

**ПРОФИЛАКТИКА
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ИЛИ 35 ШАГОВ К ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЕ**

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ: СИНИЦЫН Ю.Н., ХОМУТОВА Н.А

**Учебно-методическое пособие
для общеобразовательных организаций**

*Работа выполнена в рамках финансовой поддержки
унитарной некоммерческой организации «Кубанский научный
фонд» (приказ № ПРК-147 от 22.11.21 г., № гранта ППН-21.1/9)*

**Краснодар
2023**

Министерство науки и высшего образования РФ
Кубанский государственный университет
УНО «Кубанский научный фонд»

ПРОФИЛАКТИКА
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ИЛИ 35 ШАГОВ К ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ: СИНИЦЫН Ю.Н., ХОМУТОВА Н.А.

Учебно-методическое пособие
для общеобразовательных организаций

*Работа выполнена в рамках финансовой поддержки
унитарной некоммерческой организации «Кубанский научный
фонд» (приказ № ПРК-147 от 22.11.21 г., № гранта ППН-21.1/9)*

Краснодар
2023

УДК 37: 364 26
ББК 74.00
С 384

Рецензенты:

председатель учебно-методической комиссии факультета
педагогики, психологии и коммуникативистики Кубанского
государственного университета, докт. пед. наук, профессор
Гребенникова В.М.

начальник отдела развития образования муниципального
казенного учреждения Краснодарского научно-методического
центра канд. с.-х. наук *Морев И.А.*;

С 384 Профилактика деструктивного поведения обучающихся,
или 35 шагов к духовно-нравственной культуре. Учебно-
методическое пособие. Авторы-составители: Сеницын Ю.Н.,
Хомутова Н.А. – Краснодар: Экоинвест, 2023, 214 с.

*Работа выполнена в рамках грантовой поддержки
унитарной некоммерческой организации «Кубанский научный
фонд» (приказ № ПРК-147 от 22.11.21 г., № гранта ППН-21.1/9)*

УДК 37: 364 26
ББК 74.00

ISBN

@ ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», 2023

@ Сеницын Ю.Н., Хомутова Н.А., 2023;

@ УНО «Кубанский научный фонд», 2023.

ОГЛАВЛЕНИЕ	
Введение	5
Примерная программа профилактики деструктивного поведения обучающихся 5-6 классов «35 шагов к духовно-нравственной культуре»	6
Занятие 1. Социальные нормы	18
Занятие 2. Внутренний мир человека	24
Занятие 3. Мировоззрение человека	29
Занятие 4. Я личность	34
Занятие 5. Эмоциональная сфера человека	41
Занятие 6. Волевая сфера человека	49
Занятие 7. Волевая регуляция личности	57
Занятие 8. Культура общения	59
Занятие 9. Конфликты и способы их решения	66
Занятие 10. Зависимость и ее последствия	70
Занятие 11. Игровая зависимость	76
Занятие 12. Агрессия и ее проявления	85
Занятие 13. Вербальная агрессия и физическая агрессия	91
Занятие 14. «Свобода от агрессии» (тренинг 1)	99
Занятие 15. «Свобода от агрессии» (тренинг 2)	101
Занятие 16. Девиантное поведение	103
Занятие 17. Духовная культура	109
Занятие 18. Нравственность человека	115
Занятие 19. «Золотое правило» нравственности	120
Занятие 20. Нравственный закон	126
Занятие 21. Общественная активность	133
Занятие 22. «Бесконфликтное взаимодействие» (тренинг)	136
Занятие 23. Адаптация в референтных группах	141
Занятие 24. Виды деятельности	153
Занятие 25. Ценности человека	148
Занятие 26. Выбор и принятие ценностей	166
Занятие 27. Ответственное отношение	174
Занятие 28. Саморегуляция поведения	181
Занятие 29. «Я учусь владеть собой» (тренинг)	190
Занятие 30. Нравственный идеал	193
Занятие 31. Культура человека и общества	200
Занятие 32. Духовные законы жизни человека	204
Занятие 33. Духовность человека	214
Занятие 34. Духовно-нравственная культура человека	220
Литература	227

ВВЕДЕНИЕ

Современная школа сталкивается с серьёзными трудностями в формировании духовно-нравственной культуры у обучающихся. Проблема усугубляется еще и тем, что с каждым годом увеличивается количество детей и юношей с деструктивными проявлениями. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Дети черпают знания о моделях поведения из *трех источников: семьи*, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление; *при взаимодействии со сверстниками*, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр; *из интернета и экрана телевизора*, которые способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность.

Сегодня ученые фиксируют стремительную примитивизацию ценностно-смысловой сферы у подрастающих поколений, выявляют в сознании детей и молодежи оправдательные установки относительно аддикций, насилия, суицидов. Дети, подростки, молодые люди не только не считают нужным вести борьбу с социальными патологиями, но и даже не осуждают их, демонстрируя равнодушие и цинизм. В детско-юношеской среде стал наблюдаться *парадокс* – девиация, в ее традиционном понимании, становится нормой, а норма, восходящая к основам национальной и общемировой культуры, рассматривается в качестве отклонения.

Перечисленные обстоятельства вызывают обоснованную общественную тревогу. Очевидна потребность в разработке действенных профилактических и заградительных мер по предупреждению деструктивного поведения детей и молодежи.

Предлагаемое учебно-методическое пособие направлено на профилактику деструктивного поведения обучающихся во внеурочной деятельности в рамках «Программы профилактики деструктивного поведения обучающихся в процессе формирования духовно-нравственной культуры. Синицын Ю.Н.», Краснодар, 2022. Основными субъектами использования учебно-методического пособия являются классные руководители, учителя-предметники, социальные педагоги, педагоги-психологи.

В пособии использованы пословицы, притчи, поговорки, сказки, крылатые выражения в сборниках, словарях и энциклопедиях авторами, которых являются И.М. Снегирев – «Русские народные пословицы и притчи», Н. Уваров – «Энциклопедия народной мудрости», А.М. Жигулев – «Русские народные пословицы и поговорки», О.Д. – Ушакова «Словарик школьника. Пословицы, поговорки, крылатые выражения» и др.

Примерная программа внеурочной деятельности
«35 шагов к духовно-нравственной культуре» (34 часа)
для 5-6 классов общеобразовательной школы

1. Содержание (34 часа)

Социальные нормы. Понятия «нормы» и «социальные нормы». Признаки социальной нормы. Виды социальных норм. Степень исполнения социальных норм. Функции правил социального поведения. Зачем людям соблюдать социальные нормы?

Внутренний мир человека. Понятие «внутренний мир человека»? «Богатый» и «бедный» внутренний мир. Духовный внутренний мир человека. Составляющие духовного внутреннего мира. Содержание внутреннего мира человека? Как развить свой внутренний мир?

Мировоззрение человека. Понятие «мировоззрение человека». Структура мировоззрения. Компоненты мировидения. Виды мировоззрения человека. Роль мировоззрения в жизни человека.

Я личность. Что такое «личность»? Различные подходы к понятию «личность». Какими качествами должна обладать личность? Что влияет на формирование личности?

Эмоциональная сфера человека. Общая характеристика эмоциональной сферы человека. Основа эмоций и чувств. Собственно эмоции и аффекты. Чувства и страсти. Настроение и стресс. Значение эмоций и их функции.

Волевая сфера человека. Понятие «воля». Физиологические основы воли. Особенности воли (волевых действий). Волевая деятельность. Развитие воли у человека.

Волевая регуляция личности Основные признаки волевого действия: приложение усилий, продуманный план, отсутствие непосредственного удовольствия, преодоление себя. Свойства воли.

Культура общения. Что такое культура общения? Признаки культуры общения. Функции культуры общения. Нормы общения. Универсальные принципы культуры общения. Культура речевого общения. Значение культуры общения.

Конфликты и способы их решения. Определение понятия «конфликт». Виды конфликта. Стратегии поведения при возникновении конфликта. Разрешение противоречий. Правила разрешения любого конфликта. Правила разрешения любого конфликта.

Зависимость и ее последствия. Определение понятия «зависимость». Виды зависимости. Причины возникновения зависимости. Формирование зависимости. Как избавиться от зависимости?

Игровая зависимость. Игромания (гемблинг, лудомания). Признаки игровой зависимости. Стадии игровой зависимости. Возможные последствия игровой зависимости. Фазы игрового цикла. Общие методы и средства борьбы с игроманией.

Агрессия и ее проявления *Виды агрессивности. Формы агрессивного поведения. Причины агрессивного поведения. Как вести себя с агрессивным человеком. Профилактика агрессивности.*

Вербальная агрессия и физическая агрессия. *Вербальная (словесная) и физическая (невербальная) агрессия. Прямая и косвенная агрессия. Классификация агрессивных проявлений. Причины появления агрессии у человека. Способы противостояния агрессии.*

«Свобода от агрессии». Тренинги.

Девиянтное поведение *Понятие «девиантное поведение. Классификация отклоняющегося поведения. Признаки девиантного поведения. Причины девиантного поведения. Последствия девиантного поведения.*

Духовная культура. *Что такое духовная культура? Примеры духовной культуры. Признаки духовной культуры. Как создается духовная культура? Духовные ценности. Функции духовной культуры. Различия между духовной и материальной культурой.*

Нравственность человека. *Понятие «нравственность». История нравственности. Проявление нравственности. Мораль и нравственность. Значение нравственности.*

«Золотое правило» нравственности. Цель золотого правила нравственности. Истоки золотого правила нравственности. Сущность золотого правила. Как применять золотое правило нравственности в жизни?

Нравственный закон. *Существенные черты нравственного закона? Кому присущ нравственный закон? Основные правила нравственного закона. Кодекс нравственного человека.*

Общественная активность. *Понятие общественной активности. Критерии и показатели развития общественной активности. Уровни общественной активности. Жизненная позиция как социальное качество личности.*

Бесконфликтное взаимодействие (тренинг).

Адаптация в референтных группах *Причины, приводящие к нарушению социальной адаптации. Признаки успешного завершения адаптации. Социально-психологическая модель вхождения личности в референтное сообщество: этапы адаптации, индивидуализации, интеграции. Игра в процессе адаптации в референтных группах.*

Виды деятельности *Виды деятельности. Общение как вид деятельности. Игра как вид деятельности. Учение как вид деятельности. Труд как вид деятельности. Творчество как вид деятельности*

Ценности человека. *Что такое жизненные ценности? Что самое ценное в жизни человека? Как определить свои приоритеты? Функции ценностей. Могут ли меняться ценности в течение жизни?*

Выбор и принятие ценностей. Примеры жизненных ценностей. Признаки жизненных ценностей. Значение жизненных ценностей. Для чего нам жизненные ценности? Как выявить свои жизненные ценности?

Ответственное отношение. Понятие «ответственность». Три основных уровня ответственности. Примеры проявления ответственности. Признаки ответственной личности. Почему ответственность важна? Как развить ответственность?

Саморегуляция поведения. Саморегуляция и ее основные особенности. Основные этапы развития самоорганизации. Способы обучения приемам самоорганизации. Методы и приемы саморегуляции.

«Я учусь владеть собой» (тренинг)

Нравственный идеал. Понятие «Нравственный идеал» и его содержание. Нравственный и общественный идеал. Нравственные потребности. Проблема воспитания нравственного идеала. Семья в воспитании нравственного идеала.

Культура человека и общества. Понятие культуры. Основные подходы к пониманию культуры. Структура и функции культуры. Материальная и духовная культура.

Духовные законы жизни человека. Требования духовных законов. Главные духовные законы в христианстве. Духовные законы буддизма. Индуизм и его духовные правила. Законы духовной жизни в Даосизме. Духовные законы жизни в йоге. Сравнение духовных законов по мировым религиям и традициям

Духовность человека. Понятие «духовность человека». Проявление духовности. Зачем нужна духовность? Кризис духовности в современном мире. Развитие духовности.

Духовно-нравственная культура человека. Основные понятия словосочетания «духовно-нравственная культура». Цель формирования духовно-нравственной культуры. Задачи формирования духовно-нравственной культуры. Направления формирования духовно-нравственной культуры.

2. Планируемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность обучающихся руководствоваться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при принятии собственных решений. Они достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление о правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края), способность

инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки социальных явлений и процессов;

устанавливать существенный признак классификации социальных фактов, основания для их обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями.

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного исследования, проекта;

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений в группе);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

Предметные результаты

- осваивать и применять знания о формировании личности, деятельности человека и её видах, образовании, правах и обязанностях учащихся, общении и его правилах, особенностях взаимодействия человека с другими людьми;
- характеризовать традиционные российские духовно-нравственные ценности на примерах семьи, семейных традиций; характеризовать основные потребности человека, показывать их индивидуальный характер; особенности личностного становления людей с ограниченными возможностями здоровья; деятельность человека; образование и его значение для человека и общества;
- приводить примеры деятельности людей, её различных мотивов и особенностей в современных условиях; малых групп, положения человека в группе; конфликтных ситуаций в малой группе и конструктивных разрешений конфликтов; проявлений лидерства, соперничества и сотрудничества людей в группах;
- устанавливать и объяснять взаимосвязи людей в малых группах; целей, способов и результатов деятельности, целей и средств общения;

- использовать полученные знания для объяснения сущности общения как социального явления, познания человеком мира и самого себя как вида деятельности, роли непрерывного образования, значения личного социального опыта при осуществлении образовательной деятельности и общения в школе, семье, группе сверстников;
 - определять и аргументировать своё отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья, к различным способам выражения личной индивидуальности, к различным формам неформального общения подростков;
 - решать познавательные и практические задачи, касающиеся прав и обязанностей учащегося; отражающие особенности отношений в семье, со сверстниками, старшими и младшими;
 - овладевать смысловым чтением тематических текстов; составлять на их основе план, преобразовывать текстовую информацию в таблицу, схему;
 - искать и извлекать информацию о связи поколений в нашем обществе, об особенностях подросткового возраста, о правах и обязанностях учащегося из разных адаптированных источников (в том числе учебных материалов) и публикаций СМИ с соблюдением правил информационной безопасности при работе в Интернете;
 - анализировать, обобщать, систематизировать, оценивать информацию о человеке и его социальном окружении из адаптированных источников (в том числе учебных материалов) и публикаций в СМИ;
 - оценивать собственные поступки и поведение других людей в ходе общения, в ситуациях взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья; оценивать своё отношение к учёбе как важному виду деятельности;
 - приобретать опыт использования полученных знаний в практической деятельности, в повседневной жизни для выстраивания отношений с представителями старших поколений, со сверстниками и младшими по возрасту, активного участия в жизни школы и класса;
 - приобретать опыт совместной деятельности, включая взаимодействие с людьми другой культуры, национальной и религиозной принадлежности на основе гуманистических ценностей, взаимопонимания между людьми разных культур.
-
- осваивать и применять знания об обществе и природе, положении человека в обществе; о народах России, культуре и духовной жизни; глобальных проблемах общества;
 - приводить примеры разного положения людей в обществе, глобальных проблем;
 - классифицировать социальные общности и группы;
 - сравнивать социальные общности и группы, положение в обществе различных людей;
 - извлекать информацию из разных источников о человеке и обществе, включая информацию о народах России;

- анализировать, обобщать, систематизировать, оценивать социальную информацию, из адаптированных источников (в том числе учебных материалов) и публикаций в СМИ; формулировать выводы;
- оценивать собственные поступки и поведение других людей с точки зрения их соответствия духовным традициям общества;
- использовать полученные знания, включая основы финансовой грамотности, в практической деятельности, направленной на охрану природы; на соблюдение традиций общества, в котором мы живём;
- осуществлять совместную деятельность, включая взаимодействие с людьми другой культуры, национальной и религиозной принадлежности на основе взаимопонимания между людьми разных культур; осознавать ценность культуры и традиций народов России.

3. Тематическое распределение часов с указанием формы проведения внеурочных занятий

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы проведения занятий
			теория	практика	
1.	Социальные нормы	1	0,5	0,5	клуб
2.	Внутренний мир человека	1	0,5	0,5	обсуждения
3.	Мировоззрение человека	1	0,5	0,5	дискуссии
4.	Я личность	1	0,5	0,5	клуб
5.	Эмоциональная сфера человека	1	0,5	0,5	проект
6.	Волевая сфера человека	1	0,5	0,5	обсуждения
7.	Волевая регуляция личности	1	0,5	0,5	встреча
8.	Культура общения	1	0,5	0,5	встреча
9.	Конфликты и способы их решения	1	0,5	0,5	клуб
10.	Зависимость и ее последствия	1	0,5	0,5	проект
11.	Игровая зависимость	1	0,5	0,5	решение кейсов
12.	Агрессия и ее проявления	1	0,5	0,5	обсуждения
13.	Вербальная агрессия и физическая агрессия	1	0,5	0,5	встреча
14.	«Свобода от агрессии» (тренинг 1, 2)	2	0	2	клуб

15.	Девiantiантное поведение	1	0,5	0,5	обсужд ения
16.	Духовная культура	1	0,5	0,5	дискус сия
17.	Нравственность человека	1	0,5	0,5	встреча
18.	«Золотое правило» нравственности	1	0,5	0,5	клуб
19.	Нравственный закон	1	0,5	0,5	встреча
20.	Общественная активность	1	0,5	0,5	проект
21.	«Бесконфликтное взаимодействие» (тренинг)	1	0	1	встреча
22.	Адаптация в референтных группах	1	0,5	0,5	клуб
23.	Виды деятельности	1	0,5	0,5	клуб
24.	Ценности человека	1	0,5	0,5	встреча
25.	Выбор и принятие ценностей	1	0,5	0,5	клуб
26.	Ответственное отношение	1	0,5	0,5	клуб
27.	Саморегуляция поведения	1	0,5	0,5	клуб
28.	«Я учусь владеть собой» (тренинг)	1	0	1	клуб
29.	Нравственный идеал	1	0,5	0,5	встреча
30.	Культура человека и общества	1	0,5	0,5	встреча
31.	Духовные законы жизни человека	1	0,5	0,5	клуб
32.	Духовность человека	1	0,5	0,5	клуб
33.	Духовно-нравственная культура человека	1	0,5	0,5	клуб

ЗАНЯТИЕ 1. СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятия «нормы» и «социальные нормы». 2. Признаки социальной нормы. 3. Виды социальных норм. 4. Степень исполнения социальных норм. 5. Функции правил социального поведения. 6. Зачем людям соблюдать социальные нормы?

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о нормах социального поведения или поведения в обществе. Нормы или правила как себя вести очень важны и важность заключается в том, что они помогают нам не нарушать общепринятые образцы поведения. Они одобряются всеми людьми (большинством) и имеют своей целью регуляцию общественных отношений. Для того, чтобы их выполнять, нужно знать определения понятий.

1. Понятия «нормы» и «социальные нормы». Нормы (в переводе с латинского языка) – *руководящее начало, правило, образец*. Выделяют *социальные (общественные нормы)* и *несоциальные нормы* (например: технические, естественные, фармацевтические и т. д.). Социальные нормы представляют собой правила, предписания, исполнение которых требуют друг от друга члены общества. Эти требования устанавливают границы, условия и цели нашего общения, что значительно облегчает процесс взаимодействия. Нарушения правил осуждается обществом, а многие еще и преследуются законом. Есть люди (социопаты), которые постоянно их игнорируют или частично их нарушают (человек с асоциальным поведением).

2. Признаки социальной нормы. Как уже было сказано социальные нормы или правила имеют определенные признаки: 1) они одобряются всеми людьми (большинством); 2) имеют своей целью регуляцию общественных отношений; 3) контролируют поведение членов общества, порицают отступы от нормы; объективны и не зависят от желаний индивида (воровать плохо для всех); 4) имеют разные степени обязательности исполнения.

Нормативы социального поведения впервые возникли в далекой древности, когда люди стали объединяться в группы. Чтобы тебя приняли, ты должен соблюдать установленные внутри этой общности законы. Нарушать их было страшно, ведь таких членов изгоняли, и они оказывались в полном одиночестве, выжить в котором было крайне сложно: его могли убить представители других племен либо съесть дикие хищники. Правила менялись вместе с развитием человека, с изменением и ростом его потребностей.

3. Виды социальных норм. Все нормы можно разделить на ряд основных групп:

1. *Обычаи* – правила, сложившиеся исторически вследствие многократного повторения. Например, празднование Нового года.

2. *Социальные традиции* – это почти то же самое, что и обычаи, но возникать могут спонтанно, то есть не нуждаются в многократном повторении, чтобы стать таковыми. Этот вид правил больше похож на соблюдение модных, распространенных в обществе тенденций (например, регулярные встречи выпускников школы). Кто-то показал пример, все повторили – родилась традиция.

3. *Деловые правила* имеют место в трудовой и учебной деятельности. Примером социальных норм в данном случае может служить приветствие учителя учениками: при входе преподавателя в класс все обязаны встать, поздороваться, а потом занять свои места.

4. *Религиозные нормы* – установлены каждой конфессией и записаны в священные книги. Например, в христианстве это Библия.

5. *Корпоративные нормы* рождаются в отдельных группах, таких как рабочий коллектив, общественные организации, партии и другие. Эти правила подкреплены законом и призваны регулировать взаимодействие между участниками, защищая их права и интересы.

6. *Моральные стандарты* основаны на понятиях о добре и зле, их несоблюдение влечет за собой общественное порицание. Например, золотое правило: «поступай по отношению к другому так, как хочешь, чтобы поступали по отношению к тебе».

7. *Правовые нормы* – закреплены юридически, считаются обязательными в исполнении (например, статьи Конституции РФ).

8. *Эстетические нормы* – отражают принятые в обществе представления о безобразном и прекрасном. Эти нормы применяются не только в отношении искусства, но и всего, что производится человеком (техника, архитектура и так далее). Кроме того, они регулируют внешний вид человека и его поведение в быту. В частности, к эстетическим нормам относятся правила этикета и гигиены, правила хорошего тона, требования к внешнему виду (одежда, прическа, гигиена и т.д.).

9. *Политические нормы* – правила поведения, которые регулируют политическую деятельность, отношения между гражданином и государством, между социальными группами. Они находят отражение в законах, международных договорах, политических принципах, моральных нормах (например, избирательное право с 18 лет).

Также виды социальных норм делят на *формальные и неформальные*. Первые закреплены на юридическом уровне: их нарушение приведет к проблемам с законом (штраф за разбитое окно). Вторые существуют на «честном слове», доброй воле личности.

4. **Степень исполнения социальных норм.** Социальные нормы разделяют по степени обязательности исполнения: *запрещающие* – то, чего делать нельзя. Например, курение и распитие спиртных напитков в общественных местах; *побудительные* – стимуляция индивидов к

исполнению норм (например: премии, дополнительные баллы на ЕГЭ); *рекомендованные* – не обязательное, но желательное поведение (например, оплата кредита в срок); *повелительные* – обязательные к исполнению виды социальных норм (врач обязан лечить, учитель – учить и т.д.).

По масштабу социальной группы, к которой применяются правила, можно провести и такое разделение социальных норм: *межличностные* – регулируют отношения двух людей (например, здороваться при встрече); *внутригрупповые* – затрагивают социальную группу (школьная форма); *национальные* – рассчитанные на народ или нацию в целом (празднование Нового года); *общечеловеческие* – определяют поведение человека в общих чертах (обуваться при выходе на улицу).

1. Функции правил социального поведения. Социальные нормы в обществе выполняют три функции: *функция регуляции* – правила регулируют всевозможные поведенческие модели: призывают, поощряют одобряемые и порицают, ограничивают негативные (например, правила дорожного движения: выезд на встречную полосу запрещен); *функция социализации* – правила, помогающие индивиду стать полноценным членом общества, облегчают его адаптацию (например, нельзя проявлять агрессию); *оценочная функция* делит поступки, с неформальной точки зрения, на хорошие и плохие, законные и незаконные, а право в системе социальных норм указывает на их законность или незаконность.

5. Зачем людям соблюдать социальные нормы? Основной задачей социальных норм является сохранение человеческих ценностей в отдельных малых группах, что позитивно влияет на все общество в целом. Одной из наиболее значимых ценностей является семья, ведь именно оттуда человек выносит свои первые знания о том, *что такое хорошо и что такое плохо*. Если в семье люди любят и уважают друг друга, то они также ведут себя и в обществе. Если ребенка учат быть добрым и отзывчивым, поступать по совести и приносить пользу людям, то из него вырастает достойный член общества.

? Вопросы:

1. Как вы понимаете, что такое нормы и социальные нормы?
2. Какие признаки социальной нормы вы можете назвать?
3. Какие виды социальных норм вам известны?
4. Какова степень исполнения социальных норм?
5. В чем заключаются функции правил социального поведения?
6. Зачем людям соблюдать социальные нормы?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: выберите 3-4 поговорки, которые вам понравились и объясните их смысл.

Каждый член общества в своей жизни должен руководствоваться моральными и нравственными нормами, выработанными человечеством на протяжении всей своей трудной истории. Нарушение этих норм ведёт к деградации человеческой личности и осуждению его окружающими. Эти нормы дошли к нам из глубины веков и выражены в следующих пословицах и поговорках:

1. Не в силе правда, а в правде сила.
2. У злословящего мелкий ум и чёрное сердце.
3. Грязь в душах порождает грязь вокруг, а грязь вокруг калечит души.
Лишь красота спасёт мир.
4. Никакая ненависть не бывает столь непримиримой, как зависть.
5. Неприлично то, что неприятно для окружающих.
6. Кто внешним видом ведёт себя гадко, тот показывает не только лень, но и низкие нравы.
7. Тот, кто жил для вещей – всё теряет с последним дыханием, тот, кто жил для людей – после смерти живёт среди них.
8. Обычно о своих достоинствах кричат те, у кого их немного.
9. Плотно набитый мозг – опасная вещь, если сочетается с пустым сердцем.
10. Чужое взять – себя потерять.
11. Дружбу помни, а зло забывай.
12. Дары и мудрых ослепляют.
13. Бранью правду не добудешь.
14. Богаче всех тот, чьи радости требуют меньше всего денег.
15. На чужом несчастье счастья не построишь.
16. Критику надо принимать как горькое лекарство.
17. Заслуженная слава окрыляет, чрезмерная – заносит.
18. Платье согревает тело, а дружба – душу.
19. Хитрость есть оружие слабого.
20. Не рой яму другому, сам в неё попадёшь.
21. Лишь посредственность боится быть непосредственной.
22. Привычка находить во всём только смешное, есть верный признак мелкой души и подлых нравов.
23. Соврав однажды – кто тебе поверит?

***Задание:** прочитайте притчи и объясните их.*

Зеркальная комната

Во дворце одного очень богатого хана была зеркальная комната. Все стены, пол и потолок в ней были из зеркал. Однажды в этот зал попала собака и застыла, как вкопанная. Со всех сторон ее окружали собаки. Она оскалилась. Зеркала многократно отразили ее оскал, и собаки вокруг тоже

показали клыки. Собака в ужасе залаяла, и эхо вновь многократно отразило ее лай. Всю ночь собака металась по залу, лаяла и кидалась на мнимых зеркальных врагов. Утром ее нашли мертвой. А все могло сложиться иначе, будь она немного дружелюбнее.

Мораль: мир – большое зеркало, которое отражает твой внутренний мир и возвращает тебе твоё отношение к жизни. Хочешь, чтобы тебя окружали теплые и светлые люди и события, – сам стань теплым и светлым. Улыбнись – и весь мир вокруг улыбнется тебе в ответ!

Ведро с яблоками

Купил человек себе новый дом – большой, красивый – и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там – ведро с помоями. Человек взял ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

– Кто чем богат, тот тем и делится!

Добро, зло и правда

Автор В. Танцюра

"Добро и зло садятся рядом –
не различить простым их взглядом"

Жили-были два брата-близнеца. Звали одного из них – Добро. Второго звали – Зло. Были они похожи, как две капли воды. Никто не мог различить их. Даже сами они порой не знали, кто есть кто. И, когда окликали Зло, отзывалось Добро. А на зов: – Добро! – могло откликнуться Зло.

Братья очень любили друг друга, и, как это часто бывает у близнецов, жили – душа в душу. Они играли в свои детские игры и поровну делили победы и поражения. Даже в школе они получали одинаковые оценки, одинаковые наказания и одинаковые награды.

Они подрастали, красивые и беззаботные, и казалось, ничто не может нарушить гармонию их братской дружбы.

Но вдруг они встретили девчонку по имени Правда, и оба влюбились в неё по уши. Оба парня понравились Правде. Ведь они были так похожи, что различить их было совершенно невозможно.

Она не знала, как выбрать между ними и металась от одного к другому. Она любила их обоих. И никогда не знала, с кем проводит время.

Впервые между братьями пробежала чёрная кошка. Звали её Ревность. У Ревности были острые когти, и ими она царапала обоих братьев.

Ни один из них не мог смириться с тем, что его возлюбленная может принадлежать другому. Они спорили между собой и доказывали ей каждый свою правоту – как каждый заслужил её любовь более чем другой. Добро рассказывал, сколько добрых дел он сделал. Кому помог, кого спас от беды. А Зло объяснял, что это ничего не стоит, так как невозможно исправить мир, совершая благотворительные поступки, часто думая, что помогает, Добро причинял ещё большее зло. Он приводил примеры, вроде того, что, подав милостыню нищему бродяге, нельзя знать наверняка, не использует ли он её во вред самому себе и другим. Например, напьётся и станет причиной дорожной аварии, в которой пострадают люди.

С другой стороны, он, Зло, причинив кому-то вред, например, украв что-либо, возможно научил Разиню быть более бдительным, а поругавшись с другим, научил его трезво относиться к событиям, толкнул на размышления. Получалось, что Добро порой оборачивался злом, а Зло превращалось в добро. Бедная Правда не могла решить, кто из них прав. Казалось, у каждого была своя правда. Видя их страдания, старушка Справедливость решила вмешаться. Она многое повидала на своём веку и знала, что абсолютной правды нет на свете.

– У каждого она своя, потому что каждый любит в первую очередь самого себя. И каждый будет всегда отстаивать свою правду. Только, полюбив другого, как самого себя, можно взглянуть на мир другими глазами и увидеть настоящую правду и тогда, в одну секунду, зло может превратиться в добро, а добро может обернуться злом.

Зло и Добро слушали её и понимали, что суждено им всегда быть рядом. И люди всегда спорят, кто из них кто? И Правда мечется между ними, не зная, кого выбрать.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 2. ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ¹

План занятия:

Введение. 1. Понятие «внутренний мир человека»? 2. «Богатый» и «бедный» внутренний мир. 3. Духовный внутренний мир человека. 4. Составляющие духовного внутреннего мира. 5. Содержание внутреннего мира человека? 6. Как развить свой внутренний мир?

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о внутреннем мире человека. Что означает это понятие? Наверняка, вы слышали не единожды: «У нее богатый внутренний мир», «Внутренний мир человека о многом говорит», «Никто не понимает мой внутренний мир» и так далее. О чем конкретно идет речь? Зависит ли внутренний мир человека от него самого, нужно ли прилагать усилия для его развития? Попробуем разобраться во всех этих нюансах.

1. Понятие «внутренний мир человека». Внутренний мир человека – это его внутренняя сущность, это его взгляды, убеждения, нравственные качества, чувства, интересы. Внутренний мир человека намного важнее, чем его внешний облик. На внутреннем мире человека отражается вся его сознательная (то, что мы осознаем) духовная жизнь. Условно можно сказать, что внутренний мир человека делится на «богатый» и «бедный». Как определить, с каким из них столкнулись именно вы?

2. «Богатый» и «бедный» внутренний мир. Можно сказать, что «богатый» и «бедный» внутренний мир – настолько же актуальная тема, как и разговоры о добре и зле. Как правило, рассуждая о внутреннем мире человека, любой собеседник подразумевает соединение неких компонентов характера, личности, приобретенного опыта. К этим компонентам причисляют эрудированность, практические навыки, познания в различных сферах. Внутренний мир характеризует ширина и глубина восприятия жизни и различных ситуаций. Если человек поверхностно судит о том или ином событии, принято говорить, что у него «бедный» внутренний мир. Когда же индивид делает сложные философские выводы о какой-либо ситуации, предполагается, что у него «богатый» внутренний мир.

Также к обладателям многогранного внутреннего мира обычно причисляют любителей чтения и просмотров философского кино. В целом, любой полученный опыт обогащает личность. На ее глубину также оказывает влияние воображение. Считается, что человеку с «богатым» внутренним миром не бывает скучно – он настолько наполнен духовно, что для самореализации не нуждается в других людях. В целом, человек с обширным внутренним миром постоянно развивается, пытается узнать что-то новое,

¹ <https://psylogik.ru/86-что-такое-внутренний-мир-человека.html>

глубоко изучить ту или иную тему. Обладатель «бедного» внутреннего мира обычно довольно поверхностен в суждениях, целях и увлечениях.

«Богатый» внутренний мир помогает человеку не спешить с ошибочными выводами и строить стабильные взаимоотношения с окружающими. «Бедный» внутренний мир лишает этого – индивид легко рвет отношения, не может определиться с тем, что ему интересно, не имеет серьезных стремлений, либо они довольно ограничены.

3. Духовный внутренний мир человека. Говоря о внутреннем мире, можно поделить людей на тех, кто главной целью жизни видит гонку за финансами, и на тех, кто проще относится к материальному, больше задумываясь о духовном познании души, о сотворении мира, получении знаний, приобретении ценного опыта. Людей, относящихся ко второй категории, следует считать самодостаточными. Их знания и выводы помогают не только достигать собственных целей, работая на довольно узком поле деятельности, но и помогать другим в обретении веры в себя, цели в жизни. Человек с духовно бедным внутренним миром не способен всерьез помочь другому, и не всегда может позаботиться о себе самом.

Обычно такие люди, не занимающиеся развитием внутреннего мира, интересуются лишь теми аспектами, которые непосредственно сейчас присутствуют в его жизни. Например, человек, живущий в благоустроенной квартире и почти весь день, проводящий в офисе или за играми, вряд ли будет интересоваться детально флорой и фауной. Если такому индивиду доведется оказаться наедине с природой (попасть на необитаемый остров на день), небогатый внутренний мир даст о себе знать – он впадет в панику, не зная, что ему делать и как защититься.

4. Составляющие духовного внутреннего мира. Внутренний и внешний мир – два понятия, разделяющие явления психической сферы человека и того, что к ней не относится. В современном мире психологии этот термин является синонимом к определению «психика».

Внутренним миром называют состояние умиротворенности или внутреннего покоя. С точки зрения психологии, во внутреннем мире человека происходит формирование мыслительных образов. Словосочетание может быть и словесной метафорой, определяющей реальность, моделируемую взаимодействием нейронов.

Каждый человек обладает уникальным внутренним миром, имеющим несколько составляющих: *наследственность, природные способности, увлечения, убеждения, ценности, глубинные установки, принципы* и многое другое. Психолог В. Шадриков заявил, что внутренний мир человека – информационная субстанция, образовавшаяся за период жизни человека, основываясь на его индивидуальных качествах и черт характера, отображая «многообразие его бытия».

Можно сказать, что это понятие включило в себя врожденные качества, вроде, темперамента, и полученные в течение жизни знания.

5. Содержание внутреннего мира человека? Во внутренний мир входит:

Мировоззрение, убеждения, ценности. Это сформировавшиеся представления человека о себе, мире и социуме, а также жизненные ориентиры, определяющие вектор развития. Компоненты, входящие в суть мировоззрения: *эмоции, знания, поступки, ценности и нормы.* Обычно убеждения и ценности приходят извне, но все же основаны на характеристиках, полученных при рождении. По сути, мировоззрением можно назвать внутренний мир человека. В обоих случаях речь идет о жизненных ориентирах человека, его принципах и убеждениях. Мировоззрение дает старт мотивам, а другие – поведению, действиям, потребностям.

Основываясь на собственном мировоззрении, человек формирует отношение к общественным нормам, шаблонным ситуациям и неожиданностям. *Например:* в семье тихих интеллигентов вырастает наглый и грубый сын, или в семье алкоголиков – приличный человек. Дело явно не в привитом воспитании – итог определило сформировавшееся мировоззрение.

Чувства и эмоции. Эмоциональность имеет прямую связь с врожденным темпераментом, но некоторые эмоции не даны от рождения – их формирование происходит в процессе воспитания, самовоспитания и развития личности. Какие эмоции можно назвать высшими? Имеются в виду чувства социального характера: интеллектуальные, нравственные, эстетические, практические. Они напрямую имеют зависимость от людей, находящихся с человеком в период взросления или во взрослом возрасте, но это не обязательно. Наверняка, вы слышали от кого-то слова: «Я будто не из этого времени». В нем говорит его внутренний мир – его убеждения и потребности отличаются от большинства находящихся рядом.

Опыт и восприятие. Рассматривая одну и ту же актрису, люди реагируют на нее по-разному. Кто-то может считать ее талантливой королевой красоты, другие – отталкивающей и неповоротливой. Один прочитает книгу и узрит в ней глубокий смысл, другой – отложит чтение уже на третьей странице, посчитав произведение скучным.

Почему у людей настолько разное восприятие? Причина в опыте и образах, накопленных психикой. Человек может не понимать, откуда у него взялись определенные убеждения, предпочтения. Они находятся в подсознании.

Характер. Важный элемент внутреннего мира и личности является характер. Его формирование происходит в результате взаимодействия с внешним миром. Характер – совокупность множества черт, субъективное представление социального опыта человека. В его основе – *привычки и врожденные особенности.* Характер определяет то, как человек относится к окружающим людям, разным ситуациям, культуре, нормам поведения и прочему.

Воля. Какой человек может получить определение «волевой»? Который уверенно делает выбор, принимает смелые решения, несет ответственность за ошибки. Человек занимается построением жизни, отдавая отчет в собственных поступках. Волевым называют человека, способного принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность. Часто в данном случае воля является синонимом свободы. Человек сам выстраивает свою жизнь. Воля определяет сознание и самосознание в том числе. Волевая личность может побороть инстинкты и сильные желания, зная, что кратковременное удовлетворение впоследствии обернется проблемами.

Воля помогает вопреки страхам, психологическим травмам или тяжелым воспоминаниям идти к поставленной цели.

6. Как развить свой внутренний мир? Думаете, внутренний мир – врожденные свойства и качества? Нет, его можно развить, получая больше опыта и пересматривая собственные реакции на внешние явления. Вы можете не иметь представления о собственном внутреннем мире, но от этого он не перестает существовать. Имеете осознанное желание развить его? Познакомьтесь с собой, изучите себя, подарите себе знания в ранее не изученной области.

Чаще выбирайтесь на природу, наблюдайте за ней. Постоянный контакт с естественной частью мира, принесет гармонию внутреннему миру. Природа также оказывает терапевтический эффект на самочувствие, успокаивает нервную систему, способствует полноценному отдыху.

Помните о взаимосвязи тела и духовного наполнения. Развивайте тело, заботьтесь о нем. Не игнорируйте физическую активность, следите за питанием, чаще выходите на свежий воздух. Все эти аспекты положительно влияют на здоровье и восприятие мира.

Подумайте о том, в какую сторону желаете направить вектор личностного развития. Позаботьтесь о «правильном» наполнении каждого дня – отрывайте что-то новое, учитесь, развивайтесь. Решили освоить непривычное дело? Двигайтесь в этом направлении. Регулярность процесса станет основой будущего развития. Развивайте разные стороны личности – не углубляйтесь в какую-то одну сторону. Доброту тоже можно тренировать – делайте добрые дела тем, кто помогал вам, даже если не слишком хотите этого. Смотрите добрые фильмы, читайте добрые книги, чаще встречайтесь с людьми, симпатичными вам. Постепенно вы будете ощущать внутреннюю наполненность – это и есть ваша цель.

? Вопросы:

1. Что такое внутренний мир человека?
2. Компоненты внутреннего мира?
3. Какова сущность духовного внутреннего мира?
4. Из чего состоит духовный внутренний мир?
5. Что входит в содержание внутреннего мира человека?
6. Как развить свой внутренний мир?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: *раскройте смысл пословиц о характере человека.*



Народная мудрость

Каков характер, таковы и поступки.

Характер определяет человека.

Вспыльчивый – не умный.

Характер закаляется в труде.

Кто завидует, тот страдает.

Много желаний, да мало воли.

С виду тих, да характером лих.

Не столь дотошный, сколь суматошный.

Кто собой не управит, тот и другого на разум не наставит.

Безвольный, что бездольный.

Человек без твердого характера, что пружина без закалки.



Вопросы и задания: *прочтите притчи и ответьте на вопрос: в чем заключается их мораль?*

Богатый отец

Богатый отец хотел показать сыну, как живут бедные люди, а вместо этого сам получил урок.

Однажды очень богатый человек взял своего сына в поездку по стране с единственной целью – показать мальчику, что значит жить без денег. Несколько дней они провели на ферме у очень бедной семьи.

По возвращении домой отец спросил, понравилась ли ему поездка. «Понравилась, отец», – ответил мальчик. «Видел, как бедны могут быть люди?» – задал вопрос мужчина. «О, да!» – последовал ответ.

«А что ты извлек из нашего путешествия?» – вновь спросил отец. А сын ответил: «Я видел, что у нас одна собака, а у них – четыре. У нас бассейн до середины сада, а у них – ручей, которому нет конца». У нас в саду светят заморские фонари, а у них ночью сияют звезды. У нас терраса до переднего двора, а у них просторы до самого горизонта. У нас небольшой участок земли, на котором мы живем, а у них бескрайние поля, которые нельзя окинуть взглядом.

Мы покупаем пищу, а они выращивают ее сами. У нас вокруг дома стены для защиты, а у них друзья». Отец мальчика застыл в онемении. И тут сын добавил: «Я понял, как мы на самом деле бедны».

О дереве

У дороги росло небольшое кривое дерево. Однажды ночью мимо пробежал воришка. Он издали увидел какой-то силуэт и со страху подумал, что у дороги стоит полицейский, поэтому испуганно убежал.

Одним вечером мимо проходил влюблённый молодой человек. Он издали увидел стройный силуэт и решил, что его уже заждалась любимая. Он обрадовался и пошёл быстрее.

Однажды мимо дерева проходила мать с ребёнком. Малыш, напуганный страшными сказками, подумал, что у дороги выглядывает привидение и громко расплакался.

Но... дерево всегда было только деревом.

Мир вокруг нас – это всего лишь отражение нас самих.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 3. МИРОВОЗЗРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ²

План занятия:

Введение. 1. Понятие «мировоззрение человека». 2. Структура мировоззрения. 3. Компоненты мировидения. 4. Виды мировоззрения человека. 5. Роль мировоззрения в жизни человека.

Введение. Дорогие ребята! Внутренний мир человека глубок, многогранен и сложен. У каждого из нас со временем формируется целый комплекс убеждений, установок и представлений – это все связано с мировоззрением. Нам предстоит разговор о сложном, но фундаментальном аспекте сознания. Для этого сначала выявим, что представляет собой самосознание в целом. Оно может принадлежать как конкретному индивиду, так и всему обществу (например, народу), а также состоит из нескольких уровней: первый уровень – *элементарный* (первичные представления о себе, связанные с оценкой окружающих); второй уровень – *глубинный* (более осознанное понимание своей роли в социуме); третий уровень – *сложнейший*. На третьей, самой сложной ступени расположилось мировоззрение человека.

² <https://damienmilay.com/basis/mirovozzrenie-chto-eto-takoe-vidy-tipy-i-ih-harakteristika/?ysclid=leh9vo1v5w681246941>

1. Понятие «мировоззрение человека». Мировоззрение человека – это совокупность знаний, убеждений и представлений о себе, обществе и мире в целом. С его помощью личность осознает себя частью материальной и духовной действительности посредством обобщенного отношения к ней. Оно отражает саму сущность индивида, его идеи, взгляды, мысли, ценности, предпочтения, влияющие на поведение.

2. Структура мировоззрения. Мировоззрение включает в себя комплекс различных характеристик духовной жизни личности, формирующихся посредством познания и понимания мира. *Мироощущение* очерчивает эмоционально-психологические вопросы на уровне эмоций, чувств, настроений. *Миропонимание* определяет познавательно-интеллектуальную сферу. Как таковые внутренние установки, воззрения возникли в процессе перехода человечества к родовой общине – первой устойчивой форме общественной организации.

3. Компоненты мировидения. Существует множество видов знаний, которые накапливает человек в процессе изучения мироздания. *Житейский опыт* позволяет адаптироваться к жизни в обществе, ориентироваться в ней, *научный* – анализировать факты более высокого ранга.

Взаимодействие с окружающим пространством сопровождается *эмоциональным откликом*. Мы не просто смотрим на творения природы, составляя о них сухое фактологическое представление, мы любим и даже восхищаемся ими.

Еще одним важным аспектом мировоззрения являются *нормы и ценности*. Порой они даже выступают вразрез со здравым смыслом: ради защиты близкого человека, ребенка, многие готовы пожертвовать собой. Люди действуют, опираясь не столько на эмоции или логику, сколько на собственные убеждения и установки.

Поступки определяют практический уровень мировоззренческой структуры. Открыто выразить свое отношение к миру можно лишь с помощью конкретных действий. Итак, *мировидение состоит из четырех основных компонентов: эмоционального, деятельностного, познавательного и ценностного*. Все они взаимосвязаны и образуют внутреннюю целостность личности.

4. Виды мировоззрения человека. В рамках исторического подхода существует три основных вида мировоззрения: *мифологическое, религиозное, философское*.

Мифологическое мировоззрение формировалось на таком историческом этапе, когда человечество постепенно отделяла себя от природы и противопоставляла ей. Возникали различные культы, пантеоны. Непростые явления социальной жизни находили свое отражение в мифах: подобно людям боги и герои устраивали войны, конкурировали между собой. Свойства мифологии:

- наделение природы человеческими чертами;
- взаимодействие реального с фантастическим;

- отсутствие логического анализа и рефлексии;
- практическая направленность на решение бытовых задач;
- сюжеты однотипны и поверхностны.

Изначально именно мифология была фундаментом, на котором держалась система ценностей в обществе. Она стала одним из факторов, определяющих поведение людей. Мифологичность предполагает эмоционально-образное видение действительности и наделение ее фантастическими свойствами. Эмоциональный опыт в древности превалировал над рациональным (его человечеству попросту не хватало) и отражал боязнь человека перед непознанным, необычным, незнакомым. Невозможность грамотно выстроить причинно-следственные связи порождала необходимость объяснять природные и социальные явления, обращаясь к фантастике.

Религиозное мировоззрение. Когда первобытность как принцип построения жизни отошла на второй план, на смену мифу пришла религия. В отличие от мифологии, она принесла с собой догматизм, четко сформулированную систему ценностей и правил. Появились образцы «правильного» и «неправильного», «хорошего» и «плохого», «дозволенного» и «недопустимого». Теперь глубинные вопросы человеческого существования (о происхождении, рождении и смерти) искали свое разрешение в вере в сверхъестественное. Религиозное мировоззрение делит мир на два полюса: «этот» и «тот». Вводит такие понятия, как дух, вера, Бог и не требует доказательной базы или критического анализа. Устанавливает постулаты, отвечающие на глубинные вопросы, тревожащие личность: что есть добро, а что – зло, какова концепция сотворения Вселенной. Религиозность предполагает выполнение строгих правил поведения, которые преподносятся носителями того или иного учения, как истинно верные. Религия играет колоссальную роль в современности. Она неразрывно связана с общечеловеческой культурой, ориентирована на решение духовных проблем.

