



**НАУКА  
И ОБРАЗОВАНИЕ**

Автономная некоммерческая организация  
по профилактике вредных привычек  
"НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ"  
440062, г. Пенза, пр-т Строителей, 22  
Центр «Независимость»  
+7 (937) 440 70 08  
[наука58@ya.ru](mailto:наука58@ya.ru)  
[www.nio58.ru](http://www.nio58.ru)



УТВЕРЖДАЮ  
Панферова Е.А.

**Рекомендации по обсуждению с подростками  
«Обсуждение: Составляющие счастливой жизни»**

Авторы: А.А.Панфёров,  
А.А.Борисова

Пенза, 2024

## Важность обсуждения понимания счастливой жизни

Обсуждение с подростками того, что такое счастливая жизнь, — это важный и нужный разговор, который помогает им строить свое будущее.

Вот почему:

- 1. Формирование ценностей:** В подростковом возрасте происходит активное формирование ценностей и убеждений. Обсуждение счастья помогает им задуматься, что на самом деле важно для них, какие цели они хотят достичь в жизни, к чему стремиться.
- 2. Противодействие негативному влиянию:** Мир полон соблазнов и давления, особенно для подростков. Реклама, соцсети, окружение — все пытается навязать им готовые шаблоны "успешной" жизни, где счастье часто ассоциируется с материальными благами, популярностью или внешностью. Разговор о настоящем счастье поможет им не поддаваться чужому влиянию.
- 3. Предотвращение деструктивного поведения:** Поиски легкого счастья в наркотиках, алкоголе или рискованном поведении — часто это попытка убежать от проблем, неуверенности, одиночества. Помогая подросткам понять, что настоящее счастье — это не сиюминутное удовольствие, а результат сознательных усилий, мы помогаем им выбирать конструктивные пути.
- 4. Развитие эмоционального интеллекта:** Обсуждая счастье, мы учим подростков лучше понимать себя и свои эмоции, а также эмоции окружающих. Это помогает им строить здоровые отношения, справляться со стрессом и конфликтами, быть более успешными в жизни.
- 5. Создание более счастливого будущего:** Подростки — наше будущее. Помогая им строить свою жизнь на прочном фундаменте ценностей, развивая их эмоциональный интеллект, мы вносим вклад в создание более счастливого и гармоничного общества.

Важно помнить, что разговор о счастье должен быть открытым и доверительным. Слушайте подростков, делитесь своими мыслями и опытом, и вы сможете им найти свой собственный путь к счастливой жизни.

**Счастливая жизнь – это еще и:**

- 1. Здоровье:** Физическое и психическое благополучие, позволяющее наслаждаться каждым днём без болезней и стресса.
- 2. Любовь и дружба:** Крепкие, поддерживающие отношения с семьёй и друзьями, которые приносят радость и поддержку.
- 3. Самореализация:** Возможность заниматься делом, которое вдохновляет и приносит удовлетворение, достижение своих целей и мечтаний.
- 4. Позитивное мировоззрение:** Умение видеть хорошее в каждом дне, быть благодарным за малые радости и сохранять оптимизм.
- 5. Свобода:** Внутренняя и внешняя свобода делать выборы, соответствующие своим ценностям и убеждениям, жить в гармонии с собой.
- 6. Удовлетворение от простых вещей:** Способность радоваться простым удовольствиям – прогулке на природе, хорошей книге или вкусной еде.
- 7. Постоянное развитие:** Стремление к личностному росту, изучению нового и улучшению своих навыков и знаний.
- 8. Баланс:** Гармония между работой, отдыхом и личными интересами, умение находить время для всего важного.

Каждый человек может иметь своё собственное понимание счастья, но ключевыми аспектами всегда остаются здоровье, любовь, самореализация и умение наслаждаться жизнью.

## **Практическое упражнение:**

Можно предложить подросткам расставить составляющие счастливой жизни по степени значимости. Пусть сами участники начнут выстраивать порядок от самого важного и меньше. Это даст возможность подросткам максимально включиться в процесс. Такое обсуждение позволяет подросткам не только получить информацию, но и активно взаимодействовать, развивать важные навыки и критически осмысливать полученные знания. Это делает обсуждение более эффективным методом обучения по сравнению с традиционной лекцией.

## **Обсуждение: Составляющие счастливой жизни**

**Цель:** Подростки определяют порядок значимости составляющих счастливой жизни, обсуждают и аргументируют свои выборы в группах.

