити комфортні умови працездатності групи.* Психолог об’єднує учасників по парах і пропонує їм взяти один в одного інтерв’ю. Потрібно назвати своє ім’я та три речі, які ви робите краще за все. На наступному етапі учасники презентують один одного. Вправа «Святковий салют» *Мета: визначити сподівання та очікування учасників щодо заняття.* Учасникам пропонується на стікерах у формі довгих, різнокольорових стрічок, кількома словами написати свої очікування від заняття та по черзі наклеїти їх на плакат із зображенням салюту, озвучуючи свої думки.** Яка ціна нашого життя? Багато років тому один американський хімік оцінив вартість хімічних елементів у людині на 98%. На його думку, в людському організмі є стільки води, що в ній можна випрати одну скатертину; із заліза було б сім цвяхів; вапна вистачило б побілити одну стіну в кімнаті; з вуглецю було б 65 олівців; з фосфору - одна пачечка сірників і кілька ложечок солі. І все це вартувало 98%. А скільки вартує людське життя в Божих очах? На світі існує багато цінних речей, але найцінніше - людське життя. Його не можна купити ані продати за найвищу ціну. Тому на кожному з нас лежить обов'язок берегти один одного, любити і поважати, охороняти себе від того, що шкодить нашому здоров'ю - куріння, алкоголю, наркотиків. Життя наше - чернетка з помилками. «Не стерти і не виправити їх, І щоб ми тільки не робили з вами, Життя не перепишеш в чистовик…» **Притча “Найважливіші речі”** Демонструє учень *(велике каміння-кукурудза, дрібні - гречка, пісок-манка)* Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця. – Що тебе тривожить, юначе?    – запитав старець. – Я не можу збагнути, що в житті для мене найважливі­ше, — відповів юнак. - Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.Заповнивши глечик по вінця, запитав чи повний глечик. Юнак схвально кивнув.Старець узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камін­ням. Він усміхнувся і запитав: —      А тепер глечик повний? Юнак кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися. —      Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. — Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: дім,матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення. – Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб’ють у проміжки між ними. *Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»* -Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок? -Як ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?

**Вправа «Моє життя - прекрасне «Я»»** *Мета:**допомогти учням зрозуміти сенс людського життя, своє місце в ньому.* З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки.  Поміркувати, чому з однакових папірців  за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить? **-** Кожна людина є неповторною. Кожна людина - це особистість.І у кожного життя буде різним. Проте, є цінності,які складають основу нашого життя. -Запишіть на своїх фігурках що потрібно вам, щоб життя сталонайвищою цінністю? *(Щастя, здоров’я, розум, терпіння, професія, самовдосконалення, доброзичливість, впевненість наполегливість, …).* - А від кого буде залежати ваше життя*?(Від нас самих…) Висновок:* Життя дуже багатогранне, це - яскравий світ,але для кожного він особистий та особливий. Збережіть свої фігурки і хай вони вам нагадують,що ваше життя- у ваших руках. **Вправа «Килим ідей»**

*Мета: виховувати у школярів розуміння позитивних та негативних вчинків у житті людини.*Кожному пропонують роздаткові кольорові аркуші, на яких діти записуватимуть думки: червоний – «ніколи не буду», зелений – «обов’язково буду».

|  |
| --- |
| **Життя – найвища цінність, тому я** |
| Ніколи не буду | Обов’язково буду |
|   |   |

Озвучуючи, учні аркуші наклеюють на ватман із таблицею, утворюючи «килим ідей». (Чіпляють аркуші на плакат). **Вправа « Символ життя»** *Мета:допомогти учням усвідомити ,що їхнє життя залежить від них самих. (*Психолог запалює свічку,яку передає з рук у руки , лунає запис пісні «Якою б доля не була-життя прекрасне**»**) -Уявіть,що ця запалена свічка-наше життя. Потримайте ії у своїх руках, передайте тому,хто поруч з вами. Проаналізуйте свої відчуття. *Запитання для обговорення:* -Що ви відчували,коли тримали свічку у своїх руках.чи хотілося вам її віддати? - Чи виникав страх, що свічка згасне? *Висновок:* -Коли свічка знаходилася у ваших руках,лише ви вирішували,горіти їй чи гаснути.Так самовирішувати тільки вам ,яким буде ваше життя.  **Вправа «Корабель».** *Мета: виховувати в учнів стійкість до життєвих потрясінь,невдач.* Всі ми любимо море… Мріємо бути капітанами на кораблях і капітанами свого життя. У такому випадку нам знадобиться корабель. 1-4. Виконуємо 1 фігурку корабля. Бути капітаном-прекрасно і цікаво. Ви плаваєте морями і океанами,відкриваєте нові землі. А коли виходите на берег ,то на вас із заздрістю дивляться інші люди. Але тільки у тому випадку,якщо на вас надіта капітанська шапка. 5. Виконуємо 2 фігурку корабля. Але, можливо,не всім хочеться бути моряками. Є і такі,хто боїться акул і не любить похитування на кораблі. Але зовсім не боїться вогню. Таким-дорога у рятівники та пожежники. 6-8. Загинаємо один кінець шапки - утворюється каска. -Що ми можемо сказати про пожежників? Вони дуже сміливі і допомагають людям. А хто ще допомагає людям?Це Робін Гуд. 9. Загинаємо другий кінець і виходить шапка Робін Гуда. 10.Розгортаємо корабель. На морі ,як і у житті, не все так гладко. Бувають бурі і шторм. Хвилі гонять наш кораблик по розбурханому морю до скал. Удар-відлетів один бік ,а потім –інший. Відриваємо боки і верх(кутики). Блискавка вдарила у верхівку. Що ж робити? Корабель тоне. Але від нього залишається рятівна сорочка. Яка є у кожного з нас. Вона оберігає нас від життєвих проблем. Але для того,щоб стати успішним керманичем свого життя,однієї сорочки недостатньо. Потрібна неабияка праця над собою,удосконалення своїх професійних та особистісних здібностей,бажання працювати над собою та бути потрібним людям.У житті багато що залежить від нас. Можна просто залишитись у цій сорочечці,а можна вирости і стати спра вжнім професіоналом,успішним капітаном на роботі і у особистому житті.