Философское мировоззрение. Позже возникает философия, призванная структурировать и систематизировать различные взгляды на мир, общество и человека. На первый план выходят разум, последовательность мысли, логика, аргументация. Все три типа проявляются и в современной действительности. Они отражаются в том, как мы относимся к тем или иным аспектам существования, взаимоотношениям. Существует огромное количество знаний и идей, касающихся роли и места человеческой культуры, личности в мироздании, а также вопросов жизни и смерти в целом. Переосмыслить все имеющиеся представления о действительности и выделить наиболее значимые для обсуждения темы взялась философия. В процессе исторического развития возникало (и появляется до сих пор) множество различных школ, многие из которых идейно конфликтуют между собой. Философы высшими ценностями считают самопознанию, поиск истины, самоактуализацию. Отличия от религии и мифа:

- основывается на рациональном знании, а не на вере;
- главенствующую роль играет рефлексия;
- наличие целостности, системы;
- четкие понятия и категории.

В некоторых классификациях рассматриваются: *архаический подтип*. Это древняя форма представлений человека о себе, жизни и взаимодействии с природой. Для него характерно сосуществование реальности и фантазии. Оба этих понятия объединились однажды в различных вариациях верований: тотемизме, анимизме, фетишизме. Точно так же в рамках этого мировидения не существует деления на «Я» и мир. Все вокруг имеет жизненную энергию и требует к себе определенного отношения (ритуалов, поклонения); *обыденное мировоззрение*. Оно опирается на житейский опыт и формируется стихийно, в процессе взаимодействия личности с различными сферами и проявлениями жизни. Установки, сформированные повседневным мышлением, автономны и самодостаточны. Часто они сопровождаются исключительно ассоциативным способом восприятия, который основывается на знаниях и практике предков или окружающих. Причем новая информация в рамках этого мировидения имеет возможность интегрироваться и применяться в различных сферах деятельности. Немаловажную роль играют интуиция, эмоции и чувства, инстинкты. Также взгляды и убеждения воспринимаются в связи с ценностными ориентирами, нормами поведения, существующими в общественной системе; *научное мировоззрение*. В отличие от всех других типов этот основывается на объективных знаниях о природе и человеке. Это своеобразный высший этап развития философской мысли, но с меньшей обобщенностью и с большей точностью. Такой способ видения мира опирается исключительно на достижения науки и человеческого познания, которые позволяют составить объективное изображение действительности, объяснить сущность личности и ее роли в становлении и развитии существующей реальности. Достоинства: опора на новейшие открытия; связь с реальной сутью вещей; практическая направленность, непосредственное влияние на деятельность людей. Недостатки: безразличие к смыслам и духовной сфере; интересы человека, стремление улучшить его положение не играют большой роли.

5. Роль мировоззрения в жизни человека. Мировоззрение является основой целостности личности, которая предполагает наличие четкой системы ценностей, идеалов; структурирует окружающее пространство, делая его знакомым, более понятным и безопасным; подсказывает те или иные пути достижения целей; его отсутствие делает жизнь хаотичной, а психику дисбалансной, полной противоречивых установок, что приводит к неразрешимым внутренним конфликтам.

Бывает состояние, когда старое мировидение разрушается (например, приходит разочарование в религиозных принципах), а новое на его месте еще не сформировывается. Такой этап называют *мировоззренческим кризисом*. В этот момент крайне важно как можно скорее вернуть личность к

целостности, иначе на место здоровых форм мировоззрения придут различные заблуждения и суррогаты: алкогольные и наркотические вещества, сектантство и так далее. С мировидением связано также понятие «менталитет», которое означает определенный склад ума, совокупность психических свойств и особенностей поведения. Он отражает характер целой группы людей (например, нации), представляя собой внутренний мир личности, пропущенный через призму исторического опыта.

? Вопросы:

1. Что такое мировоззрение человека?
2. Что входит в структуру мировоззрения.
3. Какие компоненты входят в мировидение?
4. Какие существуют виды мировоззрения человека?
5. Какова роль мировоззрения в жизни человека?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: прочитайте цитату Н.И. Круглова и объясните: почему двое, глядя в одно окно, видят разное?

В одно окно смотрели двое:
Один увидел – дождь и грязь,
Другой – листы зеленой вязь,
Весну и небо голубое!
... В одно окно смотрели двое.

Задание: прочитайте три рассказа о взгляде на мир и действительность и сделайте вывод.

1. Однажды учитель сказал своему ученику: зайти в эту комнату и постарайся увидеть все предметы коричневого цвета. Ученик с легкостью назвал ему почти все предметы коричневого цвета. Тогда учитель попросил: а теперь, вспомни предметы синего цвета, которые находились в комнате. И ученик, к своему удивлению, не смог назвать даже одного предмета.

(Мы видим в своей жизни то, что пытаемся увидеть, то, что привыкли видеть. А в ней есть всё, и каждый человек видит этот мир по-своему).

2. Молодая семья, наконец, смогла купить себе маленький домик за городом. Это была мечта, которая, наконец, сбылась. Молодые люди радовались всему вокруг – природе, новым соседям, даже тому, что дом еще полностью не обставлен. Зато сколько приятных забот предстояло впереди. Окружающий мир обещал много приятных минут.

Первое утро выдалось солнечным и, каким-то, радостным что ли. Молодая женщина приготовила завтрак и уселась возле окна. На улице новая соседка вывешивала только что постиранное белье.

– Нет, ты представляешь? Что ж у нее такое серое белье. Как же можно так стирать? – сказала она появившемуся из ванной мужу. Муж тоже посмотрел в окно и молча сел завтракать.

Молодая женщина еще несколько минут повозмущалась по поводу нерадивой и неаккуратной соседки, а потом тоже принялась за завтрак.

Такая же ситуация повторилась еще через день.

– Разве можно так жить? Зачем она его вообще стирает, если после стирки оно выглядит не лучше, чем до стирки. Надо подарит ей хороший порошок в честь нашего знакомства, да? Как думаешь? – спросила она своего мужа. Тот промолчал, только лишь нахмурился.

На следующее утро, молодая женщина только пришла на кухню и тут же бросилась к окошку. Когда соседка вышла с корзинкой постиранного белья, она уже было открыла рот, чтоб привычно возмутиться неаккуратности соседки, но внезапно замолчала. Потом повернулась к мужу и сказала:

– Надо же, только я собралась подарить ей порошок, а она, наверное, сама себе купила. Смотри, какое белье чистое. Просто как у меня. Муж вздохнул, было видно, что он хочет что-то сказать, но не решается. Потом поднял глаза на жену и все-таки сказал:

– Да нет, тут дело не в порошке. Просто я сегодня вымыл наше окно. И ведь, согласись, мир изменился. Молодая женщина покраснела и стала быстро готовить завтрак мужу.

(Вот так и мы видим наш мир порой через не совсем чистые стекла, прежде чем критиковать других людей, посмотри на себя: чисто ли твое сердце и твои мысли).

3. Если спросить муху, есть ли в окрестностях цветы, она ответит:

– Не видела никаких цветов. Зато навоза в той вот канаве полным-полно. И муха начнёт перечислять все помойки, на которых побывала. Но спросите пчелу, видела ли она в окрестностях какие-нибудь нечистоты, и она ответит:

– Нечистоты? Нет, не видела нигде. Здесь так много благоуханных цветов!

(Один на самом цветущем лугу найдёт нечистое место и сядет на него, а другой в болоте отыщет цветок лотоса и соберёт с него нектар).

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 4. Я ЛИЧНОСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ³

План занятия:

Введение. 1. Что такое «личность»? 2. Различные подходы к понятию «личность». 3. Какими качествами должна обладать личность? 4. Что влияет на формирование личности?

Введение. Дорогие ребята! Мы сегодня с вами будем говорить о личности. В обиходе мы также часто его используем, например, говоря про кого-то «интересная или известная личность» и тому подобное. Что представляет собой данное понятие? Кого можно так назвать, а кого нельзя? Какие качества нужны для этого? Термин этот используется в разных научных парадигмах (областях): философии, социологии, лингвистике, психологии. Это понятие существует даже в религии и политике.

1. Что такое «личность»? Данный термин имеет множество определений. Если их объединить, то на выходе получим следующее: *Личность – это человек, участвующий в социально-культурной жизни и деятельности общества, раскрывающий свои индивидуальные характеристики в процессе взаимодействия с другими людьми.*

Личность может существовать в двух ипостасях: как отдельное лицо, субъект отношений (каждый человек); как член некоего общества, наделенный определенной системой устойчивых качеств (например, член партии, актер, спортсмен).

Говорят, что *личностью не рождаются – ею становятся в процессе социализации, познания окружающего мира.* Человек приобретает свой индивидуальный набор морально-нравственных качеств, которым отличается от других. В дальнейшем люди спланиваются в общности, объединяются в группы, ведомые схожими интересами.

2. Различные подходы к понятию «личность». Как было отмечено выше, данное понятие используется в разных общественных аспектах, и все они по-своему отвечают на вопрос *что такое личность.* Коротко о некоторых из них:

Философы разного времени имели различные интерпретации этого понятия: личность трактовалась как сущность Бога, как герой и просто гражданин своего государства. Обязательными ее атрибутами, по мнению великих умов, являются воля, разум и чувства.

Социальные науки связывают личность с культурой социума: то есть быть ею возможно только в контексте культурного общества.

Религиозные течения определяют это понятие по-разному. Например, в христианстве так можно называть только людей, причем с того момента, как

³ <https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/lichnost-cto-eh-to-takoe-kakie-kachestva-harakterizuyut-primery-silnyh-lichnostej.html?ysclid=lelnahyfrs462339222>

в утробе матери произошло зачатие (поэтому аборт на любом сроке считается грехом). В индуизме личность – это не только человек, но и животные. В буддизме нет такого понятия вообще: его заменяет слово «душа».

В политике – это субъект, наделенный определенными правами и свободами, закрепленными за ним Конституцией России.

В психологии – это человек, имеющий определенный набор психологических качеств, которые определяют его жизнедеятельность в обществе: поведение, поступки, отношения с людьми, деятельности и т.д.

3. Какими качествами должна обладать личность? Это уверенный в себе человек; обладающий сильным характером; способный управлять своими действиями и эмоциональным интеллектом; легко адаптирующийся к любым изменениям среды, особенно негативным; имеющий цели и умеющий их достигать; эффективно взаимодействующий с миром и рационально мыслящий. И этот список качеств можно продолжать бесконечно.

Описанный выше человек – это скорее собирательный образ, так как для каждого индивида существует свой портрет сильной личности. Вы можете составить его самостоятельно и развивать необходимые характеристики для того, чтобы стать сильным

Примеры сильных, выдающихся и исторических личностей

На самом деле, таких людей очень много. Просто не всем посчастливилось войти в историю. Это происходит только, если сильная личность проявляет себя на очень высоком уровне (государственном, мировом) или если в силу каких-то обстоятельств становится о них известно широкому кругу людей.

Минин и Пожарский – эти два человека, благодаря своим личным качествам, возглавили ополчение в начале семнадцатого века и изгнали польских оккупантов из Москвы.

Петр Первый – последний русский царь и первый российский император из династии Романовых, взошедший на престол в десятилетнем возрасте. В истории остался, как великий реформатор и человек, «прорубивший окно в Европу». Столько энергии и уверенности исходило от него, что позволяло совершать невозможное.

Екатерина Вторая, как ее называют Великая, – не была русской, но Россию любила всем сердцем и старалась сделать ее могущественней. Инициатор многочисленных реформ, которые затронули общественную и государственную жизнь. Это ли не доказательство ее неординарности и самобытности?

Есть люди, которых считают сильными не за то, чего они достигли в жизни, а за то, что они смогли остаться верными себе на пороге смерти:

Иван Сусанин – заставил польских оккупантов потерять время водя их по болотам, при этом зная, что за это будет казнен.

Алексей Маресьев – летчик, был сбит во время ВОВ и много дней добирался до своих с раздробленными ногами. После этого вернулся в строй

и летал на протезах, поразив всех современников и потомков силой своего характера.

Магомед Нурбагандов – полицейский из Дагестана, который перед лицом смерти не потерял выдержки и не отказался от своих принципов. Он был казнен перед объективом видеокамеры группой бандитов. Но он не был сломлен.

4. Что влияет на формирование личности? Структурой личности называют наличие определенных черт и взаимодействие между ними. У отдельного индивида эти черты проявляются в разной степени и интенсивности, именно поэтому все люди отличаются друг от друга. Представьте, что внутри каждого из нас есть своя персональная мозаика: она есть у всех, но *такой как у вас нет ни у кого*. Вы не найдете на планете двух совершенно одинаковых людей: каждый обладает своей некоторой особенностью, индивидуальностью. Это объясняет конфликты, противоречия и недопонимания между отдельными людьми. Чтобы лучше понять, какие качества характеризуют личность, рассмотрим ее составляющие.

Способности. В обиходе способности – это некие умения, которые позволяют человеку добиваться тех или иных результатов. Способности делятся на *врожденные и приобретенные*, имеют целую классификацию:

1) *простейшие способности* – умение дышать, видеть, осязать, ходить. то есть сюда входят самые простые человеческие действия и работа органов чувств;

2) *сложные* – это те, которым нужно учиться. например, игра на пианино, рисование, вышивка. приобретенные способности еще называют социально-обусловленными, так как человек с ними не рождается;

3) *общие* – присутствуют у всех, но в разной степени. например, у всех есть способности к обучению, но кто-то хватается новый материал на лету, другому на изучение того же требуется гораздо больше времени;

4) *специальные* – есть не у всех и основаны на имеющихся у человека определенных задатках. например, Моцарт написал свою первую симфонию в возрасте 8 лет, на что способен ни каждый ребенок. именно такие люди часто становятся выдающимися личностями;

5) *теоретические* – заключаются в умении ставить и решать теоретические задачи с помощью абстрактно-логического мышления. если сказать проще – решать задачи в уме;

6) *практические* – умение ставить перед собой практические задачи и решать их. сюда входит разработка плана, разбивка его на крупные и мелкие действия, успешное их осуществление в жизни;

7) *коммуникативные* – примером хороших способностей этого рода может служить человек, который умеет налаживать с другими эффективное взаимодействие: влиять на людей, решать конфликтные ситуации, добиваться желаемого, располагать к себе и находить общий язык;

8) *предметно-деятельностные* – умение обращаться с предметами. Все способности взаимосвязаны и влияют друг на друга, а также на успешность и эффективность индивида в обществе.

Темперамент. Темперамент объясняет то, как человек проживает различные психические состояния в связи с разными жизненными обстоятельствами. Два человека с разными темпераментами, столкнувшись с одной и той же ситуацией, скорее всего, среагируют по-разному. Например, они оба потеряют ценную вещь. Один расстроится, немного попереживает, а на следующий день будет улыбаться как ни в чем не бывало. Второй расстроится так сильно, что впадет в депрессивное состояние.

В психологии существует всего 4 типа темперамента, предложенных всеми известной исторической личностью – Гиппократом:

1. *Меланхолический* – сюда относятся ранимые, тревожные люди, плохо воспринимающие критику, опускающие руки при малейшем препятствии. Они быстро устают, склонны впадать в уныние и депрессии.

2. *Холерический* – их характеризует как вспыльчивых, несдержанных, быстро раздражающихся людей. Их реакции импульсивны, но несмотря на это, они быстро успокаиваются и продолжают себя вести как ни в чем не бывало.

3. *Флегматический* – это спокойный, уравновешенный человек, предпочитающий состояние бездействия и созерцания. Он медленно раздражается, но долго держит негативный запал. Чтобы вывести его из себя, нужно очень постараться, но потом берегитесь. Флегматик консервативен, сложно адаптируется к новым условиям, но при этом усидчив и имеет высокую работоспособность.

4. *Сангвинический* – к этому типу принадлежат веселые, оптимистичные, легко адаптирующие люди. Это сильные личности: пример одного из них – вышеописанный человек, который потерял нечто ценное, но продолжает дальше радоваться жизни. По статистике сангвиник добивается больших успехов в обществе, так как видит перед собой меньше преград – он просто обходит их стороной.

Характер. Характером называется приобретенный человеком в процессе социализации способ взаимодействия с окружающим миром. Это особенности жизнедеятельности человека, включающие в себя реакции, манеры, поступки и поведение в обществе. Сильная личность – это человек, обладающий сильным характером. Он выделяется на фоне остальных, отличается волей, целеустремленностью, упорством. Такой человек всегда добивается более высоких результатов в различных сферах жизни, нежели тот, кто плывет по течению.

Воля. Волей называют способность человека управлять своими действиями. Волевой человек каждый день встает в 5 утра, чтобы сделать зарядку, работает на трех работах, чтобы купить машину своей мечты, не ест после 6 вечера, если ему нужно похудеть, всегда держит данное обещание. Он делает то, что не всегда хочется, но по каким-то причинам ему

необходимо. Воля всегда предполагает некие самоограничения, дисциплину и план действий. Она помогает человеку справляться с жизненными трудностями и неудачами, вставать после поражения. Очень тонко на этот счет высказался Карлос Кастаньеда: «Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, даже когда разум говорит тебе, что ты повержен». Сильная личность определенно имеет развитые волевые качества.

Эмоции. Эмоции – это субъективные переживания, имеющие положительную либо негативную окраску. Основными эмоциями считаются:

- 1) настроение – состояние в данный момент времени;
- 2) аффект – очень бурные эмоции, сопровождающиеся какими-либо действиями;
- 3) простые эмоции – сопровождают примитивные органические потребности (холодно – плохо, согрелся – хорошо);
- 4) чувства – переживания, связанные с кем/чем-либо (злость, любовь, ревность, радость и другие);
- 5) страсть – это тоже чувства, но с яркой интенсивностью, часто не поддающиеся управлению;
- 6) стресс – это сочетание эмоций и физиологических реакций организма на них.

Эмоции присутствуют у всех людей, но отличаются своими проявлениями. Кто-то реагирует бурно и держит реакцию долго, другие эмоционируют «тихо» и быстро успокаиваются. В любом случае *эмоциями нужно управлять*, иначе сгоряча можно наломать дров, о чем позднее можно горько пожелать.

Мотивация. Мотивация имеет две составляющие: *побудительную* (побуждает человека на конкретное поведение) и *регуляционную* (регулирует поведение). Если сказать проще, мотивация – это совокупность причин, которые объясняют то или иное поведение человека. Причина в данном случае – это мотив, который может быть осознанным и неосознанным (что такое сознание). Мотивация состоит из 3 элементов: *потребность* – психологическая или физиологическая нужда (я хочу есть); *стимул* – то, что запускает человеческую активность, чтобы удовлетворить имеющую потребность (от голода у меня заболел живот); *намерение* – решение, касающееся удовлетворения нужды (сейчас я встану и пойду на обед).

Мотивация является важной частью успешной деятельности, ведь если у человека нет никаких целей, то вряд ли он добьется высоких достижений, сидя на диване. Также знания о мотивации помогут вам лучше взаимодействовать с другими: поняв, какую потребность хотел удовлетворить человек, его поведение становится объяснимым и предсказуемым наперед. Сильные личности, добившиеся много в жизни, имели очень сильную мотивацию,двигающую их вперед и заставляющую не замечать препятствий.

? Вопросы:

1. Что такое «личность»?
2. Какие существуют подходы к понятию «личность»?
3. Какими качествами должен обладать сильная личность?
4. Что влияет на формирование личности?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: выберите 2-3 афоризма великих людей и объясните их.

Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник.

Уильям Шекспир

Воспитай волю – это броня, сохраняющая разум.

Абай Кунанбаев

Власть над собой – самая высшая власть, порабощенность своими страстями – самое страшное рабство.

Сенека (Старший)

Главная сила в человеке – это сила духа.

Юрий Гагарин

Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда твой рассудок говорит тебе, что ты повержен.

Карлос Кастанеда

Заставить человека жить так, как жить ему не свойственно, могут две вещи: безволие и сила воли... Повелевать собою – величайшая власть.

Цицерон

Нет победителя сильнее того, кто сумел победить самого себя.

Генри Бичер

Никто не будет восхищаться человеком, который оступился. Но достоин восхищения тот, кто смог подняться.

Великий дух страдает молча.

Фридрих Шиллер

От силы — правдивость наша, от слабости — лживость наша.

Фирдоуси

Хоть я и гнусь, но не ломаюсь.

Иван Крылов

Задание: прочитайте притчи и объясните их.

Бог и человек

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Притча о кофе

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

– Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

– Что изменилось? - спросил он свою дочь.

– Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде – ответила она.

– Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

– А кофе? – спросила дочь

– О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ⁴

План занятий:

Введение. 1. Общая характеристика эмоциональной сферы человека. 2. Основа эмоций и чувств. 3. Собственно эмоции и аффекты. 4. Чувства и страсти. 5. Настроение и стресс. 6. Значение эмоций и их функции.

⁴ https://studopedia.ru/24_43225_lektsiya--emotsionalno-volevaya-sfera-lichnosti.html?ysclid=lehpeyc15v756614022

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы поговорим об эмоциональной сфере человека. Эмоции – это психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. Они, как правило, значительно менее продолжительны, чем чувства. Например, чувство преданности может длиться годами, а радость – десять секунд.

1. Общая характеристика эмоциональной сферы человека. Взаимодействуя с окружающим миром, человек определенным образом относится к нему, испытывает какие-либо чувства к тому, что вспоминает, воображает, о чем думает. Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе, называют *чувствами и эмоциями*.

Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности.

Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

Чувство – это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта. Сложность чувства проявляется в том, что оно включает в себя целую гамму эмоций и часто затруднительно для словесного описания. Чувство определяет динамику и содержание эмоций, имеющих ситуативный характер. Нередко эмоцией называют только конкретную форму протекания переживаемого чувства. Так, например, чувство любви проявляется в эмоциях радости при успехах любимого человека, огорчении при неудаче, гордости за него.

Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Чувство долга, собственного достоинства, стыд, гордость – исключительно человеческие чувства. Эмоции, связанные с удовлетворением физиологических потребностей, имеются и у животных, но у человека даже эти эмоции несут на себе печать общественного развития. Все эмоциональные проявления человека регулируются социальными нормами. Человек нередко подчиняет физиологические потребности более высоким, специфически человеческим духовным потребностям.

Источниками эмоций и чувств являются, с одной стороны, отражаемая в нашем сознании окружающая действительность, а с другой – наши

потребности. Те предметы и явления, которые не имеют отношения к нашим потребностям и интересам, не вызывают у нас заметных чувств.

2. Основа эмоций и чувств. Физиологической основой эмоций и чувств, прежде всего, являются процессы, происходящие в коре головного мозга. Кора головного мозга регулирует силу и устойчивость чувств. Переживания вызывают процессы возбуждения, которые, распространяясь по коре больших полушарий, захватывают подкорковые центры. В отделах мозга, лежащих ниже коры больших полушарий, находятся различные центры физиологической деятельности организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и секреторной. Именно поэтому возбуждение подкорковых центров вызывает усиленную деятельность ряда внутренних органов. В связи с этим переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания и сердечной деятельности, нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пот от волнения).

Таким образом, при переживании чувств, при эмоциональных состояниях наблюдается либо повышение, либо понижение интенсивности разных сторон жизнедеятельности человека. При одних эмоциональных состояниях мы испытываем прилив энергии, чувствуем себя бодрыми, работоспособными, при других наблюдается упадок сил, скованность мускульных движений.

Необходимо иметь в виду, что неразрывная связь коры головного мозга и подкорковой области позволяет человеку контролировать физиологические процессы, происходящие в организме, сознательно управлять своими чувствами.

По силе и длительности эмоциональных переживаний выделяют несколько видов эмоций, которые и образуют в совокупности эмоциональную сферу личности. В качестве предмета диагностики эмоциональной сферы личности могут выступать: *собственно эмоции, аффекты; чувства, страсти; настроение; стресс.*

3. Собственно эмоции и аффекты. Собственно эмоции, или эмоции в узком смысле слова, носят ситуативный характер в противоположность чувствам, которые представляют собой более устойчивые эмоциональные состояния. В этом смысле *эмоции* - это состояния переживания какого-либо чувства.

Чрезвычайно сильные и относительно кратковременные эмоции, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, называют *аффектами*. Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом. Аффект характеризуется:

- 1) быстрым возникновением;
- 2) очень большой интенсивностью переживания;
- 3) кратковременностью;
- 4) бурным выражением (экспрессией);

5) безотчетностью, т.е. снижением сознательного контроля за своими действиями;

6) диффузностью, при которой снижается способность к переключению внимания, суживается поле восприятия, так как контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект: «гнев застилает глаза».

Аффективные проявления положительных эмоций – это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступы безудержного веселья, смеха; аффективные проявления отрицательных эмоций – это ярость, гнев, ужас, отчаяние. Иногда аффект сопровождается ступором (застыванием в неподвижной позе). Чаще аффект имеет яркие внешние проявления, которые в ряде случаев приобретают разрушительный и даже криминальный характер. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном, т.е. так называемый аффективный шок.

4. Чувства и страсти. Чувства понимаются как наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Они отражают отношение человека к объекту его стабильных потребностей. Поэтому они характеризуются устойчивостью и длительностью.

Для чувств характерна субъективность, поскольку одни и те же явления для разных людей могут иметь различные значения. Для ряда чувств характерна интимность, т.е. глубоко личный смысл переживаний, их сокровенность. Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, к которому данный человек испытывает чувство. Например, мать может радоваться, гордиться, тревожиться, печалиться за своего ребенка – в зависимости от ситуации и реального поведения. Однако чувство любви при этом остается неизменным.

Наиболее распространенной классификацией чувств является их деление в зависимости от сферы проявления на три группы: *нравственными* называют чувства, которые переживает человек в связи с осознанием соответствия или несоответствия своего поведения требованиям общественной морали; *интеллектуальные* – это чувства, связанные с познавательной деятельностью человека; *эстетическими* называют чувства, связанные с переживанием удовольствия или неудовольствия, вызываемые красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия.

Особый вид устойчивых чувств образуют страсти. *Страсть* – это устойчивое глубокое и сильное чувство, определяющее направленность мыслей и поступков человека, захватывающее все его существо.

5. Настроение и стресс. Общее эмоциональное состояние, окрашивающее чувства на протяжении длительного отрезка времени, – *настроение*. Настроение отличается от других видов эмоций двумя особенностями: оно не предметно, а личностно; оно не относится к какому-

либо частному событию, а является общим состоянием. В отличие от эмоций настроение характеризуется: слабой интенсивностью; значительной длительностью; слабым осознанием его причины; влиянием на активность человека в сторону повышения или понижения.

Настроение может быть хорошим (эурическим) и плохим (дистимическим). В первом случае при его устойчивом проявлении говорят о *гипертимии*, т.е. о повышенном настроении. Оно характеризуется приподнятостью, веселостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья. Постоянное проявление гипертимии воплощается в такую характерологическую особенность, как *гипертимность*.

Противоположностью гипертимии является *гипотимия*: пониженное настроение, своеобразный эмоциональный «минор», который, аналогично гипертимному характерологическому складу, может стать основой формирования *гипотимного характера*.

Стресс. Особую форму переживания чувств, по своим психологическим характеристикам близкую к аффекту, а по длительности приближающуюся к настроению, представляют *стрессовые состояния*, или *эмоциональный стресс*.

В настоящее время не возникает сомнений в том, что любой стресс является и физиологическим, и психическим (эмоциональным). С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации.

При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим работы многих органов и систем организма - организм подготавливается к борьбе, к преодолению опасности. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде физиологических и психологических свойств – в сдвиге соматических показателей в сторону интенсификации, улучшении внимания (его объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, положительной эмоциональной окраске работы.

Еще один аспект стресса – *дистресс* – это эмоциональное состояние краха, потери, невозвращение прежнего статуса или роли. Надежды рушатся, появляются страдания. Такое эмоциональное состояние подрывает здоровье, человек становится пассивным, бездеятельным, возникает устойчивая депрессия. Поэтому дистресс вреден для жизни и здоровья человека (например, смерть близкого, осознание неизлечимой болезни вызывают шок).

7. Значение эмоций и их функции. При изучении эмоциональных проявлений личности следует учитывать *значение эмоций*:

1) эмоции выполняют сигнальную функцию, показывая, что из происходящего значимо, что - нет, что представляет ценность, а от чего лучше отказаться;

2) также эмоции выполняют регулятивную функцию. Эмоции не только ориентируют нас по отношению к различным событиям и объектам, но и побуждают к определенным действиям - сближению или уклонению, поиску или отвержению;

3) эмоции играют большую роль в энергетической мобилизации организма. Когда человек эмоционально возбужден, его состояние сопровождается определенными физиологическими реакциями: изменяется давление крови, содержание в ней сахара, частота пульса и дыхания, напряженность мышц;

4) эмоции выполняют стабилизирующую функцию. Они удерживают жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждают разрушительный характер недостатка или избытка жизненно значимых факторов; эмоции обеспечивают человеку возможность приспособиться к существованию в информационно неопределенной среде;

5) эмоции также выполняют коммуникативную функцию, раскрывающую роль эмоций в установлении контактов между людьми.

Исследование эмоциональной сферы личности ведется в русле разных теоретических представлений. В настоящее время единая общепринятая классификация эмоций отсутствует. Используя различные критерии, можно получить и разные классификационные схемы. Так, используя критерий оценки, можно получить деление эмоций на положительные и отрицательные. Используя критерий мобилизации ресурсов организма, выделяют стенические и астенические эмоции. *Стенические эмоции* способствуют мобилизации сил, приливу активности, энергии, подъему. *Астенические* – расслабляют человека, характеризуются пассивностью, созерцательностью.

? Вопросы:

1. В чем сущность эмоциональной сферы человека?
2. Какова основа эмоций и чувств?
3. Что представляют из себя эмоции и аффекты?
4. Что включают в себя чувства и страсти?
5. Что представляют из себя настроение и стресс?
6. Каково значение эмоций и их функций?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: прочитайте притчи и раскройте их смысл.

Притча о том, как чувства и эмоции играли в прятки

Один мудрец, выступая перед слушателями, рассказал им анекдот. Вся аудитория содрогнулась от смеха. Через несколько минут он снова рассказал людям тот же анекдот. Только несколько людей улыбнулись. Мудрец третий

раз рассказал эту же шутку, но не засмеялся уже никто. Старый мудрый человек улыбнулся и произнес: «Смеяться постоянно с одной и той же шутки вы не можете... Так почему позволяете себе плакать по одному и тому же поводу постоянно?».

О радости

В одной стране жил мудрец, который был всю жизнь счастливым и жизнерадостным, и его никогда не видели грустным и печальным. Когда же он состарился и умирал, к нему пришёл один из учеников спросил его:

– Мы всю жизнь видели вас смеющимся, Учитель. Как вам удалось всю жизнь не грустить и печалиться? Мудрец ответил ему так: – Когда-то, когда я был, как и ты молодым, я спросил у своего мастера об этом. Тогда было мне семнадцать лет, и я чувствовал себя несчастным, казалось весь мир отвернулся от меня.

На что услышал такой ответ: «Мой друг! В молодости я, как и ты, был таким же печальным. И вдруг понял: «Это МОЙ выбор и это МОЯ жизнь!!!» Просыпаясь с тех пор каждое утро, я спрашиваю сам себя:

«Что ты выбираешь печаль или радость сегодня?»

И, как-то так получается всегда, что Я ВЫБИРАЮ РАДОСТЬ!!!

Притча о чувствах

Однажды...

Был такой остров, на котором жили все чувства и ценности человека:

Хорошее Настроение, Печаль, Мудрость... а также все остальные, включая любовь.

Как-то раз всем чувствам объявили, что остров скоро утонет. Поэтому все приготовили свои лодки и уехали. Только Любовь осталась ждать одна, до самого последнего момента.

Когда на острове остался лишь кусочек суши, Любовь решила просить о помощи.

Богатство проезжало мимо Любви на роскошной лодке и Любовь сказала:

– "Богатство, ты можешь взять меня с собой?"

– "Не могу, потому что в моей лодке очень много золота и серебра и для тебя нет места."

Потом Любовь решила попросить Гордость, которая проплывала мимо на красивой лодке,

– "Гордость, я тебя умоляю, возьми меня с собой."

– "Я не могу взять, Любовь...- ответила Гордость - у меня здесь все красиво, ты можешь испортить мою лодку."

Тогда Любовь обратилась к печали, которая была не далеко:

– "Печаль, я прошу тебя, возьми меня с собой."

– "Ах, Любовь, – ответила Печаль, – так грустно, что мне нужно побыть одной."

Потом Хорошее Настроение проезжало мимо Любви; но и оно было таким счастливым, что даже не услышало, что его кто-то зовет.

Вдруг какой-то голос сказал:

– "Идем, Любовь, я возьму тебя с собой."

Тот, кто звал, был какой-то старик.

Любовь чувствовала себя такой счастливой и радостной, что забыла спросить имя старика.

Когда они достигли берега, старик исчез...

Любовь понимала, скольким она обязана старику и спросила у Знаний:

– "Знание, ты можешь сказать, кто мне помог?"

– "Это было Время" – ответило Знание.

– "Время?" – спросила Любовь, – "Но почему так получилось, что Время мне помогло?"

Знание, наполненное мудростью, ответило:

– "Потому что только Время способно понять, насколько Любовь важна в жизни".

Ничего такого, что было бы неправдой

Однажды слепой человек сидел на ступеньках одного здания со шляпой возле его ног и табличкой с надписью: «Я слепой, пожалуйста, помогите».

Один человек проходил мимо и остановился. Он увидел инвалида, у которого было всего лишь несколько монет в его шляпе. Он бросил ему пару монет и без его разрешения написал новые слова на табличке. Он оставил её слепому человеку и ушёл.

К концу дня он вернулся и увидел, что шляпа полна монет. Слепой узнал его по шагам и спросил, не он ли был тот человек, что переписал табличку. Слепой также хотел узнать, что именно он написал. Тот ответил:

– Ничего такого, что было бы неправдой. Я просто написал её немного по-другому.

Он улыбнулся и ушёл.

Новая надпись на табличке была такая: «Сейчас весна, но я не могу её увидеть».

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 6. ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ⁵

План занятия:

Введение. 1. Понятие «воля». 2. Физиологические основы воли. 3. Особенности воли (волевых действий). 4. Волевая деятельность. 5. Развитие воли у человека.

Введение. Дорогие ребята! Волевая сфера личности включает совокупность волевых качеств, которые характеризуют личность человека. Она отражает способность достигать поставленную цель в условиях трудностей реальной жизни. Основные качества волевой сферы представлены силой и стойкостью воли, целеустремленностью. Сила воли является степенью необходимого волевого усилия, которое личность проявляет для достижения желаемых целей.

1. Понятие «воля». Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это – способность человека, которая проявляется в самоопределении и саморегуляции им своего поведения и психических явлений. Все действия человека могут быть поделены на две категории: произвольные и непроизвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производим от воли человека.

Вопрос о сущности воли неоднозначно рассматривался на разных исторических этапах развития науки. Впервые вопрос о сущности воли был поставлен в трудах Аристотеля, который отождествлял понятие «воля» с понятием «логика». В период средневековья наличие воли у человека полностью отрицалось. И.П. Павлов рассматривал волю как «инстинкт свободы» и считал, что инстинкт свободы мотивирует поведение человека.

2. Физиологические основы воли. В теменной части коры больших полушарий расположена область, управляющая двигательной активностью человека. Она связана со всеми участками коры, в том числе с корковыми концами всех анализаторов.

⁵ https://studopedia.su/13_30885_tema--volevaya-sfera-lichnosti.html?ysclid=lelrtsg4w3557963301

Благодаря этой связи возбуждение, возникшее в каком-либо участке коры, имеет возможность достигнуть двигательной области и вызвать в ней аналогичный процесс. Информация из анализатора, пришедшая в двигательную область, служит своеобразным пусковым механизмом двигательной реакции. Связь двигательной области коры с другими участками мозга – предпосылка сознательных движений и действий человека.

Воля имеет условно-рефлекторную природу. На основе временной нервной связи складываются и закрепляются самые разнообразные ассоциации и их системы, что в свою очередь создает условия целенаправленности поведения. Мозг непрерывно получает сведения о том, как и что выполняется в каждый данный момент. Эти данные немедленно включаются в уже выработанную программу действия. Если действия согласуются с заранее намеченной программой, то никаких изменений в течение действия не вносится. Если же поступают сведения, не соответствующие созданной в коре мозга программе, то изменяется либо практическая деятельность, либо предварительная программа. В основе этого процесса лежит деятельность функциональных систем психики и акцептора действия.

Рефлекторная природа волевой регуляции поведения предполагает создание в коре мозга *очага оптимальной возбудимости*, который может быть вызван не только действующим в данный момент раздражителем, но и способен образовываться на основе ранее полученных воздействий. Существующий в коре очаг оптимальной возбудимости требует постоянного повышенного внимания к себе и снабжения энергетическими ресурсами, которыми и управляет человек, достигая нужных ему целей.

3. Особенности воли (волевых действий) являются:

1) *Сознательная целеустремленность*. Чтобы выполнить что-то, человек должен сознательно поставить перед собой цель и мобилизовать себя на ее достижение.

2) *Связь с мышлением*. Достичь чего-то и мобилизовать себя ради этого человек может только в том случае, если он все хорошо обдумал и спланировал.

3) *Связь с движениями*. Для реализации своих целей человек всегда двигается, изменяет формы активности.

4. Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простые и сложные.

К *простым* относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения на выполнение действия определенным способом осуществляются без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения.

Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав у себя определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). *Желание* – это существующие идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо – это прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют *борьбой мотивов*. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап «осознание ряда возможностей достижения цели» — это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результат которого – установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

Этап борьбы мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек принимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных чувств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап – принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

5. Развитие воли у человека связано:

- 1) с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные;
- 2) с приобретением человеком контроля над своим поведением;
- 3) с выработкой волевых качеств личности;
- 4) с тем, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятными.

Волевая регуляция поведения характеризуется состоянием оптимальной мобилизованности личности, потребного режима активности, концентрацией этой активности в необходимом направлении.

Главную психологическую функцию воли составляет усиление мотивации и совершенствование на этой основе регуляции действий. Этим волевые действия отличаются от импульсивных, т. е. действий, совершаемых произвольно и недостаточно контролируемых сознанием.

На уровне личности проявление воли находит свое выражение в таких свойствах как *сила воли* (степень необходимого волевого усилия для достижения цели), *настойчивость* (умение человека мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудностей), *выдержка* (умение тормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения), *энергичность* и др. Это – *первичные (базовые) волевые личностные качества*, определяющие большинство поведенческих актов.

Существуют и *вторичные*, развивающиеся в онтогенезе позже, чем первичные, волевые качества: *решительность* (умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения), *смелость* (умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия), *самообладание* (умение контролировать чувственную сторону своей психики и подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач), *уверенность в себе*. Эти качества следует рассматривать не только как волевые, но и как характерологические.

К *третичным* следует отнести волевые качества, теснейшим образом связанные с нравственными: *ответственность* (качество, характеризующее личность с точки зрения выполнения ею нравственных требований), *дисциплинированность* (сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку), *принципиальность* (верность определенной идее в убеждениях и последовательное проведение этой идеи в поведении), *обязательность* (умение добровольно возложить на себя обязанности и выполнить их). К этой же группе относятся качества воли, связанные с отношением человека к труду: *деловитость*, *инициативность* (умение работать творчески, предпринимая поступки по собственному почину), *организованность* (разумное планирование и упорядочение своего труда), *исполнительность* (старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей) и т. д. Третичные качества воли обычно формируются только к подростковому возрасту, т. е. моменту, когда уже имеется опыт волевых действий.

Формирование волевых качеств личности можно рассматривать как движение от первичных к вторичным и далее – к третичным качествам.

? Вопросы:

1. Что такое воля?
2. Каковы физиологические основы воли?
3. В чем заключаются особенности воли (волевых действий)?
4. Что такое «волевая деятельность»?
5. Как развивается воля у человека?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: выберите 2-3 наиболее понравившиеся пословицы и объясните их.

- Вольному воля.
- Рукам воли не давай.
- Цвет в поле – человек в воле.
- Белый свет на волю дан.

- Своя волюшка-раздолюшка.
- Какими воротами ни закрывай коня, он все рвется на волю.
- Добрая воля сильнее рассудка.
- Безвольный, что бездольный.
- Не давай воли языку во пиру, а сердцу - в гневе.
- Хорошо птичке в золотой клетке, а того лучше на зеленой ветке.
- Хоть и на хвойке, да на своей вольке.
- Степного коня на конюшне не удержишь.
- На что того боле, коли дураку дана воля.
- Плохая воля все-таки лучше неволи.
- Вольность всего лучше,
- Осинка горька - зато своя волька.
- На что того боле, коли дана воля.
- Лакома овца к соли, а коза к воле.
- Воля птичке дороже золотой клетки.
- Своя воля царя боле.
- Железная воля - не всякого доля.
- Золотая волюшка милее всего.
- Там, где воля, есть и путь.

***Задание:** прочитайте притчи и раскройте их смысл.*

Как помочь людям

- Учитель, прощайте. Я уйду странствовать и помогать людям, – сказал юноша, входя в дом учителя.
- Надолго ты уходишь? – спросил учитель.
- Надолго! Может, навсегда. Хочу служить людям и делать их счастливее! – гордо воскликнул ученик.
- Ты единственный мужчина в семье, надежда матери и бабушки. На кого же ты их оставишь? – удивился учитель.
- Они проживут как-нибудь, – ответил ученик. – Вы сами учили нас, что главное в жизни – это приносить людям счастье.
- Ты прав. Но для этого не надо далеко идти. Сначала сделай счастливыми тех, кто рядом с тобой, тогда к тебе придут те, кто вдалеке, – посоветовал старый учитель.

Доброта и величие характера

Слуга Тишка был добродушным человеком. Он слушался всех, даже трёхлетнего малыша. Слуга послушно вставал на четвереньки и возил мальчика по дому. Тишка умел делать всё: чинить мебель, мастерить скворечники и печь пироги. Тем не менее хозяева считали его дурачком.

– Будете плохо учиться, станете как Тишка, – повторяла мать детям. Однажды ночью случился пожар. Тишка спал в каморке возле ворот.

Он первым увидел огонь и поднял тревогу. Хозяин выскочил из окна в одном белье с криком: «Спасайтесь! Пожар!»

Дул ветер, и огонь быстро разгорался. Тишка облил себя водой и вбежал в дом. Вскоре он появился с двумя детьми на руках. Снова облился водой и снова кинулся в горящий дом. Так он спас всю семью: жену хозяина и пятерых детей да ещё двух девушек служанок. Тут Тишка заметил, что двое голубей выются над горящим домом и жалобно кричат.

– У них же под крышей гнездо! – закричал Тишка и приставил к дому деревянную лестницу.

Все в ужасе замерли. В последнюю минуту слуга успел взять гнездо и спрятал его за пазуху. Крыша рухнула, и Тишка вместе с лестницей свалился в кусты.

– Я птенцов сберёг, вот только ногу сломал да обжёгся немного, – улыбаясь, сообщил Тишка.

Слуга болел долго, ожоги он получил серьёзные. Когда Тишке стало лучше, глава города вручил ему золотую медаль, на которой было написано: «За проявленную доблесть и благородство».

– Разве я благородный? – удивился Тишка. – Мои хозяева – благородные люди, а я простой.

– Благородство не в крови, а в характере, – сказал глава города.

Сказка о двух братьях и сильной воле

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: «Герой должен быть сильным и смелым» стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал по бурной реке. А другой брат сказал, что герой должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли: ему хотелось бросить работу, но он поводил ее до конца, ему хотелось съесть на завтрак пирог, но он оставлял его на ужин; он научился говорить «нет» своим желаниям.

Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой – самым настойчивым и упорным, он стал человеком с сильной волей. Но однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей.

Братья решили спасти свой народ. «Я пойду и убью Дракона», – сказал первый брат. «Сначала надо узнать, в чем его слабость», – ответил другой брат. «Мне не нужно знать, в чем его слабость, – сказал силач, – главное, что я сильный». И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. «Эй, Дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой! – закричал силач. Ворота замка распахнулись и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон. Его черные крылья заслоняли небо, его глаза

горели, как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, он начал медленно отступать от Дракона, а Дракон стал расти, расти и вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень.

Узнав о том, что случилось с силачом, его брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у Мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли.

Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство хочукалок. У человека, который попадал в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать «хочу», как он тут же превращался в хочукалку и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою волю, и сказал им "нет". Поэтому ему удалось уйти из этой страны.

Вторым было на его пути королевство тыкалок, жители которого все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому в этом королевстве никто ничего не мог делать: ни работать, ни отдыхать, ни играть. Нашему герою тоже захотелось начать дергать других за руки и приставать к прохожим, но он снова вспомнил о своей воле и не стал этого делать. И хорошо поступил, потому что иначе он бы тоже стал тыкалкой и остался бы в этом королевстве. И наконец, третьим на его пути было самое страшное королевство – королевство якалок. Как только он вошел в это королевство, ему сразу захотелось закричать: «Я самый умный», «Я самый смелый», «Я самый красивый», «Я самый-самый...». И здесь ему понадобилась вся сила воли, которую он тренировал много лет. Он молча миновал и это королевство и оказался у дома Мудрой Черепахи.

– Здравствуй, Мудрая Черепаха, – сказал он. – Я пришел к тебе за советом. Пожалуйста, научи меня, как победить Черного Дракона.

– Победить Дракона может только человек с сильной волей, – ответила Черепаха. – Ты прошел три страшных королевства, значит, ты можешь сделать это. Чем сильнее воля человека, тем слабее страшный Дракон. Иди, ты победишь.

И Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну. Он подошел к воротам замка, в котором жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил свои черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища, но он собрал свою волю и поборол страх, он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный Дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше, пока совсем не исчез! Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее злой Дракон.

Как только Дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, среди которых был и

его брат. С тех пор они жили счастливо. Так сильная воля помогла герою победить зло.

Рефлексия.

На занятии я понял...
Сегодня я задумался...
Я решил...

ЗАНЯТИЕ 7. «ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ»⁶ (тренинг)

1. *Приветствие.* Упражнение «Ток по кругу» - участники стоят в кругу, держаться за руки и легким пожатием руки «передают» соседу слева положительные чувства (радость, оптимизм, хорошее настроение).

2. *Разминка.* Упражнение «Знакомство»: представить себя «цветом»: «Если бы я был цветом...».

Упражнение: «У меня есть секрет». Ведущий говорит на ухо соседу слева: «У меня есть секрет...». Следующий участник обращается к своему соседу слева: «В нашей группе кто-то любит ...А еще кто-то...» и придумывает свой смешной секрет. Последний участник говорит вслух: «В нашей группе кто-то ...» - и перечисляет все дошедшие до него секреты.

3. *Основная часть.* «Волевая регуляция личности».

Воля - сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Основные признаки волевого действия: приложение усилий, продуманный план, отсутствие непосредственного удовольствия, преодоление себя.

Свойства воли:

1. *Базовые:* сила воли, выдержка, настойчивость, энергичность.

2. *Вторичные* – характер: смелость, решительность, самообладание, уверенность в себе.

3. *Третичные* – нравственность, ответственность, принципиальность, обязательность, инициативность, организованность, исполнительность.

Формирование волевых качеств личности можно рассматривать как движение от первичных к вторичным и далее – к третичным качествам.

Методика «Круг воли» (модификация методики «Графическая беседа «Круг воли» «Практика сказкотерапии» под ред.). Участники рисуют круг (круг – это 100% силы воли), отмечают в нем сектор, который соответствует их силе воли.

