

### **Уникальная ценность**

Каждый человек вносит свой уникальный вклад в существование всего человечества. В общении с людьми мы можем чувствовать радость или, наоборот, печаль, но оттенки этих чувств будут всегда отличаться в зависимости от нашего собеседника. В каждом человеке заключен бесконечный и уникальный внутренний мир. И это не зависит от того, насколько мы богаты, красивы или умны. Поэтому мы должны уважать и ценить уникальность каждой личности, помогать людям развивать и выражать заложенные в них возможности и способности.

### **Системная ценность**

Представьте себе некий совершенный механизм. Если все части, составляющие этот механизм, уникальны и нигде в мире нельзя достать или сделать заново ни одну из этих частей, то тогда даже самый маленький винтик этой сложной и совершенной машины будет обладать ценностью, равной ценности всего механизма, — просто потому, что если этот винтик сломается, то вся машина перестанет работать.

### **Ценность творчества**

Затем, ценность человека определяется тем, что только люди обладают творческими возможностями, которые позволяют им изменять мир так, чтобы он стал еще более прекрасным.

**Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:**

- нам нужно хорошо к себе относиться;

- нам нужно, чтобы нас любили.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви — это:

— потребность быть любимым;

— потребность любить;

— потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими дома, в школе, во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы.

Кроме этого нужно:

Сформировать у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход».

Приучить с малых лет, что неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!»

Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни.

(Положительные эмоции, оптимизм) Ребятам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми.

Вовлекать подростков в полезные виды деятельности.

Подросток должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, классному руководителю, психологу.

Гармоничные отношения в семье, предполагающие создание и сохранение теплых и доверительных отношений с ребенком.

Правила:

«Глаза в глаза» Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.

«Чудо прикосновения»

Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.

«Безраздельное внимание»

Это 20-30 минут, которые родитель посвящает своему ребенку каждый день, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Можно прогуляться, почитать, поговорить. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в моем полном распоряжении. Я для неё (него) сейчас самый главный».