 **1.10**  **Вправа “Життєві дороговкази”.** Зараз кожен візьме виготовлену сорочку і напише на ній гасло, з яким думає йти по житті.Гасла *(надруковані на листку біля кожного учня)*озвучуються дітьми.

1. Незважаючи ні на які перешкоди, я буду йти до своєї мети (Монов)
2. Щоб досягти великого, треба починати з малого. (Чехов)
3. Перші кроки завжди найважчі. (Пагор)
4. Коли руйнується план, немає кращої розради як на його місці побудувати новий. (Поль)
5. Якщо знайдеш у житті легку дорогу, знай: вона не веде нікуди. (Кларк)
6. Людина зростає тоді, коли тягнеться вгору. (Горький)
7. Хто не йде вперед, йде назад: стану нерухомості не існує. (Лукрецій)
8. Найсильніший той, хто має вдалу на собою. (Павлов)
9. Бережіть час – це тканина з якої виткане життя. (Річардсон)
10. Людина народжена для діяльності. (Вольтер)
11. Краще зноситися, ніж заржавіти. (Дідро)
12. Праця – найкращий шлях до того, щоб любити життя. (Ренан).
13. Тиждень роботящої людини – 7 днів, тиждень ледаря – 7 “завтра” (нім. прислів’я)
14. Не має вищого покликання. Як бути потрібним і корисним багатьом людям (Монтекск’є).
15. Людина – сама причина усіх своїх страждань. (Піфагор)
16. Мистецтво жити - це жити з перспективою. (Гладков)
17. Будьте самоуками, а не ждіть, поки вас навчить життя. (Бальзак)
18. Без працьовитості нема ні талантів, ні геніїв. (Менделєєв) *Висновок:* Людське життя коротке і дається воно тільки раз. і кожному потрібно старатися прожити його так, щоб не було соромно за марно прожиті роки. Ви – молоді громадяни України. І саме від вас залежатиме майбутнє, від вашої освіченості, активної життєвої позиції. І як не буде вас, розумних, досвідчених , добрих, людяних, то не буде майбутнього у нашої держави. **Вправа «Художник»** *Мета: формувати оптимістичне ставлення до реальності.* Потрібно швидко намалювати на небі «Сонце» або «Хмаринку». «Сонце» малюють ті люди, котрі задоволені життям, впевнені, позитивно налаштовані, сиіливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А «Хмарки» - це люди, які не впевнені у собі, не задоволені життям, і тому таким людям потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою чи налаштованості на життя. Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаринкою? Існує безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні фізіологічні та психологічні зміни. Так,негативні думки пригнічують, а позитивні-навпаки,надихають. Ви, мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу невдачу, справді вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось, і воно таки трапляється з вами. Якщо ви непомітні і негідні уваги, безталанні і нікому не потрібні або нікому не подобаєтеся, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від вас! **Притча «Тисяча дзеркал»** Багато сотень років тому одна собака відвідала індійський храм, у якому була тисяча дзеркал. Подорож до нього тривала багато тижнів. Собака піднялася сходами, увійшла всередину й опинилася в святилищі, прикрашеному тисячами дзеркал. Озирнувшись, вона побачила в дзеркалах тисячу собак і, злякавшись, вищирила зуби. Підібгавши хвіст, вона вискочила з храму, впевнена в тому, що світ переповнений злими собаками. Відтоді вона більше ніколи не переступала поріг цього святилища.
 Через місяць до храму з тисячею дзеркал прийшла інша собака. Вона також піднялася сходами, увійшла і, глянувши в дзеркало, побачила тисячі доброзичливих і миролюбно налаштованих собак. Вона покинула храм з упевненістю, що світ сповнений доброзичливих собак. *Висновок:* Обирати вам,який світ буде навколо вас,все залежить від вас самих,від ваших вчинків і відношення до цього світу. **Очікування «Святковий салют»** Мета: закріпити позитивний настрій від заняття. -Напишіть та озвучте свої враження від заняття на стікерах у вигляді зірочок. Якщо ваші очікування здійснилися – ми побачимо гарний святковий салют. **Підсумок:** Хтось якось сказав: працюй, ніби тобі не потрібно грошей; люби, ніби тобі ніхто ніколи не завдавав болю; танцюй, ніби ніхто не бачить; співай, ніби ніхто не чує; живи, ніби на Землі — рай...