«Экспресс-приемы волевой мобилизации»: «Волевое дыхание». Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите

⁶ <https://pandia.ru/text/78/365/989.php?ysclid=lelvi12juh596769408>

глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

«Возбуждающее дыхание». Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

«Приятно вспомнить». Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

4. *Завершение.* Упражнение «Колпак». Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее заменит жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть. *Главный итог упражнения* – общее приподнятое на строение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

Упражнение «Ток по кругу» – участники стоят в кругу, держаться за руки и легким пожатием руки «передают» соседу слева положительные чувства (радость, оптимизм, хорошее настроение).

ЗАНЯТИЕ 8. КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ⁷

План занятия:

Введение. 1. Что такое культура общения? 2. Признаки культуры общения. 3. Функции культуры общения. 4. Нормы общения. 5. Универсальные принципы культуры общения. 6. Культура речевого общения. 7. Значение культуры общения.

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы рассмотрим очень важную тему – это культура общения. Человек – социальное существо и жить в одиночестве не может. Как не может и жить без общения, но общение бывает разное. И от этого зависит его настроение и вся жизнь. Но сначала давайте разберемся в вопросах: что такое культура общения? Каковы ее признаки и функции, нормы и принципы? Итак, начнем.

1. Что такое культура общения? Культура общения – это элемент культуры личности, проявляющийся в межличностном взаимодействии. Она представляет собой *систему норм и принципов поведения*, призванных сделать коммуникацию между людьми максимально эффективной. Культура общения требует, чтобы участники коммуникативного процесса соблюдали нормы и принципы, которые: являются общепринятыми в данном обществе; не противоречат принципам участников; учитывают права и свободы личности; предполагают, что все участники заинтересованы в их соблюдении.

Теснее всего культура общения связана с такими факторами как система ценностей, стереотипов, моральных и нравственных установок, характерных как *для отдельной личности, так и для всего общества в целом*. Проявляется она, прежде всего, в различных особенностях социального и межличностного взаимодействия. Для сформировавшейся личности культура общения становится частью внутренней системы нравственных ценностей и идеалов.

2. Признаки культуры общения. При социальном и межличностном взаимодействии у личности с развитой культурой общения проявляются такие особенности поведения как: толерантность (спокойное и терпимое отношение к собеседнику, принятие всех его особенностей); уважение к собеседнику (вежливость, сдержанность, бережный подбор слов); развитое умение общаться (человек уделяет время совершенствованию навыков межличностной коммуникации); ясность целей общения (человек демонстрирует стремление к взаимопониманию, заботится о том, чтобы его понимали точно и однозначно).

⁷ <https://dnevnik-znaniy.ru/obshestvo/kultura-obshheniya.html?ysclid=lehmff0vjm241791432>

Культура общения – это ключевой элемент общей культуры личности. Именно через неё проявляется внутренний мир человека, его моральные и нравственные принципы, кругозор, духовное богатство и прочие личностные качества.

3. Функции культуры общения. У разных авторов можно встретить разные списки функций, существенно отличающиеся друг от друга. Рассмотрим обобщённый список, включающий все основные функции культуры общения:

1. *Аксиологическая (ценностная).* Как следует из названия, суть данной функции заключается в том, чтобы воплощать некий набор ценностей, которые соответствуют интересам и идеалам индивида.

2. *Познавательная.* Данная функция заключается в том, что индивид познаёт самого себя через познание других людей в процессе общения с ними.

3. *Нормативная.* Смысл данной функции заключается в предписании определённых правил и норм поведения, которые необходимо соблюдать при коммуникации с другими людьми.

4. *Регулятивная.* Данная функция направлена на то, чтобы регулировать социальные и межличностные отношения, предъявляя этикетные (скромность, вежливость) и этические (мораль, нравственность) требования к участникам. Иногда регулятивную и нормативную функции культуры общения рассматривают как одну функцию – регулятивно-нормативную.

5. *Воспитательная.* В процессе общения у личности формируются определённые личностные качества. По сути, это воспитательный процесс, продолжающийся в течение всей жизни.

6. *Семиотическая.* Суть этой функции состоит в приобщении индивида к культуре через усвоение им культурного опыта, накопленного в обществе.

7. *Информативная.* Цель данной функции заключается в передаче социального опыта и в обеспечении эффективной совместной деятельности разных людей.

8. *Социально-психологическая.* Это создание комфортных психологических условий в рамках социального и межличностного взаимодействия.

Все функции общения так или иначе связаны между собой и зависят друг от друга. Именно поэтому разные авторы, рассматривая их под разными углами, предлагают свои списки, отличающиеся от других.

4. Нормы общения. Культура общения подразумевает, что люди придерживаются определённых норм. Все эти нормы можно условно разделить на 3 группы:

Коммуникативные. Это нормы, которые необходимы для того, чтобы обеспечить сам процесс коммуникации и достижение его целей. Их в свою очередь можно разделить на тактические (выбор слов, действий и реакций

непосредственно в ходе общения) и стратегические (выбор ситуации, партнёров по коммуникации, предмета обсуждения и т. п.).

Этические. Это нормы, определяющие, как человек должен вести себя с точки зрения морали и нравственности. В частности, они предписывают нам вести себя доброжелательно, вежливо и толерантно по отношению к другим людям.

Речевые. Это нормы, которые определяют, как следует использовать средства выбранного языка общения, чтобы соблюдались коммуникативные и этические нормы.

5. Универсальные принципы культуры общения. Рассмотрим несколько наиболее универсальных принципов культуры общения:

1. Форма обращения. Для многих людей одним из наиболее сложных нюансов межличностной коммуникации является форма обращения к собеседнику. Современный этикет подразумевает, что на «ты» можно обращаться только к близким людям и к детям до 12 лет. Со всеми остальными нужно использовать обращение «Вы», даже если вы существенно старше или выше по социальному статусу.

Соблюдение данного принципа обычно весьма красноречиво говорит о культуре общения конкретной личности. К примеру, на улице или на рынке незнакомый человек может обратиться к вам на «ты». А вот в университете профессор к студенту, который младше него в 2-3 раза, всегда будет обращаться на «Вы». Это и есть признак высокой личной культуры общения.

2. Расстояние до собеседника. Если собеседник приближается слишком сильно или резко, большинство людей воспринимает это как нарушение их личных границ. Об этом необходимо помнить всегда, сохраняя ту дистанцию, которая соответствует типу и близости ваших отношений. Для малознакомых людей определить эту дистанцию довольно просто – это расстояние, на котором два человека могут пожать друг другу руки, полностью вытянув их перед собой. Если вы хорошо знакомы, это расстояние может сокращаться. Но всегда нужно следить за тем, чтобы не доставить собеседнику дискомфорт, если ваши представления об адекватной дистанции отличаются.

3. Извинения. Все мы иногда попадаем в неловкие ситуации, в которых уместно извиниться. При этом кто-то делает это редко, а кто-то, наоборот, извиняется за каждую мелочь по несколько раз. К примеру, если вы забыли имя вашего нового знакомого, вы можете попросить напомнить его, извинившись один раз. При этом не нужно чувствовать себя виноватым и всячески демонстрировать это собеседнику, ситуация-то вполне нормальная, и ничего оскорбительного в ней нет.

4. Тема разговора. Культура общения подразумевает, что некоторые темы нельзя обсуждать слишком подробно. К примеру, не принято рассказывать о своих снах, болезнях, семейных обстоятельствах, гастрономических или сексуальных предпочтениях (разумеется, это сильно зависит от обстановки, цели общения и типа отношений с собеседником).

Также следует проявлять осторожность с такими темами как религия, политика, различные идеологические и ценностные аспекты мировоззрения. Иногда собеседник может явно дать понять, что тема разговора ему не подходит. В таком случае нужно извиниться и перейти к обсуждению чего-то другого.

5. *Сплетни.* Многим людям нравится разносить и обсуждать сплетни. При этом они часто бывают настолько увлечены данной темой, что даже не замечают, насколько она неприятна собеседнику. Обсуждение слухов и сплетен считается признаком дурного тона, и об этом надо помнить всегда. Находясь на общественном мероприятии, нельзя обсуждать никого из присутствующих. Также недопустимо обсуждать общих знакомых.

6. *Жаргонные выражения.* В компании людей, которые давно и хорошо знакомы между собой, часто звучат слова и фразы, непонятные для посторонних. Также в любой профессии есть свой специфический сленг, который коллеги могут использовать не только на работе, но и в свободное время. Важно помнить, что применять жаргонные слова и выражения можно только в той компании, в которой все правильно поймут их значение. Если вы с коллегой в компании друзей начнёте использовать профессиональный сленг – это будет признаком дурного тона. Культура общения однозначно запрещает подобное.

7. *Личные просьбы по работе.* Часто бывает так, что человек, только что озвучивший свою профессию, сразу же слышит от нового знакомого фразу «О! А мне как раз надо...». Это тоже признак дурного тона. Нельзя при личном общении просить совета или договариваться о профессиональной помощи, особенно с едва знакомым человеком. Если у вас действительно есть такая необходимость, можно будет обратиться со своей просьбой позже, чтобы не портить отдых своему новому знакомому рабочими вопросами.

8. *Терпеливость и внимание.* Даже если тема разговора вам неинтересна, собеседника нужно выслушать. Если вам неприятно говорить об этом – просто скажите прямо, но не нужно игнорировать человека или прерывать его, не позволяя договорить. Нельзя также демонстрировать явное раздражение или злость. Разумеется, это не означает, что собеседник может позволять себе сплетни, критику близких людей или бесцеремонное обсуждение личных вопросов, которое вам неприятно.

9. *Юмор.* Остроумные люди с развитым чувством юмора нравятся всем, и нет какого-то жёсткого правила, запрещающего хорошие и уместные шутки в компании новых знакомых. И всё же с юмором нужно быть очень осторожным. Даже если шутка кажется совершенно безобидной, по каким-то причинам она может оказаться неприятной или даже болезненной для другого человека.

10. *Показное превосходство.* Каждому из нас нравится чувствовать себя умным и выглядеть таковым для окружающих. Но некоторые люди увлекаются и сами не замечают, как начинают вести себя бестактно, пытаясь выглядеть умнее всех. Независимо от того, насколько правдоподобным

выглядит их показное интеллектуальное превосходство, оно всегда неприятно для окружающих. При этом сам человек, прибегающий к подобному поведению, обычно даже не понимает всей нелепости ситуации.

11. Искренность. Существует много фраз, которые принято говорить «из вежливости», чтобы выразить сочувствие, сопереживание, сожаление, благодарность, поддержку и прочее. Очень часто это просто заученные «дежурные» слова, которые звучат неискренне и не выражают никаких реальных эмоций. Поэтому важно, чтобы любые проявления вежливости, учтивости и сопереживания были искренними.

12. Проявления близости. Не принято акцентировать внимание на близких отношениях, находясь в компании других людей. К примеру, близкие родственники и друзья в рабочем коллективе не должны слишком явно демонстрировать свои родственные и дружеские чувства. Аналогично парень с девушкой не должны слишком открыто демонстрировать свои отношения в компании приятелей. Это совсем не значит, что отношения нужно скрывать или стесняться их.

6. Культура речевого общения. Культура речи – один из важнейших показателей развития личности. Именно умение грамотно говорить, правильно выбирать стиль общения и подбирать слова оказывают основное влияние на впечатление, которое индивид производит на окружающих. В современном обществе формирование культуры речи является одной из важнейших функций воспитания и образования. У развитой личности должна быть сформирована способность грамотно применять речевые инструменты родного языка для того, чтобы чётко, понятно и однозначно формулировать собственные мысли.

Культура речи подразумевает обязательное соблюдение таких норм как:

Логичность. Озвучиваемые тезисы должны выражать единую позицию, быть связными и последовательными. Нельзя допускать, чтобы они нарушали законы логики или противоречили друг другу.

Содержательность. Каждая озвученная реплика должна быть содержательной и обладать собственной информационной ценностью. Личность с высокой культурой речи говорит информативно и лаконично, произнося ровно столько, сколько необходимо для однозначного понимания её мысли.

Обоснованность. Все аргументы должны быть достоверными, обоснованными и логичными. Собеседник должен понимать, что ваши тезисы объективны и не нуждаются в критическом осмыслении или проверке.

Убедительность. Мысль необходимо сразу формулировать так, чтобы собеседнику не приходилось сомневаться, анализировать и додумывать что-то самостоятельно.

Ясность. Ключевая задача говорящего – донести некую мысль до слушателя. Увы, многие люди забывают об этом. Они говорят быстро или

неразборчиво, произносят некоторые слова невнятно и подбирают неудачные метафоры, сбивая собеседника с толку. Культура речи требует внимательного отношения ко всем аспектам, отвечающим за ясность (чёткость и выразительность произношения, грамотность формулировок, отсутствие недосказанности и двусмысленности).

7. Значение культуры общения. В современном мире культура общения имеет огромное значение как для отдельной личности, так и для всего человеческого общества. Личности она обеспечивает возможность строить хорошие отношения и добиваться успеха во всех сферах своей жизни. А общественная значимость заключается в том, что она создаёт комфортную социальную среду на всех уровнях (в семье, в компании друзей, в рабочем коллективе, в обществе, городе, стране и мире).

Культура общения обеспечивает продуктивное взаимодействие между людьми. Поэтому сейчас, когда человечество находится в состоянии перехода к информационному обществу, её значимость актуальна как никогда ранее. В мире развиваются новые форматы отношений, расширяются сети деловых контактов, всё больше людей занимается предпринимательской деятельностью, повышается ценность межличностного и социального взаимодействия на всех уровнях.

Также культура общения имеет большое значение во многих профессиях. Она необходима педагогам, чтобы корректно взаимодействовать с учениками. Врачу она помогает завоевать доверие пациента, чтобы обеспечить более точную диагностику и повысить эффективность лечения, а сотруднику отдела кадров – быстрее входить в контакт с кандидатом и лучше понимать его профессиональные качества. Успешность любой коммуникации зависит от культуры общения, и каждый человек сегодня должен это понимать.

? Вопросы:

1. Что такое культура общения?
2. Каковы признаки культуры общения?
3. Какие существуют функции культуры общения?
4. Что означают нормы общения?
5. Каковы универсальные принципы культуры общения?
6. Что означает культура речевого общения?
7. В чем заключается значение культуры общения?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: прочтите сказки и раскройте их смысл.

О глухом, слепом и немом

Пришли глухой, слепой и немой к Богу.

– Скажи, Господи, за что нам такое несчастье?

– Тебе, – сказал Бог глухому, – за то, что ты никого не слушал, кроме себя. Теперь ты никого не слышишь, и ничто тебе уже не мешает слушать собственные речи и мысли.

– Тебе, – обратился Всевышний к слепому, – за то, что ты никого и ничего не хотел замечать, кроме себя и своих нужд. Теперь ты избавлен от труда зрить то, что не желал видеть.

– А тебе, – продолжил Господь, указывая на немого, – дана возможность помолчать, ибо переговорить и переслушать тебя, было невозможно. Вы получили всё, – сказал Бог всем, – что хотели, почему же вы не радуетесь, а скорбите?

Но несчастные не ответили. Никто из них не предполагал, что счастье, о котором они так мечтали, обернётся горем.

Нужно помнить, что уши даны человеку, чтобы слышать и слушать, зрение – чтобы смотреть и видеть, а язык – чтобы общаться, понимать через речь другого и быть понятым.

Источник: <https://millionstatusov.ru/pritchi/obshenie.html?ysclid=leho2jtayp598862087>

Небольшая разница

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

– Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

– Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживёшь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.

– Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознаграждён? – спрашивали они.

На что последовал ответ:

– Мы оба одинаково истолковали сон. Но всё зависит от того, не что сказать, а как сказать.

Источник: <https://millionstatusov.ru/pritchi/obshenie.html?ysclid=leho2jtayp598862087>

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 9. КОНФЛИКТЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ⁸

План занятия:

Введение. 1. Определение понятия «конфликт». 2. Виды конфликта. 3. Стратегии поведения при возникновении конфликта. 4. Разрешение противоречий. 5. Правила разрешения любого конфликта. 6. Правила разрешения любого конфликта.

1. Определение понятия «конфликт». Конфликт (от лат. conflictus– столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов субъектов взаимодействия. Конфликт – это столкновение двух и более людей из-за несовместимости интересов, потребностей или ценностей. Конфликты возникают постоянно, и их не надо бояться. В психологии считается, что конфликт – это один из способов развития отношений, и у него есть много полезных функций. Субъектом конфликта будет являться активная сторона, способная создать конфликтную ситуацию и влиять на ход конфликта в зависимости от своих интересов.

2. Виды конфликта. Выделяют три основных вида конфликтов: 1. Внутриличный. 2. Межличностный. 3. Групповой.

Внутриличный конфликт – столкновение различных личностных образований (мотивов, интересов и т.д.), представленных в сознании индивида соответствующими переживаниями.

Межличностные конфликты являются самыми распространенными. В межличностном конфликте выступают две или больше личностей, враждующих между собой по разным причинам: власть, должность, собственность, престиж и т.п.

Групповые конфликты по сравнению с межличностными менее распространены, но более масштабны и могут быть более тяжелыми.

Выделяют два типа групповых конфликтов: 1) конфликты: «личность – группа»; 2) конфликты: «группа – группа».

3. Стратегии поведения при возникновении конфликта:

1. Конкуренция. Может использоваться, если человек обладает авторитетом, властью, волей.

2. Сотрудничество. В этом случае находится решение одинаково приемлемое для обеих конфликтующих сторон. Это наиболее эффективный стиль поведения в конфликте. Он же требует самых больших усилий от участников. Подразумевается, что стороны отстаивают свои интересы, принимают во внимание нужды и желания оппонентов и находят подходящее для всех решение.

⁸ <https://media.foxford.ru/articles/how-to-manage-conflicts?ysclid=lg8itkxkn6989070875>

3. **Компромисс.** При компромиссе стороны пытаются урегулировать разногласия, идя на взаимные уступки. В отличие от сотрудничества, при компромиссе каждый участник отказывается от части своих интересов и потребностей, чтобы прийти к согласию. Например, вы с другом выбираете, как провести выходной: он хочет в музей, а вы в кино. После обсуждения вы решаете пойти на интерактивную выставку. Вы оба отказались от своих планов и выработали компромиссный вариант.

4. **Уклонение или уход от конфликта.** Такая модель может быть продуктивна, если конфликт не затрагивает прямых интересов сторон и возникнувшая проблема не столь важна. Уклонение, как и приспособление, — не лучший стиль поведения в конфликте. Вы не решаете проблему, не взаимодействуете с другими и не получаете новый полезный опыт.

5. **Приспособление.** Способ, когда человек действует совместно со своим оппонентом и отстаивает его интересы. Приспособиться — это действовать совместно с другой стороной, но не отстаивать свои интересы в целях сохранения мира.

В остальных случаях приспособление обычно приводит к тому, что человек чувствует себя жертвой, перестаёт получать удовольствие от общения или начинает злиться. Часто в таких случаях конфликт всё равно возникает, но по менее важным поводам. Чтобы этого не происходило, стремитесь к сотрудничеству или компромиссу.

4. Разрешение противоречий. Например, ваш друг постоянно опаздывает, и его приходится подолгу ждать. Пока вы не заявляете о своём недовольстве, он будет думать, что всё в порядке. Если вы скажете, что вам это не нравится, возникнет конфликт. В результате обстоятельства изменятся: либо вы перестанете ждать непунктуального товарища, либо он научится уважать ваше время.

Чтобы противоречия разрешились благополучно, желательно выявить их как можно раньше. Как правило, чем быстрее случился конфликт — тем лучше.

Глубина отношений. Когда люди сближаются, рано или поздно у них найдётся повод для несогласия. Выражая несогласие и разрешая возникший после этого конфликт, люди узнают друг друга лучше, и отношения углубляются. Если же вы стремитесь всегда быть хорошим и не показывать своего недовольства, взаимодействие остаётся поверхностным.

Ясность. Зачастую именно в конфликте человек чётко осознаёт, что нужно ему, а что оппоненту. Кроме того, в конфликте легче понять самого себя. Например, узнать — вы за или против толерантности, как вы относитесь к несправедливости и так далее.

Поддержка. Конфликт помогает находить друзей и союзников. Например, одноклассник исподтишка дразнил вас, и этого никто не замечал. Когда же вы открыто возмутились и потребовали прекратить, оказалось, что он доводил не только вас. Теперь, объединившись, вы можете вместе противостоять агрессору.

Однако любой конфликт принесёт не пользу, а вред, если его запустить. Порой эмоции достигают такого накала, что восстановить мир очень трудно либо стороны переходят к насильственным методам. Бывает, что конфликт приносит большие моральные и материальные потери. Например, вы узнаете, что человек, которому вы доверяли, вас обманывает. Но если правильно действовать во время конфликта, этого можно избежать.

5. Правила разрешения любого конфликта. Задайте два вопроса: «Чего хотят участники конфликта?» и «Почему они этого хотят?»

За целями в конфликте всегда стоят определённые потребности. Например, одноклассник пытается списывать у вас на контрольных, а вас это бесит. Его цель — получить хорошую оценку, но его потребность — не чувствовать себя хуже других, отстающим. Поняв это, вы вместе сможете найти устраивающее обоих решение: дадите ему списать или поможете подтянуть предмет.

1. Стремитесь к пониманию точки зрения другого
2. Признавайте свои ошибки, чтобы оппонент чувствовал: вы готовы сотрудничать
3. Сохраняйте спокойствие и помогите успокоиться другой стороне
4. Сосредоточьтесь на проблеме, а не на личных качествах участников
5. Создайте атмосферу доверия через общение и обмен информацией
6. Проявляйте симпатию, выслушивайте с уважением мнение другой стороны

6. Техники разрешения конфликта. Существуют несколько различных техник решения конфликта:

Я-высказывание. Состоит из трёх частей:

1. Описание ситуации, которая вызывает негативные чувства. «Когда вы берёте мои вещи без разрешения...»
2. Описание чувств, вызванных ситуацией. «...у меня возникает чувство, что со мной не считаются».
3. Описание, чего бы вам хотелось. «Я бы хотел, чтобы вы всегда спрашивали разрешения».

Все три части должны содержать оценку ситуации, а не оппонента, иначе я-высказывание не сработает. Кроме того, важно придерживаться нейтрального тона. Потренируйтесь вместе с друзьями составлять я-высказывания, описывая свои проблемы и потребности в отношениях.

Постепенное снижение напряжённости. Техника помогает увеличить доверие и перевести конфликт в русло сотрудничества.

Один из участников конфликта говорит, что хочет примириться и достигнуть согласия. Чтобы подтвердить своё намерение, делает небольшую уступку оппоненту и выражает надежду, что тот ответит тем же.

Если второй участник делает ответный шаг, первый может уступить ещё чуть-чуть — и получится продвинуться в переговорах. Уступки не должны быть слишком значительными и показывать слабость вашей позиции. С их помощью вы демонстрируете желание сотрудничать.

Посредник. Для разрешения конфликтов со сверстниками привлекайте третьих лиц — друзей, учителей, родителей. Важно, чтобы они не были заинтересованы в положительном исходе конфликта. Третья сторона полнее и объективнее оценит ситуацию и поможет участникам разобраться с проблемой без эмоций и перехода на личности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание. Прочтите притчу и выведите из нее мораль.

Притча о том, как прекратить ненужный спор

Жили-были старик со старухой.

Всю жизнь прожили дружно, а к старости накопилось у них много претензий друг к другу, стали они каждый день спорить на ровном месте. Он ей слово — она два, он ей пять — она десять.

Такой холодок сквозил меж ними, что хоть из дому беги.

Однажды соседка услышала их перебранку и говорит:

— Любушка, не надоело тебе браниться со стариком своим? Сходи-ка ты к знахарке, что на конце деревни живет, она тебе на водичку нашепчет, авось поможет, и дружно заживете.

«А чего бы и не сходить-то», — помыслила старуха.

Пришла к знахарке, пожаловалась, что с мужем у них одни ссоры да перебранки, и сил уж нет с ним вместе жить. Попросила помощи.

Бабка разом всё поняла, шмыг в дом, и выносит ведро воды, нашептала что-то на водичку, отлила в банку и отдала гостье. Говорит:

— Коль начнется ссора, ты хлебни водички этой, но глотать её не стоит. Держи во рту пока твой муженек не утомонится. Тогда всё ладно станет!

Взяла старуха банку с «заговоренной» водой, и пошла к дому. Только шагнула за порог, вмиг старик за старое — роптать начал:

— Ай ты — старая, куда запропастилась, корову-то давно уж доить надо, а ты всё по гостям ходишь, окаянная!

Хлебнула бабка водицы волшебной и держит во рту, как знахарка велела. Старик слышит, что бабка ему ничего не отвечает, да поутих сразу.

Порадовалась старуха: «И правда, видать, водичка-то волшебная!» Убрала посудину в шкаф, а сама пошла корову доить, да оступилась и загремела железными ведрами на весь двор.

Услыхал это старик:

— Эх, нерасторопная, совсем не смотришь под ноги, о чем только голова твоя седая думает...

Хотела было старуха ему ответить, как вспомнила наказ знахарки не отвечать на ругань, а лишь водицу волшебную во рту подержать. Набрала она полный рот воды и ждет, что будет.

А дед слышит, что бабка ни словечка ему супротивного не говорит, подивился и... умолк.

С тех пор зажили они как в молодости. Только дед шуметь начинает, бабка заговоренную водицу в рот — и нет скандала! Не иначе, как чудо!

Источник: <https://mirpozitiva.ru/parables/2491-kak-prekratit-nenuzhnyj-spor.html?ysclid=lg8kcq5mx9194744175>

Пословицы в тему:

«В запертый рот и муха не залетит.»

«Худое молчанье лучше доброго ворчанья.»

Вопрос: какие вы еще знаете поговорки о конфликте?

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 10. ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ⁹

План занятия:

Введение. 1. Определение понятия «зависимость». 2. Виды зависимости. 3. Причины возникновения зависимости. 4. Формирование зависимости. 5. Как избавиться от зависимости?

Введение. Дорогие ребята! Мы сегодня поднимем очень серьезную тему – тему зависимости. Зависимость – состояние, в основе которого лежит непреодолимое влечение, устойчивая эмоциональная, а затем и физиологическая потребность человека к определенной деятельности, которая требует полного повиновения, доставляет быстрое удовольствие, снимает напряжение и выражается в деструктивном (разрушительном) поведении. Человек, находящийся в рабстве какой-либо зависимости, утрачивает ключевое качество личности – свободу воли. У слова «зависимость» есть синоним – аддикция. Аддиктивное поведение – это приобретение зависимостью нездоровых, разрушительных для личности черт.

1. Определение понятия «зависимость». В психологии под зависимостью (аддикцией) понимают различные формы поведения, при которых человек бежит от реальности, проявляя повышенное внимание к определенной вещи, деятельности, состоянию. Обычно это влечение

⁹ <https://millionstatusov.ru/pritchi/alkogol.html?ysclid=le7hstzrx858286985>

негативно сказывается на здоровье, личности, психике. С течением времени зависимость усугубляется. На последних стадиях человек не может существовать без объекта влечения, занявшего центральное место в его жизни.

2. Виды зависимости. Есть две крупные группы зависимостей – химические и нехимические. Первые подразумевают страсть к употреблению каких-либо веществ. Вторые называют психологическими. Некоторые из них социально приемлемы: речь идет о шопоголиках, спортсменах-экстремалах, трудоголиках и т.д. В большинстве случаев они не прибегают к терапии, если не причиняют вред себе и окружающим. Наиболее опасной психологической зависимостью называют *игроманию*. И если недавно это слово ассоциировалось исключительно с казино, сейчас под ним подразумевают страсть к компьютерным играм.

Химическая зависимость. Химическая зависимость – неконтролируемое влечение к психоактивным веществам.

Алкоголизм. Страсть к любым жидкостям (иногда лекарственным), содержащим этанол.

Наркомания. Употребление разнообразных наркотических веществ: снотворных, галлюциногенных, опиатов и др.

Токсикомания. Больные вдыхают пары токсичных веществ: бензина, клея, лака.

На начальной стадии человек еще способен отказаться от употребления вещества, но оно уже вызвало некоторые психические, соматические и другие изменения. Состояние успешно корректируется терапией. Если коррекция поведения не последовала, заболевание прогрессирует. Начинается привыкание, увеличивается разовая доза употребления. Хроническая стадия означает, что уже сформирована и психологическая, и физическая зависимость. На этом этапе просто прекратить употребление нельзя, случится рецидив. Пациенту придется пройти длительный курс лечения и до конца жизни придерживаться профилактических мер. Последнюю стадию называют смертельной. Сознание и тело уже подверглись таким повреждениям, что по тяжести условно равны онкологическим заболеваниям.

Зависимые люди изменяют свое окружение. Они находят друзей «по интересам». Иногда это происходит постепенно и неосознанно. Человек воспринимает заботу близких как ограничение прав, несправедливые нападки, ищет одобрение и принятие в другом месте. Когда появляются созависимые, бросить употребление еще сложнее. В микро-«коллективе» такое поведение считается нормой, больной не хочет и не может признать наличие проблемы. Поэтому близким необходимо реагировать сразу же, как они замечают следующие *симптомы*: перепады настроения; речевые нарушения (чаще заторможенность); неестественные реакции зрачков (расширенные или суженные, не изменяются в зависимости от освещения);

изменения во внешности (бледность, покраснение глаз, колебание веса); нарушение дневного распорядка.

Игровая зависимость. Под игроманией понимают пристрастие к азартным или компьютерным играм. Заболевание быстро прогрессирует, вызывает нарушения психики, негативно сказывается на всех сферах жизни. Увлечение играми не всегда патологическое. Здоровый игрок также может посвящать им много времени, но он контролирует себя. Он не станет тратить деньги, которые отложил на другие вещи, пренебрегать делами. Он отличается нормальной социальной активностью. Игры – это приятное времяпрепровождение, но не смысл жизни.

Геймер превращается в игромана, когда мысли об играх затмевают все остальные. Нет ничего важнее нового тура. На игры не жалко последних денег. Игроманы начинают обманывать родственников, их личность меняется до неузнаваемости. Болезнь способна даже успешного бизнесмена и образцового семьянина превратить в равнодушного, агрессивного вора. Больной испытывает: перепады настроения (в перерывах между игрой); потерю аппетита; проблемы со сном; головные боли. У него начинаются проблемы с сердечно-сосудистой системой. Однако на жизнь куда больше влияет деградация личности. Последствия игромании: распад семьи; безработица; потеря трудоспособности; долги; одиночество. Игромания очевидна для окружающих, но больной не видит проблемы, даже когда от него отворачивают друзья и близкие. Он убеждает себя, что может остановиться, что это нормально. Позднее он поймет, что жизнь катится по наклонной, но продолжит конфликтовать с каждым, кто пытается помочь. Игроманию замечают уже на запущенной стадии. Больному сложнее помочь, когда он отверг все прошлые моральные ценности и не может противостоять навязчивым мыслям. Ему необходима помощь специалиста.

Эмоциональная зависимость. Человек – социальное существо. У каждого есть привязанность к близким, и это нормально. Однако иногда «любовь» становится нездоровой. Дорогой друг, родитель или партнер становится настолько важным, что жизнь без него теряет смысл. Его счастье – главная и единственная цель любого действия. Личность больного «растворяется» в другом человеке. Когда ребенок рождается, он неотделим от матери, не способен выжить без нее. Это механизм выживания, заложенный природой. Но в 2-3 года ребенок начинает осознавать себя как отдельное существо. С этого момента чрезвычайно сильные привязанности не нормальны. Его самостоятельность и независимость должны постепенно возрастать. Если же на этом этапе возникает «ошибка», то в дальнейшем на человека будут влиять бессознательные переживания. Они мешают ему вести полноценную автономную жизнь. Можно заподозрить эмоциональную зависимость, если человек: не мыслит себя без другого; постоянно нуждается в общении с объектом привязанности; если не находится рядом, то постоянно думает о нем; злоупотребляет словом «мы»; любые разговоры с другими людьми сводит к обсуждению объекта; испытывает беспричинную ревность,

пытается запретить объекту видаться с друзьями; идеализирует его; полностью зависит от его мнения, не принимает самостоятельных решений; не чувствует себя счастливым в этих отношениях из-за постоянных ссор, приносящих ему ощущение страха и беспомощности. Если единственной отдушиной становится один человек, которому посвящены все мысли и свободное время, значит он оказался объектом эмоциональной привязанности. Она не так опасна, как химическая, но нужно не мириться с ней, а обратиться к специалисту. В данном случае есть шанс излечиться даже если болезнь запущена.

3. Причины возникновения зависимости. Основная причина возникновения зависимости – неудовлетворенность собственной жизнью. Желаемое не соответствует действительности, больной не может исправить положение и начинает отвлекаться от разочаровавшей реальности. Иногда склонность к зависимости вызвана неправильной выработкой гормонов, отвечающих за настроение. Однако далеко не все, кто страдает этой патологией, становятся зависимыми.

Распространенные причины формирования аддикции:

Нарушения психики. Психически больные люди чаще склоняются к психоактивным веществам.

Зависимые родители. Детям свойственно копировать модель поведения взрослых. Переходный возраст. Подростки стараются выглядеть старше и подражают друзьям.

Длительный стресс, депрессия. Аддикция становится попыткой почувствовать себя лучше.

Низкая самооценка, проблемы с общением. Многое зависит от окружения. Человек мог никогда не столкнуться с зависимостью, но попал в «плохую компанию». Созависимые друзья, особенно авторитетные, способны навязать употребление и в дальнейшем препятствовать выздоровлению.

4. Формирование зависимости. Процесс отличается при разных типах аддикции, но условно его можно расписать на *четыре этапа*:

Знакомство. Человек впервые выпивает алкоголь, включает видеоигру и т.д. Действие вызывает у него положительные эмоции. Он запоминает, что чувствовал себя счастливым, когда пробовал это. Он наслаждается приятными ощущениями, понимает, что увеличение «дозы» означает увеличение радости.

Систематизация. Сталкиваясь с трудностью: конфликтом, стрессом, подавленностью, больной пытается поднять себе настроение проверенным способом. На этом этапе он может остановиться (большинство людей действительно делают это). Зависимости нет, он контролирует свои мысли и действия. Его психологическое состояние не меняется. Переходу на следующую стадию предшествует уменьшение промежутка между «встречами» с объектом привязанности.

Зависимость. Страдает психическое и физическое здоровье. Больной обманывает себя, игнорируя изменения. Возникают конфликты с близкими.

Ухудшение состояния. Существовать без объекта аддикции невозможно даже в течение короткого времени. Дозы увеличиваются, хорошее настроение больше не возвращается. Человек перестает испытывать положительные эмоции. Самооправданий нет, но остановиться без помощи невозможно.

5. Как избавиться от зависимости. Физические и психические проявления любой зависимости носят примерно одинаковый характер. Первое – это внутренний дискомфорт. Он ощущается так:

- 1) возникает ощущение тревоги;
- 2) человеку начинает казаться, что его жизнь бессмысленна;
- 3) становится плохим сон, портится аппетит;
- 4) зависимый постоянно испытывает усталость, несобранность;
- 5) активно проявляют себя трудности с концентрацией внимания;
- 6) жизнь напоминает американские горки: то зависимому хорошо, то плохо.

Побороть зависимость можно следующим образом: найдите занятие, которое захватит вас сильнее, чем зависимость. Пусть даже увлеченность носит скоротечный характер, вы уже переключите внимание с пагубной привычки на что-то другое. Этот совет поможет тем, чья зависимость пока не носит критического характера и не имеет деструктивных черт.

? Вопросы:

1. Что вы понимаете под понятием «зависимость»?
2. Какие виды зависимости существуют?
3. Каковы причины возникновения зависимости?
4. Как формируется зависимость?
5. Как избавиться от зависимости?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания: прочитайте высказывания выдающихся людей и выберите понравившиеся вам. Объясните их значение.



Мудрые высказывания

От вина и сигарет гибнет красота и сокращается молодость.

Опьянение есть добровольное сумасшествие.

Алкоголь – поставщик людей для тюрем.

Привычка к алкоголю является большим злом для человечества, чем война, голод и чума, вместе взятые.

Люди впускают врага в свои уста, который похищает их мозг.

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные силы, способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство.

Люди зависимые становятся грубее, глупее и злее.

Зависимый человек никогда не идет вперёд ни в умственном, ни в нравственном отношении.

То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление.

Зависимому человеку и на светлой улице темно.

Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари.

Токсикомания есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей.

Пьянство – мать всех пороков.

Вино сообщает каждому, кто пьёт его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.

Зависимость является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить.

Курение и алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает ко всем другим заболеваниям.

Пьянство и культура – вот два понятия, взаимоисключающие друг друга, как лед и огонь, как свет и тьма.

Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство.

В чарке тоска ищет облегчения, малодушие – храбрости, нерешительность – уверенности, печаль – радости и находят лишь гибель.

Чрезмерное пристрастие к вину закрывает дверь для всех достоинств и открывает её для всех пороков.



Задание: прочитайте притчу и ответьте на вопросы.

Пьянство

Жил один человек, находившийся под властью вина. Но однажды он вдруг отказался от пьянства, и дела его пошли так хорошо, что он возвысился и стал правителем целой провинции. Те, кто помнил, каким он был, когда жил под властью пьянящих напитков, однажды спросили его:

– Мы признаём величие твоего духа, но всё же расскажи, как ты смог достичь этого совершенства? Ведь мы помним, как ты ещё недавно стремился к вину. Как же тебе удалось так преобразиться и изменить свою жизнь?

– Да, рука моя тянулась к чаше, потому что я стремился таким образом обрести отраду и покой, – отвечал он. – Но, когда я пил, я думал о том, что эта чаша должна быть последней и что мне удастся навек отвлечься от вина. Но я никогда не думал о том, чтобы, выпив эту чашу, начать всё сначала. И я полагаю, что именно эта мысль помогла мне преодолеть моё пристрастие и открыла истинный путь к счастью и душевному спокойствию.

Вопросы:

1. Какая мысль помогла преодолеть пьянство?
2. Что обретает человек, бросивший пить?
3. Что открывается перед человеком, победившего свое пристрастие?

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 11. ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы будем говорить о наиболее распространенном виде зависимости – игровой. Почему же люди попадают в игровую зависимость? Человеку кроме удовлетворения основных жизненных потребностей необходимо еще и удовольствие. Одним из способов его получения является игра. По ряду причин потребность в удовольствии у некоторых людей заострена, поэтому они легко склоняются к азартным играм и попадают в зависимость от них.

1. Игромания (гемблинг, лудомания). Игровая зависимость или игромания – вид расстройства влечений, относящихся к группе психологических зависимостей; характеризуется чрезмерным увлечением азартными играми. При этом азартная игра является подобием наркотика. Разновидностей игровой зависимости много, но наиболее распространенными являются: компьютерная зависимость, зависимость от игровых автоматов, интернет-зависимость (сетевые игры), телевизионная зависимость.

Почему же люди попадают в игровую зависимость? Человеку кроме удовлетворения основных жизненных потребностей необходимо еще и удовольствие. Одним из способов его получения является игра. По ряду причин потребность в удовольствии у некоторых людей заострена, поэтому они легко склоняются к азартным играм и попадают в зависимость от них.

Возможные психологические причины игромании у взрослых людей: безрадостная жизнь, сексуальная неудовлетворенность, финансовые проблемы, психологическая фиксация в детском или подростковом возрасте, одиночество, хроническая тоска, склонность к импульсивному поведению.

Проблемы игровой зависимости, безусловно, должны волновать общественность любого цивилизованного государства. Их решение требует объединения усилий законодателей, юристов, психологов и бизнесменов от игорного бизнеса. Но работа в данном направлении продвигается достаточно медленно, до сих пор не принято ни одного закона, который регламентировал бы собственно игорный бизнес, и игорные заведения вынуждены действовать на основании временных положений и постановлений правительства, указов президента и т. д.

2. Признаки игровой зависимости. Согласно американской классификации психических расстройств диагноз зависимости от азартных игр можно поставить, обнаружив хотя бы четыре признака из девяти следующих:

- 1) частое участие в игре и добывание денег для игры;
- 2) частое участие в игре на большие суммы денег в течение более длительного времени, чем субъект намеревался ранее;
- 3) потребность увеличить размер или частоту ставок, чтобы достигнуть желаемого возбуждения;
- 4) беспокойство или раздражительность, если игра срывается;
- 5) повторная потеря денег в игре и взятие их займы «до завтра», чтобы отыграть потерю («охота за выигрышем»);
- 6) неоднократные попытки уменьшить или прекратить участие;
- 7) учащение игры в ситуациях, когда грозит необходимость выполнить свои социальные и профессиональные обязанности;
- 8) принесение в жертву некоторых важных социальных, профессиональных или увеселительных мероприятий ради игры;
- 9) продолжение игры, несмотря на неспособность заплатить растущие долги или несмотря на другие важные социальные, профессиональные или юридические проблемы, которые, как это хорошо известно субъекту, будут возникать из-за игры.

3. Стадии игровой зависимости (на примере зависимости от игровых автоматов):

1-я стадия. Усиление желания играть. При этом борьбы мотивов «играть - не играть» еще нет, и человек может отказаться от игры даже при наличии желания. Нет осознания зависимости, поэтому частота игр растет, увеличиваются ставки, игровые сеансы удлиняются.

2-я стадия. Игроману реже удастся волевым усилием запретить себе играть. Появляется и становится напряженной борьба мотивов «играть - не играть». Частота игровых сеансов и время увеличиваются. Игра становится безудержной. Выигрыш не пускается в игру, строятся системы игры

(«счастливые» комбинации цифр), игровой процесс обрывается ритуалами, суевериями.

3-я стадия. Борьбы мотивов уже нет. Вся жизнь сводится к игре (игроман готов играть ежедневно и неограниченное время, в перерывах между игрой он живет в игровых фантазиях). Деньги воспринимаются как символ игры. Цель игры – сама игра (несмотря на долги, на возможность проигрыша).

4. Возможные последствия игровой зависимости: деградация личности, большой денежный долг, распад семьи, потеря друзей, утрата социального статуса.

Некоторые теории связывают патологическую игру с «ошибками» мышления, иррациональными убеждениями и так называемой «иллюзией контроля». Распространены следующие «ошибки» мышления игроков: персонификация игрового автомата («игровой автомат похож на меня») или типичное объяснение проигрыша («я проиграл потому, что был невнимателен»),

К иррациональным убеждениям относят следующие четыре стержневые характеристики:

1) нетерпеливость и неспособность к длительным усилиям («я должен выиграть это в следующей ставке»);

2) низкая устойчивость к ситуациям разочарования («это ужасно, если я не выиграю»);

3) искажение самооценки («я ничто, если я не играю и не выигрываю»);

4) преувеличение («я не могу существовать, если я не играю»),

«Иллюзия контроля» предполагает, что игрок верит в то, что может контролировать случайные события посредством различных способов ритуального поведения, например, скоростью нажатия на кнопки игрового автомата.

Другие теории объясняют поведение игрока доминирующими психологическими защитами, которые в условиях стресса и повышенных нагрузок преобразуются в симптоматическое поведение, приобретающее характер ритуала.

Игровое поведение также связывают с нарушением семейных и сексуальных отношений, при этом большое значение уделяется решению вопроса о том, почему игрок не хочет возвращаться после работы домой – из-за нежелания встречаться с супругой или избегая скучной атмосферы обыденного семейного существования.

В 1981 году Р.Л. Кастер описал «мягкие признаки» патологической игры, которые, по его мнению, заключены в особенностях поведения, свойственного людям, имеющим большой риск развития у них патологической игровой зависимости. Эти признаки являются дополнительными к основным диагностическим критериям патологической игровой зависимости. При этом Р.Л. Кастер подчеркивал, что «мягкие

признаки» полезны не только для установления диагноза, но и для дифференцированных лечебных рекомендаций, поскольку позволяют на ранних этапах отличить пациента с «игровой» структурой характера.

Анализ игровых срывов в ходе психотерапии игроков позволил обнаружить и описать развитие фаз в поведении пациентов (воздержания, «автоматических фантазий», нарастания эмоционального напряжения, принятия решения, вытеснения принятого решения, реализации принятого решения). Следовательно, существует игровой цикл, понимание которого важно для формулирования психотерапевтических задач в работе с игроманами.

5. Фазы игрового цикла.

Фаза воздержания. Характеризуется воздержанием от игры, главным образом, из-за отсутствия денег, давления ближайшего окружения или выраженного подавленного состояния вследствие очередной игровой неудачи, связанной с неспособностью проконтролировать свой игровой импульс.

Фаза «автоматических фантазий». Главной ее характеристикой является учащение спонтанных фантазий об игре. Пациент проигрывает в своем воображении, как правило, состояние азарта и предвкушение выигрыша, сопровождающее начало игры, и вытесняет эпизоды проигрышей. Эти фантазии могут возникать либо на основе воспоминаний о своем прошлом игровом опыте, либо носить произвольный характер, базирующийся на воспоминаниях об игровой увлеченности героев художественных произведений или кинофильмов, и фактически оторванный от реальной ситуации. Название «автоматические» отражает возникновение их либо совершенно спонтанно, либо под действием косвенных стимулов. Так, у немногих пациентов игровые комбинации непроизвольно складывались при случайном наблюдении за номерами автомобилей.

Фаза нарастания эмоционального напряжения. Главная черта этого этапа – нарастание эмоционального напряжения, которое в зависимости от индивидуальных личностных и физиологических особенностей может иметь тоскливо-подавленный, раздраженный, тревожный или смешанный характер, сочетающий в себе повышенную, но нецеленаправленную активность с нервозностью и раздражительностью. Иногда такое настроение сопровождается учащением фантазий об игре. В других случаях оно воспринимается пациентом как совершенно бессодержательное и даже направленное в сторону от игрового импульса (повышение сексуального влечения или стремление к интенсивным физическим и интеллектуальным нагрузкам).

Фаза принятия решения играть. Как правило, решение играть происходит двумя путями:

1. Пациент под действием нарастающих фантазий в «телеграфном» стиле планирует способ реализации своего желания. Обычно это какой-нибудь «очень вероятный для выигрыша», по мнению пациента, вариант

игрового поведения. Такой способ принятия решения играть характерен для перехода первой стадии заболевания во вторую.

2. Решение играть приходит сразу же после игрового эпизода, и в его основе лежит иррациональное убеждение в необходимости отыгаться. Этот механизм принятия решения характерен для второй и третьей стадии заболевания, когда промежуток между игровыми эпизодами заполнен отчаянными попытками остановиться, а каждый срыв воспринимается как нечто фатальное и необъяснимое.

Фаза вытеснения принятого решения. Это наиболее важный этап, который обуславливает беззащитность сознательного «Я» по отношению к желанию играть. Суть этой фазы заключается в том, что интенсивность осознаваемого больным желания играть начинает уменьшаться, и возникает «иллюзия контроля» над своим поведением, что, как правило, является отражением иррациональных схем мышления. Иногда в это время нормализуются или относительно улучшаются экономический и социальный статус больного. Сочетание вышеперечисленных условий приводит к тому, что пациент без осознаваемого для себя риска идет навстречу обстоятельствам, провоцирующим игровой срыв (получение большой суммы денег на руки, прием алкоголя, попытка сыграть ради развлечения и отдыха и т. п.).

