**Приложение №**

**Высшие духовные ценности человека**

* **Любовь** – это, наверное, вообще самое первое, что назовет практически каждый из нас. Это важная личностная ценность, которая заслуживает особого места в жизни каждого человека. И здесь речь идет не только о романтическом чувстве, потому что это не единственный вид любви, которую способен испытывать человек. Так, как вы любите своих близких и друзей, вы можете любить и остальных людей. Любовь к людям рождает сострадание, а это еще одно, о чем мы должны сказать, когда перечисляем основные жизненные ценности. Когда мы приходим к состраданию, мы начинаем видеть в людях лучшее, в то время как они видят лучшее в нас.
* **Понимание,** в котором нуждается каждый человек. Как часто можно увидеть людей, которые держат в своем сердце гнев и обиду на других, в причинах поступков которых они не хотят разобраться. Гнев делает их слепыми и отдаляет от окружающих. Если же вы готовы понять и принять людей и обстоятельства, которые вынуждают их поступать так или иначе, вы получите контроль над ситуацией и сможете с каждым найти общий язык.
* **Уважение** к людям – тоже очень важный критерий. Оно не только позволяет нам черпать вдохновение в лучших качествах окружающих, но и позволяет лучше увидеть и постараться исправить свои недостатки. Никто не совершенен; а уважение является единственным способом, с помощью которого мы можем замечать положительное в других и стремиться совершенствовать самих себя. И, как многие другие жизненные ценности, уважение имеет свойство отражаться от других людей к вам – чем с большим уважением вы относитесь к окружающим, тем большее уважение они проявляют к вам.
* **Дисциплина**, которую многие, к сожалению, путают с рутиной и стараются ее избегать. Рутина означает, что мы уныло делаем что-то весьма однообразное; дисциплина же – это когда человек действует даже с некоторой долей веселья, но главное, что его волнует, это полное выполнение своих обязанностей. Дисциплинированный и ответственный человек всегда будет уважать свое и чужое время, поэтому одной из его характерных черт можно назвать пунктуальность.
* **Вера в других**. Она может распространяться и на ваше отношение к самой себе. Это ваша решимость, которая способна поднять человека, если он упал. Его сомнение в себе в трудную минуту может быть уничтожено вашей верой в него. И что интересно, эта вера заразительна – чем больше вы верите в других, тем больше крепнет ваша вера в себя.
* **Благодарность**. Когда вы тратите всего лишь секунду на то, чтобы сказать «спасибо», выразив свою признательность другому, вы зажигаете огромный огонь дружелюбия и ответной благодарности к вам этого человека. Именно благодарность помогает увидеть и ощутить то изобилие радости, на которое щедра наша жизнь.
* **Прощение**. Умение прощать освобождает нас от боли и гнева, которые заставляют нас «застревать» в прошлом. Когда вы прощаете, вы отпускаете обиду и двигаетесь вперед по своей жизни.
* **Дружба**. Друзья поддерживают нас, и они всегда готовы помочь советом, если мы их об этом просим. Друзья служат нам опорой в трудностях и всегда бывают рядом с нами в радости.
* **Надежда**. Это именно то топливо, которое греет нас, когда мы устали и не видим дорогу. Надежда убеждает нас, что иногда вопрос не в том, «сбудется ли», а в том, «когда» это будет.
* **Оптимизм**. Есть такое выражение: «Если тебе достался лимон – сделай из него лимонад!» Это очень ценное качество – уметь видеть хорошее даже там, где его очень трудно увидеть. У людей с таким качеством плохого в жизни всегда меньше, чем хорошего. Вернее, плохого и не бывает – потому что они умеют ему противостоять.
* **Терпение** – это ценность, которая создает лучшее состояние ума, более эффективное для принятия решений.
* **Толерантность**. Есть такие люди, с которыми нам порой не хочется иметь дела. Но вместо того, чтобы показывать им свое презрение, лучше проявить терпимость – это лучшая и достойная альтернатива.
* **Честность**. Это даже обсуждать не стоит. И не удивляйтесь, что этот критерий мы называем в самом конце – это потому, что честность является основой, на которой стоят все другие жизненные ценности, какие бы они у вас ни были. Честность состоит не только в том, чтобы признаться в своей ошибке на работе или рассказать супругу правду о том, куда вы потратили деньги с его карточки. Честность состоит в том, чтобы признаться себе, что вы не совершенны. Это единственный способ, с помощью которого вы сможете повлиять на свою жизнь, чтобы изменить ее к лучшему.

Материал подготовлен

воспитателем МДОУ «Детский сад № 69»

Н.Д.Рощиной

с использованием интернет ресурсов