

Осознанный выбор: почему жизнь — это не только будущее, но и сегодня

Этот раздел — не просто слова. Это осознанный шаг навстречу себе. Здесь мы говорим о самом важном выборе, который совершаем каждый день, часто даже не замечая этого: выборе жить осмысленно, бережно и наполненно.

В марте 2026 года, когда весна только начинает вступать в свои права, а учебный год выходит на финишную прямую, особенно важно остановиться и спросить себя: а туда ли я иду? Тот ли выбор я делаю каждое утро, открывая глаза?

Жизнь как ценность: что говорят эксперты в марте 2026

В этом месяце по всей России проходят мероприятия, посвящённые профилактике кризисных состояний и формированию жизнестойкости у подростков.

Так **4 марта** в Красноярском крае прошло тренинговое занятие для подростков «Счастье жить...». Ребята размышляли о том, что такое счастье, и пришли к выводу: его невозможно измерить деньгами или вещами, оно зарождается глубоко в душе. Участники определяли свои жизненные ценности и даже изготовили цветок «Счастья» для себя и близких — как напоминание о том, что важное всегда рядом.

10 марта в Белгородской области стартовала акция «Моя жизнь мне дорога», где подросткам рассказывали о ценности человеческой жизни и способах поддержки в трудной ситуации. А **12 марта** в Татарстане провели мероприятие «Я люблю тебя, жизнь», направленное на формирование позитивного отношения к реальности и умение справляться с трудностями конструктивно.

Что значит «выбирать жизнь» сегодня?

В февральском номере «Психологического журнала» РАН за 2026 год вышла важная статья о подходах к построению подростками траектории жизненного пути. Учёные выделяют три аспекта, которые помогают сделать осознанный выбор:

1. **Экзистенциальный подход** — это про смысл. Когда мы понимаем, ради чего просыпаемся по утрам, даже мелкие неприятности не способны выбить нас из колеи.
2. **Социальный подход** — это про образ успеха и представления о том, как «надо» жить. Важно сверять свои желания не с чужими ожиданиями, а с собственным внутренним голосом.
3. **Инструментальный подход** — это про ресурсы и конкретные шаги. Как именно я могу решить проблему здесь и сейчас? К кому обратиться за помощью?

Жизнестойкость как навык

13 февраля 2026 года в Управлении опеки Краснодара прошло занятие с элементами тренинга «Жизнь как ценность». Подростки разбирались, что такое жизнестойкость, и пришли к важному выводу: это не врождённое качество, а навык, который можно тренировать. Как умение танцевать или рисовать.

Интересной была практика с «виртуальной картинной галереей». Ребятам предложили выбрать зал с одной из четырёх картин, и через метафору полотна они смогли понять свои жизненные установки:

- Жизнь как погружение в свои переживания и поиск поддержки.
- Жизнь как наслаждение.
- Жизнь как общение с другими людьми.
- Жизнь как поиск смысла.

И что особенно ценно — у участников была возможность «перейти» в другой зал, если выбранная картина перестала соответствовать их внутреннему состоянию. Потому что в жизни мы тоже можем менять направление в любой момент.

Родителям на заметку: как поддержать ребёнка

2 марта отмечался Всемирный день психического здоровья подростков. В интервью RT доцент МГППУ Алексей Коджаспиров напомнил: подростковый возраст — это время эмоциональной нестабильности и

повышенной чувствительности. Переживания становятся интенсивнее, реакции — острее, а способность к саморегуляции ещё только формируется.

Что может сделать взрослый?

- Создать безопасную эмоциональную среду, где переживания признаются и принимаются.
- Помогать развивать навыки саморегуляции.
- Вовремя обращаться за профессиональной помощью, если это необходимо.

Эксперт также рекомендовал родителям книги, которые помогают лучше понимать подростков: «Если с ребёнком трудно» Людмилы Петрановской, «Общаться с ребёнком. Как?» Юлии Гиппенрейтер, «Прежде чем ваш ребёнок сведёт вас с ума» Найджела Латта.

Я выбираю жизнь: что это значит для нас?

Выбирать жизнь — это не про пафосные лозунги. Это про маленькие ежедневные решения:

- Выбрать вовремя лечь спать, чтобы завтра не кофеином, а сном восстанавливать нервную систему.
- Выбрать позвонить другу, когда чувствуешь, что одному тяжело.
- Выбрать сказать «нет» тому, что разрушает, и «да» тому, что наполняет.
- Выбрать попросить о помощи, если самому не справиться.
- Выбрать заметить весну за окном, даже если в дневнике не пятёрка.

Помните: в любой трудной ситуации вы можете обратиться к людям, которым доверяете: родителям, друзьям, классному руководителю, психологу. А ещё работает Всероссийский детский телефон доверия: **8-800-2000-122**. Звонок бесплатный и анонимный.

Жизнь многогранна и интересна. Иногда нам нужна помощь, чтобы это увидеть. И это нормально.

Мы желаем вам сделать правильный выбор — в пользу себя, настоящего, живого, чувствующего. Выбирайте жизнь. Каждый день.

Ваш педагог-психолог