Фаза реализации принятого решения. Для нее характерно выраженное эмоциональное возбуждение и интенсивные фантазии о предстоящей игре. Очень часто игроки описывают этот период как состояние «транса», заявляют, что они «становятся как зомби». Несмотря на то, что в сознании пациента еще возникают конструктивные контраргументы, которые тут же отменяются всем набором описанных выше иррациональных схем мышления. У игрока в это время доминируют ложные представления о возможности самоконтроля и разумного подхода к вопросу вероятности выигрыша. Происходит смещение представлений о влиянии на игровой процесс (размер ставок, выбор комбинаций, различные ритуальные действия) с возможностью контролировать исход игры (выигрыш или проигрыш). В большинстве случаев, пока не проигрываются все деньги, игра не прекращается.

6. Общие методы и средства борьбы с игроманией.

Законодательные меры. Это лицензирование игорных заведений. Возрастные ограничения. Рекламные ограничения. Налоговые отчисления от игорного бизнеса в государственную казну. Но в то же время безусловное соблюдение гражданских прав и свобод.

Административные меры. Это ограничения по месту расположения игорных заведений (отдаленность от образовательных, религиозных учреждений и т. д.), по времени их работы, по видам игр, их сочетаниям.

Ограничения игорного заведения. Это ограничения по допуску («фэйсконтроль») – на возраст, психическое состояние, адекватность. Проверка состоятельности и кредитной истории клиентов. «Черные списки»

шулеров, «проблемных» игроков. Остановки в игре. Ограничения по суммам и времени игры. Отвлечение на другие объекты.

Ограничения игрока. Самоизоляция. Заранее оговоренные предельные суммы и время игры. Периодическая проверка своего состояния у психотерапевта или психоаналитика. Самотестирование.

Медицинские меры. Медикаментозное и психоневрологическое лечение. Одиночная, семейная или групповая терапия. Наблюдение за «проблемными» клиентами. Лекции и тренинги.

Общественные меры. Создание и поддержание анонимных групп. Создание общественных организаций и движений. Образовательные программы. Выпуск книг и лекций для личного и семейного прочтения.

Таким образом, анализируя вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Игромания – проблема, воспринимаемая как серьезная угроза психическому здоровью населения.
2. Борьба с игроманией возведена на уровень государственного регулирования, из чего следует принятие соответствующих законов, постановлений правительства, направленных на борьбу с заболеванием. А также создается сеть учреждений и институтов, изучающих данную проблему и медицинских учреждений, проводящих лечение и профилактику.
3. Создаются специальные федеральные программы по борьбе с игроманией.
4. Сами игорные заведения активно участвуют в программах социальной защиты населения от игромании и всячески способствуют проведению профилактических мероприятий.

? Вопросы:

1. Что такое игромания?
2. Какие признаки игровой зависимости вы знаете?
3. Какие существуют стадии игровой зависимости?
4. Каковы возможные последствия игровой зависимости?
5. Какие фазы игрового цикла вы знаете?
6. Раскройте общие методы и средства борьбы с игроманией.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В ходе выполнения практической работы необходимо ознакомиться с методами оценки предрасположенности к игровой зависимости, ответить на вопросы тестов, подсчитать результаты.

Методы оценки предрасположенности к игровой зависимости

Для оценки предрасположенности к игровой зависимости обычно проводят комплексное изучение психологических и личностных свойств человека, оценку типа нервной системы, наличия стрессовых факторов и т. д. Например, используется шкала реактивной (ситуативной) и личностной

тревожности Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина. Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера, склонности к появлению зависимостей.

Тест на стресс, связанный с учебной деятельностью

Отвечая на вопросы, долго не раздумывайте. Наиболее искренние ответы приходят первыми.

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать?

а) X - очень замкнутый человек, кажется, что ничто сильно его (се) не беспокоит;

б) X - великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени;

в) Кажется, что в жизни X всё всегда происходит не так, как надо;

г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым;

д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных, особенностей?

1) чувство, что Вам редко удастся сделать что-либо правильно;

2) чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;

3) плохое пищеварение;

4) плохой аппетит;

5) бессонница по ночам;

6) кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение;

7) чрезмерная потливость без физической нагрузки и жары;

8) паническое ощущение в толпе или в закрытом помещении;

9) усталость и недостаток энергии;

10) чувство безнадежности («какая польза во всем этом»);

11) слабость или тошнота без каких-либо внешних причин;

12) очень сильное раздражение по поводу мелких событий;

13) неспособность расслабиться по вечерам;

14) регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;

15) трудности в принятии решения;

16) невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;

17) слезливость;

18) убеждение, что Вы ни с чем толком не можете справиться;

19) недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;

20) нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;

- 21) неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать;
22) откровенность большая, чем та, с которой Вы можете справиться.
3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время?
а) больше, чем обычно;
б) как обычно;
в) меньше, чем обычно.
4. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания?
5. Можете ли Вы позволить себе понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?
6. Можете ли Вы в разумных пределах (профессиональных и личностных) говорить откровенно?
а) с начальником;
б) с коллегами;
в) с членами семьи.
7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни?
а) Вы сами;
б) кто-то другой.
8. Когда Вас критикуют как Вы обычно чувствуете себя?
а) сильно огорченным;
б) умеренно огорченным;
в) слабо огорченным.
9. Вы заканчиваете рабочий (учебный) день с чувством удовлетворения от достигнутого:
а) часто;
б) иногда;
в) только изредка.
10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты с одноклассниками, учителями?
11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время:
а) постоянно;
б) иногда;
в) только изредка.
12. Часто ли Вы представляете себе, какие у Вас связанные с учебной деятельностью проблемы?
а) как правило, да;
б) иногда;
в) лишь изредка.
13. Могли бы Вы сказать, что обычно у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя?
14. Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя?

15. Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающем достижения Ваших главных жизненных целей?

16. Вы скучаете на учебе?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) очень редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на учебу?

- а) в большинстве случаев;
- б) в некоторые дни;
- в) лишь изредка.

18. Чувствуете ли Вы, что в школе по достоинству ценят Ваши способности и дела?

19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству оцененным на учебе, (имея в виду оценку качества учебной деятельности)?

20. Есть ли у Вас чувство, что Ваши учителя, одноклассники:

- а) активно мешают Вам в учебе;
- б) активно помогают Вам в учебе.

21. Если бы несколько лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким, каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы бы сочли себя:

- а) превзошедшим собственные ожидания;
- б) соответствующим собственным ожиданиям;
- в) не достигнувшем собственных ожиданий.

22. Если бы Вы должны были оценить в баллах симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимум) до 1 (минимум), какой балл Вы бы поставили сами себе?

Ключи к ответам

Поставьте себе баллы в соответствии с приведенными ключами и просуммируйте их:

1 вопрос: а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4.

2 вопрос: за каждый ответ «да» по 1 баллу

3, 9, 12, 17, 21 вопросы: а) 0, б) 2, в) 1.

4, 5, 13, 14, 15, 18, 19 вопросы: «да» - 0, «нет» - 1.

6 вопрос: за каждый ответ «да» - 0, за каждый ответ «нет» - 1 балл.

7 вопрос: а) 0, б) 1.

8, 11, 16 вопросы: а) 2, б) 1, в) 0.

10 вопрос: «нет» - 0, «да» - 1.

20 вопрос: а) 1, б) 0.

22 вопрос: За «5» - 0, за «4» - 1, за «3» - 2, за «2» - 1, за «1» - 4.

Подсчитайте баллы.

0-15 баллов: стресс не является проблемой Вашей жизни.

16-30 баллов: у Вас умеренный уровень стресса для активно обучающегося человека. Тем не менее, следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

31-45 баллов: стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем больше Вы будете учиться при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа Вашей учебной жизни. На таком уровне стресса уже возникает риск появления вредных зависимостей.

46-60 баллов: на этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме (стрессе). Напряжение должно быть ослаблено. На этом уровне стресса большая вероятность появления вредных зависимостей.

Тест на наличие игровой зависимости. Симптомы патологического игрока

Ход работы: отметьте симптомы, которые Вы замечаете у себя.

1. Поглощенность, озабоченность игрой (вспоминаете о прошлых играх, планируете будущие).

2. Играя, испытываете возбуждение и повышаете ставки.

3. Испытываете затруднения при попытках контролировать или прервать игру.

4. Чувствуете тревогу или раздражение при необходимости ограничить ставки или остановить игру.

5. Играете, чтобы убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии).

6. Предпринимаете попытки отыгаться на следующий день после проигрыша.

7. Обманываете членов семьи или друзей с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру.

8. Совершаете такие незаконные действия, как подлог, обман, кража или растрата для финансирования игры.

9. Вызываете игрой риск потерять близких друзей, возможность получения образования.

10. Перезанимаете деньги у других лиц, чтобы расплатиться с уже имеющимися долгами, вызванными игрой.

Подсчет результатов. Если у Вас наличествуют четыре или более симптома, то это свидетельствует о сформированной игровой зависимости.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 12. АГРЕССИЯ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Виды агрессивности. 2. Формы агрессивного поведения. 3. Причины агрессивного поведения. 4. Как вести себя с агрессивным человеком. 5. Профилактика агрессивности.

Введение. Дорогие ребята! Слово «агрессия» произошло от латинского «нападение». Агрессивный человек способен нанести психологический или физический урон, не задумываясь о последствиях. Также агрессией называют модель поведения (словесная или физическая), направленного на причинение вреда собеседнику. Обычно агрессивность проявляется как реакция на ситуацию, созданную кем-то иным. Человек злится на факт возникновения неких препятствий на пути к его цели. Он не углубляется в то, была ли эта ситуация спровоцирована намеренно или это произошло случайно. Нередко можно услышать, что агрессия – это форма реагирования на негативные жизненные ситуации, вызывающие подавленное состояние и стресс. Это так, но этими ситуациями дело не ограничивается – агрессия может быть и осознанным выбором поведения человека.

1. Виды агрессивности. Различают прямую и косвенную, физическую и вербальную, провоцирующую и защитную агрессии, внешнюю и аутоагрессию и др.

Итак, по порядку:

Прямая или косвенная агрессии. Прямая агрессия направляется непосредственно на человека, а косвенная – является реакцией в виде действия, направленного на кого-то (недобрые шутки, несправедливые сплетни) или в виде бесконтрольных действий (взрывы ярости, швыряние вещей, битье кулаками по стене или столу и так далее).

Физическая и вербальная агрессии. При физической агрессии используется физическая сила против другой личности или объекта. При вербальной агрессии отрицательные эмоции проявляются в виде крика, ругани, визга и так далее.

Провоцирующая и защитная агрессии. При защитной агрессии человек пытается дать отпор оппоненту и его агрессивным действиям. При провоцирующей происходит первая «атака» в разговоре.

Внешняя и аутоагрессия. Вектор внешней агрессии направлен на окружающих. Внутренняя – на собственную личность. Вторым случаем выражается самобичеванием, а в критических случаях – даже самоубийством.

Враждебная и инструментальная агрессии. В основе враждебной агрессивности находится гнев, и ее итоговая цель – причинения вреда. Если нанесение вреда не самоцель, а только средство обретения иной цели – речь идет об инструментальной агрессии.

Здоровая (обоснованная) и необоснованная (деструктивная) агрессии. Границы агрессии определить сложно, и каждый имеет о ней свое представление. Кто-то агрессией называет то, что иные назовут энергичностью. Если для такого поведения имеются веские основания

(пример: защита слабого) и оно вызывает симпатию, то такую агрессию называют здоровой.

2. Формы агрессивного поведения. Агрессивностью называют переживание определенных эмоций, которые запускают агрессивное поведение. Эмоции этого спектра имеют несколько форм.

Возмущение. Обычно является ответом не несправедливое или абсурдное поведение окружающих, на нелепость ситуации и т.д. (нарушение закона, пренебрежение нормами приличий, несоблюдение договоренностей и прочее).

Раздражение. Проявляется, когда мы не можем обосновать или оправдать чье-то поведение. Мы не знаем, как точнее сформулировать наше недовольство ситуацией. Порой мы даже не можем определить, на кого конкретно направлено переживание – оно безадресное и диффузное.

Гнев. Ярчайшая эмоция агрессии, сопровождающая ее поведенческие проявления. Характеризуется недовольством, яростью, злостью. Зачастую является ответом на действия второй стороны.

3. Причины агрессивного поведения. Агрессивное поведение имеет предпосылки и причины. Необходимо учитывать, что в некоторых ситуациях агрессия необходима каждому человеку. Агрессивность помогает в случае самозащиты, достижении своих целей, отстаивании прав и др.

Агрессия в приемлемой форме дает возможность быстрее адаптироваться социально, и увереннее двигаться к успеху. Речь не идет об агрессии характеризующейся ненавистью, нанесением ущерба, формированием негативных черт характера.

Нередко наблюдаются приступы агрессии. Основная ее причина: семья, агрессивное поведение близких в бытовых ситуациях. Чаще случается в семьях, где допустима ругань, оскорбления, унижения, хамство. Вторая причина: безразличие или слишком властное отношение родителей.

Методы преодоления проблемы: нужно уметь слушать, окружать добротой, лаской, донесите свои переживания.

Агрессия проявляется в разных видах и формах. Пик подростковой агрессии приходится на период полового созревания. Черты, характерные для агрессивных подростков: отсутствие серьезных интересов и хобби, узость мышления, недостаток финансов на базовые потребности. Они склонны к подражанию и внушаемости. Чувствуют озлобленность по отношению к родителям и сверстникам. Отличаются низкой самооценкой, повышенной тревожностью, эгоцентризмом. Не знают, как преодолеть сложности, контролировать поведение. Все эти факты в совокупности и ведут к агрессии.

Агрессивных подростков и детей можно увидеть не только в неблагополучных семьях – они встречаются на разных социальных уровнях, являясь средством демонстрации самостоятельности и зрелости. Если речь не идет о психическом отклонении, то методом лечения может стать разговор по душам или консультация психолога.

4. Как вести себя с агрессивным человеком. Чтобы погасить проявления агрессии, важно попытаться понять его, по возможности принять его позицию и без критики выслушать. Важно, чтобы агрессия была устранена из общения домочадцев и не была нормой общения. С ранних лет и в период взросления родители даже на подсознательном уровне – ориентир для детей. В семье скандалистов ребенок вбирает аналогичные качества, даже если они зачастую стараются скрыть агрессивное поведение – оно проявляется на уровне ощущений, атмосферы в доме.

Даже если подросток растет тихим и замкнутым, последствия семейной агрессии в будущем проявятся в виде тирании и жестокости. Профилактикой такого результата станет консультация психолога, способного помочь скорректировать поведение.

Общаясь с агрессивным человеком, важно не «включать» аналогичную ответную реакцию. По возможности, выйдите из зоны конфликта, предложите поговорить тогда, когда эмоции осядут – не провоцируйте разрастание конфликта.

5. Профилактика агрессивности:

- 1) формирование положительных увлечений (спорт, музыка);
- 2) отсутствие проявления физического насилия в школе, семье;
- 3) регулярное совместное обсуждение проблем;
- 4) внимание к чувствам другого;
- 5) отсутствие упреков и жесткой критики.

Как бороться тем, кто столкнулся с проявлением агрессии со стороны собеседника. Во многих случаях поможет демонстрация неагрессивного поведения, отсутствие реакции на провокацию.

Если разъяренному человеку вовремя не оказать помощь, это может обернуться опасным исходом.

Что нужно делать, чтобы этого не произошло:

Попросить помочь с физической работой, помогающей «выпустить пар» и отвлечься: раскидать снег лопатой, нарубить дров, починить что-то.

Продемонстрировать благожелательное отношение. Не согласны с действиями агрессора? Не спишите с обвинениями и упреками.

Предложите ему вместе найти выход из ситуации.

Разрядите атмосферу смешными комментариями (откажитесь от обидных шуток или слов, как-то ущемляющих агрессивного человека).

? Вопросы:

1. Какие существуют виды агрессии?
2. В каких формах выражается агрессивное поведение?
3. Каковы причины агрессивного поведения?
4. Как вести себя с агрессивным человеком?
5. В чем смысл профилактики агрессивности?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:

Задание: какие пословицы и поговорки об агрессии вы знаете?



Народная мудрость:

Пословицы и поговорки

- На спор не будь скор.
- Умей вовремя сказать, вовремя смолчать.
- Мягко в словах, решительно в делах.
- На задорном буяне всегда шкура в изъяне.
- Поспешишь – людей насмешишь.
- Огонь маслом заливать – лишь огня прибавлять.
- Гнев – плохой советник.
- Когда гнев впереди, ум – позади.
- Если нрав горяч, жди неудач.
- Кто в нраве крут, тот никому не друг.
- Кто собою не управит, тот и другого на разум не наставит.
- Кто за пустяк готов сердиться, тот в судьи не годится.
- Когда двое сердятся, оба виноваты.
- Кто живет тихо, тот не увидит лиха.
- Утро вечера мудренее.
- Гнев человеку сушит кости и рушит сердце.
- Гнева не пугайся, на ласку не сдавайся.
- Гнев – оружие бессилия.

Источник: <https://allposlovicy.ru/gnev/?ysclid=le5pa1z5fs465849938>

Вопрос: что означают перечисленные пословицы и поговорки?



Задание: прочитайте притчу и сказки и ответьте на вопросы.

Будь счастлив!

У дороги стоял нищий и просил подаяния. Всадник, проезжавший мимо, ударил нищего по лицу плетью. Тот, глядя вслед удаляющемуся всаднику, сказал:

– Будь счастлив.

Крестьянин, видевший происшедшее, услышав эти слова, спросил:

– Неужто ты такой смиренный?

– Нет, – ответил нищий, – просто если бы всадник был счастлив, он бы не стал бить меня по лицу.

Вопрос: почему всадник ударил нищего по лицу?

Могучий дуб и маленький кабанчик

(Р.М. Ткач)

Осенью, когда желудей становилось мало, кабанчики разрывали почву в поисках сладких корешков или питались веточками. Но маленький кабанчик не хотел есть корешки и веточки, он любил только желуди. И вот однажды, когда на земле вокруг дуба не оказалось ни одного плода, кабанчик разбежался и со всех сил ударил по дереву копытцами. На землю упало несколько созревших плодов. Тогда он снова разбежался и снова ударил по дубу, и на землю опять упало несколько плодов. Теперь каждый раз, когда кабанчик хотел желудей, он разбежался и ударял по дереву.

Родители говорили ему, что нельзя бить по дубу копытцами, нужно быть терпеливым и воспитанным. Мама учила сына: «Ты можешь вежливо попросить у могучего дуба сбросить несколько спелых желудей на землю, или дожждаться, когда желуди созреют и сами упадут на землю, или когда подует ветер и сорвет плоды с веточек. Но бить по дереву копытцами нельзя!» Только сыночек не слушал своих родителей. С того места ствола, куда кабанчик бил копытцами, упала кора, и образовалась большая-пребольшая рана.

Прошло лето. Осень сменилась холодной зимой, и семья кабанчиков ушла на зимовье в чащу леса. А дуб, израненный и побитый, остался мерзнуть на своей поляне.

«Что с тобой произошло? Почему на твоих веточках нет листочков? А где маленькие цветочки, которые превратятся в сладкие желуди? Кто посмел тебя обидеть? – спрашивал кабанчик у дуба, обходя его вокруг. – Может, это зимние холода тебя обессилили? А может, снежные метели тебя застудили? А может... ».

И вдруг кабанчик увидел на стволе дуба большую рану.

– Кто посмел тебя так поранить? – спросил он у дуба.

– Это следы твоих копыт, – грустно вздохнул дуб. – Из-за этой раны меня покидают силы. Хотя мои корни по-прежнему ищут в земле живительную влагу и бережно несут ее к стволу, вода не может дойти до верхних веточек и напоить их.

– Почему? – огорчился кабанчик.

– Посмотри внимательно на мою рану, и ты сам поймешь почему, – ответило дерево.

Кабанчик подошел к дубу ближе и увидел, как из раны часто-часто падают капельки. Капельки похожие на слезы. Дуб плакал, ему было очень больно. Стыдно стало кабанчику, сел он рядом с деревом и тоже заплакал: «Почему он не слушал маму? Как он мог так жестоко поступить с любимым дубом? Что теперь делать?»

Вдруг на ветку дуба села сорока, увидела она печального кабанчика и спрашивает:

– Кабанчик, что стряслось? Почему ты плачешь? Кто тебя обидел?

– Нет, сорока, не меня обидели, а я обидел. Искалечил я свой любимый дуб. Не прятаться нам больше в его тени, не есть сладких желудей, – ответил кабанчик и зарыдал еще сильнее.

– Не плачь, кабанчик. Я знаю, как горю твоему помочь. На дальнем болоте растет чудо-трава, сила у той травы лечебная. Сорви ее ночью и принеси вместе с болотной водой к дубу. Вначале промой рану болотной водой, а потом наложи на нее чудо-траву. Только помни: траву накладываешь, а сам приговариваешь. Вот рана и зарастет, – прострекотала сорока и полетела прочь.

– Что приговариваешь? – вдогонку закричал кабанчик. – Какие слова?

– Волшебные. – раздался вдалеке голос улетающей птицы. В тот же вечер кабанчик отправился на дальнее болото. Лягушки помогли ему найти чудо-траву и принесли несколько кувшинок, наполненных болотной водой.

Ранним утром кабанчик вернулся на полянку к могучему дубу. Он подошел к дереву, осторожно промыл рану болотной водой, бережно наложил на нее чудо-траву и сам не заметил, как начал приговаривать: «Я больше никогда не буду по тебе бить копытцами. Извини меня. Все будет хорошо. Прости меня, пожалуйста».

И произошло чудо. Рана на дубе быстро затянулась, веточки весело потянулись к утреннему солнышку. Кабанчику послышалось, будто где-то, совсем рядом, начался праздничный салют, это на веточках начали дружно лопаться почки и распускаться молодые листочки.

В то лето благодарный дуб уродил так много желудей, что их хватило кабанчикам до следующего года. А кабанчик больше никогда не бил копытцами по дереву и следил, чтобы и другие зверюшки не обижали его любимый дуб.

Вопросы: почему заплакал дуб, а почему – кабанчик? Какие слова произнес кабанчик, залечивая рану дуба? Какое чудо произошло в этой сказке?

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 13. ВЕРБАЛЬНАЯ И ФИЗИЧЕСКИЕ АГРЕССИИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Вербальная (словесная) и физическая (невербальная) агрессия. 2. Прямая и косвенная агрессия. 3. Классификация агрессивных проявлений. 4. Причины появления агрессии у человека. 5. Способы противостояния агрессии.

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы продолжаем разговор об агрессии. Как вы считаете: какие виды агрессии наиболее распространены в подростковой среде? Конечно же, – вербальная (словесная) и физическая (невербальная) агрессии. Агрессивность, даже словесная, опасна для носителя. Она истощает ресурсы нервной системы, заставляет переживать, и происходит снижение уровня навыка коммуникации. Регулярные оскорбления способны понизить самооценку человека, вызвать у него негативные мысли и депрессию. Что такое вербальная и невербальная агрессии? Какие причины лежат в основе агрессии? Как от нее избавиться? Мы на прошлом занятии уже об этом говорили. Продолжим разбираться во всем этом на сегодняшнем занятии. Итак, что такое вербальная агрессия и чем она отличается от физической?

1. Вербальная (словесная) и физическая (невербальная) агрессия.

Вербальная агрессия – это словесные оскорбления, негативное высказывание одного человека в адрес другого, а также проявляется в виде угроз, обвинений и т.п. Нападая, индивид осознанно делает так, чтобы сделать больно другому. Сплетни и клевета тоже относятся к видам нападения. В обывательском языке она называется руганью. Нападающий имеет одну цель – унижить оппонента, подчинить его своей воли. Со словесными оскорблениями можно встретиться на улице, работе, в учебном заведении [1]. Основная особенность заключается в том, что при конфликте не используется физическая сила. Но от этого воздействие не становится менее пагубным. *Невербальная агрессия* – это физическое воздействие, а также угрожающая мимика, поза, жесты. В таком случае нападающий делает угрожающее лицо и принимает соответствующую позу. Она может выражаться в попытке кинуть в другого человека любым предметом. Невербальная агрессия несет в себе угрозу для жизни, так как в запале индивид может начать драться. Полностью защититься от такого воздействия невозможно, так как любая форма агрессии присуща социуму.

2. Прямая и косвенная агрессия. Вербальная агрессия бывает двух видов. Прямая форма направлена на оппонента, она имеет мощное воздействие. Жертвами становятся те, кто не способен дать отпор. В психологии такое поведение называют *виктимным*. Прямая форма более непредсказуемая и может перетекать в невербальное нападение. Противостоять такому типу агрессии тяжело. Особенно уязвимы перед ним дети. Ребенок терается от таких нападков, ему становится страшно, и он начинает нервничать. Косвенная агрессия носит скрытый характер. Это может значить, что нападающий распускает слухи, сплетни, клевету и иную порочащую информацию. Подобный вид не наносит прямого ущерба, но косвенная агрессия может уничтожить репутацию жертвы. Особенно сильно это сказывается на медийных и популярных личностях. Избавиться от дурной информации практически невозможно, особенно из-за распространения интернет-ресурсов. Важно! Выделение типа агрессии нужно для того, чтобы научиться противостоять негативному воздействию. Две

формы вербальной агрессии могут очень по-разному влиять на жертву. Кто-то равнодушно переносит крики и оскорбления, зато переживает из-за сплетен. Иногда противостояние может выражаться в пассивной форме. Агрессор отказывается вступать в разговор и демонстративно не обращает внимания.

Еще один вариант – индивид не защищает другого, когда того активно критикуют. Гендерное проявление агрессии не имеет научных подтверждений. В обывательском смысле считается, что женщины больше склонны к вербальным нападкам, на самом деле мужчины тоже нередко так поступают. Некоторые ученые считают, что все дело в развитии социума. Применять силу запрещено законом, остается выплескивать злость словесно.

3. Классификация агрессивных проявлений. В литературе можно встретить синонимичное понятие агрессии – буллинг. Буллинг – это травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Классификация буллинга в подростковой среде включает в себя следующие виды: физический буллинг, вербальную агрессию, поведенческий буллинг, кибербуллинг. Некоторых источниках можно найти еще другие названия: социальный, экономический, психологический и др. В негативные интернет-явления помимо кибербуллинга включают еще и троллинг.

Давайте разбираться в этих понятиях. Если про *физический* (непосредственные физические действия в отношении жертвы) и *вербальный* (угрозы, оскорбление, насмешки, унижение) *буллинг или агрессию* мы уже что-то знаем, то социальный буллинг – буллинг, направлен на социальной исключение или изоляцию; экономический – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды; психологический буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняются моральные страдания; кибербуллинг – это систематическое намеренное психологическое насилие с целью унижения личности через средства коммуникации в Интернет-пространстве; троллинг – форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении.

4. Причины появления агрессии у человека. Агрессия практически всегда связаны со злостью. Злость (корневая основа – зло) появляется из-за защитных механизмов психики. Простой вариант – индивид стремится всеми силами отстоять свою правоту. Иногда причинами всему становятся нервное перенапряжение, стресс, усталость. Важно! К вербальной агрессии склонны люди с низким уровнем культуры, аморальные и асоциальные. Поведение человека может меняться на протяжении всей жизни. Иногда у него могут размываться границы морали и нравственности. Существуют и отягчающие факторы – наркотическая и алкогольная зависимости, неблагополучная семья. В подростковом возрасте дети больше склоны к агрессии из-за гормональных скачков и сепарации от родителей. В редких случаях такое

поведение появляется из-за дебюта психических расстройств. Тогда возникают проблемы с эмпатией, самокритикой, начинается деструктивное поведение. Иногда вербальная агрессия является следствием переутомления. Человек копит в себе негативные эмоции, набирает их и подавляет. В итоге любая мелочь может спровоцировать взрыв. Больше всего к этому склонны люди сангвинического и холерического темпераментов. У этих типов нервной системы процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому человек может легко заводиться и тяжело успокаиваться.

Агрессивный тип личности может развиваться на фоне кризисной ситуации. При отсутствии своевременной помощи все может перейти в стадию саморазрушения: алкоголизма, наркомании и т.п.

5. Способы противостояния агрессии. Существует несколько способов, которые помогут противостоять агрессии. Они придут на помощь при столкновении с хамством на работе или улице. Прежде всего, нужно не реагировать. Не стоит давать никакой реакции: ни положительной, ни отрицательной.

Игнорирование – лучший вариант для того, чтобы остановить нападающего. Нужно не просто молчать, а не показывать эмоции, это уже сложнее. Перестать воспринимать слова на свой счет не так легко. Преодоление себя начинается с признания права другого человека высказывать свое мнение, даже если оно негативное. Если агрессор не получает эмоциональной подпитки, то ему сложнее продолжать активные нападки. Есть еще один вариант противостояния. Услышав приказы и оскорбления от человека, индивид должен спросить себя: обязан ли он следовать его указаниям, если нет, то можно спокойно спросить, почему агрессор приказывает. Если нападающий выбирает тактику игнорирования, то можно поступить следующим образом. Право молчания оставляют за ним, но подчеркивается важный аспект: подобное поведение ничего не даст. Надежные личностные границы являются лучшей защитой от нападения. Для этого развивают самооценку, уверенность в себе и абстрагируются от людей. Нельзя давать родителям или другим индивидам нажимать на чувства долга и ответственности. Если агрессор применяет тактику запугивания, то стоит задуматься: действительно ли это принесет вред жертве? В случае отрицательного ответа можно не переживать. Важно! При нападках нужно уметь разделять границы своей и чужой ответственности. Определение вербальной агрессии играет важную роль для сохранения душевного равновесия. Если человек знает, с кем он может столкнуться в жизни, ему легче вырабатывать механизмы самозащиты. Полностью избегать встреч с агрессорами не удастся, но можно снизить ущерб от них [1].

? Вопросы и задания:

1. Что такое вербальная и физическая агрессия. Чем они отличаются?
2. Чем отличаются прямая и косвенная агрессия?

3. Какие виды агрессии входят в классификацию агрессивных проявлений?
4. Каковы причины появления агрессии у человека?
5. Охарактеризуйте способы противостояния агрессии.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания: выбери 3-4 пословицы, которые тебе нравятся. Давай порассуждаем об их содержании. Что они означают?



Народная мудрость:

- Где гнев, там и милость
- Господин гневу своему – господин всему
- Не давай сердцу воли в гневе, а языку – в беседе
- Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает
- Смени гнев на милость
- У огня не бывает прохлады, у гнева – рассудка
- Впереди – гнев, а за ним – разум
- Гнева не пугайся, на ласку не бросайся
- Покорное слово гнев укрощает
- Легче ссоры избежать, чем ее прекращать.
- Когда рассердишься, сосчитай до ста.
- Слово не воробей; вылетит – не поймаешь.
- Держи кулак в кармане, а язык на аркане.
- Обидеть легко, да душе каково.
- От одного слова – да на век ссора.
- Кстати промолчать, что большое слово сказать.
- Легче ссоры избежать, чем ее прекращать.
- Гневом и соломки не переломишь.
- Покорное слово гнев укрощает.
- Жестокое слово воздвигает гнев.

Источник: <https://allposlovicy.ru/gnev/?ysclid=le5pa1z5fs465849938>



Задание: прочитайте рассказ и сказку и ответьте на вопросы.

Про колю и его друзей (для детей, которые любят драться) (Л. Цвирко)

Один мальчик всегда дрался. Звали его Коля. Все дети во дворе его боялись. И когда наступило лето, мама отправила Колю в деревню. Утром в деревне он проснулся от громкого «Ку-ка-ре-ку!».

В саду пели птички, на окне стояло молоко, а у окошка на ветке сидели два воробья и весело чирикали. Во дворе стояла корова и мычала, важно ходил петух, кричали утки, гагатали гуси, блеяли овечки «Беее!», козочка кричала «Ме-ме!». Красота!

Светило солнце, рядом в березовой роще стояли березки и шелестели листочками, «Тук-тук!» стучал дятел, «Ку-ку!» кричала кукушка.

Коля выпил молоко и вышел во двор.

– Гав-гав! – поприветствовал его пес.

– Мяу, как спалось? – спросил кот.

Коля ни с кем не поздоровался, пнул собаку, схватил за хвост кота, запустил палкой в гусей и уток, кинул камень в петуха. Овечки с козочкой испугались и убежали, а корова недовольно замычала и ушла со двора. Коля остался один, ему стало скучно, и он решил пойти в рощу. Там его радостно встретили берёзки шелестом своих листьев.

– Тук-тук! – поприветствовал его дятел.

– Ку-ку! – сказала кукушка.

– Привет! – пропищал муравей.

Коля подошел к березке и сломал ветку.

– Ой-ой-ой! – закричала березка, но мальчик её не услышал. Он смастерил рогатку и стал стрелять в птиц. Разворошил муравейник.

– Не рушьте наш домик! – кричали муравьи, но и их не услышал Коля.

Потом ему и в роще наскучило. Коля вышел на проселочную дорогу и стал кидать камни в солнце. Ему не нравилось, что оно светило в глаза.

На другой день, когда Коля проснулся, он почувствовал, что все изменилось. Солнце не светило в окно. Петух не кукарекал, молока в кружке не было, птички не пели. Двор был пуст. Никто его не приветствовал. Собака забралась в будку, кот залез на крышу.

Он пошел в рощу. Солнце спряталось за тучку. Березы не шелестели листочками. Дятел, кукушка и другие птицы улетели. Никто не пел в лесу.

Коля почувствовал себя таким одиноким. И он захотел, чтобы все было, как раньше. Он понял, что все на этой земле его друзья, а друзей обижать нельзя. С тех пор он никого никогда не обижал и не дрался. А когда вернулся в город, помирился с ребятами во дворе, всем привез подарки: кому ягоды, кому грибы, а кому-то и шишки. Рогатку выбросил и никогда больше не ломал деревья ни в лесу, ни в городе.

***Вопрос:** почему Коля почувствовал себя одиноким?*

Про зайку-забияку
(для тех, кто лезет в драку)
Автор: Ирина Гурина

Однажды Зайцу приснился удивительный сон. Увидел он свой родной лес, знакомых зверей и птиц. Только одно было удивительно – все они его боялись.

– Смотрите, – говорит лиса. – Вон идёт великий Заяц. Он победил меня вчера, и теперь я должна каждый день приносить ему на завтрак капусту.

– Да-да, – соглашается волк. – Это самый великий Заяц. Меня он тоже победил, и теперь я должен каждый день на обед приносить ему морковь!

– Точно, это величайший в мире Заяц! – ревёт медведь. – Он меня вчера так побил, что теперь я должен каждый вечер приносить ему на ужин мёд! Иначе он меня вообще из леса выгонит!

– Смотрите все – вон идёт великий и могучий Заяц! – стрекотали сороки.

– Великий, великий, – поддакивали белки.

– Вели-КВА-лепный, вели-КВА-лепный, – квакали лягушки.

А Заяц вышагивает по тропинке, гордо задрав голову, и расталкивает всех встречающих.

Видит – под кустом малины спит медведь. Заяц подошёл к нему да как даст ему лапой. Медведь так и покатился кувырком!

– Не смей есть мою малину, косолапый, – закричал вслед ему Заяц.

Идёт он дальше, а у речки сидит волк, рыбу ловит. Подошёл к нему Заяц да как ударит волка по спине. Волк бултых в воду! Сидит и вылезать боится.

– Не смей в моей речке рыбу ловить, – погрозил ему кулаком Заяц.

Поскакал Заяц дальше, а навстречу ему лиса с лукошком яблок. Увидела Зайца, издали кланяться начала. Но Косой все равно лукошко у неё отобрал, а саму рыжую ещё и побил:

– Не смей в моём лесу яблоки собирать! Шёл он, шёл по лесу... и проснулся. Потянулся Заяц, выглянул в окошко и думает:

– И чего я раньше всех боялся? Надо показать, кто в лесу хозяин!

Вышел он на опушку да как закричит:

– Берегитесь, звери! Это я, великий Заяц, проснулся!

– Хи-хи-хи, – тоненько захихикали белочки.

– Ха-ха-ха, – басовито захохотал старый кабан.

– Ах, смеетесь! Ну, я вам сейчас покажу! – воскликнул Заяц и сердито затоптал по тропинке.

Смотрит – а навстречу ему ёжик торопится, на спинке грибы несёт.

– А ну-ка, отдавай мои грибы! – крикнул Заяц да как стукнет ёжика, и сам тут же заплакал. – Ой-ой-ой! Какой ты колючий!

– А ты приставучий! – ответил ёжик. – Зачем дерёшься? Если тебе нужны яблоки, то иди и собирай сам!

– Но я же великий и могучий Заяц, меня все боятся и уважают!

– Ты глупый! – ответил ёжик. – Никто тебя не боится. Драчунов не любят и не уважают!

– Что же делать? – спросил Заяц.

Но ёжик его уже не слышал. Он побежал по тропинке дальше по своим делам.

Грустный-прегрустный побрел Заяц домой.

– Ух! – ухнула старая мудрая сова. – Уважают не за силу, а за добрые дела!

– Глупости, – махнул лапкой Заяц.

Не доходя до поляны, на которой стоял его домик, он вдруг услышал чьи-то жалобные всхлипывания.

– Эй, кто там? – крикнул Заяц.

– Это я, медвежонок! – раздалось из кустов.

Заяц раздвинул густые ветки и увидел маленького медвежонка. Его лапка застряла между корней старого дуба, и малыш никак не мог освободиться.

– Эх ты, глупыш! Сейчас я тебе помогу, – сказал Заяц и начал ломать старые сучья.

Как только медвежонок освободился, он радостно запрыгал вокруг Заяца и запел:

“Ты теперь мой лучший друг!

И пусть знают все вокруг:

Ты великий и могучий,

Самый смелый, самый лучший!”

Заяц засмутился, а потом спросил:

– Ты, и правда, так думаешь?

– Конечно! – воскликнул медвежонок.

– Заяц – лучший друг медвежонка! Заяц спас медвежонка! Заяц – герой! – застрекотали сороки и понесли новость по лесу.

– Вот видишь! – сказала Заяцу сова. – Теперь тебя будут уважать не во сне, а наяву. И вовсе незачем драться для этого! Я же говорила: уважают не за силу, а за добрые дела!

Источники: <https://srazu.pro/teoriya/verbalnaya-agressiya-v-psixologii.html>;
<https://fs.znanio.ru/d5af0e/4d/45/ef1b75aed12b8de7f7922e1f3a2501826f.jpg>

Вопрос: что произошло с зайцем? 2. Что изменилось в нем?

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 14. «СВОБОДА ОТ АГРЕССИИ» (тренинг 1)

Цель: 1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии; 2. Создание условий для осознания подростками психологической природы агрессивности; 3. Обучение способам разрядки обиды и агрессии.

Ход занятия:

Приветствие:

Упражнение «Настрой»

Цель: 1. Снятие напряжения. 2. Настрой детей на работу.

Дети заходят в комнату и рассаживаются. Закрывают глаза, делают несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествующей началу занятия. Детям предлагается мысленно завершить то, что им кажется недоделанным и постепенно возвратиться в комнату, медленно открывая глаза. После этого осмотреть комнату и установить визуальный контакт друг с другом.

Основная часть: водная беседа:

Мы уже с вами довольно много говорили об эмоциях. Вы уже разобрались, что эмоции бывают положительные и отрицательные. А сейчас я предлагаю вам выполнить некоторые упражнения, которые помогут вам разобраться в своем эмоциональном мире.

Практическая часть:

Упражнение «Работа со словарем»

Задание: проработать со своим словарем те эмоции, которые вы когда-либо испытывали в жизни:

- эмоции, которые вы когда-либо испытывали за свою жизнь, подчеркнуть одной чертой;
 - эмоции, которые испытывали часто - двумя чертами;
 - эмоции, которые не испытывали никогда – тремя чертами –
- перечеркните крестом те эмоции, которые вы не хотели испытывать никогда.

Обсуждение упражнения:

Каждый зачитывает свои эмоции.

Вывод: есть эмоции, которые хотят испытывать почти все, а также есть эмоции, которые многие не хотели бы испытывать.

Упражнение: «Кто кого напоминает»

Инструкция: в течение одной минуты подумайте, есть ли среди вас тот, кто напоминает вам близких, знакомых? Запишите имя этого человека. Укажите, какие качества (положительные или отрицательные с точки зрения агрессивности) вызывает в вас это воспоминание. Дайте почитать этому члену группы.

Вопросы: 1. Какие ваши ассоциации на реакцию (Приятно, неприятно, безразлично. Ответ аргументируйте). 2) Согласны ли вы с данной

ассоциацией? (да - почему, нет - почему). 3) Если качество отрицательное, возникло ли у вас желание избавиться от него.

Упражнение «Очищающее дыхание». Сядьте, выпрямившись, на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... вы выдохнув, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в тело... Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

Упражнение «Кто для меня самый чужой»

Инструкция: подумайте и ответьте на вопросы: 1. Кто из присутствующих на данный момент кажется чужим? (высказывается каждый). 2. Почему возможно такое ощущение? 3. Чувствуете ли вы в данный момент дискомфорт, почему?

Упражнение «Я к вам пишу». Игра идет вкруговую.

Задание: каждый подписывает свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилию) и передает соседу справа. Адресуйте этому человеку свое послание, в котором говорится, какие качества его не красят, и от которых ему желательно избавиться. Можно нарисовать что-то, высказать сомнение. Ваше обращение должно уложиться в 1-2 фразы. Для того, чтобы никто не прочитал, загните верхнюю часть листка. Передавайте листок дальше. Так до тех пор, пока к вам не перейдет лист с вашей фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел вам сказать.

Обсуждение:

- считаете ли вы возможным выполнить пожелания, т е исправить то, что о вас думают, и какими вы выглядите со стороны?

- возникло ли у вас желание исправиться? (да – почему, нет – почему)

- хотели бы вы научиться способам, помогающим вам разрядиться от негативных эмоций?

Да, существует много способов, помогающих справиться со злостью, агрессией и, сбросить с себя напряжение, ведь мы уже с вами выяснили, что эмоции просто существуют, они не могут быть плохими и хорошими, хорошим и плохим может быть лишь способ их выражения.

Упражнение "Пара ласковых". Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого. Чуть усложненный вариант этой игры: участнику, завязавшему себе

глаза (не обязательно агрессивному), его сосед предлагает хорошенько отругать одного участника от имени другого. Хулитель не знает ни имени того, кого придется ругать, ни того, от чьего имени это делается. После развязывания глаз участник, от имени которого все говорилось (сам он не произнес ни слова), говорит участнику, который был обруган, что-нибудь типа: «Извините, я был несдержан. Вырвалось!».

Упражнение на расслабление «Дыши и думай красиво». Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я – спокоен» – выдохни.

Рефлексия: что нового я узнал? Какой вывод я сделал?

ЗАНЯТИЯ 15. «СВОБОДА ОТ АГРЕССИИ» (ТРЕНИНГ 2)

Цель: 1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии; 2. Обучение способам разрядки обиды и агрессии; 3. Учить дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: враждебность и дружелюбие.

Ход занятия:

Приветствие: Упражнение «Комплимент»

Основная часть:

Вводная беседа

На прошлом занятии мы решили с вами, что практически каждому из вас нужно научиться контролировать свои эмоции, что в каждого хоть иногда поселяются «драконы», которые мешают нормальному, позитивному общению друг с другом и окружающими. Но, может быть, кто-то из вас уже изменил свое мнение, решил, что ему нет необходимости овладевать способами саморегуляции? Давайте выскажемся по этому поводу.

- Я считаю, что мне необходимо научиться контролировать себя, потому что...

- Я считаю, что мне не нужно умение контролировать себя, так как...

А сейчас, перейдем к практической части нашего занятия.

Практическая часть:

Упражнение «Как справиться со злостью». Необходимо вспомнить себя в тот момент, когда ты был в сильном гневе, злился на кого-нибудь, но только тогда, когда это чему-то мешало, и подумать, что помогло справиться с этим чувством. Результаты фиксируются общим списком обобщенных рецептов в тетрадях и обсуждаются.

- лечь поспать;
- устранить причину (разобраться, что злит);
- поделиться с кем-то, т. е. высказаться;
- пересмотреть ситуацию по принципу «А что именно меня разозлило?»

Какой из способов наиболее приемлем для вас?

Вывод: в любой ситуации можно разобраться и пересмотреть свою точку зрения.

Упражнение «Письма гнева». Попросите ребёнка подумать о том человек, который вызывает у них гнев (или о ситуациях). Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребёнок полностью выразил свою агрессию, то, что он переживает. После этого спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, выбросить, сжечь, привязать к ниточке воздушного шара и т.д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. Обсудить с ребёнком это упражнение.

Упражнение «Шла Саша по шоссе». Упражнение проводится в два этапа. Каждый получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насунив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение. После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу первый этап игры заканчивается.

Второй этап: участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение:

- что чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?
- в каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?
- как участники поступают в реальной ситуации, если кто-то из близких постоянно ворчит или кричит на них?
- могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме.

Примечание: данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие не выдерживают инструкцию говорить грозным голосом, начинают улыбаться и смеяться.

Игра «Обзывалки». Цель: снять словесную агрессию, помочь ребенку выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие,

какими «обзывалками» можно пользоваться. (Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов «А ты..., морковка!» помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-то приятное, например: «А ты..., солнышко».

Упражнение «Кошки - собаки». Группа делится на «кошек» и «собак». Подгруппы встают друг напротив друга. «Кошки» шипят на «собак», «Собаки» рычат на кошек. Ведущий участвует тоже.

Обсуждение:

- Устали?

- Как вы думаете, если я сейчас попытаюсь разозлить вас, мне будет труднее или легче это сделать? Почему?

Вывод: есть способы, которыми можно «спустить пар».

Рисование «Мое настроение». Нарисуйте свое настроение, какое у вас сейчас. Это не должно быть лицо человека. Просто представьте, что вы сейчас чувствуете и изобразите это в цвете, картинке и т. д.

- сегодня я узнал, что...

Рефлексия:

- я, пожалуй, возьму для себя...

ЗАНЯТИЕ 16. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие «девиантное поведение». 2. Классификация отклоняющегося поведения. 3. Признаки девиантного поведения. 4. Причины девиантного поведения. 5. Последствия девиантного поведения.

Введение. Дорогие ребята! В современном обществе есть люди, нарушающие поведенческие нормы. В психологии действия человека в обход правилам и моральным устоям называется девиантным (или отклоняющимся) поведением. К сожалению, эта проблема на сегодняшний день является актуальной, особенно среди подрастающего поколения, а потому многих интересует, в чем причина возникновения девиантного поведения и можно ли скорректировать такое отклонение? Давайте разбираться!

1. Понятие «девиантное поведение». Девиантным считается поведение, при котором личность ведет себя отличительно от общепринятых правил и социальных норм. Под нормами подразумеваются:

- 1) законодательные правила;
- 2) мораль, принятая в обществе;
- 3) этика поведения;

4) существующие порядки в образовательном, трудовом или досуговом коллективе.

К девиантному относится любое отклонение от привычных человечеству норм: от отказа здороваться при встрече до вызывающего внешнего вида или откровенного хулиганства. Необходимо понимать, что один и тот же поступок будет каким-то коллективом воспринят нормально, а в другом посчитается отклонением. Поэтому расстройством поведения можно считать действия, которые:

- 1) противоречат правилам, принятым и почитаемым в конкретном социуме;
- 2) причиняют вред самому человеку или его окружению;
- 3) тормозят развитие и снижают качество жизни личности;
- 4) вызывают порицание у большинства;
- 5) систематически повторяются.

Не обращать внимание на отклоняющееся поведение невозможно, поскольку оно может быть опасным, нарушать стабильность взаимоотношений в обществе, стать угрозой семье, коллективу, прохожим на улице.