Сенс життя полягає в умінні жити та почувати себе щасливим. А вміння жити – це не лише бажання отримувати задоволення від навколишнього світу,не лише потреба у професійній чи творчій самореалізації, а і внутрішня потреба дарувати добро іншим людям, робити їх щасливими і завжди усміхненими. Любити, розуміти, поважати, жаліти, допомагати людині — ось п'ять дієслів, які визначають її духовне багатство. Я вірю в те, що від сьогодні ви частіше даруватимете один одному промінчик приязної посмішки, дружний потиск руки або хоча б підбадьорливий погляд. Ви будете щасливими у цьому житті і даруватимете щастя іншим.

Життя твоє – безцінний дар.

*Не забувай про це ніколи.*

*Чи спиш під зорями Стожар чи з друзями ідеш до школи,*

*Живеш ти в місті чи в селі,*

*Подумай, як життя прожити?*

 *Ти слід залишиш на землі –*

 То треба гарний залишити.

Л.Шевчук

 Життя - не ті дні, що проминули, а ті, що запам'яталися. Я бажаю вам, щоб кожен прожитий день залишився у вас в пам'яті, як приємний спогад. *Пам’ятка для учнів*

 **Твоє життя прекрасне – полюби його** 1. Пам’ятай про свої позитивні якості, замість того, щоб запам’ятовувати погані 2. У всьому, що ти робиш, намагайся віднайти щось хороше. 3. Постійно згадуй свої успіхи. 4. Роби собі приємне.5. Учись любити своє тіло.6. Дій так, ніби ти найкращий, легкий у спілкуванні, надзвичайно розумний, гідний любові та інших радощів буття, і ти будеш таким.7. Шукай і приймай допомогу, підтримку й пораду, коли в цьому є потреба.8. Відмовся від переконання, що ти - «безнадійний випадок», «невдаха». Це може справді статися, оскільки ти сам переконуєш у цьому інших.9. Умій сказати «ні». 10. Відмовляйся від бажання помститися, скарг, від усіх непотрібних прагнень, які підривають твою цілісність і особисту силу.11. Пам’ятай, що ти — недосконалий — і це цілком нормально. Ти — людина, яка може помилятися і виправляти свої помилки.

12. Визнай себе таким, яким ти є-унікальним, оригінальним, людяним. 13. Будь сам собою — і ти отримаєш задоволення від життя.

**Список використаних джерел та літератури :**

1.Бацилєва О.В. Медико-психологічні особливості репродуктивного здоров’я молоді у сучасних умовах / О.В. Бацилєва // Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка / (за ред.. С.Д.Максименка). –Т. Х. Ч. 9. К, 2008, - С.63-72.

2.Вашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботиз підлітками за наявності суїцидальних ідеацій // Практична психологія та соціальна робота.- 2006.- №7.-С.68-72.3.Туріщева Л. В. Психологічні тренінги для школярів.-Х.: Вид.група «Основа»,2009.- С.124.Швидка І. Наше життя в наших руках / Психолог 2013.- №21 С.32-34.

**Твоє життя прекрасне – полюби його** 1. Пам’ятай про свої позитивні якості, замість того, щоб запам’ятовувати погані 2. У всьому, що ти робиш, намагайся віднайти щось хороше. 3. Постійно згадуй свої успіхи. 4. Роби собі приємне.5. Учись любити своє тіло.6. Дій так, ніби ти найкращий, легкий у спілкуванні, надзвичайно розумний, гідний любові та інших радощів буття, і ти будеш таким.7. Шукай і приймай допомогу, підтримку й пораду, коли в цьому є потреба.8. Відмовся від переконання, що ти - «безнадійний випадок», «невдаха». Це може справді статися, оскільки ти сам переконуєш у цьому інших.9. Умій сказати «ні». 10. Відмовляйся від бажання помститися, скарг, від усіх непотрібних прагнень, які підривають твою цілісність і особисту силу.11. Пам’ятай, що ти — недосконалий — і це цілком нормально. Ти — людина, яка може помилятися і виправляти свої помилки.

12. Визнай себе таким, яким ти є-унікальним, оригінальним, людяним. 13. Будь сам собою — і ти отримаєш задоволення від життя.