### **Материалы:**

- Маркер
- Большие листы бумаги или картон
- Ножницы
- Клейкая лента или магнитная доска

### **Инструкция:**

- 1. Введение (5 минут):**
  - Объясните цель мероприятия.
  - Расскажите, что участники будут работать в группах, чтобы определить, какие составляющие счастья являются самыми важными.
- 2. Создание Списка (10 минут):**
  - Напишите на больших листах бумаги следующие составляющие счастливой жизни:
    - Мир, отсутствие войны
    - Состояние окружающей среды
    - Достаточное питание
    - Материальное благополучие
    - Медицинское обслуживание
    - Здоровье
    - Любовь и дружба
    - Самореализация
    - Позитивное мировоззрение
    - Свобода
    - Удовлетворение от простых вещей
    - Постоянное развитие
    - Баланс
- 3. Подготовка Материалов (5 минут):**
  - Порежьте листы с каждой составляющей на отдельные позиции.
  - Разделите участников на группы (3-5 человек в каждой).
  - Дайте каждой группе набор позиций и клейкую ленту или доступ к магнитной доске.
- 4. Групповое Обсуждение и Расстановка (15 минут):**
  - Каждая группа должна обсудить и расставить составляющие счастья в порядке их значимости.
  - Призовите участников аргументировать свои решения и слушать мнения друг друга.
  - Объясните, что нет правильного или неправильного ответа, важно обосновать свой выбор.
- 5. Презентация Результатов (15 минут):**

- Каждая группа представляет свой список и объясняет, почему выбрала такой порядок.
  - Остальные участники могут задавать вопросы и обсуждать представленные аргументы.
- 6. Заключение (10 минут):**
- Подведите итоги обсуждения.
  - Обсудите, какие составляющие чаще всего оказались на первых местах и почему.
  - Попросите участников задуматься о том, как они могут влиять на свою жизнь и жизнь окружающих, чтобы приблизиться к идеалу счастливой жизни.

### Пример Обсуждения:

1. **Модератор:** Сегодня мы будем обсуждать, что делает нашу жизнь счастливой. Мы составим список важных составляющих и расставим их по значимости. Каждая группа получит набор карточек с этими составляющими, и ваша задача – договориться и расставить их в порядке от самого важного до менее важного.
2. **Групповое обсуждение:**
  - **Участник 1:** Я считаю, что мир и отсутствие войны – самое важное, потому что без этого невозможно ни здоровье, ни благополучие.
  - **Участник 2:** А я думаю, что здоровье – самое главное, ведь если ты болен, то не сможешь наслаждаться жизнью даже в мирное время.
  - **Участник 3:** Но без достаточного питания и материального благополучия сложно оставаться здоровым...
3. **Презентация результатов:**
  - **Группа 1:** Мы решили, что самое важное – это мир, потому что без мира ничего остального не имеет значения. На втором месте – здоровье, затем достаточное питание...
  - **Группа 2:** А мы поставили здоровье на первое место, потому что без него невозможно ни работать, ни учиться. После здоровья идет мир...

### Заключение:

- **Модератор:** Спасибо всем за активное участие. Сегодня мы увидели, что для каждого из нас важные составляющие счастливой жизни могут различаться. Это нормально, ведь у каждого свои приоритеты и жизненные обстоятельства. Главное, что мы все стремимся к миру, здоровью и благополучию. Надеюсь, это обсуждение поможет вам лучше понять, что делает вашу жизнь счастливой и как вы можете стремиться к этому.

### Преимущества обсуждения по сравнению с лекцией

#### 1. Активное участие:

В обсуждении подростки активно участвуют, выражают свои мысли и мнения, что способствует лучшему усвоению информации. В лекции они пассивные слушатели, что может снизить интерес и вовлеченность.

#### 2. Развитие критического мышления:

Обсуждение стимулирует подростков к анализу и оценке различных точек зрения, что способствует развитию критического мышления. В лекции информация подается в готовом виде, что не всегда способствует анализу и самостоятельным выводам.

#### 3. Обмен мнениями:

В обсуждении подростки имеют возможность обмениваться мнениями, что обогащает их понимание темы и позволяет увидеть проблему с разных сторон. В лекции обмен мнениями ограничен, так как основной поток информации идет от лектора.

**4. Улучшение коммуникативных навыков:**

В процессе обсуждения подростки учатся выражать свои мысли, аргументировать свои позиции и слушать других. Это развивает их коммуникативные навыки, что важно для их будущей жизни и работы. Лекция не предоставляет такой возможности.

**5. Персонализированный подход:**

Обсуждение позволяет учитывать индивидуальные особенности и мнения каждого участника, создавая более персонализированный подход к изучению темы. В лекции сложно адаптировать материал под каждого слушателя.

**6. Стимуляция интереса:**

Активное участие в обсуждении вызывает больший интерес к теме, так как подростки чувствуют свою значимость и вклад в процесс. Лекция может быть воспринята как менее интересный и монотонный способ получения информации.

**7. Укрепление социальных связей:**

Работа в группах и совместное обсуждение укрепляют социальные связи между подростками, способствуют формированию команды и улучшают атмосферу в коллективе. Лекция не способствует такому взаимодействию.

**8. Гибкость и адаптивность:**

Обсуждение позволяет гибко реагировать на возникающие вопросы и темы, которые интересуют подростков, делая процесс более адаптивным. Лекция, как правило, имеет фиксированную структуру и не всегда может адаптироваться к интересам аудитории.