2. Классификация отклоняющегося поведения. Отклоняющееся поведение классифицируется по следующим типам:

1) *делинквентное*, при котором поступки могут причинить вред окружающим, а действия относятся к преступным и насильственным (кража, драка, преступление, разбой);

2) *аддиктивное*, которое подразумевает уход от реальной жизни при эмоциональном поведении (увлечение алкоголем, наркотиками и другими психотропными веществами, вызывающими состояние транса, а также компьютерными и азартными играми);

3) *асоциальное*, которое проявляется в нарушении моральных норм (бродяжничество, агрессия, уход из дома);

4) *суицидальное*, включающее все формы поведения для преднамеренного ухода из жизни (размышление, попытка, построение планов, конкретные действия); в свою очередь может быть как истинным (явным), так и театрально-демонстративным (на публику) или совершаемым в состоянии аффекта.

3. Признаки девиантного поведения. Человек с деструктивными отклонениями в поведении может наносить вред себе и окружению, быть угрозой общественному порядку, поскольку: демонстрирует агрессию, неадекватность; отличается лживостью; испытывает сложности с адаптацией в коллективе; часто участвует в конфликтах; занимается бродяжничеством, воровством, порчей имущества; страдает повышенной тревожностью; регулярно меняет друзей; уходит из дома; отказывается учиться или работать; сильно увлечен Интернетом (например, компьютерными играми); ничем не интересуется; имеет низкую концентрацию внимания; не способен принимать решения и нести ответственность за свои поступки; неряшлив; не

может планировать свое время; неусидчив; подвержен частым переменам в настроении; упрям; регулярно закатывает истерики; замкнут или равнодушен.

Физиологическое здоровье людей с девиантным поведением тоже страдает. Могут проявляться: бессонница и дневная сонливость; нарушение аппетита; низкий иммунитет; психосоматические заболевания; резкое снижение или повышение массы тела; частые инфекции; головная боль; перепады давления; нарушения работы ЖКТ.

Без причины человек не начинает вести себя в обход нормам. С помощью поведения он пытается решить свои личные проблемы, реализоваться или выразить протест.

4. Причины девиантного поведения. Причинами девиантного поведения будут следующие обстоятельства:

1) неблагополучная семья (если малыш растет в бедности или в неполной семье, часто является свидетелем ссор и конфликтов родителей, попок или асоциального образа жизни);

2) ошибки педагогов (неумение воспитательского персонала найти общий язык с ребенком, недостаточное внимание к его успехам у родителей или учителей, конфликты со сверстниками);

3) наследственный фактор (к нему относятся умственная недостаточность, аномальный характер, склонность к алкоголю или наркотикам, патологии при беременности, наличие у родителей психических отклонений);

4) дисфункции и заболевания ЦНС (нарушения развития мозговых отделов, черепно-мозговая травма могут вылиться в эмоциональную неустойчивость и снижение коммуникабельности);

5) пубертатный период (перестройка гормонального фона у подростков иногда становится причиной асоциальных поступков).

5. Последствия девиантного поведения. Если ничего не предпринимать, не обращаться к врачам, психотерапевтам, педагогам, то отклоняющиеся реакции могут превратиться в стойкий образ жизни человека и даже дать осложнения в виде:

- 1) хронической депрессии;
- 2) возникновения фобий;
- 3) осознанной изолированности;
- 4) гипербобщительности;
- 5) нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия, приступы переедания);
- 6) формирования разного рода зависимостей;
- 7) осуществления преступных действий;
- 8) попыток суицида.

Таких серьезных последствий можно не допустить, если вовремя обратиться к профессионалам за помощью.

? Вопросы:

1. Что означает понятие «девиантное поведение»?
2. Классификация отклоняющегося поведения.
3. Какие признаки определяют девиантного поведения?
4. Каковы причины девиантного поведения?
5. Каковы последствия девиантного поведения?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:

То, что в человеке проявляется девиантное поведение, говорит о конфликте его интересов и общепринятых норм. Иначе говоря, человеку приходится выбирать между ожиданиями общества и своим мнением. И в итоге он выбирает себя.

Пример № 1. У общества есть одна неформальная норма — уступать место пожилым в транспорте. Но давайте представим ситуацию, когда некий Степан едет в 8 утра домой в забитом под завязку транспорте. Вчера Степан отучился 5 пар в университете, а сразу после этого отправился на работу в ночную смену. И вот, когда в автобус заходит бабушка и становится рядом с ним, он решает: я слишком устал, чтобы уступать место.

Тогда члены общества – другие пассажиры – вполне могут применить к нему меры социального контроля, то есть начать ругаться и сгонять с места. А всё потому, что такое поведение считается девиантным, несмотря на личные обстоятельства Степана.

Вопросы: Подумайте о том, правильно ли поступил Степан из примера? Как бы вы поступили на его месте?

Порассуждайте о том, всегда ли человек должен действовать согласно социальным нормам или есть случаи, когда ими можно пренебречь в личных интересах. Если да, назовите несколько примеров.

Девиантные формы поведения – это необязательно плохо. Отклоняться от принятых норм можно как в позитивную, так и в негативную сторону.

Позитивное отклонение – это действия человека, которые не вписываются в рамки норм, но не вредят ни ему самому, ни обществу вокруг. Такое поведение могут не понимать или даже осуждать в обществе, но оно никому не мешает. Чаще всего его называют просто чудачеством.

Пример № 2. Есть теория, что знаменитый физик Никола Тесла при жизни следовал режиму полифазного сна. Он спал всего 2 часа в день, и при этом дожил до 86 лет. Нет прямых доказательств того, что это действительно было, но если это так, то сон Тесла – пример такого чудачества, безвредного для окружающих.

Но иногда бывают и крайние проявления позитивных отклонений. Это могут быть: спортивные рекорды; чрезмерное усердие; инициативное поведение; новаторский подход к чему-либо; героизм и т. д.

Пример № 3. Когда Игорь шёл домой с работы, он почувствовал запах дыма. А через минуту понял – у его соседей случился пожар. Когда он подбежал к людям у дома, те объяснили, что из горящего здания успели спастись все, кроме домашнего любимца – кота Кренделька. В дыму и панике хозяева не успели найти его. Тогда Игорь добыл мокрое полотенце, прижал его к лицу, чтобы дышать, и нырнул в горящий дом. Ему повезло – через несколько секунд он услышал мяуканье испуганного кота, нашёл его и вынес хозяевам.

Такое поведение явно выходит за рамки социальных норм. Если произошла опасная ситуация, обычным людям предписано ждать специальные службы и не мешать, когда те приедут. Но действия Игоря не просто никому не навредили – они спасли жизнь. Это яркий пример позитивного отклонения.

Негативное отклонение – это действия, которые не вписываются в рамки норм, а также нарушают общественный порядок, вредят человеку и обществу.

Вернёмся, к примеру № 1. В нём проиллюстрировано негативное отклонение – отказ уступать место, неуважение к старшим, которое порицает большинство членов общества.

Однако в нём всё ещё идёт речь о неформальных социальных нормах, а за их нарушение не преследуют по закону. Максимум, что ждёт человека с таким типом негативной девиации – всеобщее осуждение. Но есть и другой, более опасный вид.

Делинквентное поведение — это противоправное асоциальное поведение, которым человек вредит окружающим и обществу в целом.

Это уже вотчина формальных социальных норм. И если человек совершит преступление или проступок, его ждут санкции по закону.

Пример № 4. Артём увидел, как женщина в метро выронила кошелек и не заметила этого. Он подобрал его и решил оставить деньги себе. Но всё это со стороны увидел другой пассажир, который пожаловался охране метро. Позже домой к Артёму пришла полиция и сказала, что женщина написала на него заявление о краже.

Воровство – это не просто негативное девиантное поведение, которое осудит общество. Это действия, которые вредят другим и преследуются по закону. В нашем примере Артём проявил делинквентное поведение.

Относительное и абсолютное отклонения

Теперь посмотрим на девиантное поведение с другой стороны – стороны общества. Бывает так, что конкретный пример отклонения считают таковым только отдельные люди. Тогда это поведение причисляют к относительным отклонениям.

Относительное отклонение – это вид девиантного поведения, которое не вписывается в рамки ожиданий конкретных людей или некоторых социальных групп.

В этом случае всегда есть место спорам, считать поведение отклоняющимся от общепринятых норм или нет. А всё потому, что с такими социальными нормами согласны далеко не все. К относительным отклонениям относят всё, что нарушает неформальные нормы.

Задание. Расскажите о вашем опыте, когда вы сталкивались с относительными отклонениями. Как конкретно реагировали окружающие на то, что человек нарушает неформальные социальные нормы? Приходилось ли вам встречаться с абсолютными отклонениями?

Индивидуальное и коллективное отклонения

Масштаб отклонений – последний признак, по которым девиации делят на виды. Так, например, отклоняющееся поведение человек может проявлять самостоятельно или в группе людей.

Индивидуальное отклонение – это такое девиантное поведение, при котором человек лично совершает осуждаемые в обществе действия.

Алкоголизм и наркомания – два ярких примера индивидуального негативного отклонения. Это зависимости, опасные для человека лично и общества в целом: они вредят системам органов человека и вызывают психические расстройства, чем снижают уровень здоровья, а в отдельных случаях – приводят к гибели; они – база для многих правонарушений, поэтому делают общество менее безопасным; они вызывают осуждение в обществе, в т. ч. среди близких зависимого, из-за чего разрушаются семьи и т. д.

Коллективное отклонение – это такое девиантное поведение, при котором человек совершает осуждаемые в обществе действия в группе других людей. Такие отклонения могут происходить внутри малых социальных групп, например, семьи. Но хуже всего, когда такое поведение пускает корни в крупных структурах, например, на государственном уровне. Они и называются соответствующе — государственные отклонения.

Пример № 5. Ника и Максим – веганы. Они не едят мясо, яйца и любые другие продукты животного происхождения. У них есть собака – терьер по кличке Шпинат. Ника и Максим считают, что в их доме нет места мясу, даже если его будет есть только собака. Поэтому они кормят её лишь крупами и овощами, что вредит здоровью Шпината. Это пример коллективного отклонения в малой социальной группе.

Пример № 6. Алексей Иванович занимает высокую должность в государственной структуре. Как и другие его коллеги, он получает подарки от богатых людей в обмен на особые услуги, которые связаны с его высоким положением. Это – пример коррупции. Взяточничество относится к государственным отклонениям.

Задание. Как вы считаете, почему коллективные и государственные отклонения – самые опасные? Как возникает девиантное поведение?

Рефлексия.

На занятии я понял...
Сегодня я задумался...
Я решил...

ЗАНЯТИЕ 17. ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Что такое духовная культура? 2. Примеры духовной культуры. 3. Признаки духовной культуры. 4. Как создаётся духовная культура? 5. Духовные ценности. 6. Функции духовной культуры. 7. Различия между духовной и материальной культурой.

Введение. Дорогие ребята! Культура – это совокупность накопленных обществом норм и ценностей, относящихся как к миру вещей, так и к внутренней культуре отдельных людей. Культуру разделяют на материальную и духовную, и сегодня мы поговорим о духовной культуре, ее особенностях, функциях и значении.

1. Что такое духовная культура? Духовная культура – это сфера деятельности людей, охватывающая разнообразные аспекты духовной составляющей в жизни социума и человека, а также систематизированные идеи и знания, присущие отдельному обществу или всему человечеству. В состав духовной культуры входит множество элементов культуры нематериальной, например, обычаи, мифология, язык, моральные и нравственные ценности.

Процесс возникновения духовной культуры основывается на отсутствии ограничения людьми собственного чувственного опыта, а также на признании ими главенствующей и руководящей роли духовного опыта в жизни, оценке предметов и взаимодействии с окружающими. По сути, именно духовный опыт является важнейшей составляющей при определении человеком смыслов и высших целей своей жизни, своей роли в окружающем мире.

Возникая на основе потребности людей осмысливать и осваивать действительность с помощью образов и чувств, на практике духовная культура реализуется через такие специфические формы, как наука, религия, философия и др. В жизни человека нет ни одной сферы, где не проявлялась бы духовная культура, усвоенная индивидом благодаря языку, воспитанию и общению с другими людьми. Усваивая духовные нормы в процессе

воспитания и социализации, человек приобретает способность оценивать и воспринимать идеалы, принятые в определенном социуме.

К противоположной духовной культуре сфере относят материальную культуру, формирующую искусственную среду жизни индивида и состоящую из техники, материальных ценностей и производственного опыта, накопленного людьми в процессе их развития.

2. Примеры духовной культуры. А теперь приведем несколько понятных и знакомых всем примеров духовной культуры. К таковым относят:

1. Нормы морали, т.е. комплекс правил поведения, базирующийся на представлениях людей о добре и зле.

2. Мифологию – совокупность преданий, содержащих в себе первоначальные представления людей об окружающей реальности, ее происхождении и месте в ней человека.

3. Религию, т.е. мировоззренческую позицию, построенную на вере в сверхъестественные силы божественного происхождения.

4. Искусство, под которым понимаются попытки человека отразить окружающую его реальность посредством использования языка образов.

5. Философию – науку об общей проблематике, затрагивающей основные вопросы бытия

6. Науку – сведенные воедино идеи и взгляды о построении окружающего мира, основанные на проведенных учеными исследованиях;

7. Идеологию – комплекс, включающий в себя различные убеждения, идеи и взгляды.

3. Признаки духовной культуры. Духовная культура обладает рядом характерных лишь для нее черт, отличающих ее от всех остальных областей культуры. К данным признакам относят:

1. *Бескорыстность* духовной культуры, не преследующей никаких материальных выгод, а выражающейся исключительно в красоте, мудрости и знаниях. По этой причине потребность людей в духовной культуре возникает сама собой, она не решает никаких внешних и материальных задач.

2. Максимально возможная для человека *свобода творчества*, предоставляющая индивиду безграничные возможности для реализации себя в сфере искусства.

3. Создаваемый в рамках духовной культуры особый мир отличается от повседневности большей *яркостью и богатством*.

4. Сфера духовной культуры является *живым движущимся организмом*, который четко и своевременно реагирует на любые изменения в жизни общества.

5. Эта разновидность культуры отличается завидной *долговечностью*, ведь даже при гибели какого-либо шедевра искусства, память о нем сохраняется и передается на протяжении веков в воспоминаниях и легендах.

4. Как создаётся духовная культура? К процессам создания, распространения и сохранения духовной культуры причастно множество

представителей различных профессий, включая учителей, художников, кинематографистов, ученых, библиотекарей и работников музеев. Помимо этого, целям создания духовной культуры служит ряд *специализированных учреждений*, к примеру, учебных заведений, театров, музеев, библиотек, консерваторий и т.д.

Существуют и учреждения, занимающиеся подготовкой кадров для данной области, к ним можно отнести учебные заведения, занимающиеся подготовкой профессиональных работников культуры, науки, образования и др. К тому же, созданием духовных ценностей часто *занимаются люди, не имеющие профессионального образования* в данной сфере, например, участники кружков художественной самодеятельности, и иные лица, создающие произведения искусства в свое личное время.

5. Духовные ценности. Духовную культуру можно рассматривать как совокупность духовных ценностей. Ученые выделяют социальные, нравственные и абсолютные духовные ценности.

1) к *нравственным ценностям* относят доброту, дружбу, любовь, свободу и творчество, набор указанных ценностей позволяет установить отношения сопереживания и родственной близости между людьми.

2) к *социальным ценностям* относят науку, религию, право, образование, культуру и искусство. Все перечисленные ценности помогают людям совместно жить в одном социуме, выстраивая взаимоотношения друг с другом на основе уважения к чужим правам, законности и справедливости.

3) к *абсолютным ценностям* относят ценности всеобщего характера. таковыми считают жизнь и здоровье, труд, гуманизм, любовь к Родине и т.д.

Развитие личности всегда приводит к усвоению человеком тех либо иных духовных ценностей, в процессе чего индивид наделяется чертами, характерными для представителей своего социума, становясь его неотъемлемой органической частью. Естественно, багаж духовных ценностей у двух разных людей может значительно отличаться как по их составу, так и по важности, которую они несут для своего обладателя. Духовные ценности являются индивидуальным выражением отношения конкретного индивида к долгу, дружбе, счастью и другим основополагающим для человека понятиям, позволяющих ему выстраивать собственную жизнь.

6. Функции духовной культуры. К числу основных функций духовной культуры относят:

- сохранение опыта предыдущих поколений людей;
- использование духовной культуры как средства социализации;
- ее содействие воспитанию и духовному развитию личности;
- формирование у человека эстетического вкуса и творческого мышления;
- положительные эмоции и энергетику, получаемую людьми вследствие наслаждения красотой;
- нравственный рост и развитие личности, возможность познания человеком себя и окружающего мира через призму творчества.

7. *Различия между духовной и материальной культурой.*

Специалисты относят разделение культуры на материальную и духовную составляющие к условностям, поскольку точно определить их границы уже невозможно, т.к. *духовная культура находит свое воплощение на материальных носителях*, к которым относят книги, картины и орудия производства. Кроме того, к материальной культуре относят весь перечень созданных людьми вещей и явлений, они призваны обеспечить человеку комфортную жизнь, предоставив ему возможность конструктивно взаимодействовать с обществом. Следовательно, материальная культура призвана удовлетворить личные потребности людей.

К отличительным признакам материальной культуры относят следующие черты:

- 1) материальная культура является миром вещей и явлений, создаваемым людьми для удовлетворения их потребностей;
- 2) материальный мир технологичен, он состоит из технических средств и алгоритмов;
- 3) технической основой материальной культуры являются навыки, умения и способности людей.
- 4) В отличие от материальной, *духовная культура относится к непредметным явлениям*, базирующимся на чувствах, эмоциях и идеях. К ее главным отличительным признакам относят:
- 5) наличие идеальных форм, остающихся за пределами человеческой деятельности (например, морали, права, научных знаний и т.д.);
- 6) наличие внутри духовной культуры интегрирующих форм (к ним относят религию, философию, искусство и др.);
- 7) наличие субъективной духовности, состоящей из совокупности знаний, религиозности, культуры поведения, морального выбора и пр.

Таким образом, обладающие высоким уровнем духовной культуры люди отличаются не только хорошим вкусом и воспитанием, но и воспринятыми ими нравственными и моральными нормами. Как правило, они являются хорошо образованными и эрудированными людьми, а потому, даже работая в собственной узкой профессиональной сфере, такой индивид продолжает живо интересоваться происходящим вокруг него, расширяя багаж своих знаний и не замыкаясь исключительно в отведенной ему профессиональной области. Следовать высоким нравственным идеалам трудно, но каждому человеку следует стремиться развивать себя в духовной области. Простое удовлетворение своих потребностей низводит человека на уровень биологического существа.

? Вопросы и задание:

1. Что такое духовная культура?
2. Назовите примеры духовной культуры.
3. Каковы признаки духовной культуры?
4. Как создаётся духовная культура?

5. Перечислите духовные ценности.
6. Каковы функции духовной культуры?
7. В чем заключаются различия между духовной и материальной культурой?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания: прочтите информацию и ответьте на вопросы.

О важности духовных ценностей человечество размышляет с глубокой древности до наших дней. Средневековый персидский поэт Омар Хайям высказал следующую глубокую мысль: «В этом темном мире считай истинным только духовное богатство, ибо оно никогда не обесценится».

Вопрос: почему так считал поэт?

Представления о ценностях сильно отличаются у представителей разных народов и исторических эпох. Так, в средневековом обществе главными ценностями были вера в Бога и ощущение причастности к какой-либо общности. В капиталистическом мире на первый план вышли материальные блага. В постиндустриальную эпоху одной из главных ценностей становится информация.

Вопрос: назовите какие еще ценности являются важными для современного человека?

В истории было немало людей, которые являются для человечества примерами настоящей духовности. При этом в разных традициях и культурах существуют свои представления о том, каким должен быть высокодуховный человек. Например, в христианстве духовными считаются люди, которые демонстрируют сильную веру в Бога, проявляют кротость, милосердие и смирение. В Китае и Японии больше всего в людях ценится трудолюбие, почитание старших, верность долгу. Тем не менее, есть ряд универсальных качеств, которыми обычно наделяют высокодуховного человека, независимо от национальной и этнокультурной принадлежности. Это такие качества личности, как: осознанность; тяга к саморазвитию; сострадание; самодисциплина; мудрость. Высшими духовно-нравственными ориентирами для человечества служат легендарные основатели религиозных и этических учений: Иисус Христос, Гаутама Будда, Конфуций, Лао-Цзы и другие. В каждой религиозной традиции выработано представление о великих духовных учителях, сподвижниках, святых.

В православии чтят великих святых Серафима Саровского, Сергия Радонежского, Амвросия Оптинского. Многие люди стремятся к духовности, преодолевая внутренние сомнения, тревоги и страхи. Они формируют свою личность путем непрерывного саморазвития.

Вопрос: какие примеры людей, обладающих высокой духовностью, вы можете назвать?

В дневниках гениального русского писателя Льва Толстого отражена его внутренняя борьба с самим собой и постоянная тяга к самосовершенствованию.

Вопрос: что это означает?



Вопрос: в чем заключается мораль притч?

О сорняках

Однажды весной внук с дедом убрали в огороде сорняки. Вдруг ребёнок спросил: "Дедушка, а почему сорняки, которые мы не сажали, так хорошо растут, а то, что мы сажаем, нуждается в нашем внимании, заботе и труде?"

«Вот, внучек, благодаря своей наблюдательности ты сделал важное для себя открытие: всё ценное и значимое для человека, требует от него немалых усилий, а вредное и ненужное произрастает само».

О желании успеха

Однажды к Учителю пришел человек и попросил научить его добиваться в жизни успеха. Мудрец заставил его залезть в бочку с водой и окунуться с головой.

Затем он изо всех сил удерживал его голову так, что тот не мог подняться. Наконец с огромным усилием он встал, преодолев сопротивление, и вздохнул.

– Что ты хотел, когда преодолевал моё сопротивление? – спросил мудрец.

– Дышать – ответил ученик.

– А что еще?

– Больше ничего.

– Вот это и есть сила единого желания. Сможешь так хотеть успеха, сможешь его достичь.

Притча Сократа «Самое важное»

Однажды Сократ обратился к людям с вопросом:

– Что самое главное в жизни? Окружившие его люди стали высказывать свои представления по этому вопросу. Один из них сказал:

– Самое главное в жизни – это здоровье. Другой сказал:

– Самое главное – это иметь хорошо сложенное тело, быть привлекательным и пользоваться успехом у женщин. Третий сказал:

– Самое главное – это иметь деньги и положение в обществе. После того, как высказались все, они спросили у Сократа:

– А ты что думаешь об этом? Сократ сказал:

– Я думаю, что самое главное в жизни – это счастье! Как вы думаете, обязательно ли каждый человек, имеющий здоровье, будет счастлив в жизни? Слушающие его люди сказали:

– Нет, Сократ, это не обязательно.

– А человек, имеющий хорошо сложенное тело и пользующийся успехом у женщин, обязательно ли будет в жизни счастливым?

– Нет, Сократ! И это не обязательно, – ответили люди.

– Тогда скажите мне, – продолжал Сократ, – человек, имеющий много денег и положение в обществе, всегда является счастливым?

– Нет, Сократ, – отвечали люди, – скорее, даже наоборот. Такие люди часто бывают одинокими.

– А какой из типов людей, перечисленных здесь, вы посчитаете самым достойным? – продолжал спрашивать Сократ.

– Представьте, что вам нужен совет врача. К какому врачу вы обратитесь? К очень богатому, имеющему положение в обществе, или вы предпочтёте врача, который счастлив в этой жизни? Все присутствующие в один голос заявили, что обратятся за советом к врачу, который счастлив в жизни, потому что признают его наиболее достойным.

– Таким образом, – объявил Сократ, – мы все единодушно признали, что счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 18. НРАВСТВЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие «нравственность». 2. История нравственности. 3. Проявление нравственности. 4. Мораль и нравственность. 5. Значение нравственности.

Введение. Дорогие ребята! Мы сегодня поговорим о нравственности человека. Нравственность – это одна из главных характеристик личности. Она необходима человеку, чтобы сформировать сильный характер, развить в себе ответственность, порядочность, честность и самоконтроль. Разумеется, эти качества можно целенаправленно развивать, независимо от уровня нравственности. Но для достижения наилучших результатов крепкая основа необходима. На этом занятии мы подробно разберём, что такое

нравственность, какое значение она имеет в жизни и можно ли её сформировать или развить, как проявляется нравственность и многое другое?

Как часто мы слышим «Это безнравственно!» Что значат это слово? Что такое нравственность, зачем ее искать в других и культивировать в себе? Каждый из нас знает, что поступки человека могут плохими или хорошими, добрыми или злыми, то есть нравственными или безнравственными.

1. Понятие «нравственность». Понятие «нравственность» является производным от слова «нрав». Нрав – это нечто, присущее духу человека. Можно сказать даже, что «это характер человека». Нрав дает нам возможность определять добро и зло, определять поступки, поведение человека. Отсюда нравственность – это то, что свойственно нам по нраву.

Нравственность – это то, что прививается человеку через воспитание. По сути, это набор установок, ценностей, внутренних норм и правил, которые определяют поведение человека в той или иной ситуации.

Эти ценности основаны на идеях справедливости, чести, достоинства, сострадания, доброты, честности, миролюбивости и других «хороших» категориях. Все эти понятия человек впитывает с детства вместе с молоком матери, то есть обретает в кругу семьи, затем среди друзей, учителей и других значимых взрослых. Другими словами, приобретает в процессе социализации.

В понятие нравственности обычно включают основные положительные качества личности: доброту, честность, порядочность, ответственность, сострадание, щедрость, трудолюбие, надежность и прочее. Для каждого человека набор составляющих может отличаться. К примеру, христианин выше всего ставит 10 заповедей, продиктованных его верой. Представители других религий придерживаются собственных нравственных принципов.

2. История нравственности. Считается, что первые проявления нравственности появлялись ещё у первобытных людей. Чтобы жить в социуме, они должны были противостоять собственным животным инстинктам. Тогда же формировалась и мораль, поскольку первым людям необходимо было вести себя так, чтобы добиваться одобрения и получать определенный статус в своем племени. Но если нормы морали вырабатывались совместно, и за их соблюдением следили, то нравственность была личным ориентиром каждого отдельно взятого человека.

В современном мире нравственные нормы также остаются личным делом каждого человека. Государство следит за соблюдением закона и наказывает преступников, общество порицает людей, отступающих от норм морали. Но за нравственностью следить нужно самостоятельно. Единственным внешним институтом, поддерживающим нравственное поведение, является церковь.

Для многих людей наиболее желательные составляющие нравственности определяются их основным родом деятельности. К примеру, военный или пожарный должен быть смелым и самоотверженным,

правоохранитель – честным и принципиальным, а учитель – справедливым и знающим.

3. Проявление нравственности. Про человека, который в своих поступках руководствуется нравственностью, обычно говорят, что он поступает, по совести. То есть, одно из ключевых проявлений нравственности заключается в том, чтобы *ответственно и справедливо относиться к окружающим, никак их, не ущемляя ради собственной выгоды*. Многие стараются поступать, по совести, из религиозных соображений, рассчитывая, что таким образом они спасают свою душу. Такой подход сложно назвать бескорыстным, а ведь бескорыстие – одно из главных проявлений нравственности. Тем не менее, именно религия для многих людей является основным стимулом к формированию правильных взглядов и идеалов. С точки зрения эволюции нравственность – это один из важнейших механизмов, обеспечивших выживание и развитие человеческого рода. Это свойство отдельной личности, играющее огромную роль для всего общества. Именно *нравственность мотивирует людей поддерживать друг друга*, и, если бы её не было, человечество искоренило бы само себя. Любые умышленные преступления совершаются безнравственными людьми. При этом для окружающих они вполне могут выглядеть высокоморальными личностями.

4. Мораль и нравственность. При этом, нравственность нельзя рассматривать в отрыве от морали. В то же время важно различать эти понятия, поскольку они очень близки, и разница между ними всегда была предметом спора для философов. В разговорной речи эти слова часто употребляются как синонимы, но с точки зрения философии нравственность отличается от морали тем, что направлена на оценку своих внутренних качеств, внутренней реакции на мысли и поступки. Мораль определяется общественными нормами, она относительна, зависит от окружения и ситуации. Нравственность же является индивидуальной чертой личности, для конкретного человека она абсолютна и не зависит от обстоятельств. Её можно рассматривать как внутреннюю сторону морали, которую мы формируем только для себя и по которой оцениваем собственные поступки.

Таким образом, благополучие каждого отдельно взятого общества и человечества в целом зависит от уровня нравственности людей. Мораль данную задачу решить не может, поскольку она подразумевает внешнюю оценку. Человек, руководствующийся моралью, всегда поступает так, чтобы окружающие оценили его поступок. Тот же, кто руководствуется нравственностью, не нуждается в чужих оценках, а сам оценивает собственные действия.

5. Значение нравственности. Переоценить значение нравственности невозможно, поскольку это основополагающая черта личности, являющаяся фундаментом для формирования крепкого и сильного характера. Её наличие – это признак человека со здоровой психикой и высоким уровнем познавательных способностей, который способен занять достойное место в

обществе и жить в гармонии с окружающими. *Нравственный человек, как правило, сам счастливее в личной жизни и делает счастливыми близких людей.*

Нравственность помогает человеку находить разумный баланс между жертвенностью и эгоизмом. Нравственно-ориентированные личности, в отличие от эго-ориентированных, обладают более высоким уровнем *гражданского сознания*. Это гарантирует им возможность занять достойное место в социуме, поскольку обеспечивает комфортное сосуществование с другими людьми.

? Вопросы:

1. Что такое нравственность?
2. Какие поступки называют нравственными?
3. Может ли называться нравственным то, что нравится только мне и не нравится другим?
4. Чем отличается и что общее в понятиях нравственности от морали?
5. Как проявляется нравственность?
6. В чем заключается значение нравственности?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:

Что нужно делать и каким нужно быть, чтобы про вас сказали, что вы нравственная личность?

На самом деле все просто:

- обращайтесь к другим с уважением и по имени;
- доброжелательно улыбайтесь собеседнику;
- будьте внимательны;
- уважайте окружающих;
- будьте честны.

Самое главное, что должно присутствовать во всех этих пунктах – искреннее желание вести себя таким образом, быть таким не только снаружи, но и внутри, то есть это должно быть в характере.

Задание: *какие пословицы и поговорки о нравственности вы знаете?*



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

- ❖ Что посеешь, то и пожнешь.
- ❖ Добро творить – себя веселить.
- ❖ Доброе дело два века живет.
- ❖ Кто добро творит, тому Бог Благоволит.

- ❖ На добрый привет, добрый и ответ.
- ❖ Как мы людям, так и люди нам.
- ❖ За доброе жди добра, за худо худо.
- ❖ Как аукнется, так и откликнется.



***Задание:** прочитайте притчи и сказку и ответьте на вопросы.*

Притча о волках

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Святое озеро

Жили два брата-берега и сестра-река. Один берег был высокий и поросший густым лесом, отчего считался богатым. А другой, низкий и

песчаный – бедный. Попросил как-то бедный берег у богатого брата немного дров, чтобы развести костер и погреться.

Да куда там! Возмутился богатый берег:

- Если я каждый раз буду давать тебе даже понемногу, то так, глядишь, у самого ничего не останется. И стану я, как и ты, – бедным!

Услышало это небо, нахмурилось. Сверкнула молния и ударила в большой дуб на высоком берегу. Загорелся лес. И такой начался пожар, что взмолился высокий берег:

- Сестрица река! Братец берег! Выручайте! Спасайте! Без воды и песка – пропаду!

Не раздумывая, река и бедный берег бросились на помощь брату.

И так старались, что она, заливая пожар водой, отдала себя до последней капли, а он, засыпая его песком, – все до последней песчинки. Так они и погасили пожар. Но это не принесло облегчения богатому брату. Ведь осталась теперь перед ним лишь большая пустая низина. И не стало у него ни сестры, ни брата...

Вопросы:

1. Почему берег остался совсем один?
2. Почему так печально закончилась притча?
3. Как ты думаешь, чем закончилась притча?

Прочитай окончание притчи

Прошло время.

Дожди и трудолюбивые родники постепенно заполнили низину водой. И стала она озером, которое люди, узнав его историю, называли «святым». А как иначе назвать плод жертвенной любви?

И когда кто-нибудь оставался здесь переночевать, высокий берег, виновато вздыхая, щедро одаривал его лучшими дровами, которых неизменно хватало до самого рассвета, несмотря на то, что ночи в этих местах всегда были длинными и холодными...

Выводы. Нравственность – это одно из важнейших качеств человека, стремящегося к личностному совершенству. Она представляет собой набор безусловных ценностей, представляющих для этого человека абсолютные этические идеалы. И если он в состоянии придерживаться собственных идеалов и не нарушать своих же правил, его самооценка заметно повышается. А наличие самоуважения – один из важнейших факторов успеха в современном мире.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 19. «ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО» НРАВСТВЕННОСТИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Цель золотого правила нравственности. 2. Истоки золотого правила нравственности. 3. Сущность золотого правила. 4. Как применять золотое правило нравственности в жизни?

Введение. Каждого человека с детства учат, что он должен быть человечным и справедливым по отношению к окружающим. Русский фольклор преподает простые, но важные уроки, такие как «не рой другому яму, сам в нее попадешь» и «не плюй в колодец, пригодится воды напиться». Большинство людей слышали фразу: «если вы говорите плохо о других, говорите плохо о себе». Другими словами, если вы говорите плохо о других, вы унижаете их. Возможно, вы не знаете, что такое Золотое правило нравственности, но его влияние пронизывает все сферы жизни. Она занимает центральное место в преобладающей идее человечности, любви и уважения к людям. Не случайно золотое правило нравственности гласит: *Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними* (Мф. 7,12).

Это равенство всех людей в плане свободы и способности к самосовершенствованию – оно учит нас думать о последствиях наших действий. Более того, «другим» может быть кто угодно, будь то близкий друг или заклятый враг. Золотое правило основано на взаимности. Отношения строятся таким образом, что если одно разрешено одному, то оно по определению разрешено и другому. Она не утверждает, должен ли человек быть нравственным, но диктует, как он должен это делать. «Другой» в «правиле» относится абсолютно ко всем, и само правило гласит, что все равны, но это равенство не делает их одинаковыми и не уменьшает их достоинства. О равенстве здесь говорится в более глубоком смысле: равенство самосовершенствования, равенство свободы и так далее.

Золотое правило подразумевает отношение, при котором один находится в положении другого. Он относится к себе как к другому, а к другому как к себе. Эта позиция является основой межличностных отношений, называемых *любовью*. Таким образом, возникает новая формулировка «Правил»: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя». Другими словами, каждый человек должен рассматриваться как он сам в перспективе совершенства — не как носитель, а как сам объект.

Цель золотого правила нравственности. Цель золотого правила нравственности – помочь людям найти правильные решения, чтобы оставаться в гармонии со своей совестью. Его называют Золотым правилом, потому что оно является ключом ко всем социальным правилам.

Люди часто используют понятие «золотое правило нравственности». Это правило (производное слово «правильный» - тот, кто поступает правильно) можно представить также и в виде мудрой притчи, которая гласит, что когда-то на берегу большой реки состоялся диалог мудрого учителя с его последователем. Ученик задал вопрос:

– «Учитель, ты так много знаешь о добре и мире, справедливости и душевной чистоте. Ты говоришь, что люди должны быть честными, прилежно трудиться и не лениться, искоренять в себе страсти и пороки, уважать других, следить за своим телом и многое другое. А ты можешь соединить это все и назвать одним лишь словом?»

Учитель призадумался, долго молчал, а потом улыбнулся и сказал:

– «Это слово – взаимность. И значит оно следующее: *поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой*»

Это правило называли золотым, оно легло в основу понятия нравственности. На предыдущем занятии мы говорили о нравственности человека, но не затронули один важный аспект нравственности: ее основу, ядро – золотое правило. Мы уже говорили, что слово «нравственность» имеет один корень со словом «нрав», но созвучным словом «нравственность» является и глагол «нравиться». Он указывает на те чувства, которые испытывает человек от происходящего, когда это ему по нраву.

Истоки золотого правила нравственности. Принципы нравственности начали формироваться вместе с обществом. Когда к людям пришло понимание, как нужно себя вести, чтобы избежать конфликтов и сделать совместную жизнь максимально комфортной и удобной для всех. Именно тогда они пришли к выводу, что *залог всеобщего счастья — внимательное отношение к потребностям других*, и если с тобой поступили плохо, тебе больно и грустно, значит так же больно и грустно будет другому человеку, если ты поступишь так с ним. При рассмотрении истоков золотого правила морали вызывают удивление три вещи:

1) поразительно, насколько древние мудрецы оказались единодушны в вопросах морали, принципы были озвучены практически одинаково;

2) формулировки универсальны и до сих пор не потеряли актуальность, хотя вряд ли кто-либо заботился о том, как они будут восприняты потомками;

3) зарождение правил произошло примерно в одно и то же время в разных культурах, отношения между которыми на данном этапе были маловероятны.

Аристотель утверждал, что в природе существует абсолютная справедливость и абсолютная несправедливость, и они являются общими для всего человечества и негласно признаны всеми народами мира. Это правило лежит в основе мироздания, в отличие от законов, которые каждое общество устанавливает для себя. Отголоски золотого принципа морали прослеживаются во многих древнегреческих произведениях, таких как «Одиссея» Гомера и «История» Геродота, а также в учениях Сократа,

Геосида и Платона. Махабхарата – детище древнеиндийского эпоса, настоящий возраст которого неизвестен, и одна из самых крупных книг в мире, о золотом правиле морали высказывается чётко и ясно: действия, которые нежелательны по отношению к себе, не должны выполняться по отношению к другим. Согласно преданиям, Конфуций, отвечая на вопрос своего ученика о том, есть ли универсальное правило, которым можно руководствоваться на протяжении всей жизни, сказал: «Взаимность. Не делай другим того, чего не хочешь для себя».

Сущность золотого правила. Золотое правило этики используется в двух аспектах: негативном: «не совершай...» («правило справедливости», как его назвал В.С.Соловьев); позитивном: «поступай так...» («правило милосердия» по В.С.Соловьеву).

Немецкий мыслитель Г. Райнер также выделил три формулировки, в которых можно услышать это золотое правило человеческой этики.

1. «(Не) причиняй другим того, чего (не) хочешь себе».
2. «(Не) совершай того, что ты (не) приветствуешь в другом».
3. «Как ты (не) хочешь, чтобы относительно тебя поступали люди, (не) поступай так и относительно них».

Христианские учения наполнены призывом не причинять вред ближнему, что позволит прожить долгую и счастливую жизнь. Широко известны слова Иисуса Христа: *«Не судите, да не судимы будете. Прощайте, и будете прощены»*. Золотое правило морали донёс до мусульман пророк Мухаммед, который говорил, что *«ничья вера не будет крепкой, пока он не полюбит для своего ближнего то, что он любит для себя»*. Проще говоря, позволь другому жить так, как хотел бы ты сам, и будет тебе счастье. Японская пословица гласит: *«Ущипнёшь себя – узнаешь, как бывает больно другим»*.

В разные исторические периоды развития человечества о золотом правиле нравственности высказывались многие пророки, философы, ученые, так, например, иудейский пророк Товит говорил: «Что ненавистно тебе самому, не делай никому». Восточный философ, один из самых известных мыслителей Китая, Конфуций писал: «Чего я не желаю, чтобы другие делали мне, того же я желаю не делать другим». Древнегреческий философ и математик из Милета Фалес рассуждал: «Самая лучшая жизнь, когда мы не делаем сами того, что осуждаем в других» и так далее. По сути, эти высказывания отражают то, что люди должны делать добро другим людям – и это считается правильным, моральным. Морально – заботиться не только о себе, но и о других. Мораль строит мир, соединяет людей. Противоположно зло в людях: себялюбие, всегда утверждение своей исключительности: только Я, ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ, а остальное – «моя хата с краю»; я лучше и важнее всех.

«Золотое правило нравственности» – основа морального поведения человека. Поскольку нравственность – это явление социальной и духовной жизни, она приносит пользу всем членам общества. Основная функция

нравственности – формирование личных убеждений в соответствии с приемлемыми стандартами и последующая социализация. Неспособность сделать это означает одиночество. Общество помогает только тем людям, которые соответствуют установленному моральному порядку вещей.

«Золотое правило» представляет собой основу морального поведения. В том смысле, в котором Золотое правило существует сегодня, оно начало использоваться в 18 веке. И это начало стало «Золотым правилом», часть которого, как было сказано, можно найти в Ветхом и Новом Завете, в учении Конфуция, в притчах других источников, таких как «Евангелие от Матфея» семи греческих мудрецов и других источниках.

? Вопросы:

1. Что означает золотое правило нравственности?
2. Как вы думаете почему правило назвали «золотым»?
3. Какова цель золотого правила нравственности?
4. Охарактеризуйте сущность золотого правила.
5. Что является основой морального поведения?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:

Как применять золотое правило нравственности в жизни?

1. Оцени последствия поступка в мыслях и чувствах.
2. Попробуй встать на место того, на кого направлено действие.
3. Ответь на вопрос: «Хотел бы я, чтобы со мной так поступили?»
4. Если ответ «нет», поступок совершать нельзя.

Задание: *какие пословицы и поговорки золотого правила вы знаете?*



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ:

Пословицы и поговорки:

- ❖ Как аукнется, так и откликнется
- ❖ Что посеешь, то и пожнешь
- ❖ Не рой яму другому, сам в нее попадешь
- ❖ Око за око, зуб за зуб
- ❖ Не плюй в колодец, пригодится воды напиться.

Пословицы – это житейская мудрость, одна из них гласит: «Ничто не дается так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». Ее гениальность заключается в том, что она помогает налаживать контакты с людьми. Насколько несложно быть вежливым и насколько много это может дать.

Доброе слово «спасибо», «пожалуйста» лишним не бывает. А не скажи их, и уже отношение к тебе будет другое. Пусть эти слова определяют все ваши поступки.



Задание: прочитайте притчи и ответьте на вопросы.

О добре и зле

Все зло, совершаемое человеком, остается с ним, а отданное добро возвращается ему. Одна нищая женщина из Индии пекла пару лепешек каждое утро. Одну оставляла для семьи, а вторую отдавала случайному прохожему. Она оставляла выпечку на подоконнике, и каждый желающий мог просто подойти и отведать лепешку. Оставляя лепешку, женщина начинала молиться о своем сыне, который покинул отчий дом в поисках новой судьбы. Это продолжалось в течение нескольких месяцев. В скором времени она заметила, что каждое утро приходит человек с горбом и забирает лепешку с подоконника. Он часто проговаривал про себя: «Все зло, которое вы совершаете, остается с вами навсегда, а добро возвращается в трехкратном размере», - и уходил. Никаких малейших добрых слов женщина не слышала. Обидевшись на горбуна, бедная женщина решила его проучить. Она насыпала отравы во вторую лепешку, пожелав навсегда избавиться от неблагодарного гостя. Но как только она начала относить лепешку к окну, ее руки задрожали. Она не смогла сделать этого и выбросила лепешку в пламя. Приготовив новую, она отнесла ее на подоконник. Как обычно пришел горбун и, сказав свои слова, продолжил путь. Вскоре в дом женщины постучались, на пороге стоял ее сын. Парень был очень худой и грязный. Он поведал матери, что почти дошел до дома, но был так обессилен, что упал от изнеможения. Мимо проходящий горбун сжалился над ним и отдал ему лепешку, и это помогло парню дойти до дома. Услышав это, сердце матери дрогнуло.

Вопросы:

1. О чем эта притча?
2. Что по вашему мнению добро, а что зло?
3. Что может добро, что – зло?

Эта притча о добре, которая наглядно показывает законы природы. Люди, совершающие добро, всегда получают добро в ответ. А тех, кто делает зло, окружает только зло.

Учитель и ученики

Однажды учитель собрал вокруг себя своих учеников, взял лист бумаги и нарисовал на нем маленькую черную точку. Он попросил ребят рассказать ему, что они видят. Недолго думая, ученики сказали, что видят обычную

черную точку. На что учитель сказал: «А разве вы не замечаете белый лист? Ведь точка такая маленькая, а белый лист такой большой». Точно так же происходит и в жизни: человек чаще всего обращает внимание на плохие моменты. А то, что помимо этой маленькой черноты есть еще много хороших моментов, не видит в упор.

1. Подумайте, почему человек чаще всего обращает внимание на плохие моменты в жизни, а добрые не замечают?

2. Почему говорят, что «зло – это отсутствие добра»?

Выводы: Мы всегда должны помнить, что золотое правило нравственности должны определять наше поведение в повседневной жизни. Если мы будем применять это правило на практике, наша жизнь действительно станет намного гармоничнее, наши отношения будут более конструктивными, будет меньше конфликтов и разногласий, а взаимное уважение друг к другу возрастет. Попробуйте хотя бы несколько недель прожить в соответствии с принципом «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой». И вы увидите: ваша жизнь кардинально изменится. Неприятные ситуации возникают все реже, а люди вокруг вас вдруг становятся дружелюбными и приятными. Нет, конечно, это происходит не каждый день, но постепенно ваша реальность будет меняться, и вы сами это почувствуете.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 20. НРАВСТВЕННЫЙ ЗАКОН

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

1. Введение. 2. Существенные черты нравственного закона? 3. Кому присущ нравственный закон? 4. Основные правила нравственного закона. 5. Кодекс нравственного человека.

Введение. Дорогие ребята! Мы с вами на прошлых занятиях много говорили о нравственности, давали определения нравственности, узнавали, как его развивать. Сегодня мы поговорим о нравственном законе. Это очень сложный вопрос, но мы должны знать, как он действует в человеке.

Начнем с того, что влечение человека к добру можно заметить практически с первых дней его жизни. Младенцу нет надобности предписывать: ты должен любить свою маму. Он еще не понимает слов долг, любовь, мать, а любовь к матери уже действует в нем.

У маленьких детей мы наблюдаем способность различать добро и зло. Даже если их никто этому не учил. Они понимают какими признаками определяется хорошее и плохое. Они сами определяют эти понятия. Такое устойчивое влечение к добру дано человеку от рождения и есть особый дар, что и вызывает потребность у человека поступать нравственно. Это внутренний закон, указывающий человеку, что такое добро и что такое зло, как следует и как не следует поступать. *Законом принято называть правило или совокупность правил, которые определяют способ действия какой-то силы, например силы тяжести, силы мышления, если это физический или логический закон.*

1. Понятие «нравственный закон». *Нравственный закон – это правила, определяющие действия нравственной свободы человека.* Более полное определение дает ученый Янышев: *«Нравственный закон есть правило, обязывающее человека к добрым намерениям и действиям силою его собственного нравственного чувства».* Нравственный закон, таким образом, проясняет, как мыслить, что делать, чтобы достичь своей нравственной цели.

Обратим внимание, что нравственный закон никогда не может обойтись без нравственного чувства. Движения нравственного чувства и образование нравственного закона возникают независимо от воли человека.

Нравственный закон господствует в человеке, только тогда, когда есть свидетельство нравственного чувства.

В современном обществе зачастую высоко ценятся такие человеческие качества, как внешняя красота, ум, мудрость, знания, сообразительность, различные таланты, физическая сила, ловкость.

Но без нравственности самые добрые, на первый взгляд, качества и таланты могут принести самому человеку вред, а окружающим людям – зло.

Могу привести часто встречающийся в жизни простой пример, когда умного, талантливого и образованного человека посещает такая страсть, как «гордость и надменность». Находясь во власти этих страстей, он очень во многом навредит себе и людям. А если при этом данный человек не будет иметь подлинно духовных нравственных качеств и простейших знаний духовной жизни, то долго будет разбираться в последствиях.

Нравственная жизнь доставляет человеку истинное счастье, поскольку наличие нравственности в душе человека указывает на существование нравственных законов. Нравственность человека – это лучшее его украшение. Ведь именно состояние души раскрывает человеческую мимику, взгляд, голос.

Истинные христиане имеют идеальный образ человека, нравственности и любви в лице Господа нашего Иисуса Христа. Вся Его земная жизнь прошла в благодеяниях, служении ближним, и к этому совершенству он призывает людей: «Будьте совершенны, как Отец ваш Небесный (МФ. 5, 48).

Христианская нравственность – это те качества человека, которые сближают его с Богом, христианская нравственность – это жизнь во Христе, сознательное исполнение человеком заповедей Христа Спасителя. А учение о

христианской нравственности – это «учение о постепенном перевоспитании себя в более лучшего человека: доброго, мягкого, отзывчивого» (Митрополит Антоний (Храповицкий).

Нравственный Закон – это внутренний закон, присущий нашей душе, который указывает человеку, что такое добро и что такое зло. Как поступать следует, а как нет.

Каждый человек имеет способность с младенческого возраста различать добро и зло. И по умолчанию каждый человек имеет устойчивое влечение к добру, оно дано человеку при рождении от Бога, и это есть Дар Божий. Образ Божий в душе человека и вызывает в нем потребность поступать нравственно.

Источником нравственного закона является сам Творец — Бог.

Рамки нравственного закона определены Богом в виде заповедей.

Заповеди — это правила жизни, данные Богом человеку. Человек имеет полную свободу, которую даровал ему Бог, и человек сам решает, исполнять их или нет. Смысл заповедей заключается в ограждении человека от опасных и вредных для него поступков.

Так же, как всеобщие и неизменные физические законы действуют в природе для всех, так и всеобщий и неизменный нравственный закон действует в человеческом обществе, он един для всех людей и распространяется на все обстоятельства жизни: личной, семейной, общественной.

Там, где нарушаются Законы Божии, неизбежны различные нестроения, ссоры, вражда, зависть, ненависть, злоба.

2. Существенные черты нравственного закона. Понятие о нравственном законе вполне подходит под общее понятие о законе и обладает всеми существенными чертами присущими любому закону. Без этих черт закон не имеет силы закона.

Первая черта – это всеобщность, т.е. закону подчинены все известные силы, где бы и когда бы они не действовали.

Вторая черта – это неизменность, т. е. правило, которое выражает закон, исключает собою всякий случай или произвол и заправляет силою неизменно, коль скоро она проявляется.

Третья черта – это необходимость, т. е. закон исполняется неизбежно, коль скоро подлежащая ему сила поставлена в требуемые законом условия.

3. Кому присущ нравственный закон? «Нравственный закон присущ сознанию всех людей» «его требования обязательны для них в силу их собственного нравственного чувства или, – что на языке Священного Писания одно и то же, – их собственного сердца».

Ветхий завет свидетельствует о естественном нравственном законе через Моисея, который сказал своему народу относительно заповеди Божьей, что она *«не недоступна для них и не далека»*. *«Но весьма близко к тебе слово сие: оно в устах твоих и в сердце твоём, чтобы исполнять его»* (Втор. 30, 11-14).

Апостол Павел учит *«во-первых, о том, что сознанию каждого человека присущ нравственный закон, а во-вторых, о том, что требования этого закона обязательны для каждого в силу его собственного нравственного чувства»*.

Несмотря на то, что нравственный закон присущ сознанию всех людей нравственное чувство, посредством которого он начинает осознаваться, имеет различную степень развития и качества.

4. Основные правила нравственного закона. Рассмотрим, какие основные правила или требования нравственного закона. *Первое требование нравственного закона* – это аскетизм в широком смысле этого слова, не только религиозный, который состоит из поста, молитв и других подвигов, так и аскетизм, который заключается в господстве над телесными влечениями и внешнею природою.

Это созидает в человеке добродетели или *«субъективные нравственные блага»* и *«объективные или внешние нравственные блага»*. К субъективным нравственным благам относятся мудрость, трудолюбие, воздержание, мужество (храбрость и терпение). Все эти аскетические добродетели своим общим мотивом имеют потребность предпочтения духа телу и заключаются в одной – самоуважении, а именно уважение человека к своей личности. Это самоуважение не имеет ничего общего с гордостью, надменностью, самолюбием, но заставляет человека избегать всего, что унижает его в глазах других, и в особенности всего, что не гармонирует с его известными общественными обязанностями.

Что касается объективного или внешнего нравственного блага, то оно включает: «нормальное развитие физического организма или тела, здоровье и продолжительность его жизни»; «определенное призвание в жизни человека»; «собственность или имущество во всех его видах, как необходимое условие духовно-органической жизни человека и как труда, к которому он призван в жизни»; «все земные радости или удовольствия, соединенные с приобретением и обладанием перечисленных внешних благ и составляющие нечто внешнее или дополнительное по отношению к той духовной радости, в которой сознается удовлетворение собственного нравственного чувства».

Второе требование нравственного закона заключается в любви к ближнему. Выражается оно в следующей формуле: *«соединяйте вместе ваши силы и разделяйте между собою труды и радости всестороннего духовного развития через обладание и пользование природою в таких правовых формах общежития, которые соответствуют как тождеству вашей духовно-телесной природы, так и индивидуальным особенностям каждого из вас»*.

В заключение хотелось бы отметить, что требования нравственного закона не навязываются, но исполняются, если признаются личностью обязательными для себя. Можно сказать, что закон нравственный действует с обусловленной необходимостью. Его исполнение **не вынуждается**, а

только **обязывается**, так как он обусловлен свободной волей человека. Так, *нравственный закон обязывает любить, но не принуждает к этому*. Ранее в общих чертах были рассмотрены последствия исполнения нравственного закона, но, если человек игнорирует нравственный закон, это не значит, что закон перестает действовать. Священное Писание прямо указывает на то, что Бог не принуждает к исполнению нравственного закона, но предлагает, обращая внимание на последующие блага для человека в случае его соблюдения и проклятия в случае неисполнения. Выбор же следовать нравственному закону или нет, остается за человеком.

5. Кодекс нравственного человека: Вежливость. Внимание к человеку. Сочувствие к человеку при его неудачах. 4. Бережное отношение к рабочему и свободному времени других. Людей. Общение на языке, понятном для большинства или всех присутствующих. Стремление избегать без причинного смеха в присутствии человека, который может думать, что вы смеетесь над ним. Сдержанность поведения: не допускать никаких угроз кому бы то ни было, тем более физических действий. Соблюдай достоинство в самом себе. Делай так, чтобы каждый твой поступок мог стать всеобщим правилом. Уважение питай только к людям и никогда – к вещам. Исходи из того, что всякий другой для тебя – цель, ценность, а не средство. Не предпочитай себя другому. Направляй все поступки на благо (на то, что соответствует потребностям другого и направлено на его благополучие).

? Вопросы:

1. Что такое нравственный закон?
2. Где найти источник его существования?
3. В чем заключается всеобщность нравственного закона?
4. В чем отличие нравственного закона от физических законов природы?
5. Каковы основные правила нравственного закона?
6. Можно ли отменить требования нравственного закона? И почему?
7. К чему может привести нарушение нравственного закона?
8. В чем смысл кодекса нравственного человека?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:

Что имел в виду Иммануил Кант, когда сказал: "Две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, — это звездное небо надо мной и моральный закон во мне".

Информация к размышлению:

Правила нравственности:

"ЧИСТОТА РУК". Это означает не брать лишнего.

"ЧИСТОТА УШЕЙ". Это означает не слушать людей напуганных, озлобленных, суетливых и т.д., а также оградить свой слух от сквернословия, сплетен и пустых разговоров.

"ЧИСТОТА ГЛАЗ". Это означает беречь глаза от ненависти, от злости, от зависти и вожделений.

"ЧИСТОТА РТА". Это означает беречь свой рот от излишнего многословия и сквернословия. "Молчание - золото".

"ЧИСТОТА МЫСЛЕЙ". Это означает убрать из головы негативные мысли и злые помыслы. Также это значит не проявлять к себе жалости. Зачем жалеть себя? Не лучше ли подбодрить себя за светлые начинания?

"ЧИСТОТА ДУШИ И СЕРДЦА". Это означает беречь и охранять свои душевные порывы и не игнорировать их. Любите и не требуйте ничего взамен. Любовь уже сама по себе счастье.

***Задание:** какие пословицы и поговорки золотого правила вы знаете?*



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ:

- За худую привычку и умного дураком обзывают.
- Береги одёжу снову, а честь смолоду.
- Молодец красив, да на душу крив.
- В чужом доме не будь приметлив, а будь приветлив.
- Кстати промолчать, что большое слово сказать.
- Ласково слово, что вешний день.
- Бранись, бранись, да на мир слово оставляй.
- Дома, как хочу, а в людях, как велят.
- Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами.
- Вчера солгал, а сегодня лгуном называют.
- На языке медок, а на сердце ледок.
- Доброе слово и кошке приятно.



***Задание:** Прочитайте притчи и ответьте на вопросы.*

Три сита

Один человек пришел к своему Наставнику и спросил:

– Знаешь ли ты, что сказал сегодня о тебе твой друг?

– Подожди, – остановил его Учитель, – просей сначала все, что ты собираешься сказать через три сита.

– Три сита?

– Прежде, чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. В-первых, просеять через сито правды. Ты уверен, что все, что ты хочешь сказать мне, есть правда?

– Да нет, я просто слышал...

– Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда, это или нет. Тогда просеем это через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

– Нет, напротив...

– Значит, продолжал Учитель, – ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но при этом даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо услышать мне то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет никакой необходимости...

– Итак, заключил Наставник, – в том, что ты хочешь сказать мне нет ни правды, ни доброты, ни необходимости.

Зачем тогда говорить это?

Жизненный урок

Отец с сыном шли через горы. Мальчик споткнулся о камень, упал, больно ударился и закричал:

– А-а-а-й!!!

И тут же услышал откуда-то из-за горы голос, который повторил за ним:

– А-а-а-й!!!

Любопытство одержало верх над страхом, и мальчик прокричал:

– Кто тут?

И получил ответ:

– Кто тут?

Рассерженный, он закричал:

– Трус!

И услышал:

– Трус!

Мальчик посмотрел на отца и спросил:

– Папа, что это?

Мужчина, улыбаясь, крикнул:

– Сын, я тебя люблю!

И голос ответил:

– Сын, я тебя люблю!

Мужчина крикнул:

– Ты – лучший!

И голос ответил:

– Ты – лучший!

Ребенок был удивлен и ничего не понимал. Тогда отец объяснил ему:

– Люди называют это эхом, но в действительности это есть жизнь. Возвращает тебе все, что ты говоришь и делаешь.

Выводы. Наша жизнь – это просто отражение наших действий. Если хочешь больше любви от мира – отдавай больше любви окружающим. Желаете счастья – дайте счастье тем, кто вокруг тебя. Хочешь улыбки от души – улыбнись от души тем, кого знаешь. Это касается всех аспектов жизни: она нам возвращает все, что мы ей дали. Наша жизнь – не совпадения, а отражение нас самих.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 21. ОБЩЕСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие общественной активности. 2. Критерии и показатели развития общественной активности. 3. Уровни общественной активности. 4. Жизненная позиция как социальное качество личности.

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы будем говорить о таком понятии как «общественная активность». Рассмотрение родового понятия «активность», позволило определиться с его пониманием как непрерывного процесса накопления и проявления потенциального в личности, обеспечивающего расширение и углубление ее связей с окружающим миром, обществом, другими людьми и самим собой. С опорой на это определение нами было уточнено понятие общественной активности личности.

1. Понятие общественной активности. Общественная активность – это сложное состояние и одновременно ***свойство личности*** по осуществлению внутренней (психической) и внешней (практической) деятельности, направленной на преобразование себя и социума в соответствии с задачами общественного развития. ***Личность*** производное от понятия «лицо». Личность рассматривается в современной науке как активное, деятельное существо, а становление личности определяется как собственными потребностями, так и внешними условиями жизнедеятельности. Есть мнение, что развитие творческой познавательной активности приводит к формированию общественной активности личности. Формирование общественной активности – это создание стройной системы ситуаций, которые включают в себя определённые цели, оптимальные формы и методы, что предполагает создание определённых условий. Кроме того, важно иметь четкое представление о критериях, по которым можно судить о

сформированности общественной активности, а затем и об эффективности реализации условий.

2. Критерии и показатели развития общественной активности.

1. Информационно-мотивационный – стремление к получению знаний, информации, к активной деятельности.

2. Деятельностный – репродуктивная деятельность по выполнению полученных заданий на занятиях, во время самостоятельной работы, активная творческая деятельность, предполагающая самостоятельность в выполнении заданий, выдвижение собственных идей.

3. Творчески-рефлексивный – инициативно-творческая деятельность.

Критерии и показатели общественной активности позволяют выделить уровни общественной активности.

3. Уровни общественной активности. Общественная активность имеет 5 уровней:

- 1) исходный уровень (готовность к получению знаний, информации);
- 2) низкий уровень (готовность к определенным действиям на основании полученных знаний и мотивация на деятельность);
- 3) средний уровень (выполнение заданных действий на основании имеющихся знаний, мотивация на самостоятельную деятельность);
- 4) высокий уровень (проявление самостоятельности в деятельности, ее анализ);
- 5) высший уровень (реализация собственных идей, проявление творчества, анализ деятельности, самореализация и самокоррекция).

Навыки общественно активной деятельности приобретают в ходе разработки и участия общественных творческих проектов и мероприятий. Часто общественно активная деятельность человека зависит от жизненной позиции.

4. Жизненная позиция как социальное качество личности.

Жизненная позиция – внутренняя установка на определенную линию поведения, основанную на моральных и психологических качествах личности. Имеет практическую направленность, проявляется в поведении человека и в личной причастности ко всему, что происходит в обществе, стране и мире.

По мнению психолога А.В. Петровского, социальная активность – это активная жизненная позиция человека, которая выражается в его идейной принципиальности, последовательности в отстаивании своих взглядов, единстве слова и дела.

? Вопросы:

1. Что такое «общественная активность»?
2. Каковы критерии и показатели развития общественной активности?
3. Каковы уровни общественной активности?
4. Что означает понятие «активная жизненная позиция»?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Задание. Раскройте смысл афоризмов:

- Главный смысл жизни - долго проявлять полезную активность.
- Пока чего-то ждём от жизни, она того же ждёт от нас...
- Только преодоление и испытания дают человеку силы и знания.
- В суматохе бурных дней, кто проворней – тот умней.
- Многие жаждут оценки своих гениальных творений, застыв в предвкушении, без движений.
- Деятельные решают проблемы, а бездельники – незадачи.
- Покуда сам себя не помучишь, ничего от жизни не получишь.
- Неприятностей можно избежать – если бегать, а не стоять.
- Пока ленивые люди не спешат сажать, шустрые уже наслаждаются плодами.
- В любом деле высокая активность дураков с лихвой компенсируется низкой результативностью умных...
- Активность у нас растёт, но и сонливость не падает.
- В природе бездельников нет, Земля – и та крутится!
- Что для молодых покой, то для стариков активность.
- В путях мыслей черных не до штурма вершин нам горных.
- Голова волка не дает покоя ногам, потому что они его кормят.
- Наш «механизм успеха» работает как часы, нужно только их завести.

Задание: прочитайте притчи и ответьте на вопросы:

Притча лиса и лев

Однажды некий человек, гуляя по лесу, увидел хромую лисицу. Его удивило, как она поддерживает своё существование, и он решил понаблюдать за ней. Вскоре он увидел, как из леса появился лев, с куском мяса в зубах, отъел немного и оставил его лисице.

Человек, наблюдавший за этим, был немало удивлён, и заключил для себя, что если он будет вести себя так, как эта лиса то Провидение, несомненно, поступит с ним так же. Он сел на землю и стал ждать. Время шло, но с течением времени ничего не происходило, человек же становился всё слабее и слабее. И вот, когда он ослабел настолько, что не мог встать, с небес раздался голос:

– Не будь хромой лисой! Будь сильным львом, и тогда ты сможешь пропитать себя и обеспечить остальных!

Вопрос: что означает последняя фраза?

Притча учитель и ученики

Ученики спросили Учителя:

– Расскажите нам свой секрет: как вам удаётся сохранять спокойствие, быть счастливым и при этом, несмотря на возраст, успевать сделать так много дел?

Учитель ответил:

– Секрет всего, что я достиг, прост. Когда я иду, я иду. Когда я ем, в это время я ем. Когда я работаю в огороде, я именно этим и занимаюсь.

Ученики удивились:

– Но, дорогой Учитель, мы делаем то же самое, но мы пока не достигли успеха.

Учитель объяснил:

– Дело в том, что вы не присутствуете в настоящем. Когда вы идёте, вы уже мысленно там, куда направляетесь, и не видите всей красоты и красок настоящего момента. Когда вы едите, ваши мысли блуждают уже снова где-то в будущем — вы уже размышляете о том, что будете делать после обеда. Таким образом, вы лишаетесь тонкой части пищи, которая доступна только тогда, когда мы поглощаем пищу с полным вниманием и любовью к ней. Когда вы работаете, ваша голова в это время занята множеством посторонних мыслей. Поэтому вы не можете быть совершенными в своей работе! Также по этой же причине вы не способны использовать свою работу для развития связи с Высшим Началом, которому следует её посвящать и которую нужно делать для него с полной отдачей. И поскольку вы не привыкли жить в настоящем в повседневной жизни, вы неуспешны. Ваш ум продолжает где-то блуждать в прошлом или будущем. Когда же вы сосредоточитесь на настоящем моменте, ум исчезнет, и проявится ваше Высшее Сознание. Если вы берётесь за любое дело, вложите в него всю свою душу, то есть максимально на нём сконцентрируйте всё своё внимание и действуйте с полной самоотдачей. Начните жить настоящим моментом, проживая каждый момент жизни с полным вниманием, и вы будете успешны в любом деле!

Вопрос: что означает жить настоящим моментом?

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 22. БЕСКОНФЛИКТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (тренинг)

Введение. Добрый день, ребята! Сегодня занятие хотелось бы начать с таких слов:

«Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы – как истории планет

*У каждой все особое, свое,
И нет планет, похожих на неё».*

Могут ли быть у всех одинаковые интересы, убеждения, взгляды?

(Ответы детей)

Нет. Все люди разные. У нас могут быть разными не только возраст, пол, внешность. Поэтому не удивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи, явления.

Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов. Вот сегодня мы и поговорим с вами о конфликтах, их причинах, способах их разрешения.

Понятие «конфликт». Конфликты – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений. Несмотря на высокий уровень тревоги и негативные переживания, сопровождающие конфликт, нередко он является не только неизбежным, но и необходимым выходом из сложившейся ситуации, способом прояснить ситуацию и восстановить нарушенное равновесие во взаимодействии людей, позволить им прийти к взаимному согласию в совместной деятельности.

Что же означает слово «конфликт» в вашем понимании?

(Ответы детей: Ссора, спор, драка, когда люди не могут поделить что-то, размолвка, недопонимание, отстаивание своего права, разногласие, недружелюбие, разные точки зрения, обсуждение проблем).

Вы все правильно сказали. Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «Столкновение». Конфликт – это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений.

А что в вашем коллективе, коллективе учеников, может стать причиной конфликта?

(Ответы учеников)

А теперь закройте, пожалуйста, глаза и поднимите руку только те, кто никогда и никого не обзывал обидным словом.

А вам кто-то говорил обидные слова. Я раздам вам листочки, на которых прошу вас написать обидное слово, которое говорили вам. Одно слово, которое очень обидело вас. Каждое обидное слово как небольшая серая тучка, которая закрывает наше солнце. Если тучи закроют солнце, что произойдет? Начнется гроза, а в нашем коллективе начнется ссора.

А какие чувства вы испытывали, когда вас обзывали? И как реагировали?

Да, плохие слова портят настроение, доводят до слёз, вызывают ссору. А как вы думаете, можно ли обойтись без них? А как можно по-доброму выйти из конфликтной ситуации? Какие вы можете предложить варианты?

(Ответы учеников: «Я не хотел тебя обидеть, прости», «Я был не прав», «Давай помиримся»)

Человека, который никогда ни с кем не ссорился, встретишь редко. В жизни бывает всякое. Но ссоры вырабатывают плохие черты характера: человек становится сварливым, несдержанным, злым. Между людьми

возникает непонимание, они просто не хотят больше общаться, могут прибегнуть к силе. Но любой конфликт можно исправить еще до его начала, если найти нужные добрые слова.

Предлагаю вам решить несколько ситуаций, которые, я уверена, вам знакомы. Разделитесь, пожалуйста, на три группы. Каждая группа получит одну ситуацию, обсудите её и предложите благоприятный выход.

Ситуация № 1

Петя и Коля решали одну и ту же математическую задачу. У них получились разные ответы.

- У меня правильный ответ! – сказал Петя.

- Нет, правильный ответ у меня. Ты всегда решаешь неверно! – ответил Коля.

Петя соскочил со своего места и ударил одноклассника.

Как можно было избежать конфликта между одноклассниками?

Ситуация № 2

Придя из школы, Саша сказал воспитателю:

- Можно погулять?

Воспитатель сказал:

- Сначала сделай уроки.

- Хорошо! - ответил мальчик

Но тут за Сашей зашли друзья, и он убежал на улицу без разрешения.

Вечером воспитатель спросил:

- Ты сделал уроки?

- Нет, - ответил Саша.

- Теперь ты наказан и целую неделю не будешь гулять – сказал воспитатель.

Как можно было избежать конфликта между воспитателем и мальчиком?

Ситуация № 3

На уроке Семён не слушал учителя, а играл в игры на сотовом телефоне. Учитель несколько раз делала замечания, а потом забрала телефон и сказала: «Отдам после уроков!». Ученик, оскорбив учителя и класс, выскочил из класса, хлопнув дверью. Урок был сорван.

Как можно было избежать конфликта между учеником и учителем?

Молодцы. Вы предложили правильное решение для каждого конфликта. В вашей жизни такие конфликты бывали? Надеюсь, вы правильно поступали.

Давайте теперь все вместе составим памятку, как правильно себя вести, чтобы не было конфликтов. Как вы думаете, какие правила мы можем записать в нашу памятку.

Первое правило: Ребята, нужно стараться жить так, чтобы людям рядом с вами было хорошо. *(На доску вывешивается 1-е правило бесконфликтного общения: «Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо»).*

А теперь давайте подумаем о том, с чего начинается любое общение? *(Ответы детей)*

Прежде чем обратиться к человеку, надо улыбнуться ему: ведь добрые отношения начинаются с улыбки. Это и будет следующим нашим правилом. (На доске появляется правило: **«Прежде чем обратиться к человеку, улыбнись ему: ведь добрые отношения начинаются с улыбки»**).

Ребята, а какими качествами должен обладать человек, чтобы окружающим было с ними комфортно?

(Ответы детей)

Нужно быть отзывчивым, уметь радоваться успехам и переживать неудачи не только свои, но и товарищей по классу. Все правильно. Человеческая доброта, милосердие, умение радоваться и переживать за других людей – основы человеческого счастья. Добрый человек умеет общаться, поддерживать хорошие отношения с людьми. (На доске появляются следующие правила: **«Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей по классу»**.

«Старайся прийти на помощь товарищу, не жди, пока тебя об этом попросят»).

Запомните: никогда не надо ябедничать: ябеда озлобляет людей и разрушает их отношения. Если будет плохо, не спешите обвинять в этом других. Учитесь терпеть неприятности. (На доске появляется 5-е правило: **«Никогда никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает их отношения»**).

Всегда ли можно договориться друг с другом? Ценное качество в людях – умение мысленно поставить себя на место другого. Если человек что-то говорит, то ему очень важно знать, слышат ли, понимают ли его. Сплошь и рядом можно наблюдать такие ситуации, в которых люди не умеют или не желают поставить себя на место собеседника.

Ребята, очень важно научиться принимать близких и друзей такими, какими они есть. Не навязывать свое мнение, впечатление, быть терпеливыми, стремиться понимать их. (На доске появляется 6-ое и 7-ое правила: **«В споре будь сдержан и тактичен»**, **«Никогда никого не упрекай. Если все-таки упреки прозвучали, и ссора произошла - скорее помирись»**).

Разрешение конфликта – дело творческое: необходимо учесть все компоненты сложившейся ситуации. Путь решения конфликта, с помощью уступок друг другу, называется **компромиссом**.

Некоторые считают, что предложить помириться первым – значит проявить слабость характера. А как вы думаете? *(Можно выслушать ситуации из жизни учащихся, когда им удалось разрешить конфликт с помощью взаимных уступок, путем компромисса.)*

(На доске появляется 8-ое правило: **«Научись уступать, находить компромисс»**). А еще помогает разрешить конфликт шутка и юмор.

9 правило-«Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков».

И главное, на мой взгляд, правило - нужно относиться к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. (На доске появляется правило: **«Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе»**).

Вот перед нами 10 правил бесконфликтного общения. Выполняя их, вы сможете решить любой конфликт. Чего я вам и желаю.

Наше занятие мне хочется закончить такими стихами:

В жизни по-разному можно жить:

В горе можно и в радости;

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно и так: на рассвете встать

И, помышляя о чуде,

Рукой обожженной солнце достать

И подарить его людям.

Сейчас мы подошли к заключительному этапу нашей работы. Я хочу спросить у Вас, чем была интересна тема? Что нового Вы узнали?

Правила бесконфликтного общения

1. Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.
2. Прежде чем обратиться к человеку, улыбнись ему: ведь добрые отношения начинаются с улыбки.
3. Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей по классу.
4. Старайся прийти на помощь товарищу, не жди, пока тебя об этом попросят.
5. Никогда никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает их отношения.
6. В споре будь сдержан и тактичен.
7. Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.
8. Никогда никого не упрекай. Если все-таки упреки прозвучали и ссора произошла - скорее помирись.
9. Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.
10. Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

ЗАНЯТИЕ 23. АДАПТАЦИЯ В РЕФЕРЕНТНЫХ ГРУППАХ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

1. Введение. 2. Причины, приводящие к нарушению социальной адаптации. 3. Признаки успешного завершения адаптации. 4. Социально-психологическая модель вхождения личности в референтное сообщество: этапы адаптации, индивидуализации, интеграции. 5. Игра в процессе адаптации в референтных группах.

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы будем говорить об адаптациях в референтных группах. Эти слова вам могут быть вам неизвестными. Адаптация – способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды, а референтная группа – это социальная группа, сообщество (класс, коллектив, социум, семья, друзья, т.е. ближайшее окружение). Адаптация в социуме или социальная адаптация — это вхождение в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим.

1. Причины, приводящие к нарушению социальной адаптации. Социальная адаптация детей и подростков– это очень трудоемкий процесс, который может быть нарушен из-за следующих причин:

1. Различные нарушения нервной системы. У многих современных детей диагностируется синдром дефицита внимания и гиперактивности, для которого характерна излишняя активность, импульсивность, что приводит к нарушению социальных коммуникаций. Кроме того, дети с бронхиальной астмой, как правило, более эмоционально нестабильны, что выражается в плаксивости и капризности.

2. Особенности эмоционально-волевой сферы. Сюда можно отнести признаки агрессивности, излишняя медлительность, тревожность, застенчивость и т.д.

3. Нарушение коммуникации со сверстниками и взрослыми. Такие дети неохотно идут на контакт, а если он состоялся, то они не могут поддерживать разговор, в результате чего замыкаются в себе.

4. Неспособность к самостоятельному разрешению конфликтных ситуаций.

Социальная адаптация во многом зависит от возраста ребенка. Существует мнение, что чем раньше он попадет в группу сверстников, тем быстрее он может привыкнуть к окружающим обстоятельствам и социализироваться.

2. Признаки успешного завершения адаптации:

У ребенка стабильное положительное настроение в течение недели, он в основном активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо ест и спокойно спит. У ребенка отсутствуют заболевания. Ребенок прибавляет в весе. У ребенка появились новые навыки, умения, способности, ребенок развивается.

Социальная адаптация – это вхождение ребенка в окружающий его социум, что предполагает принятие норм и правил поведения в обществе. В процессе принятия этих норм у детей формируется определенное ролевое поведение, которое соответствует общественным требованиям. Ребенок учится контролировать себя, строить коммуникативные связи со сверстниками и взрослыми.

Социальная адаптация – это основное условие формирования такого более широкого понятия, как «социализация». Важно отметить, что социализация происходит с первых дней жизни ребенка и продолжается всю жизнь. Социальная адаптация предполагает, что ребенок становится более социальным в том плане, что он начинает придерживаться установленных правил в обществе, а также соглашаться с ними внутренне. Социализация детей происходит в детском саду, отчасти в школе и в дальнейшем в ВУЗах.

3. Социально-психологическая модель вхождения личности в референтное сообщество: этапы адаптации, индивидуализации, интеграции. Первая фаза становления личности предполагает активное усвоение действующих в общности норм и овладение соответствующими формами и средствами деятельности. Принеся с собой в новую группу все, что составляет его индивидуальность, субъект не может проявить себя как личность раньше, чем освоит действующие в группе нормы (нравственные, учебные, производственные и др.) и овладеет теми приемами и средствами деятельности, которыми владеют другие члены группы. У него возникает объективная необходимость «*быть таким, как все*», максимально адаптироваться в общности. Это достигается (одними более, другими менее успешно) за счет субъективно переживаемых утрат некоторых своих индивидуальных отличий при возможной иллюзии растворения в «общей массе». Субъективно – потому что фактически индивид зачастую продолжает себя в других людях своими деяниями, изменениями мотивационно-смысловой сферы других людей, имеющих значение именно для них, а не только для него самого. Объективно он уже на этом этапе может при известных обстоятельствах выступить как личность для других, хотя в должной мере и не осознавая этот существенный для него факт. При этом в групповой деятельности могут складываться благоприятные условия для возникновения таких черт личности, которых до этого не было у данного индивида, но которые имеются или уже складываются у других членов группы и которые соответствуют уровню группового развития и поддерживают этот уровень. *Итак, первая фаза - адаптация.*

Вторая фаза порождается обостряющимся противоречием между достигнутым результатом адаптации - тем, что субъект стал таким, «как все» в группе, – и не удовлетворяемой на первом этапе потребностью индивида в максимальной персонализации. На этой фазе *нарастает поиск средств и способов для обозначения своей индивидуальности*, ее фиксации. Так, например, подросток, попавший в новую для него компанию старших ребят, первоначально стремящийся ничем не выделяться, старательно усваивающий принятые в ней нормы общения, лексику, стиль одежды, общепринятые интересы и вкусы, справившись наконец с трудностями адаптационного периода, начинает смутно, а иногда и остро осознавать, что, придерживаясь этой тактики, он как личность утрачивает себя. В максимальной степени реализуя в связи с этим потребность быть идеально представленным в своих приятелях, подросток мобилизует все свои внутренние ресурсы для деятельностной трансляции своей индивидуальности (к примеру, начитанность, спортивные успехи, «бывалость» в отношениях между полами, смелость, граничащую с бравадой, особую манеру в танцах и т.д.), интенсифицирует поиск в этой референтной для него группе лиц, которые могут обеспечить оптимальную его персонализацию. *Это вторая фаза – индивидуализация.*

Третья фаза детерминируется противоречиями между сложившимся на предыдущей фазе стремлением субъекта быть идеально представленным в других своими особенностями и значимыми для него отличиями – с одной стороны, и потребностью общности принять, одобрить и культивировать лишь те демонстрируемые им индивидуальные особенности, которые ей импонируют, соответствуют ее ценностям, стандартам, способствуют успеху совместной деятельности и т.д. – с другой. Если противоречие между индивидом и группой оказывается неустранимым, возникает дезинтеграция, ее следствием оказывается либо вытеснение личности из данной общности, либо ее фактическая изоляция в ней, что ведет к закреплению характеристик эгоцентрической индивидуализации, либо ее возврат на еще более раннюю фазу развития. Нередко последнее сопровождается принятием соответствующих воспитательных мер, обеспечивающих эффективную адаптацию молодого человека, которая, очевидно, не была ранее успешно осуществлена и завершена. *Итак, третья фаза – интеграция личности в общности.* В рамках этой фазы в групповой деятельности у индивида складываются новообразования личности – черты, которых не было не только у него, но и, быть может, нет и у других членов группы, но которые отвечают необходимости и потребностям группового развития и собственной потребности индивида осуществить значимый «вклад» в жизнь группы.

4. Игра в процессе адаптации в референтных группах. Негативное влияние на современного обучающегося оказывают инновации настоящего времени, а, прежде всего, проникновение в повседневную жизнь различных гаджетов. Особой проблемой является и то, что сегодня дети практически не

умеют играть и общаться друг с другом. Тревогу вызывают факторы, связанные с приобщением детей к телеэкрану, игровому планшету, мобильному телефону начиная с младенческого возраста. Современное детство оказалось под агрессивным влиянием СМИ, цифровых технологий. Зависимость от видеоигр, игр онлайн, многочасовых просмотров мультфильмов, такого странного содержания в наше время, является причиной неспособности ребенка концентрироваться на каком-либо занятии, отсутствия интересов, гиперактивности, повышенной рассеянности, проявления агрессии и неумения взаимодействовать со сверстниками. Игры в планшете и телефоне, телевизор сейчас все чаще заменяет семейное общение, чтение сказок, беседы с детьми. При этом они не просто играют в игры и смотрят телевизионные проекты, они впитывают и усваивают все. Обратите внимания, сколько сейчас жестоких игр в интернете, сколько мультфильмов непонятного, порой даже взрослому, содержания и задумайтесь, что из всего этого вынесет ребенок.

Недополучая человеческое тепло и любовь, внимания со стороны взрослых, ребенок зачастую проявляет агрессию. При недостатке общения ребенок замыкается в себе, ему сложно идти на контакт как с взрослыми, так и детьми. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 20% детей во всем мире имеют проблемы психического здоровья. Серьезную проблему вызывает «уход» сюжетно-ролевой игры из жизни современного ребенка. Значительная часть дошкольников в свободное время не играет в обычные игры, они проводят время за гаджетами. Взрослые потеряли авторитет у детей. Между многими детьми и их родителями – пропасть. Родители забыли о своей главной роли в жизни. Дети все более отдаляются от взрослых: они плохо знакомы с их трудовыми и личными отношениями, не знают о профессиональной деятельности родителей, часто на вопрос: «Где работают папа и мама?» отвечают: «На работе.» На вопрос: «Что они делают на своей работе?» Ответ: «Работают.» Родители совсем не рассказывают о своих профессиях, а дети и не интересуются...

По этой причине современные дошкольники предпочитают проигрывать в своих играх сюжеты, взятые из популярных фильмов и компьютерных игр. *Сюжетно-ролевые игры* в повара, шофера, доктора, пожарного, и даже семью, которые были популярны несколько лет назад, практически отсутствуют в игровой деятельности современных дошкольников. А ведь именно такие игры и способствуют вхождению ребенка в мир взрослых. Не научившиеся играть, дети остаются личностно незрелыми, что приводит к недоразвитию мотивационно-потребностной сферы ребенка, а также его воли и произвольности.

В процессе игры человек обучается, приобретая навыки будущей профессии, знакомится с предметами, фактами, явлениями окружающей жизни. Игра является и отдыхом, и компенсацией недостаточных нагрузок: физических, умственных, эмоциональных, создает поле деятельности, в

котором человек моделирует те или иные жизненные ситуации и вырабатывает свое отношение к ним.

Подчеркнув все выше сказанное, можно прийти к выводу, что *игра – это средство формирования социальной адаптации дошкольника и так как родители уделяют своим детям с каждым годом все меньше внимания, ответственность за формирования социальной адаптации дошкольника ложиться на плечи педагогов.* В детских дошкольных учреждениях ведущая деятельность дошкольников – игра, которая из хаотичной и поверхностной под воздействием специалистов переходит в планомерную и углублённую.

Игра учит взаимоотношениям и между детьми и взрослыми, побуждает их к сотворчеству, благоприятно сказывается на психической и эмоциональной сферах тех и других.

В детском саду дети учатся играть и у них появляются предпочтения ряда игр и желания играть в них. Они очень благоприятно влияют на все психические процессы и эмоционально-волевую сферу воспитанников.

Игры используются разнообразные: игры, направленные на сближение детей друг с другом и педагогом; подвижные игры; малоподвижные игры; словесные игры; дидактические игры; сюжетно-ролевые игры; театрализованные игры.

? Вопросы:

1. Что такое адаптация в референтных группах?
2. Каковы причины, приводящие к нарушению социальной адаптации.
3. Назовите признаки успешного завершения адаптации.
4. Какова роль игры в процессе адаптации в референтных группах.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Адаптационные игры для обучающихся

"Догадайся" Входящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки входящего. Входящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

"Ладонь" Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать "Я", а на каждом пальчике рисунка что-либо хорошее о себе. Затем ведущий собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

"Я могу, я умею" Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое-либо свое умение ("я умею петь", "я умею смеяться" и т.п.).

"Угадай, чей голосок" Один из учеников выходит из круга и поворачивается к нему спиной. Остальные по очереди зовут его по имени,

изменив свой голос (зажав пальцами нос, прикрыв рот платочком и т.д.) Входящему необходимо угадать, кто его позвал.

"Вот я какой! Угадали?" Пятиклассники заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

Коммуникативные игры

Они направлены на развитие умения слушать и слышать другого человека, развитие эмоциональной сферы, а также коммуникативных навыков.

В качестве примера приведем несколько подобных игр:

«Подарок на всех». Каждому из детей по очереди дается задание: «Если бы ты был волшебником, то какой бы подарок ты подарил каждому из нас?». Данная игра настраивает всех детей на положительную атмосферу, развивает в них доброту, а также способствует сплоченности.

«Клеевой ручеек». Перед игрой педагог беседует с детьми на тему того, насколько важна взаимовыручка и поддержка в нашем обществе. Далее дети встают друг за другом и берутся за плечи впереди стоящего. Их задача заключается в преодолении различных препятствий, во время чего они продолжают держать друг друга за плечи и поддерживать.

«Закорючка». Ребенок берет фломастер и рисует на бумаге какую-нибудь закорючку. Задача второго ребенка – дорисовать эту закорючку, превратив ее в животное или какой-нибудь предмет. Затем второй ребенок рисует свою закорючку на листе и передает ее другому ребенку (далее по цепочке).

Вопросы и задания:

Задание: *какие пословицы относятся к теме нашего занятия?*



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Пословицы о дружбе

- Старый друг лучше новых двух.
- Дружба – как стекло: разобьешь – не сложишь.
- Дружба – не гриб, в лесу не найдешь.
- Верный друг лучше сотни слуг.
- Ищи друзей, а враги сами найдутся.
- Будете друг за дружку держаться – можете ничего не бояться.
- Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.
- Все за одного, один за всех.
- Друзья познаются в беде.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

- Крепкую дружбу и топором не разрубишь.
- Один в поле не воин.
- Чего себе не хочешь, того и другому не делай.
- Одна пчела много мёду не принесёт.

Пословицы про семью и детей

- В дружной семье и в холод тепло;
- За общим семейным столом еда вкуснее;
- Вся семья вместе, так и душа на месте.
- Семья в куче – не страшна и туча.
- Согласие да лад в семье клад.
- Дерево держится корнями, а человек семьей.
- Материнская молитва со дна моря достаёт.
- Отца с матерью почитать – горя не знать.
- Семьей дорожить – счастливым быть.
- Хоть тесно, да лучше вместе.
- В гостях хорошо, а дома лучше.
- В дружной семье и в холод тепло.
- Где мир да лад, там и Божья благодать.
- Где совет – там и свет, где согласие – там и Бог.
- Доброе братство лучше богатства.
- Дом согревает не печь, а любовь и согласие.
- Изба детьми весела.
- Птица рада весне, а дитя – матери.
- Послушному сыну родительский наказ не тягостен.
- Птицы в гнезде до осени, дети в семье до возраста.
- Где любовь, тут и Бог.

***Задание:** прочитайте сказки и ответьте на вопросы.*

Цветик-семицветик

Далеко-далеко в большом городе жил-был самый обычный мальчик. Звали его Женя, он был чем-то похож на тебя. Ему было десять лет и, как и все дети, он ходил в школу. Ему нравилось ходить туда, ведь у него там было много-много друзей. Каждое утро при встрече они хлопали друг друга портфелями по спине и весело бежали в класс.

И все было бы замечательно, но никак не получалось у Жени красиво писать. Буквы заваливались то влево, то вправо, а слова наезжали друг на друга и никак не хотели становиться в ряд. На уроке он так торопился скорее записать в тетрадь условие задачи, что иногда и сам потом не мог понять, что же он написал. Самого Женю это не очень расстраивало, потому что вечером после уроков можно позвонить другу, и он всегда скажет, что было в условии. Но строгая, никогда не улыбающаяся учительница все время ругала

Женю, показывала его тетради всему классу и говорила, что Женя совсем не старается и пишет «как курица лапой». От этого у Жени на глаза наворачивались слезы, а руки сжимались в кулаки, ему хотелось выбежать из класса, хлопнуть дверью так, чтобы во всей школе зазвенели стекла. А самое неприятное заключалось в том, что задачи он стал решать гораздо хуже и медленнее, чем раньше, потому что все время старался уследить за буквами и цифрами и забывал об условии задачи.

Однажды прекрасным воскресным днем они вместе с мамой и папой пошли гулять в парк. По дороге они весело шуршали сухими, листьями на дорожках – ведь была осень, – любовались на уток в пруду и ели мороженное. А когда они возвращались домой, Женя вдруг увидел свою учительницу. Она гуляла в парке с мальчиком, почти таким же, как Женя,

только он не шуршал осенними листьями в парке и не бегал наперегонки с другими детьми, он тихо сидел в коляске, а мама катила ее по дорожке.

Той ночью Жене приснился сон, что он идет по полю среди множества разных цветов. И вдруг среди них он увидел один цветок, у которого было семь лепестков разного цвета. Женя сразу понял, что нашел тот самый волшебный цветик-семицветик, который выполняет любые желания. Женя хотел сразу же загадать себе взрослый велосипед семью скоростями, но вспомнил, что у него уже есть такой. Тогда он подумал, что было бы хорошо, если бы его каракули перестали быть каракулями, а превратились бы в ровные строчки, как у его соседки по парте Маринки, чтобы учительница перестала наконец его ругать. Но подумал, что красиво писать он должен научиться непременно сам, без всякого волшебства, потому что он может это сделать сам, а волшебство помогает только тогда, когда человек сам не может чего-то сделать. И тут Женя вспомнил, что у его учительницы есть сын, который не может ходить, и решил, что цветик-семицветик нужно, конечно, отдать ей.

Утром Женя проснулся очень рано, мама и папа еще спали. Он сделал из цветной бумаги цветик-семицветик и в школе отдал его учительнице.

Первый раз Женя видел свою учительницу такой: она улыбалась, а глаза у нее были такими же добрыми, как у мамы.

Вопросы для обсуждения:

Что чувствовал Женя по отношению к учительнице? Почему Женя вообще решил отдать цветик-семицветик? Из-за чего и как изменилось отношение Жени к учительнице? Почему Женя решил научиться писать без всякого волшебства? Согласен ли ты с ним? Как это сделать?

Про маленькое облачко

Далеко-далеко, за морями и горами, в царстве Неба (по соседству с Солнцем и Луной) жил маленький ребенок – Облачко, которого звали Пуфик.

Он был очень веселым и беззаботным. Пуфик любил гулять по небу вместе со своей доброй и мягкой мамой – Кучевой Тучкой и сильным большим папой Громом, которые его очень любили. Часто втроем они катались по всему небу и любовались сказочной природой.

Однажды Пуфик полетел гулять без родителей. Ему было весело и радостно смотреть сверху вниз на таких же маленьких детей, как он сам. Они смеялись и радовались хорошей солнечной погоде. Но неожиданно Пуфику стало грустно. Ему захотелось вместе с ними беззаботно радоваться солнышку, ловить солнечных зайчиков, бегать и играть в прятки. И он решил подойти, чтобы познакомиться с ними.

– Здравствуйте, меня зовут Пуфик, я живу на небе. Давайте играть вместе. Мне хотелось бы с вами дружить.

– А что ты можешь? – спросили дети.

– Я не знаю, – растерянно произнесло Облачко.

– Ты можешь играть в салки? – спросили дети.

– Нет, не могу, – ответило Облачко.

– А в мячик?

– В мячик? – переспросило Облачко. – Ой, тоже не могу, у меня нет рук, как у вас.

– А во что же ты будешь с нами играть? – недоуменно спросили дети. – Ты же ни во что не умеешь играть. Нет, – сказали дети, – мы не будем с тобой дружить. Ты нехороший, ты загораживаешь нам солнце. Ты не такой, как мы, и не сможешь с нами играть. Уходи, мы не будем с тобой дружить, – еще раз повторили дети.

И Облачко улетело. Ему было очень плохо. Оно чувствовало себя никому не нужным и покинутым.

– Меня никто не любит, – сквозь слезы всхлипывало оно. – Со мной никто не хочет играть, я ничего не умею. Почему я не такой, как эти дети?

Ему захотелось улететь далеко-далеко, чтобы его никто не видел.

– Если меня никто не любит, тогда зачем я здесь нужен, зачем мне жить, – думал маленький Пуфик. – И родители меня, наверное, тоже не любят, они меня просто жалеют, потому что я ничего не умею, у меня ничего не получается.

Так облачко долго плыло по небу, пока не прилетело в пустыню, где ему настолько стало горько, что оно расплакалось еще сильнее, и его маленькие слезинки, горько падая на землю, образовали красивое синее озеро. А облачко все плакало и плакало, пока не услышало голоса животных и птиц, растений и деревьев. Эти голоса, доносившиеся с земли, благодарили его за то, что оно утолило их жажду и наполнило их новой жизнью.

И в этот момент маленькое беспомощное облачко с красивым и нежным именем Пуфик поняло, что оно тоже что-то умеет, что-то значит в этой жизни и может дарить радость окружающим. А главное – оно поняло, что любит все, что его окружает, и почувствовало, что и он кому-то очень нужен, его любят, ждут, на него надеются.

От всего этого ему вдруг стало очень весело и легко. Все звери и птицы стали восхвалять маленькое Облачко:

– Да здравствует Облачко! – кричали они. – Ты самое лучшее Облачко на свете! Ты такое красивое, легкое и пушистое, мы тебя очень любим и хотим, чтобы ты стало нашим другом!

Пуфик был счастлив! Он вновь полетел на свою полянку, где резвились дети, которые его так обидели. Но он на них уже не обижался, так как многое понял. Светило солнышко, было очень жарко и всем хотелось летней прохлады. Тогда Пуфик решил порадовать всех и пролил на землю летний ласковый дождик. Дети в восторге запрыгали по лужам и протянули ручки к Небу. И тут они увидели на Небе то самое маленькое Облачко, которое доставило им такую радость.

– Милое Облачко, – закричали они. – Не уходи, давай поиграем с тобой в прятки. Давай мы будем с тобой дружить!

Для маленького Пуфика это было самой большой наградой за его труды. Он понял, что надо только постараться – и тогда обязательно найдешь много хороших друзей.

Светило солнышко, была прекрасная погода, по Небу весело плыло маленькое белое пушистое облачко, а внизу по травке бежали дети, пытаясь догнать своего нового друга. Они долго кружили в хороводе и пели Пуфику свои любимые песни.

Вопросы для обсуждения. Почему Пуфик думал, что его никто не любит? От чего стало Пуфику весело и легко? Что он понял? С тобой когда-нибудь происходило что-нибудь похожее?

Маленькое привидение

В далекой-далекой стране в большом красивом старинном замке жили привидения. Их было очень много, и все они любили пугать людей, живущих в этом замке, и даже маленьких детей. Все эти привидения очень гордились тем, что люди их боялись. Но жило среди этих злых и страшных привидений маленькое привидение по имени Добряк. Так вот, он был таким добрым, таким хорошим, что никогда никого не пугал, да его никто и не боялся, потому что он был совсем не страшный. Он жил тихо и мирно, никого не трогая. Но вот только все остальные привидения смеялись над ним. Они говорили, что он неудачник, что он ничего не умеет – и даже такой простой вещи, как напугать кого-нибудь. Маленькое привидение очень переживало из-за этого. Ведь оно было таким добрым и веселым, так хотело с кем-нибудь дружить, а из-за того, что оно никого не пугало, с ним никто даже не разговаривал. Все только обижали его.

И вот однажды все злые привидения собрались и решили между собой, что если маленькое привидение никого не напугает, то они прогонят его из замка. Они позвали Добряка и сказали ему, что если он

хочет остаться жить в замке, он должен обязательно кого-то напугать. Маленькое привидение заплакало, оно так не хотело никого обижать, – но и уходить из этого замка и скитаться одному по свету ему тоже не хотелось. И оно решило напугать кого-нибудь.

Притаившись на шкафу, Добряк ждал, когда кто-нибудь пройдет мимо, чтобы напугать его. И вот через какое-то время маленькое привидение услышало шаги. Посмотрев вниз, Доб-РЯК увидел идущего мимо маленького мальчика. Маленькое привидение очень любило детей и ему не хотелось пугать этого мальчика, но, вспомнив угрозу злых привидений прогнать его из замка, Добряк слетел со шкафа и, громко и страшно закричав, полетел прямо на мальчика. Мальчик, испугавшись, побежал, но споткнулся и упал. От страха и от боли в ушибленном колене он заплакал. Он выглядел таким несчастным, что доброму маленькому привидению стало жаль его, и оно решило: пусть его лучше выгонят, чем оно будет пугать кого-то. Добряк подлетел к мальчику и решил извиниться перед ним:

— Мальчик, прости меня, пожалуйста, я не хотел тебя так обидеть.

Мальчик перестал плакать и посмотрел на привидение, теперь оно не казалось ему страшным, а совсем наоборот, смешным и добрым и он спросил:

— А как тебя зовут?

Маленькое привидение очень удивилось, ведь никто никогда не спрашивал, как его зовут:

— Добряк.

— А меня Ваня. Хочешь со мной дружить?

— Конечно хочу, – маленькое привидение так обрадовалось, ведь у него никогда не было друзей, а он очень хотел, чтобы они были. И с этого дня он дружил с Ваней, с другими детьми, играл с ними в салочки, в мячик, читал сказки, ходил в цирк или просто смотрел мультики. И он был счастлив. Еще бы, ведь у него появились друзья, которые его любят и совсем не боятся. Но он был таким добрым, что когда его друзья решили пойти гулять в зоопарк, Добряк захотел позвать с собой всех остальных привидений. И видя, какой он хороший, злым привидениям стало стыдно, и они попросили у него прощения и разрешения дружить с ним и его новыми друзьями. Ведь на самом деле они были не такими уж злыми, им тоже хотелось дружить, просто они не знали, как. Конечно же, Добряк их простил, ведь он знал как важно, чтобы у тебя были друзья. И они теперь дружили все вместе, и маленькое привидение все любило и уважали.

Вопросы для обсуждения. Из-за чего переживало маленькое привидение? Чем Добряк отличался от всех остальных и как ему это помогло?

Маленький котенок

Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папой-котом и братьями и сестрами – котятами. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску – и ни одного, ну ни одного рыжего. Все в его семье – и мама-кошка, и папа-кот, и все котята – были очень красивых серых оттенков; и вся его родня была серая, и все знакомые. Словом, из всех, кого он знал, он один был такой рыжий!

И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

– Привет, – сказал рыжий Котенок, – вы так здорово играете. Можно, я поиграю с вами?

– Не знаем, – сказали котята, – видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!

Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он недобро усмехнулся и сказал: «Ты такой маленький и оранжевый... Очень может быть, что ты вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная... МЫШЬ!!!»

Очень-очень грустно стало маленькому Котенку, он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кровати, и все думал: «Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!».

Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!

Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. «Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я! – подумал маленький Котенок – Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!». И котенок решил выйти во двор и немного погулять.

На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал маленький белый

котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: «Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!». «Да, – говорили другие, – он очень смелый, просто настоящий герой!». И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. «Смотрите, какой он красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!» – сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

Вопросы для обсуждения. Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть? Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко? С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее? Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

Источник: http://www.e-reading.club/bookreader.php/1039482/Huhlaev_-_Labirint_dushi._Terapevticheskie_skazki.html

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 25. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятий:

Введение. 1. Виды деятельности. 2. Общение как вид деятельности. 3. Игра как вид деятельности. 4. Учение как вид деятельности. 5. Труд как вид деятельности. 6. Творчество как вид деятельности

Введение. Дорогие ребята! В начале нашего занятия ответьте на вопрос: какие виды деятельности вы знаете? ... Видов деятельности человека — огромное количество. Но во всем их многообразии есть главные, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности. Важнейшими видами деятельности учёные считают труд, игру, учение и общение. Если кратко, то игра помогает детям узнать много нового, подготовиться к взрослой жизни, учение способствует приобретению знаний и умений и развивает человека как личность, способствует успеху его деятельности, труд помогает человеку реализовать себя, общение необходимо людям чтобы обмениваться накопленной информацией и обзаводиться новыми знакомствами. Есть еще и творчество как вид деятельности, но об этом поговорим ниже. А теперь более подробнее.

1. Виды деятельности. В зависимости от субъекта деятельность бывает индивидуальная и коллективная.

По характеру: репродуктивная (повторяющая уже достигнутое) и продуктивная – творческая (вид деятельности, порождающий нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее). По соответствию социальным нормам: законная – незаконная, моральная – аморальная. По соотношению с общественным прогрессом: прогрессивная – реакционная, созидательная – разрушительная. По сфере общественной жизни: экономическая, социальная, политическая, духовная. По особенностям проявления человеческой активности: внешняя – внутренняя.

Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности – это общение, игра, учение и труд.

2. Общение как вид деятельности. Общение – вид деятельности, в процессе которого происходит передача информации от одного индивида к другому, обмен мыслями, чувствами и эмоциями. Часто его расширяют, включая обмен и материальными предметами. Этот более широкий обмен представляет собой коммуникацию. Коммуникация – общение, передача информации от человека к человеку, форма взаимодействия людей. Структура общения: субъекты – те, между кем осуществляется общение (отдельные люди, группы, сообщества, человечество в целом). Цель – это то, ради чего у человека возникает необходимость в общении. Содержание – это идеи, эмоции, которые передаются в межличностных контактах от одного к другому. Средства – это способы передачи (с помощью органов чувств, текстов, рисунков, схем, радио-видеотехники, Интернета и др.)

Виды общения

<i>Прямое - личный контакт, при общении необходимо визуальное восприятие друг друга</i>	<i>Деловое (формальное) - общение в профессиональной сфере, в большей степени опирается на документооборот.</i>	<i>Вербальное - общение посредством речи.</i>	<i>Межличностное - общение между двумя людьми.</i>
<i>Косвенное - общение через других людей.</i>	<i>Личное (неформальное) - разговор на любую тему, общение между друзьями, близкими людьми.</i>	<i>Невербальное - общение посредством мимики, жестов, поз.</i>	<i>Групповое - общение между тремя и более людьми.</i>

3. Игра как вид деятельности

Игра – это вид деятельности, который направлен на удовлетворение духовных потребностей и целью которого является не производство материального продукта, а сам процесс - отдых, развлечение.

Характерные черты игры:

1. Происходит в условной ситуации, которая, как правило, быстро меняется.
2. В процессе игры используются определенные предметы
3. Нацелена на удовлетворение интереса ее участников.
4. Способствует развитию личности, обогащает ее, вооружает необходимыми навыками.

Игра вызывает у детей повышенное внимание к отдельным предметам. В дальнейшем игра становится сюжетной и по правилам. Ребенок, начинающий сознательно действовать в игре, познает окружающий мир. На этой основе у него создаются определенные представления, различные чувства, волевые качества и знания о свойствах предметов и их назначении, о взрослых людях, их взаимоотношениях, достоинствах и недостатках. В игре формируются нравственные качества человека, потому что она отражает общественные отношения, а поэтому каждый участник игры психологически формируется как личность.

4. Учение как вид деятельности

Учение – это вид деятельности, целью которой является приобретение, закрепление, совершенствование человеком знаний, умений и навыков.

Учение бывает: организованное (осуществляется в образовательных учреждениях); неорганизованное (осуществляется в других видах деятельности, как их побочный, дополнительный результат); учение может приобрести характер самообразования.

Учение – исторически обусловленный вид деятельности, отвечающий потребностям общества в образованных людях и в развитии их сознания. Это основной способ развития человека как сознательной личности на основе усвоения им теоретического и практического опыта человечества. Процесс учения – это особая деятельность, где преднамеренно устанавливаются цели, содержание, принципы, методы и организационные формы учебной работы, которые наилучшим образом обеспечивают формирование знаний, навыков, умений и способностей.

5. Труд как вид деятельности

Труд – это деятельность человека, направленная на получение практически полезного результата, который даёт возможность удовлетворить свои потребности.

В процессе трудовой деятельности человек производит необходимые ему материальные и духовные ценности. В отличие от учёбы и игры труд требует от человека определённой подготовки

или *квалификации*, например: шахтёр не может провести хирургическую операцию.

Квалификация – уровень знаний, умений, навыков и компетенции, характеризующий подготовленность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности.

Характерные черты труда:

1. Целесообразность
2. Нацеленность на достижение запрограммированных ожидаемых результатов
3. Наличие мастерства, умений, знаний.
4. Практическая полезность
5. Наличие результата
6. Развитие личности
7. Преобразование внешней среды обитания человека

Труд занимает особо важное место в жизни человека. Игра и учение – подготовка к труду и произошли из труда. В процессе физического и умственного труда люди воздействуют на природу и создают все, что необходимо для удовлетворения их материальных и духовных потребностей. В этом сущность трудовой деятельности. Но вместе с тем труд – решающее условие формирования личности, ее способностей, умственных, нравственных качеств, ее сознания. В труде развиваются те личные качества человека. Труд развивает физические силы: способность переносить большие физические нагрузки, мышечную силу, выносливость, ловкость, подвижность.

6. Творчество как вид деятельности

Творчество – это воодушевленная деятельность человека, которая направлена на открытие или создание нечто качественно нового, никогда ранее не существовавшего.

Создавая что-либо, человек вкладывает в это «свою душу», поэтому каждое новое творение по-своему уникально. В науке творчество способствует появлению открытий и изобретений, в искусстве – новых произведений. В процессе творчества не только создаются материальные и духовные ценности, но и происходит самоутверждение и самосовершенствование человека.

Основными компонентами творческой деятельности являются вдохновение, фантазия, воображение и интуиция

Воображение – способность создавать новые чувственные или мыслительные образы в сознании

Фантазия – характеризуется особой силой, яркостью и необычностью создаваемых представлений и образов.

Интуиция – знания, условия получения которого не осознаются.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Практическая часть включает в себя блиц-опрос: краткие ответы на вопросы.

Что такое общение? Общение - вид деятельности, в процессе которого происходит передача информации от одного индивида к другому, обмен мыслями, чувствами и эмоциями.

Как вы думаете, что объединяет учение и труд?

Ответ: Их объединяет что учение – это труд, а труд, когда человек что-то делает к примеру учиться.

Какие существуют виды труда?

Ответ: учебный труд (умственный и физический), труд по самообслуживанию (в школе и дома), общественно полезный (трудовая практика во время каникул, работа в строительных отрядах, лесничествах, тимуровское движение) и производительный труд (создание материальных ценностей).

Как вы думаете, что отличает физический труд от умственного труда?

Физический труд - это взаимодействие человека с предметом труда, это всегда действие, направленное на какой-либо предполагаемый конечный результат. Умственный труд, в отличие от физического, предполагает умственную или творческую активность. Например, профессии учителя, ученого, писателя и так далее, относятся к сфере умственного труда.

Чем отличается сложный труд от простого труда?

Простой труд –

это труд работника, не имеющего профессиональной подготовки. Сложный труд –

это труд квалифицированного работника, обладающего определённой профессией. Как пример: труд дворника или уборщицы считается простым, потому что не требует определённой профессиональной подготовки. А труд полицейского является сложным, потому что работать в такой сфере без определённого образования невозможно.

Как связаны трудовая и познавательная деятельность?

С помощью трудовой деятельности можно узнать что-то новое, что пригодится в будущем. Или же что-то изучив новое, вы захотите сделать что-то по новоизученному. Следовательно, трудовая и познавательная деятельность тесно связаны друг с другом, однако имеют и отличительные черты.

Что относится к компонентам трудовой деятельности?

В детской трудовой деятельности можно выделить три основных элемента: ребенок как субъект деятельности, окружающая действительность как объект деятельности и познания (материалы, орудия труда, объекты труда) и собственно процесс преобразования окружающей действительности – сама трудовая деятельность.

В каком возрасте основным видом деятельности является игра?

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста – игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта. В дошкольном возрасте (от 3 до 6 лет) ведущей деятельностью становится ролевая игра, в которой дети воспроизводят (или моделируют) различные социальные роли и отношения между людьми. В такой игре происходит ориентация в самых общих и самых фундаментальных смыслах человеческой деятельности.

В каком возрастном периоде ведущим видом деятельности является учебная деятельность?

Младший школьный возраст. Ведущая деятельность в этот период – учебная. Ребенок осваивает знания, накопленные человечеством, и через это изменяется сам. Школа требует от него подчинения определенным правилам и это тренирует произвольность. Контроль и оценка учебных действий помогают ребенку учиться. В этом возрасте мышление становится словесно-логическим и рассуждающим, память становится мыслящей, а восприятие – думающим.

Какова структура творчества? Вдохновение, фантазия, воображение и интуиция.

Вывод. В каждом виде деятельности ставятся специфические цели, задачи, используется особый арсенал средств, операций и методов для достижения поставленных целей. Вместе с тем ни один из видов деятельности не существует вне взаимодействия друг с другом, что обуславливает системный характер всех сфер общественной жизни.

ЗАНЯТИЕ 26. ЦЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Что такое жизненные ценности? 2. Что самое ценное в жизни человека? 3. Как определить свои приоритеты? 4. Функции ценностей. 5. Могут ли меняться ценности в течение жизни?

Введение. Перед началом занятия проведем небольшое микроисследование. Давайте попробуем ответить на вопрос: «Что для вас самое важное в жизни?». Если мы хорошо подумаем и честно ответим, это и будет наш персональный список жизненных ценностей, пока поверхностный.

1. Что такое жизненные ценности? Жизненные ценности – это всё то, что человек считает важным для себя: его принципы, убеждения, ориентиры, правила, чувства и прочее. Возможность жить в соответствии с ними приносит ему *радость*. В противном случае возникает внутренний

конфликт, сопровождающийся снижением самооценки, чувством беспомощности, угрызениями совести, а иногда даже депрессией.

Можно сказать, что жизненные ценности – это абсолютная точка отсчёта, занимающая центральное положение в нашем мировоззрении. Мы руководствуемся ими, оценивая поступки окружающих и пытаемся посмотреть со стороны на собственное поведение. Ориентируясь на них, мы принимаем важные решения и расставляем приоритеты.

Стоит отметить, что им свойственно меняться по мере нашего развития и становления личности. *В детстве мы руководствуемся одними ценностями, в юности – другими.* Они меняются даже у взрослого человека под влиянием обстоятельств. К примеру, значительные перемены происходят, когда он создаёт собственную семью.

Устоявшиеся жизненные ценности – признак сформировавшейся личности. Такой человек отчётливо понимает, что для него наиболее важно на текущем этапе жизни и чего он хочет добиться в будущем. Также он умеет отличать *первичные ценности* (те, которые значимы сами по себе) от *вторичных* (тех, которые являются промежуточными и необходимы для реализации первичных).

В течение жизни человек делает множество выборов. Одни не оказывают сильного влияния на повседневность, другие становятся поворотными в судьбе.

Любой выбор, даже самый незначительный, определяется ценностями. Они влияют на оценку событий и явлений, участвуют в формировании познавательной деятельности.

С точки зрения психологии, ценности – это понятие из мира философии и социологии, принятое для обозначения объектов, явлений и их свойств, абстрактных идей, воплощающих общественные идеалы. *Ценности – это основополагающий компонент личности.*

Они напрямую влияют на то, какие у человека приоритеты (материальные или духовные), определяют цель в жизни, возможности ее достижения.

2. Что самое ценное в жизни человека? У всех разные представления о том, что важно. Например, у некоторой части населения стремление к признанию и известности вызывает прилив энергии, у другой – отвержение и страх.

Человек в течение жизни выбирает для себя 5-10 значимых понятий, которые могут варьироваться по степени значимости, отходить на второй план или вообще стать не актуальными.

Существует около 300 жизненных ценностей.

В психологии ценности делят на *материальные и духовные*. К первым относят кров, одежду, еду, предметы роскоши. Духовные и материальные ценности человека связаны между собой. Например, для человека важно получить признание. Это духовные ценности. Но реализует от нее через

приобретение дорогой недвижимости, одежды, украшений. К духовным ценностям относят семью, свободу, дружбу, долг, честность.

Социальная ценность человека – это то, что по мнению большинства необходимо достичь. К ним относят благосостояние, здоровье, безопасность, патриотизм, религиозность.

3. Как определить свои приоритеты? Тут нужно сделать оговорку, что список нужно составлять самостоятельно, а не выбирать пункты из уже существующих вариантов. Если так не выходит, можно воспользоваться готовым перечнем. Приоритеты ярче всего проявляются в критических ситуациях. Для ориентировки можно пользоваться вопросами-подсказками:

Что случилось в момент жизненного потрясения? Что происходило вокруг? Какие эмоции вы испытывали? Вы преследовали какие-то цели, которые могут вывести вас на ценности?

Вспомните события, когда вы испытывали гнев, обиду, были рассержены. Что происходило в этот момент? Что было внутри? Какая ценность во время этих переживаний подавлялась?

1. Что для вас главное в жизни?
2. Что вас радует помимо основных потребностей?
3. Как вы самовыражаетесь? От чего испытываете удовлетворение?
4. Есть ли в вашей жизни место творчеству?
5. Что вы чувствуете, когда видите красоту?
6. Уделяете ли вы время обучению и развитию своих способностей?
7. Какие ценности нужно уважать?

8. При ответе на вопросы в голове могут возникать слова и ассоциации, совершенно не связанные напрямую с темой упражнения. Нужно записывать все, что приходит в голову без попытки это рационализировать.

Разделение на группы

Нужно проанализировать ответы и объединить их по категориям. Например, слово «бабочка» отнести к красоте, «морковь» к кулинарии, воздух – к путешествиям или свободе. Затем существующие группы можно объединить. Например, рост, обучение, развитие можно перенести в одну группу.

Обобщение

Необходимо проанализировать каждую группу и найти для нее слово, являющееся «общим знаменателем». Например, из определений «вера», «свобода», «добро», «честность», «прямота» выбрать главное.

Определение базовых приоритетов

На этом этапе следует ответить на ряд вопросов:

- Какие самые главные вещи в жизни?
- Чем вы гордитесь?
- Какими представлениями вы руководствуетесь при выборе профессии, бизнеса, проектов, друзей, путешествий, партнеров?
- На чем строится ваша самооценка?

- Что помогает быть устойчивым?
- Реализуются ли ваши ценности в профессии или деле, которое вам интересно?

Случается, что список ценностей довольно большой (более 15 пунктов), либо совсем маленький. В обоих случаях это значит, что человек еще недостаточно знает себя.

Ранжирование

Выделенные ценности нужно разложить в порядке важности, пока не останется около пяти-семи. Нужно выбирать из пары приоритетов тот, что важнее, затем выбирать из оставшихся.

Вопросы в помощь:

1. Что для меня важнее?
2. Если не получается реализовать одну ценность, выберу ли я другую?
3. Если у меня будет выбор, что реализовать в первую очередь, как я себя поведу?

Упаковка

Каждую ценность нужно красиво расписать – сформулировать в виде слогана, предложения, фразы или цитаты.

Анализируя результаты важно следить за своими чувствами: при прочтении списка не должно возникать негатива или сопротивления по поводу того, что было выбрано.

Как понять, в чем собственная ценность? Многие люди приходят на терапию с запросом – научиться чувствовать себя значимым, важным, умножить жизненную энергию.

Почти всегда такие люди соотносят собственную ценность с отношением других людей: кто-то плохо отозвался или покритиковал – самооценка разрушается. А все потому, что она не базируется на выбранных добровольно собственных убеждениях. Людям свойственно зависеть от обстоятельств и определять себя через призму восприятия окружения.

Так происходит, потому что в момент становления личности значимые взрослые сравнивали с другими, критиковали, обесценивали. Человеку не дали установку, что он ценен сам по себе.

Ценности в жизни человека – это опора, помогающая человеку чувствовать себя устойчиво независимо от обстоятельств.

Даже во взрослом возрасте их можно сформировать совместно на сеансах психотерапии или самостоятельно.

4. Функции ценностей. *Регулирование поведения.* Чтобы жить в обществе, важно следовать нормам и правилам. Если человек чувствует, что с ним что-то не так, он впадает в тревогу, депрессию. Ценности человека в обществе существуют на уровне коллективного бессознательного. Они позволяют чувствовать себя частью группы. *2. Прогнозирования.* Ценности помогают выстроить план жизни и определиться со средствами достижения, расставить приоритеты. *3. Оценивания.* Благодаря ценностям человек может

анализировать явления и ситуации, выбирать наиболее подходящую для себя линию поведения. 4. *Защиты*. Люди бессознательно ищут подтверждение своей правоты, это, в частности, касается и ценностей. Такой механизм помогает уберечь психику от чрезмерных нагрузок и потрясений. Например, можно игнорировать или не замечать то, что противоречит установкам. 5. *Адаптации*. Сначала у человека формируются общественные ценности, а затем индивидуальные. Живя среди других людей, он понимает, какие существуют социально приемлемые способы достижения целей. 6. *Мотивации*.

Благодаря системе приоритетов удастся определить важные и второстепенные вещи, распределить энергию для достижения целей.

Ценности простыми словами – это внутренние ориентиры, на которые опирается человек, делая выбор.

Ценностные ориентации предоставляют собой отражение в сознании приоритетов, которые человек признает для себя значимыми. К ним относят материальное благополучие, саморазвитие, популярность, физическая привлекательность, творчество.

Примеры

Список ценностей человека довольно большой, поэтому их для удобства распределили в группы.

Примеры: любовь; дружба; свобода; ответственность; успех; самореализация; счастье; семья; здоровье; материальное благополучие; уверенность в себе; признание.

Виктор Франкл, – представитель экзистенциального подхода – полагал, что *поведение человека определяется желанием найти смысл в жизни и реализовать его*. Роль смысла выполняют основные ценности человека. Он разделил их на 3 группы:

1. Творчество (труд);
2. Переживания (любовь);
3. Отношения (принятие обстоятельств, которые невозможно изменить).

Самореализация, по В. Франклу, – это побочный продукт поиска смысла. Совесть выступает индикатором, что в данный момент для человека наиболее важно.

Система ценностей включает несколько элементов:

- общечеловеческие;
- культурные;
- индивидуальные.

Первые два пункта формируются исходя из представлений, что хорошо или плохо в конкретной культуре или обществе, то последний зависит от воспитания и личностных особенностей.

Базовые ценности человека – это следствие влияния культуры и итог личностных ориентаций, которыми руководствуется человек в процессе

жизни. В группу входит власть, независимость, потребность в одобрении, накоплении, порядке, компании, пище, покое, статусе.

Система приоритетов – это каркас личности. На его основе строятся принципы, убеждения, цели.

Формирование жизненных ценностей длится с рождения и до зрелого возраста. Основная система закладывается в раннем детстве. До глубокой зрелости она постоянно дополняется новыми жизненными ценностями, значение и важность которых мы осознаем в процессе жизни. Далее остается практически неизменной.

Можно выделить в этом процессе несколько этапов:

1. Семья. Это этап формирования внутренних установок ребенка, ведущая роль в которой отведена родителям. Они закладывают основы системы жизненных ценностей личным примером, рассуждениями, своим поведением, оценками. Все это ребенок перенимает и использует во взрослой жизни.

2. Учебные заведения. Происходит формирование устоявшихся убеждений и суждений. Доверие и уважение детей к педагогам открывают для них новые жизненные ценности. Известный пример из жизни: ученики больше интересуются предметами, уроки по которым ведут интересные и увлеченные своей работой учителя.

3. Общество. Социум диктует свои правила и нормы поведения. Иногда осуждает и преследует человека с нестандартными взглядами и принципами, не подтверждая свою правоту никакими аргументами. Жизненные ценности личности на этом этапе формируются либо с принятием законов общества, либо вопреки им.

4. Самопознание. Этот этап связан с выявлением проблемы несовпадения жизненных ценностей и навязанных стереотипов. На нем проходит переосмысление своих взглядов и убеждений, опираясь на свой жизненный опыт.

5. *Могут ли меняться ценности в течение жизни?* Да, и этот процесс происходит, как правило, бессознательно. Например, в силу возраста или каких-либо жизненных обстоятельств, когда человек попадает в другую среду. У человека, только поступившего в университет, и пенсионера совершенно разные приоритеты. *Смена ценностей нередко происходит из-за негативного опыта.*

Человек после каких-то событий осознал, что его представления о жизни не работают. Например, когда один человек из пары делает ставку на семью и ожидает того же от партнера, а другой выбирает свои профессиональные амбиции.

Выбор всегда стоит рядом с ответственностью. Если личный комфорт важнее общественного неодобрения, человек выберет себя.

Ценности определяют взгляды, стиль поведения, жизненные цели. Человек, способный опираться на собственные убеждения, чувствует себя

устойчиво в любой ситуации, хорошо социализируется, преуспевает в работе и личной жизни.

Ценности помогают преодолевать невзгоды и неприятности, выходить победителем из трудных ситуаций, наполняют жизнь смыслом. Но более всего важен сам человек. Еще Сухомлинский писал: *«Человек – высшая ценность среди всех ценностей мира»*.

? Вопросы:

1. Что такое жизненные ценности?
2. Что самое ценное в жизни человека?
3. Как определить свои приоритеты?
4. Функции ценностей.
5. Могут ли меняться ценности в течение жизни?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

- Без пользы на свете жить — лишь землю тяготить.
- Больше живешь — больше видишь.
- Живет, что ворона: куда захотела, туда и полетела.
- Живи для людей, проживут и люди для тебя.
- Живи просто — доживешь до ста.
- Жизнь без цели — выстрел без прицела.
- Жизнь вести — не вожжой трясти.
- Жизнь дана на добрые дела.
- Жизнь измеряется не годами, а трудами.
- Жизнь короткая, да слава долгая.
- Жизнь не камень: на одном месте не лежит, а вперед бежит.
- Жизнь прожить — не поле перейти.
- Жить — родине служить.
- Иной живет — только хлеб жует, спит — небо коптит.
- Кто правдой живет, тот верно живет.
- Кто хочет от жизни толку добиться, тот ничего не боится.
- Много спать — мало жить: что проспано, то прожито.
- Не до жиру, быть бы живу.
- Не красна жизнь днями, а красна боевыми делами.
- Не так живи, как хочется, а как стране нужно.
- Не тот большую жизнь прожил, кому много лет, а тот, кто много сделал.
- Поживешь подольше — узнаешь побольше.



Задание: Прочитайте притчи и ответьте на вопросы.

О добре, ценностях и цене, которую каждый из нас готов заплатить

Продавец стоял за прилавком магазина и рассеянно смотрел на улицу. Одна маленькая девочка подошла к магазину и буквально прилипла к витрине. Когда она увидела то, что искала, её глаза заблестели от восторга...

Она вошла внутрь и попросила, чтобы ей показали бусы из бирюзы.

– Это для моей сестры. Вы можете красиво завернуть их? – спросила девчушка.

Хозяин с недоверием посмотрел на малышку и спросил:

– А сколько у тебя денег?

Девочка вытащила из кармана платочек, развернула его и высыпала на прилавок горсть мелочи. С надеждой в голосе она спросила:

– Этого хватит?

Там было всего несколько мелких монет. Девочка с гордостью продолжала:

– Знаете, я хочу сделать подарок своей старшей сестре. С тех пор, как умерла наша мама, сестра заботится о нас, а на себя у неё не остается времени. Сегодня у неё день рождения, и я уверена, что она будет счастлива получить такие бусы, они очень подойдут под цвет её глаз. Мужчина взял бусы, прошел вглубь магазина, принес футляр, положил в него бирюзу, обернул лентой и завязал бант.

– Держи! – сказал он девочке. – И носи осторожно!

Девчушка выбежала и вприпрыжку понеслась к дому. Рабочий день подходил к концу, когда порог того же магазина переступила молодая девушка. Она положила на прилавок знакомый продавцу футляр и отдельно оберточную бумагу, и развязанный бант.

– Эти бусы были куплены здесь? Сколько они стоили?

– А! – сказал хозяин магазина, – стоимость любого изделия в моем магазине – это всегда конфиденциальный договор между мной и клиентом.

Девушка заявила:

– Но у моей сестры было только несколько монет. Бусы из настоящей бирюзы, так ведь? Они должны стоить очень дорого. Это нам не по карману.

Мужчина взял футляр, с большой нежностью и теплотой восстановил упаковку, вручил девушке и сказал:

– Она заплатила самую высокую цену... Больше, чем мог заплатить любой взрослый: она отдала всё, что имела.

Тишина заполнила маленький магазинчик, и две слезы скатились по лицу девушки, сжимающей в дрожащей руке небольшой сверток

Чаша для подаяний

Одним прекрасным утром царь прогуливался в окрестностях своего дворца и встретил нищего.

– Чего ты хочешь? – спросил царь.

Ты спрашиваешь так, будто можешь исполнить моё желание! со смехом ответил нищий.

Возмущенный царь сказал:

– Конечно, могу! Что это?

– Подумай, как следует, прежде чем что-то обещать, – отвечал нищий.

На самом деле это был не просто нищий, а наставник царя из прошлой жизни, который когда-то обещал:

– В следующей жизни я вернусь, чтобы пробудить тебя. В этой жизни у тебя не вышло, но я вернусь, чтобы помочь.

Не узнав своего старого друга, царь продолжал настаивать:

– Я могу исполнить любое твоё желание. Я всемогущий царь и могу способен исполнить любое твоё желание.

Тогда нищий сказал:

– У меня очень простая просьба. Ты можешь наполнить эту чашу для подаяний?

– Конечно! — ответил царь и велел своему визирю наполнить чашу деньгами до краев.

Визирь повиновался, но деньги, насыпанные в чашу, исчезли. Он сыпал всё больше, и деньги точно так же продолжали исчезать.

Чаша для подаяний оставалась пустой.

Новость об этом разлетелась по царству, и собралась огромная толпа. На кону находились честь и власть самого царя, поэтому он сказал визирю:

– Я готов скорее потерять всё царство, чем уступить этому нищему.

Его богатство – алмазы, жемчуг, изумруды – продолжали сыпаться в чашу, казна пустела, но чаша для подаяний казалась бездонной. Всё, что в неё попадало, тут же исчезало!

Наконец на глазах у безмолвной толпы царь бросился в ноги нищему и взмолился о пощаде:

– Ты победил, но прежде чем уйдёшь, скажи: в чем секрет этой чаши?

– Секрета нет: она сделана из людских желаний, – смиренно ответил нищий.

Выводы. Нам надо так мало, а хотим всегда так много.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 27. ВЫБОР И ПРИНЯТИЕ ЦЕННОСТЕЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Примеры жизненных ценностей. 1. Признаки жизненных ценностей. 3. Значение жизненных ценностей. 4. Для чего нам жизненные ценности? 5. Как выявить свои жизненные ценности?

Введение. На прошлом занятии мы говорили о жизненных ценностях человека: как вы считаете: как они формируются? Первые ценностные ориентиры закладываются в раннем детстве. Родители и воспитатели объясняют ребёнку, что хорошо, а что плохо, как следует себя вести и к чему нужно стремиться. Ежедневно взаимодействуя с внешним миром, он впитывает этот опыт, словно губка. Сверстники также влияют на формирование его жизненных установок, поэтому многое зависит от среды, в которой растёт ребёнок.

В детстве ценностные установки прививаются очень быстро. Но по мере взросления и социализации их набор выкристаллизовывается, и они становятся более устойчивыми. Поэтому желательно, чтобы наиболее важные из них были привиты до того, как полностью сформируется личность, поскольку в дальнейшем поменять их будет сложнее.

1. Примеры жизненных ценностей. Существует огромное количество разнообразных ценностей, и каждый человек обладает собственным уникальным набором. Среди них психологи выделяют несколько наиболее важных и универсальных, свойственных большинству людей:

Семья. У большинства людей семья находится на первом месте, и это вполне логично. Родные и близкие всегда должны быть в приоритете. И всё, что мы делаем, мы делаем не только для себя, но и для них.

Радость. Моменты радости играют огромную роль в жизни любого человека. Нас радует искренняя любовь, хороший отдых и приятные развлечения. Стоит отметить, что радость нам так или иначе приносит всё, что связано с остальными жизненными ценностями.

Дружба. Это особый вид отношений. Настоящий друг может стать таким же близким, как и родные люди. Нам нравится проводить время с друзьями, мы делимся с ними переживаниями, обращаемся к ним за советом.

Честность. Далеко не все люди ценят честность. Многие не могут быть честными не только с другими, но даже с собой. И всё же честность – это одна из фундаментальных ценностей, помогающих человеку быть счастливым, жить в гармонии с собой и строить продуктивные отношения с близкими.

Комфорт. Что такое комфорт, каждый понимает по-своему. Кто-то мечтает о роскошном особняке, лимузине и яхте. А кому-то достаточно уютного дома и хорошей машины для семейных поездок, чтобы считать свои

условия жизни комфортными. И всё же, несмотря на столь разное восприятие, комфорт необходим всем.

Здоровье. Многие люди делают здоровье одной из приоритетных сфер своей жизни. Они занимаются спортом и следят за питанием, а взамен получают отменную физическую форму и привлекательную внешность.

Развитие. Оно заложено в нашей природе. Мы испытываем радость, когда развиваемся и видим реальные плоды своих стараний. Если же развитие останавливается, нас может поглотить рутина. Поэтому важно находить новые направления, в которых можно продолжать развиваться, постоянно добиваясь ощутимых результатов.

Карьера. Для нас очень важен социальный статус, а карьера в современном мире является его главным показателем. Интересно, что подходы бывают разными. Кто-то уделяет время самоактуализации и профессиональному росту, а кто-то становится безудержным карьеристом, готовым идти к успеху «по головам».

Перечисленные ценности в той или иной мере свойственны большинству людей. Конечно, существуют и другие – их список просто бесконечен. При этом многие из них меняются со временем, ведь все мы постоянно пребываем в движении и развиваемся, а вместе с нами меняются наши взгляды и приоритеты.

1. Признаки жизненных ценностей

Психологи выделяют 4 ключевых свойства, которые присутствуют у любой ценности:

Важность. Это то, насколько человек считает её значимой лично для себя. Когда он принимает решения, его актуальные ценности суммируются, и итоговый «ценностный вектор» зависит от важности каждой из них.

Осознанность. От того, насколько хорошо индивид понимает свои ценности, зависят принимаемые им решения. Осознанность играет важную роль в самоконтроле и самодисциплине. К примеру, подросток может отказаться от вечеринки ради каких-то более важных и продуктивных дел.

Самодостаточность. Жизненные ценности ценны сами по себе. И на них не должно влиять мнение окружающих или желание доказать кому-либо что-либо.

Положительные эмоции. Данное свойство позволяет отличать истинные ценности от мнимых. Истинные делают человека счастливым, мнимые – угнетают, создают ощущение «обязанности».

По этим четырём признакам можно определить, какие ценностные установки являются наиболее важными для конкретной личности. У одного человека они могут быть связаны с семьёй, у другого – со здоровьем и саморазвитием, у третьего – с творчеством и самореализацией. Именно это и делает каждую личность уникальной.

Значение жизненных ценностей. Одно из ключевых отличий зрелой личности от незрелой заключается в том, что она действует упорядоченно, руководствуясь хорошо обдуманым планом, который соответствует её

целям и принципам. Такому человеку становится гораздо легче совершать правильные поступки. Ему не приходится принимать сложные решения, поскольку любой выбор можно сделать быстро, если руководствоваться принципами, не подвергаемыми сомнению.

К примеру, многие люди считают для себя приемлемым говорить неправду. Периодически они оказываются перед непростым выбором, не зная, как поступить в конкретной ситуации. Они мучительно думают о том, можно ли соврать близкому человеку и как ложь повлияет на будущие отношения. В то же время люди, для которых честность является одной из фундаментальных ценностей, даже не задумываются об этом, поскольку всегда заведомо знают, как поступить.

Таким образом, наличие чётких ценностных ориентиров, позволяет быстро делать выбор в сложных ситуациях, не теряя времени и не тратя эмоциональной энергии на раздумья. Более того, непоколебимые принципы часто становятся барьером, уберегающим нас от поступков, о которых мы впоследствии могли бы пожалеть. Даже если у нас возникает минутный соблазн сделать что-то неправильное, мы сразу понимаем, что этот поступок не вписывается в нашу картину мира.

Ещё одна важная функция жизненных ценностей заключается в том, что они «притягивают» к нам людей с похожими взглядами на жизнь. Человек, у которого они сформировались в раннем возрасте, имеет больше шансов найти идеально подходящую ему «половинку», хороших друзей и надежных деловых партнёров, потому что люди с одинаковыми принципами и взглядами легко находят общий язык.

3. Для чего нам нужны жизненные ценности? Жизненные ценности – это основа для выборов разной степени важности, тесно связанная с нашими морально-этическими нормами. Совершая очередное действие, мы проверяем его на соответствие жизненным ценностям. Если они совместимы, то чувствуем удовлетворение от сделанного: появляется уверенность в действиях, свою жизнь оцениваем, как продуктивную и полноценную. Если после принятия решение не покидает беспокойство, раздражительность, злость – значит, какая-то из внутренних ценностей была нарушена. Тогда человек переживает личностный конфликт, что сказывается на его настроении, уверенности в себе, самооценке.

Как вы понимаете, значение внутренних ценностей в том, чтобы упростить человеку процесс принятия решения, разграничить «хорошо» и «плохо». Когда есть, на что опереться, легче не ошибиться и получить желаемый результат, который принесет удовлетворение.

Каждый человек добавляет в этот список свои пункты, если считает их важными.

Все жизненные ценности объединяют 4 составляющих:

1. Важность

Устоявшиеся взгляды и убеждения имеют огромное значение для человека, поэтому их стараются соблюдать и дорожат ими.

2. Осознанность

Человек выбирает нормы поведения и свои принципы по жизни осознанно. Мы сами контролируем себя при совершении действий, проверяем их соответствие нашим внутренним установкам.

3. Самодостаточность

Имея свои убеждения, мы не требуем одобрения от окружающих.

4. Позитивный настрой

Соблюдение ценностей воспринимается доброжелательно, с радостью, в отличие от напрягающих обязанностей.

Для *определения своих жизненных ценностей разработано много способов и методов*. Вот один из самых доступных:

1. Возьмите лист бумаги. Запишите все, что считаете самым важным и значимым для вас. Это должно быть что-то настолько необходимое, что просто не смогли бы без этого существовать.

2. Спросите себя по каждому пункту: «Я точно не могу без этого жить? Стану ли абсолютно несчастным, если у меня это заберут?». Если появилось малейшее сомнение — вычеркиваем.

3. Выполнить предыдущий шаг столько раз, пока на листе останутся не более 10 пунктов.

Вот они – ваши жизненные ценности.

Что может подсказать, что жизненные ценности определены неправильно, и их нужно пересмотреть:

1. Часто испытываете недовольство жизнью, которое порождает сомнение в правильности принятых решений и действий.

2. Излишняя самокритичность подрывает самооценку и свидетельствует о внутренних противоречиях.

3. Не видите перспектив и наполнены пессимизмом.

4. Вам скучно, нет желания развиваться, проявлять инициативу на работе и в отношениях. Появилось безразличие к результатам.

Все эти признаки могут свидетельствовать о том, что выбранные вами установки навязаны внешним источником. Пытаясь им соответствовать, вы тратите энергию, силы, теряете интерес к жизни.

Как выявить свои жизненные ценности? Для начала стоит обратить внимание на две важнейшие сферы жизни: отношения и карьеру. Конечно же, важны и другие аспекты, такие как здоровье или досуг. И всё же наша удовлетворённость жизнью зависит в первую очередь от личных отношений и профессиональной самореализации. Поэтому именно с этих сфер нужно начать поиск, а позже можно перейти и к другим.

Чтобы выявить **важнейшие ценности в отношениях**, нужно проделать следующие шаги:

- Вспомните самый позитивный опыт личных отношений. Это могут быть романтические моменты, приятные озарения в общении с друзьями и прочие яркие события в отношениях с близкими людьми.

- Попробуйте прочувствовать эти моменты и подобрать слова, точнее всего описывающие те эмоции. Что было самым ценным, что именно сделало ту ситуацию такой особенной и запоминающейся. Запишите эти слова.

- Вспомните негативный опыт, когда казалось, что всё складывается ужасно. Подумайте, что могло бы исправить ту ситуацию, чего сильнее всего не хватало. Выпишите эти пункты в другой список.

- Из получившихся двух списков выберите 10 пунктов, которые кажутся самыми важными. Особое внимание обратите на те, которые совпадают в обоих случаях.

Итоговый список, полученный таким образом, и будет точнее всего отображать жизненные ценности, связанные с личной жизнью. Это может быть любовь, радость, счастье, открытость, доверие, честность, уют, комфорт, спокойствие, уверенность и прочие аспекты межличностных отношений, которые наиболее ценны именно для вас.

Как понять свои жизненные ценности?

В систему основных жизненных ценностей человека чаще всего входят:

1. Понимание – это способность проникнуться истинными мыслями и намерениями человека и принять их. С его помощью можно избавиться от злобы, гнева, внутреннего опустошения, обиды.

2. Любовь – жизненная ценность человека, которая выражается не только в романтике, чувственных проявлениях, но и в добром, сострадательном отношении к окружающему миру и всему живущему в нем.

3. Толерантность – принятие внешнего вида, взглядов, образа жизни другого человека, несмотря на то что они могут идти вразрез собственным представлениям, казаться ложными, смешными или глупыми.

4. Уважение – важная жизненная социальная ценность, которая даёт возможность оценивать человека по его лучшим личностным качествам, признавать его значимость и достижения. Эта черта характера позволяет работать над собой и самосовершенствоваться, заставляет стремиться к лучшему, чтобы заслужить уважение других.

5. Честность – способность признаться себе и окружающим в результатах, которые далеки от желаемых и озвучить реальное положение дел, даже если это не совпадает с личной выгодой. Только честность даёт возможность осознать собственные особенности, понять свои принципы и выстроить удобные и понятные отношения с людьми.

6. Прощение – это способность принимать ошибки других. Она подавляет разрушительное действие таких состояний как гнев, предательство, душевная боль, глубокое разочарование.

7. Дружба – это способность разделять с другим человеком интересы, цели, взгляды. Дружеские отношения строятся на взаимовыручке, откровенности и бескорыстии.

8. Семья – одна из главных общественных и личных ценностей людей. Это основная структурная единица общества. В семье передаются бытовые,

культурные, духовные знания и традиции, формируется языковая и национальная принадлежность. Основная функция семьи — это рождение и воспитание следующего поколения.

? Вопросы:

1. Что такое жизненные ценности?
2. Что самое ценное в жизни человека?
3. Как определить свои приоритеты?
4. Функции ценностей.
5. Могут ли меняться ценности в течение жизни?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:



Задание: Прочитайте сказку и ответьте на вопросы.

Пять ступенек счастья

Много разных чудес бывает на свете. В одной деревушке как-то по утрам ранней весной родила Марья сразу пять дочерей. Давно она с мужем ждала детишек, да все почему-то Бог не давал. А тут такое чудо. У мужа от радости дух захватило, сердце не выдержало, и он умер. Тяжко пришлось Марье. Ну, ничего, выдержала. Семнадцать лет уж минуло с тех пор, как чудо с Марьей случилось. Девчата выросли красавицами, умницами, хозяйшками добрыми. Только бы жить да радоваться. Но судьба распорядилась иначе. Заболела Марья, слегла, почувствовала кончину свою скорую. Созвала она дочерей Танюшку, Варюшку, Катюшку, Надюшку, да Настюшку и завещала им счастливыми быть, а для этого велела вытащить со дна кованого сундука старинную карту, по которой можно найти гору под названием Счастье. Померла Марьюшка. Погоревали девчата, схоронили матушку, все честь по чести сделали и в путь отправились гору счастья искать.

Долго ли коротко им пришлось искать гору-то эту самую, одному Богу известно. Но нашли девчата по карте гору Счастья. Передохнули у подножья, голод утолили и стали вверх карабкаться. Вдруг развернулась перед ними картина красоты неопишуемой. Варюшка и говорит:

- Все. Не пойду я больше ни за каким счастьем. Посмотрите, какие горы высокие, реки синие, леса зеленые, луга разноцветные! А воздух! Какой здесь воздух! Какое чудо!

И она радовалась всему этому, как ребенок. И была счастлива! Да, не каждому дано радоваться красоте природы и свежести ветра, увидеть чудо в земных приметах. Как ни уговаривали Варюшку сестры идти дальше, но она и слушать не хотела, твердо решив остаться здесь.

Девчата дальше карабкались в гору уже вчетвером. Много ли, мало ли времени прошло, вдруг их взору предстал удивительный источник. Не водица ключевая била из него, а фонтаном звенели серебряные монеты. Вскрикнула Танюшка от радости:

- Вот оно счастье! Зачем еще куда-то идти. Куплю новый дом, корову, утварь всякую, сарафанов нарядных шелковых, сережек да бус драгоценных, и буду жить счастливо. Все у меня будет, чего захочу. Не знала она еще тогда, что не все в жизни можно купить. Но, кто будет спорить, что без необходимого не проживешь. Не послушалась Танюшка сестер. Не пошла дальше.

Остались девчата втроем, стали подниматься выше. Вдруг откуда ни возьмись добрый молодец на белом коне. Глянула Надюшка добру молодцу в очи синие, сердце жаром любви полыхнуло. Влюбилась девушка с первого взгляда. Да и молодец сражен был Надюшкиной красотой, сразу предложил ей руку и сердце. Напрочь отказалась Надюшка дальше идти. На уговоры сестер отвечала:

- Любовь – это и есть настоящее счастье!

Не знала она еще, что любовь не вечна.

Отправились сестрички дальше вдвоем. Шли они, шли, вдруг Катюшка запела. Да так, что птицы замолчали, не смея соперничать с ней. Вот чудо! Никто раньше не подозревал, что таким удивительным даром наделена Катерина, она и сама не знала. А вот именно здесь раскрыла свои замечательные способности. Нашла она свое счастье в творчестве и ничего другого не захотела.

Настенька одна-одинешенька дальше в путь отправилась. И добралась она до самой вершины. Жара! Солнце нещадно палит! Пить хочется и есть. Какое уж тут счастье! И подумала Настенька, а если сюда еще кто-нибудь придет, плохо ему будет без воды, еды и прохлады. Попросила Настенька птиц семя разных принести. Разбила сад. Из глины, печь соорудила, пирогов напекла. А вот и гости тут как тут, тоже за счастьем пожаловали. Усадила их Настенька в прохладном саду, пирогами с вишней угощает, водицей ключевой потчует.

Довольны гости, хвалят угощенье, хозяйшку благодарят. Счастливы, что их так радушно приняли и Настенька счастлива, что радость сумела доставить.

Выполнили пять сестер матушки Марьи завещание, стали счастливыми, хотя каждая по-своему.

Вопросы для обсуждения

- О каких ступеньках счастья говорить в сказке?
- Можно ли осуждать тех сестер, которые не дошли до вершины?
- Почему из пяти сестер только одна добралась до вершины?
- Как вы думаете, могут ли потом сестры подняться выше?
- Чему учит эта сказка?

- Какие жизненные ценности из этой сказки можно взять в реальную жизнь?

Психотерапевтическое задание

- Жители Волшебной горы Счастья передали вам талисман счастья - подкову. Тот, у кого в руках окажется подкова счастья, поделится с нами своими высказываниями о счастье. Скажите, от чего вы становитесь счастливее?

/Высказывания детей/.

Нравственный человек способен легко подняться на четвертый и пятый уровни. Случается, и острое мгновенное ощущение счастья. Но подлинное, выстраданное приходит лишь спустя годы.

Выводы. Счастливы люди в хороших многодетных семьях, получающие радость от забот о родных, видящие их любовь. Счастлив настоящий учитель, любимый теми, кому отдал он свое время, талант и душу.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 28. ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие «ответственность». 2. Три основных уровня ответственности. 3. Примеры проявления ответственности. 4. Признаки ответственной личности. 5. Почему ответственность важна? 6. Как развить ответственность?

Введение. Быть человеком – значит чувствовать свою ответственность перед людьми. Это высказывание французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери будет являться эпиграфом нашего с вами занятия. Как вы думаете: «О каком качестве человека мы будем сегодня говорить?» (*Об ответственности*).

1. Понятие «ответственность». Ответственность – это качество личности, заключающееся в способности брать на себя обязательства и соблюдать их, держать обещания, **отвечать за последствия своих поступков и ошибочных решений**. Ответственный человек сделает всё возможное, чтобы не подвести тех, кто от него зависит. Он даже в мыслях не позволяет себе нарушать нормы морали, нравственности и этики. Его друзья,

товарищи и просто знакомые всегда уверены в нём, доверяют ему и знают, что он их никогда не подведёт.

Ответственность имеет огромное значение во всех сферах жизни. На работе ответственного человека ценит руководство и уважают коллеги. Ему доверяют сложную работу, его кандидатура всегда рассматривается в первую очередь, когда появляется важная вакансия. Ответственные люди практически никогда не имеют проблем с законом. И даже в личной жизни ответственность способствует более гармоничным отношениям, ведь близкие всегда верят и доверяют такому человеку.

2. Три основных уровня ответственности. Как вы считаете? Перед кем мы несем ответственность?

1) перед самим собой (волевое поведение, стремление к повышению благополучия, укрепление здоровья, самоактуализация и самосовершенствование);

2) перед другими людьми (ответственное поведение по отношению к родным, близким и всем, с кем человек так или иначе взаимодействует лично);

3) перед обществом и миром (соблюдение законов и норм морали, уважение к другим людям, бережливое отношение к природе).

3. Примеры проявления ответственности. Ответственный человек проявляет данную черту во всех сферах своей жизни. Рассмотрим несколько наглядных примеров:

Работа. Многие люди относятся к своей трудовой деятельности весьма безответственно, не задумываясь о качестве результата. Ответственный человек, даже не будучи перфекционистом, всегда следит за тем, чтобы всё было сделано настолько качественно, насколько это возможно.

Учёба. В любой школе или вузе всегда есть те, кто учится прилежно, и те, кто совершенно не заинтересован в знаниях. Ответственный ученик или студент хорошо понимает, что от учёбы зависит его будущее, поэтому не пропускает занятия и всегда находит время для изучения материала.

Домашние животные. Ответственный хозяин понимает свои обязательства перед питомцем. Он заботится о нём и выгуливает, а в случае переезда в другой город – забирает с собой, независимо от того, насколько сложной будет его перевозка. Но есть и такие люди, для которых питомец – игрушка, которую в случае чего можно просто выбросить на улицу.

Родительство. Эта часть нашей жизни требует особой ответственности, но именно в ней совершается масса безответственных поступков. Родительская ответственность состоит в том, чтобы сознательно прийти к решению о рождении ребёнка, быть готовым к существенным переменам в жизни, полностью отказаться от аддиктивного поведения и понять, что отныне всё время придётся посвящать семье и ребёнку.

Обещания. Все люди относятся к обещаниям по-разному, и это отношение бывает в разной степени безответственным. Одни просто забывают о том, что что-либо обещали. Другие придумывают условия,

позволяющие им выполнять обещанное не в полном объёме. Третьи бездумно раздают обещания, выполнить которые они не в силах. Ответственность проявляется в том, что человек ничего не обещает бездумно, а если даёт обещание, то обязательно его сдерживает.

Ответственный человек всегда учитывает обстоятельства и прекрасно понимает, что в любой момент может случиться форс-мажор, к которому нужно быть готовым. Конечно, это подразумевает некоторый «перерасход» мыслительных усилий на то, чтобы предусмотреть различные варианты развития событий. Но при этом человек обретает также и определённую свободу, ведь ответственность дарит ощущение полного контроля над собственной жизнью.

4. Признаки ответственной личности. Узнать ответственного человека можно по следующим признакам:

Он легко принимает ответственность. Большинство людей сопротивляется, когда на них пытаются возложить ответственность или дополнительные обязательства. Ответственный человек всегда адекватно оценивает свою роль, поэтому спокойно принимает ответственность, если понимает, что она соответствует этой роли. Он не жалуется и решает новые задачи так, чтобы никого не подвести.

Он не оправдывается. Ошибки случаются у всех. Ответственные люди отличаются тем, что с готовностью признают их и принимают последствия, не пытаясь оправдаться обстоятельствами или чужими ошибками и недоработками.

Он не зависит от обстоятельств. Ответственный человек прекрасно понимает, что обстоятельства, в которых он живёт и работает, формирует он сам. Поэтому ему не свойственен синдром жертвы. И когда на пути возникают сложности, он преодолевает их, даже не задумываясь о том, чтобы опустить руки.

Он соблюдает сроки. Работа, которая не была выполнена своевременно, может полностью потерять свою ценность. Поэтому срыв сроков для ответственного человека недопустим. Он всегда отчётливо понимает, сколько времени ему требуется для решения задачи, не тратит времени напрасно и никогда не откладывает важные дела на потом. Кроме того, такой человек уважительно относится к чужому времени и не тратит его понапрасну, заставляя других людей ждать.

Он контролирует свои чувства. Эмоции могут сильно влиять на качество и продуктивности нашей работы, поэтому ответственные люди всегда сохраняют самообладание. Они не расстраиваются, столкнувшись с неприятностью, а сразу думают над тем, как быстрее и эффективнее справиться с возникшими сложностями. Также они избегают панических настроений и сомнений, мешающих сосредоточиться на решении задачи.

Он не ждёт похвалы. Удовлетворение от хорошо проделанной работы для такого человека приятнее, чем похвала. Поэтому он всегда смотрит на

вещи трезво, не переоценивает свои старания и скромно относится к своим заслугам.

Он управляет ожиданиями. Ответственный человек никогда не обещает лишнего. К примеру, когда его просят оценить срок завершения проекта, он тщательно обдумывает задачу, оценивает имеющиеся ресурсы и составляет план с аргументированными сроками. При этом он обозначает конкретные даты, поскольку понимает, что неопределённость не способствует эффективной работе.

Он умеет работать в команде. Фраза «Я не командный игрок» часто звучит в фильмах. С её помощью авторы обычно подчёркивают безответственность и незрелость персонажа. Ответственные люди отлично понимают важность командной работы, поэтому находят общий язык со всеми и всегда выдают качественный результат, независимо от того, какое место они занимают в команде.

5. Почему ответственность важна? Всех нас с раннего детства учили быть ответственными. Поэтому все знают, что это очень важное качество личности. Но не все понимают, в чём именно заключается его важность. Чтобы понять это, перечислим основные преимущества, которые может дать нам ответственность:

Успешность. Ответственный человек ответственен, прежде всего, перед самим собой. Поэтому он не тратит времени зря и добивается успеха во всех сферах жизни.

Благополучие. Такой человек вкладывает все ресурсы в качество своей жизни и благополучие близких. Даже если у него ещё нет семьи, он находит для своих денег и времени более достойное применение, чем алкоголь, игры и бесцельные развлечения.

Уважение. Всем нам приятно, когда нас уважают. Ответственного человека уважают все: родственники, друзья, знакомые, коллеги и партнёры. А родные и близкие им гордятся.

Самоуважение. Безответственным людям свойственно отрицание: они стараются не замечать и не признавать своей безответственности. И всё же в глубине души они испытывают презрение к себе, осознавая свою слабость. Ответственному человеку живётся легче, ведь с самооценкой и самоуважением у него, как правило, всё хорошо.

Порядок в жизни. У ответственного человека не бывает «мусора под ковром». Уверенность в том, что во всех сферах жизни у него полный порядок, позволяет ему всегда быть спокойным и не распылять свои эмоции на беспокойство о незавершённых делах и сорванных сроках.

Уверенность. У человека, который всегда подходит к решению задач ответственно, хорошо развита способность прогнозирования. Он всегда уверен в своих планах и хорошо понимает, какие задачи предстоит решить и какой будет результат. Поводов для сомнений у него просто не остаётся.

Свобода. Со стороны может показаться, что дисциплина «связывает» ответственного человека, лишая его свободы. На самом деле, всё наоборот, и

свободы у него гораздо больше, чем у того, кто страдает от безответственности и груза её последствий.

Каждому человеку нравится, когда его окружают ответственные люди, на которых можно положиться. А значит, воспитывая ответственность в себе самом, можно стать тем, кого большинство людей захочет видеть в своём окружении. Поэтому это действительно ценное качество, развивать которое должен каждый.

6. Как развить ответственность? Для начала важно уяснить, что ответственность не бывает врождённой. Это качество, которое в течение жизни может меняться в любую сторону. Кто-то даёт себе поблажки и постепенно «скатывается». А кто-то, наоборот, с каждым днём становится более ответственным и дисциплинированным. Если второй вариант вам нравится больше, вот несколько советов, соблюдая которые, любой человек может развить ответственность:

Думайте, прежде чем обещать. Главная причина, по которой люди нарушают обещания, заключается в том, что они бездумно обещают больше, чем могут сделать. Если выработать привычку тщательно обдумывать каждое обещание, это позволит значительно повысить свою ответственность.

Думайте, прежде чем говорить. Любой человек может ненароком произнести что-то, о чём потом жалеет. Если перед каждым высказыванием делать небольшую паузу, жалеть придётся гораздо реже. А вместе с тем повысится и ответственность, ведь не нужно будет оправдываться и отказываться от собственных слов.

Планируйте. Психологи утверждают, что неумение планировать – одна из основных причин безответственности и неорганизованности. Человек, не составляющий планов, не может прогнозировать свою работу и рано или поздно срывает сроки. Планирование позволяет чётко понимать, сколько времени потребуется на выполнение всех поставленных задач.

Развивайте память. Чтобы не забывать о важных делах и обещаниях, нужно держать в тонусе свои когнитивные способности. Работать можно не только над самой памятью, но и над умением запоминать важные вещи. Сосредоточиваясь на важном, проговаривая слова про себя и подбирая ассоциации, можно значительно улучшить запоминание отдельных вещей.

Записывайте. Даже люди с отменной памятью периодически о чём-то забывают. Поэтому стоит выработать у себя привычку записывать свои планы и обещания в блокнот, который всегда при себе. Такой подход гарантирует, что вы не забудете ни об одной действительно важной вещи.

Организируйте что-нибудь. Возьмите на себя ответственность за какое-нибудь небольшое мероприятие или его часть. К примеру, если вы с друзьями собрались отдохнуть в лесу, можно взять на себя приготовление шашлыка (если умеете, конечно) или организацию развлекательной программы. Важно, чтобы вся ответственность за эту часть мероприятия лежала только на вас.

Не оправдывайтесь. Все периодически оступаются и совершают ошибки. При этом большинству из нас сложно признать свою оплошность, поэтому мы начинаем объяснять её какими-то внешними обстоятельствами. Ответственный человек всегда честно признаёт свои ошибки как перед окружающими, так и перед самим собой.

Человеку, которому это качество ранее не было свойственно, может казаться, что быть ответственным очень непросто. Он может думать, что для этого ему придётся отказаться от свободы и постоянно прикладывать усилия к тому, чтобы соблюдать дисциплину. На самом деле, всё гораздо проще. Достаточно запомнить и соблюдать перечисленные выше советы, и со временем уровень ответственности сам по себе значительно повысится.

? Вопросы:

1. Какова сущность понятия «ответственность»?
2. Назовите три основных уровня ответственности.
3. Приведите примеры проявления ответственности.
4. Назовите признаки ответственной личности.
5. Почему ответственность важна?
6. Как развить ответственность?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Игра «Встаньте те, кто...» (помогает своим товарищам выполнять дом задание, кто ленится выполнять поручения, кто грубит взрослым, кто любит трудиться и т.д.).

Что такое ответственность?

(Ответственность – это обязанность отвечать за свои поступки, действия)

Быть ответственным означает держать ответ за исполненное, отвечать за порученное дело

– Как определить, насколько ответственен конкретный человек?

– По «обратной связи». Что это значит?

Если человеку поручается какое-то конкретное дело, а он это дело или не доводит до конца, или делает очень плохо, или перепоручает кому-то, когда ему стало тяжело, или просто «надоело», или создает видимость будто делает при том, что со временем, иногда очень поздно, обнаруживается, что в принципе он дело-то совсем не сделал или выполнил его не до конца, - значит, этот человек безответственный.

– *Какие качества характера свойственны ответственному человеку?* (Честность, ответственность, порядочность, сильная воля, смелость).

На доске написаны слова, которые обозначают разные черты характера человека. Оставьте только те, которые свойственны ответственному человеку.

– Достоин ли уважения тот человек, который совершает ошибочные действия, но признает свои ошибки? (Ответы учащихся).

Каждый человек в жизни может ошибаться, он учится на своих ошибках, лучше, когда он учится на чужих ошибках.

Совершившего ошибку человека можно не только осуждать, но в некоторых случаях даже уважать. Для признания ошибки требуется мужество, такой шаг могут сделать люди с сильным характером, а потому они достойны уважения.

Вывод: от того какие поступки вы будите совершать сегодня, во многом будет зависеть ваш выбор жизненного пути. Умение и способность подходить к различным жизненным ситуациям.

– Как ведет себя в речном потоке рыба? (*плавает по течению и против течения, т. е. активно*)

– Что происходит с плавающим на поверхности бревном? (*плывет по течению*)

– В каком случае с рыбой может происходить то же, что с бревном? (*Если она перестанет двигаться, ее сносит течением*)

Рыба, живущая в реке, способна плыть по течению, так и против него.

А бревно плывет только по направлению течения.

Рыба, плывя против течения, может преодолеть силу потока и даже добраться до верховий реки. У бревна же нет выбора: оно, в конце концов, окажется там, куда его вынесет поток.

Годы своего детства и юности вы можете прожить активно, как «рыба», или пассивно, как «бревно».

А давайте спросим себя: создаем ли мы собственное будущее или плывем по течению, как бревно по реке?

2. Обсуждение в группах ответственных поступков, которые они совершили за неделю.

Ответственное отношение к жизни подразумевает очень многое. Наверное, вы уже успели совершить немало поступков, где проявили **это важное качество**.

– Перед кем вы несете ответственность? (*перед собой, перед родителями, перед товарищами*).

– Обсудите в группах и приведите как можно больше примеров ответственного поведения.

(*Хожу в школу, выполняю домашнее задание, помогаю по хозяйству и т.д.*)

– Выберите секретаря, который будет записывать все ваши мысли, а затем сообщит результаты работы всему классу.

А теперь давайте обратимся к себе и вспомним такие случаи, когда вы были не очень ответственны.

3. Игра «Горячий стул».

– Сев на стул, расскажите случай, когда вы были не очень ответственны.

– Почему люди иногда принимают безответственное решение?

(не хотят брать на себя ответственность за свои действия, из-за лени, легкомыслия).

– Если человек безответственный, кому от этого плохо: тому, кто ведет себя так легкомысленно, или окружающим? Обоснуйте свой ответ примерами.

5. Решение проблемных ситуаций по группам.

1 группа. К чему может привести безответственное решение врача?

2 группа. К чему приведет безответственное решение пилота?

3 группа. К чему приведет безответственный поступок шофера?

– Какой вывод можно сделать из этого?

Вывод: Безответственный поступок может обернуться для других людей неприятностью, бедой или несчастьем.

Легко ли быть ответственным? *(Ответы детей)*

Заключение.

Ответственность – это способность личности контролировать себя, свои действия и свою жизнь. Человек, способный ответственно относиться к себе и своим обязанностям, сможет преуспеть всегда и во всём. И каждый, кто хочет стать успешным во всех сферах жизни, должен развивать в себе, прежде всего, именно это качество.

– Что же необходимо каждому из вас, чтобы стать ответственным человеком? *(Научиться отвечать за свои поступки).*

Серьезное отношение к жизни начинается с сознательного решения взять на себя ответственность. Такое решение мы принимаем не раз, его принимаем много раз в течение своей жизни.

Ответственный человек – это тот, кто управляет собой и своим поведением. Поэтому каждому из вас надо научиться принимать ответственность за свои действия, поступки, поведение. Если вы этому не научитесь, то тогда ваша жизнь будет меняться по воле других людей.

Я вам желаю, чтобы вы всегда обдумывали свои действия и поступали правильно.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 29. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятий:

Введение. 1. Саморегуляция и ее основные особенности. 2. Основные этапы развития самоорганизации. 3. Способы обучения приёмам самоорганизации. 4. Методы и приёмы саморегуляции.

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы будем говорить о саморегуляции поведения человека одним из важнейших человеческих качеств. *Это слово имеет две основы «сам» и «регулирую»*(регуляция от лат. regulare – приводить в порядок, налаживать). Саморегуляцию можно рассматривать в разных значениях – это процесс управления состоянием, поступками; способность владеть и управлять собой; сознательное, активное следование определённым нормам и правилам. Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития человека. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает воспитанник, ученик, объединяет одно – в нем формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

1. Основные особенности саморегуляции. Основными особенностями саморегуляции, во-первых, является *осознанность действий*: для чего, зачем надо выполнять это упражнение, задание, действие; во-вторых, *активное включение в деятельность*: зависимое, пассивное или активное, деятельное отношение; в-третьих, *планирование деятельности*: умение выделить последовательность своей деятельности; и, наконец, в-четвертых, *контроль и коррекция* – это означает, как можно по ходу выполнения задания контролировать правильность выполнения и исправлять увиденную ошибку.

2. Основные этапы развития самоорганизации. Выделяют следующие этапы развития самоорганизации:

1) учащиеся действуют по готовому образцу с помощью взрослых, копируя их действия (этап подражания). Например, работа по алгоритму;

2) учащиеся самостоятельно выполняют часть работы, находят некоторые способы их осуществления (этап частичной самоорганизации). Например, работа по памятке;

3) учащиеся выполняют определенную работу самостоятельно в повторяющихся ситуациях, наиболее знакомых видах деятельности (этап более полной самоорганизации).

3. Способы обучения приёмам самоорганизации. Есть несколько способов обучения приёмам самоорганизации: 1. Работа по памяткам. 2. Самоподготовка. 3. Коллективная творческая работа.

Делая вывод, можно сказать, что обучение процессу саморегуляции и самоорганизации можно рассматривать как обучение самоуправлению своей деятельностью. Сензитивным периодом обучения приёмам саморегуляции и самоорганизации у учащихся является младший школьный возраст. Важно не упустить этот период и помочь учащимся научиться самостоятельной организации своей учебной и практической деятельности.

4. Методы и приёмы саморегуляции (автор Филиппович Г.Н.). За последние годы чрезмерно возрос темп жизни, наряду с которым возросла и психоэмоциональная нагрузка на нервную систему человека. Это в какой-то степени определяется высокими требованиями к его интеллекту и способности быстро приспосабливаться к действию окружающих факторов. Проанализировав различную литературу можно выделить следующие методы и приёмы саморегуляции:

- дыхательные техники;
- регуляция мышечного тонуса;
- умение концентрироваться;
- настрой на результат.

Также, можно сказать, что существуют разработки комплексов упражнений для саморегуляции. Комплексы состоят из довольно простых упражнений, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики. Важное место в развитии механизмов саморегуляции и самоорганизации занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям - это упражнения на расслабление мышц, упражнения на дыхание, на регуляцию мышечного тонуса, умение концентрироваться, работа по алгоритму и коллективная работа. Вот несколько техник, при овладении которыми вы будете приобретать навыки самоорганизации и регуляции своего поведения.

Дыхательная гимнастика. Управляя дыханием, человек может воздействовать на собственные эмоции. Частота дыхания - наглядный показатель психического состояния. В спокойном состоянии человек дышит медленно, ритмично. В стрессовом - дыхание учащается. Плавные вдохи и выдохи успокаивают нервную систему, помогают снять внутреннее напряжение.

Рекомендуемые упражнения:

а) Упражнение "Подарок под ёлкой". Цель: расслабление мышц лица. "Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к ёлке, крепко-крепко зажимаете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

б) Упражнение. "Корабль и ветер". Цель: настроить группу на рабочий лад. "Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза. Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Регуляция мышечного тонуса. Интенсивность и напряженность современной жизни буквально требуют, чтобы человек научился быстро отдыхать и самовосстанавливаться. Напряженный режим учебы, различные дисгармонии - в семье, на улице и т. п. - порождают избыточную напряженность в теле, которая имеет способность накапливаться. Накапливающееся напряжение воспринимается организмом человека как стрессовое состояние, при этом человек может даже не осознавать, что он находится уже в стрессе. Тем не менее, это состояние сопровождается повышенной возбудимостью, слабым контролем эмоциональных реакций, особенно негативных, необоснованной, тревожностью. Эмоционально-волевая релаксация расслабляет не только физическое тело, но и психоэмоциональную, и интеллектуальную сферы, и не только расслабляет, но и гармонизирует, восстанавливает. Например, можно использовать следующие техники:

а) "Поза покоя". Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Умение концентрироваться. Невнимательность школьников - одна из наиболее распространенных причин снижения успеваемости. Ошибки из-за невнимательности в письменных работах, при вычислениях, при чтении - самые обидные как для учителя, так и для ученика. Концентрация внимания - сосредоточенность на объекте внимания, процесс погружения. Если ученик не умеет сосредотачивать своё внимание, то его сознание как бы скользит по предметам, не задерживаясь подолгу на каком-либо из них. В результате впечатление от предмета остаётся расплывчатым, нечётким. Развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость младших школьников.

Проанализировав различную литературу, можно выделить несколько упражнений, которые помогают в развитии умения концентрироваться:

а) упражнение "Запрещённое движение". Цель: развитие внимания. Это упражнение можно использовать на физкультминутках, на переменах. Учитель заранее договаривается с детьми, какое показываемое им движение будет "запрещённым" (например, нельзя поднимать руки вверх). Педагог показывает ученикам разные движения (в том числе и запрещённое),

постепенно увеличивая темп. Тот, кто повторил запрещённое движение, выбывает из игры;

б) упражнение "Запомни". Цель: развитие объёма внимания. Учащимся читают вслух предложение. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Дети должны запомнить текст и отсчитать число ударов;

в) упражнение "Будь внимателен!" Цель: развитие концентрации внимания. Ребёнок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми учитель сопровождает рисование. Время выполнения - 1 минута. Подсчитывается количество кругов и сосчитанное число ударов. Чем больше нарисовано кружков и правильное сосчитаны хлопки, тем выше оценка.

Настрой на результат. Настрой - это психоэмоциональная перестройка процесса восприятия, основанная на создании положительного эмоционального состояния. Настрой нужен и при подготовке к предстоящему делу. В этом процессе важная роль отводится педагогу. Учитель помогает ребенку определить цель, задачи деятельности, пути реализации, определить конечный желаемый результат, помогает поддерживать положительный настрой, отмечая достигнутые успехи ребенка. Так, при увлечении учащимся каким-либо заданием, учитель помогает настроиться ученику на выбранный им проект, поддерживая его настрой: "Какую тему ты выбрал?" "А почему именно эта тема тебя заинтересовала?". "Давай вместе подумаем, как ты будешь идти к конечному результату?" "Что ты хочешь узнать, выполняя данное задание?".

? Вопросы:

1. Что такое саморегуляция?
2. Раскройте основные особенности саморегуляции.
3. Что входит в основные этапы саморегуляции?
4. Назовите способы обучения приёмам самоорганизации?
5. Охарактеризуйте методы и приёмы саморегуляции.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания: как вы понимаете написанные ниже пословицы и поговорки?



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

- Вежливость на базаре не купишь.
- Нарядилась, что павлин, а кричит, как ворона.
- Не ума набраться — с дураком подраться.
- В чужом доме не указывают.
- Вежливость открывает все двери.

- Говорит прямо, а делает криво.
- У него стыда — что волос на камне.
- От учтивых слов язык не отсохнет.
- С ним водиться, что в крапиву садиться.
- Не спеши языком, торопись делом.
- Человек, который легко раздражается, правым не бывает.
- Поклониться — вперёд пригодиться.
- Напой, накорми, а после расспроси.
- Скромность всякому к лицу.
- Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами.
- Кто злословит с вами, будет злословить и о вас.
- За худую привычку и умного дураком обзывают.
- Если в гневе пнешь камень, то только ноге больно.
- Не гляди на лицо, гляди на обычай.
- Наш пострел везде поспел.
- Не дразни собаки — не укусит.
- В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
- Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут.
- Дракою прав не будешь.
- Вежливость ничего не стоит, но приносит много.
- Дома, как хочу, а в людях, как велят.
- Береги одёжу снову, а честь смолоду.
- В чужом доме не будь приметлив, а будь приветлив.
- Рукам воли не давай.

***Задание:** прочитайте притчи и ответьте на вопросы.*

О любви и злости

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?
 - Потому, что теряют спокойствие, – сказал один.
 - Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом?
- спросил Учитель.
- Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?
- Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:
- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.
 - А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель.

– Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им ненужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов. Такое бывает, когда рядом двое любящих людей. Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

Вопрос: почему люди отдаляются друг от друга?

О гневе и самоконтроле

(по мотивам рассказа из романа «Автостопом по галактике» Д. Адамса)

Девушка ожидала свой рейс в большом аэропорту. Ее рейс был задержан, и ей придется ждать самолет в течение нескольких часов. Она купила книгу, пакет печенья и села в кресло, чтобы провести время. Рядом с ней был пустой стул, где лежал пакет печенья, а на следующем кресле сидел мужчина, который читал журнал. Она взяла печенье, мужчина взял тоже! Ее это взбесило, но она ничего не сказала и продолжала читать. И каждый раз, когда она брала печенье, мужчина продолжал тоже брать. Она пришла в бешенство, но не хотела устраивать скандал в переполненном аэропорту. Когда осталось только одно печенье, она подумала: «Интересно посмотреть, что сделает этот невежа?». Как-будто прочитав ее мысли, мужчина взял печенье, сломал его пополам и протянул ей, не поднимая глаз. Это было пределом! Она встала, собрала свои вещи и ушла... Позже, когда она села в самолет, полезла в сумочку, чтобы достать свои очки, и вытащила пачку печенья... Она вдруг вспомнила, что она положила свою пачку печенья в сумочку. И человек, которого она считала невежей, делился с ней своим печеньем, не проявляя ни капли гнева, просто из доброты. Ей было так стыдно и не было возможности исправить свою вину. Прежде чем гневаться, задумайтесь, может быть не правы именно вы!

Вопрос: почему стало стыдно девушке?

Сухая ветка

Один из учеников спросил Будду:

– Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

– Если на тебя с дерева упадет сухая ветка и ударит тебя, что ты будешь делать? – спросил тот в ответ.

– Что я буду делать? Это же простая случайность, совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала ветка, – сказал ученик. Тогда Будда заметил:

– Так делай то же самое. Кто-то был безумен, разгневан и ударил тебя – это все равно, что ветка с дерева упала на твою голову. Пусть это не тревожит тебя, иди своим путем, будто ничего не случилось.

Вопрос: что нужно делать, когда тебя обижают?

ЗАНЯТИЕ 30. «Я УЧУСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ» (тренинг)¹⁰ (Автор: педагог-психолог Я.Г. Гаджиева)

Цель: Формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях.

Задачи:

- 1) получить информацию об агрессии и агрессивном поведении;
- 2) расширить представление детей о своих психологических особенностях;
- 3) освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.

Стремительно, буквально за последние год-два подростковая агрессия из частно-семейной превратилась едва ли не в важнейшую общественную проблему. Сегодня от проблемы агрессивного поведения уже нельзя отмахнуться как от несуществующей или малозначимой. И начинать решать ее надо в школе.

Примеры реальных ситуаций из школьной жизни

1. В одной школе мальчишки из шестого класса обзывают и бьют одноклассника, который не умеет и не любит драться. Его фамилия им кажется смешной - они коверкают ее, придумывая обидные прозвища. Мальчишкам нравится чувствовать себя "сильными". Они думают, что драки и насмешки - это просто игра; жестокими и агрессивными они себя не считают.

2. Ученицы пятого класса не общаются с одной из девочек их класса. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, девочка все же предпринимает попытки присоединиться к разговору или игре, одноклассницы отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

3. Когда Зина пришла в новую школу, Вика - классная заводи́ла и командирша - решила сразу показать ей, "кто здесь хозяин". Она подговорила одноклассников не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она

¹⁰brodec.schools.by/pages/po-profilaktike-agressivnogo-povedenija-podrostkov?ysclid=le5r9yije116453972

новенькая. Но все, же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят...

4. Классный руководитель пятого класса одной из школ маленького городка обратилась в психологу за советом. Дело в том, что ученики ее класса не умеют общаться. Они постоянно обзывают друг друга, дерутся. Новичкам достается особо: их не принимают в игры, не разговаривают с ними на переменах. Одной ученице этого класса просто так, "шутя", однажды разорвали учебник, который очень трудно достать - его нет в продаже. Некоторые родители уже подумывают о том, чтобы перевести своих детей в другой класс или даже в другую школу.

Что же делать? Являются ли описанные ситуации типичными для нашей школы? Как можно решить подобные проблемы? (Обсудить с учащимися).

Игра «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, на пример, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: агрессия...

Слово «Агрессия» произошло от латинского «*agressio*», что означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре: это поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб людям, вызывает у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страх, подавленность и т.п.).

Причины агрессии могут быть разные. Возникновению агрессивных качеств способствуют: воспитание в семье с первых дней жизни ребенка, некоторые соматические заболевания и заболевания головного мозга.

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

Рассмотрим более подробно акт агрессии.

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д.

Жертва – тот, кому умышленно наносит вред агрессор.

Зрители – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору.

Агрессивность - свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Различают прямую, выраженную открытым наступлением на жертву, и непрямую (косвенную) агрессию, которые характеризуются следующими проявлениями:

Прямая агрессия

Косвенная агрессия:

- 1) вербальная (словесная) - когда насмешничают, иронизируют, обзывают, ругаются матом и т. д.;
- 2) материальная - когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т. д.
- 3) физическая - когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;
- 4) частичное игнорирование - неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т. д.);
- 5) полное игнорирование - бойкот;
- 6) другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Основой агрессивного состояния является гнев, он может быть обусловлен: внешними событиями; мыслями ("это несправедливо", "это специально подстроили", "мне это неприятно" и т. д.), формирующими твердую уверенность в их истинности; эмоциями (злость, огорчение, чувство вины, стыд, зависть); поведением других людей (поступки, высказывания).

Правила «Я запрещаю себя обижать!» которые помогут вам не стать объектом агрессии

1. Не бойся агрессора, держись уверенно.
2. Постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо.
3. Не груби в ответ и не дерись.
4. Используй (выбери) следующие стратегии поведения: твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение; пошутить в ответ; спокойно уйди (не убегай!); обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

Задание: прочтите притчу и ответьте на вопрос?

Безвредная змея

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в неё камнями, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я

просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопрос для обсуждения

1. В чем мораль этой притчи?

Комментарий

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости.

Психотерапевтические задания

Упражнение «Объект агрессии»

Цель выполнения задания состоит в освоении социально приемлемого способа разрядки гнева и отреагирования негативных эмоций. Существует несколько вариантов выполнения задания. Мы приведем два из них.

Вариант 1. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или по ступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3-4 раза и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о

ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека.

Упражнение «Храм тишины»

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

На счет семь медленно отрываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните.

Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями. Изменилось ли ваше состояние?

Упражнение «Поплавок в океане»

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение. Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки

и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

Рефлексия. Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то, что нам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии¹¹.

ЗАНЯТИЕ 31. НРАВСТВЕННЫЙ ИДЕАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие «Нравственный идеал» и его содержание. 2. Нравственный и общественный идеал. 3. Нравственные потребности. 4. Проблема воспитания нравственного идеала. 5. Семья в воспитании нравственного идеала.

Введение. Добрый день! Наш разговор о нравственном идеале. Давайте вспомним: какой смысл мы вкладываем в понятие нравственность? Как-то китайский мыслитель Конфуций сказал: когда ясно, в чем заключается истинная нравственность, то и все остальное будет ясно. Воспитание нравственности невозможно без образца для подражания. Встает вопрос: на кого равняться? что такое нравственный идеал?

1. Понятие «Нравственный идеал» и его содержание. Начнем с того, что мы называем идеалом. Идеал (лат. *idealis* от греч. *issa* – образ, идея) – высшая ценность; наилучшее, завершенное состояние того или иного явления; образец личных качеств, способностей; высшая норма нравственной личности; высшая степень нравственного представления о благом и должном; совершенство в отношениях между людьми; наиболее совершенное устройство общества.

¹¹brodec.schools.by/pages/po-profilaktike-agressivnogo-povedenija-podrostkov?ysclid=le5r9yije116453972

Нравственный идеал – представление людей о совершенной личности, воплощающей в себе лучшие моральные качества и являющейся образцом для подражания, эталоном поведения, целью, на достижение которой должны быть направлены усилия человека. Так, в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России определено, что современный национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Содержание нравственного идеала изменчиво и отражает потребности, устремления людей, живущих в разные исторические эпохи. Олицетворением совершенного нравственного идеала у верующего человека является Иисус Христос, но нравственным идеалом для некоторых может быть и исторический деятель, и мыслитель, и литературный персонаж, и реально живущий человек (нередко киноактер). Однако образ морально совершенной личности, будучи законченным образцом, готовой моделью поведения, не может вобрать в себя всего богатства моральных качеств, черт характера, имеющих положительное значение для других людей. Поэтому человек в своей жизни не только стремится к тому или иному нравственному идеалу, но и руководствуется такими моральными принципами и законами, которые позволяют ему более свободно и самостоятельно принимать решения применительно к конкретной ситуации и сообразно собственным убеждениям.

2. *Нравственный и общественный идеал.* *Нравственный идеал тесно связан с общественным идеалом, поскольку выполнение многих моральных требований, обращенных к личности, например, «быть справедливым», невозможно без изменения самого общества. Кроме того, понятие справедливости относится не только к человеку, оно лежит и в основе общественного идеала как представления о совершенном и наилучшем устройстве общества.*

Понятие «нравственного идеала» в его историческом развитии является непременной составляющей духовной культуры, которая, в свою очередь, отражается в событиях повседневности, произведениях искусства, религиозных и научных трудах.

Для воспитания у ребёнка нравственных потребностей нужно знать, из каких элементов они состоят.

3. *Нравственные потребности* начинаются

1. С отзывчивости, которую мы понимаем, как *способность человека понять затруднительное положение или состояние другого.*

Отзывчивого человека обычно называют чутким, сердечным. Отзывчивость – это целый спектр чувств – сочувствие, сострадание,

сопереживание. Воспитывать отзывчивость в ребёнке нужно ещё до того, как у него сложатся представления о добре, зле, долге и других понятиях.

2. Другой важнейший элемент нравственных потребностей – *нравственная установка*, которую можно сформулировать так: *«Не вредить никому, а приносить максимум пользы»*.

Нравственную установку у ребёнка нужно воспитывать постоянно словом и делом, примером и разъяснением, используя волшебную силу искусства и живой мир природы.

3. И последним, важным структурным элементом нравственных потребностей является *способность к деятельной доброте и непримиримость ко всем проявлениям зла*.

Действенность добра успешно формируется у детей всем примером жизни взрослого семейного окружения и поэтому важно, чтобы у последнего не расходилось слово с делом.

Ничто не приносит столько вреда воспитанию доброты, как расхождение образа жизни взрослых с их словесными наставлениями. Это ведёт к разочарованию у детей, недоверию, насмешкам, цинизму».

Одно из центральных понятий нравственного мира человека – **совесть**. *«Совесть – это способность человека к самоконтролю, самооценке на основе общественных моральных оценок*. Совесть исконно означает знание общих сведений о человеческом поведении, его нормах, принципах, сущность человека и т. п.

Задачи школы и педагогов - объяснить любящим родителям, что их педагогическая грамотность зависит прежде всего от них самих, от их желания разобраться в сложном и трудном процессе становления и развития личности; указать пути и условия формирования нравственности ребёнка.

Вот почему вопрос понимания нравственного идеала является, основанием и сердцевинной всякой воспитательной системы.

4. Проблема воспитания нравственного идеала. Проблема нравственного воспитания остаётся сегодня очень актуальной. Серьёзную тревогу вызывают вопросы духовного и нравственного воспитания молодёжи, поскольку это затрагивает как судьбы самих молодых людей, так и судьбу России. На каком фоне сегодня идёт формирование молодёжи? Роль семьи в воспитании сегодня чрезвычайно низка, общеобразовательная школа как социальный институт воспитания в настоящее время также испытывает определённые трудности. Кроме того, происходит коммерциализация сфер молодёжного досуга, туризма и спорта, которые всё менее доступны для средне- и малообеспеченных молодых людей. Ужасными проявлениями социальных и экономических катаклизмов является возросшая детская преступность, цветущая пышным цветом и трудно искореняемая наркомания, алкоголизм.

Следствием этого выступают бездуховность, переоценка ценностей, потеря нравственных ориентиров подрастающего поколения и, следовательно, общества в целом. Серьёзное влияние на формирование

ценностных ориентации молодёжи оказывают СМИ, особенно телевидение — наиболее влиятельного из них. Чему учить и как воспитывать? Этот вопрос не раз задавал себе каждый из нас.

Как влияет на воспитание окружающая действительность. Социологические данные: влияние улицы — 10%, влияние школы — 20%, СМИ — 30%, семья — 40%.

5. Семья в воспитании нравственного идеала. Она является главным институтом воспитания. Здесь ребенок рождается, здесь он получает новые знания об окружающем мире, здесь формируются начальные критерии оценки добра, истины, красоты. Другими словами, начинается процесс воспитания. Именно в семье ребенок первоначально узнает о правилах поведения, которые затем превратятся в нравственные чувства и привычки.

То, что ребёнок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. В ней закладываются основы личности ребёнка, и к поступлению в школу он уже более чем наполовину сформирован как личность.

Среди многих ценных человеческих качеств ДОБРОТА — главный показатель развитости человеческого в человеке... Понятие «добрый человек» — очень сложное. Оно включает самые различные качества, издавна ценимые людьми. Добрым можно назвать человека, у которого развиты любовь к Родине, рядом живущим людям, активное стремление делать добро, способность к самоотречению во имя блага других, честность, совестливость, правильное понимание смысла жизни и счастья, чувство долга, справедливость, трудолюбие». Это всё — ПОНЯТИЯ нравственности.

«Что же следует воспитывать в наших детях с самого раннего детства, из чего складывается нравственный мир ребёнка?»

Три уровня нравственного мира личности. «Моральное сознание человека, или нравственный мир личности, включает в себя три уровня:

- 1) мотивационно-побудительный;
- 2) эмоционально-чувственный;
- 3) рациональный, или умственный.

Каждый из этих уровней состоит из элементов, составляющих суть нравственного мира человека.

Мотивационно-побудительный уровень содержит мотивы поступков, нравственные потребности и убеждения. Нравственное воспитание только тогда носит правильный характер, когда в основе его лежит побуждение детей к развитию, когда сам ребёнок проявляет активность в своём нравственном развитии, то есть, когда он сам хочет быть хорошим. Этот уровень наиболее важный, именно здесь коренятся истоки поведения человека, осуждаемые или одобряемые людьми и обществом, приносящие добро или зло, пользу или вред.

Чувственно-эмоциональный уровень состоит из нравственных чувств и эмоций. Эмоции, как известно, бывают положительными (радость,

благодарность, нежность, любовь, восхищение и т. п.) и отрицательными (гнев, зависть, злость, обида, ненависть).

Эмоции необходимо облагораживать, окультурировать одним словом - воспитывать. Нравственные чувства – отзывчивость, сочувствие, сострадание, сопереживание, жалость – непосредственно связаны с эмоциями. Эти чувства приобретаются человеком с результатом воспитания и являются важнейшими составными доброты. Без нравственных чувств добрый человек не состоится».

Воспитание чувств включает в себя воспитание сочувствия. Развитие этого чувства требует поддержки со стороны родителей - и не только словом, но и примером. Ребёнок должен видеть, как мы на практике проявляем свою любовь к ближнему... Сочувствие - одно из прекрасных человеческих свойств, потому что оно – выражение человечности.

Рациональный, или умственный, уровень содержит моральные знания - понятия о смысле жизни и счастье, добре и зле, чести, достоинстве, долге. Кроме понятий, к моральным знаниям относятся также принципы, идеалы, нормы поведения, моральные оценки.

Воспитывать в детях надо все элементы их нравственного мира. Всё важно. Гармония нравственного мира человека, гарантия его доброты обеспечиваются только всеми его слагаемыми, но направляющими являются нравственные потребности. Нравственные потребности - самые благородные и человеческие - не даются от природы, их необходимо воспитывать, без них невозможна высокая духовность, доброта.

«Настоящим человеком становится только тот, - писал В. А. Сухомлинский, - у кого в душе возникают, утверждаются благородные желания, которые стимулируют поведение, порождают страсти и поступки... Как можно больше поступков, побуждаемых благородными желаниями, стремлениями личности к моральному идеалу, – вот одно из золотых правил воспитания подростков».

? Вопросы:

1. Что означает «Нравственный идеал» и каково его содержание?
2. Как соотносятся нравственный идеал и общественный идеал?
3. Что включают в себя нравственные потребности?
4. В чем заключается проблема воспитания нравственного идеала.
5. Какова роль семьи в воспитании нравственного идеала.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

➤ Проанализируйте пословицы и поговорки и определите, какие нравственные правила в них заложены.

➤ Не тот друг, кто на празднике гуляет, а тот, кто в беде помогает. (Осетинская пословица);

➤ Друг в лицо смотрит, а враг - в спину. (Татарская пословица);

➤ Не ройся на дне мешка - не вспоминай прежних обид. (Татарская пословица);

➤ Скрывай ошибки других, а на собственные смотри (Татарская пословица);

➤ Богач не насытится, а богатырь не отступиться. (Бурятская поговорка);

➤ В глубоком месте нет брода, в клевете нет путного слова. (Бурятская поговорка).



***Задание:** прочитайте сказку и ответьте на вопросы.*

Как солдат Страх победил

Жил-был Страх. Нравилось ему людей пугать, смотреть, как задрожат они, будто листочки осиновые, побледнеют, начнут креститься и приговаривать: «Господи! Вот страх-то какой!»

А на самом-то деле Страх был вовсе не такой уж и страшный: просто серое бесформенное облачко.

Вот летело это облачко раз над землей и думало, где бы ему на ночлег устроиться. Видит небольшую деревушку на краю леса. Место Страху понравилось. Свил он гнездо на самом верху густой-прегустой ели. Улегся в гнезде, да и задремал. Вдруг слышит голоса в лесу раздались. Кто-то перекликается, аукается.

Посмотрел Страх вниз и видит: по лесу бабы с ребятишками ходят, грибы собирают. У всех в руках корзинки да туески. Не понравилось это Страху: «Покоя нет никакого! Напугаю-ка я их, они от страха разбегутся». Стал он громко ухать, протяжно завывать, свистеть, будто Соловей-разбойник, шишками кидаться, ветками шуршать.

Бабы и ребятишки перепугались, побросали корзины и лукошки с грибами и бросились вон из леса.

– Вот страх-то какой! Видно, нечистая сила в нашем лесу завелась, – стали перешептываться старухи.

С той поры крестьяне боялись в этот лес ходить, грибы-ягоды собирать.

Но ведь недаром говорится: «Лес не только волка, но и мужика прокормит». Лес, что возле деревни был, и в самом деле исправно кормил людей грибами, ягодами, орехами. А как Страх в лесу поселился, не стало у крестьян лесного угощения. Прежде, бывало, соберут они ягод, грибов, орехов видимо-невидимо, и сами сыты, и в город на продажу везут. А теперь совсем обеднели.

Вернулся солдат с военной службы в родную деревню. Жена и дети рады ему: обнимают, целуют-милуют.

Сели за стол, а жена и говорит:

– Эх, муженек! Нечем нам тебя и угостить! Нету у нас ни орешков каленых, ни морошки моченой, ни рыжиков соленых.

– Отчего же у вас ничего не стало? – спрашивает солдат жену. – Или в нашем лесу больше ни орехи, ни грибы не растут?

– В лесу-то они растут. Да нечистая сила там поселилась, вот мы и боимся в лес по грибы-ягоды ходить.

А солдат тот храбрец был. Он и говорит:

– Не горюйте! Я нечистую силу из леса быстро прогоню. Будут у нас снова и ягоды, и грибы.

Сказано-сделано! Утром собрался солдат и пошел в лес. А там светло, весело. Птицы щебечут, заливаются, пчелки жужжат над цветами. Совсем не страшно! Зашел солдат в дремучую лесную чащобу.

Страх заметил его и очень рассердился: «Ну, погоди, служивый, сейчас я тебя напугаю!»

Зашуршал он травой у самых ног солдата, зашипел, словно ядовитая змея-гадюка, того и гляди кинется и ужалит. Но солдат не испугался, выхватил палку-шашку, раз-два-три, и разрубил гадюку на мелкие кусочки. Потом присел на корточки, пригляделся получше и видит: никакой гадюки-то и нет вовсе. Сухие веточки да сучки, порубленные на земле валяются. Рассмеялся солдат. Верно ведь говорят: «У страха глаза велики!»

Страх пуще прежнего разозлился и думает: «Вот придет ночь, тогда я тебя и напугаю».

Долго солдат по лесу бродил, целый мешок орехов собрал да корзину грибов. Стало смеркаться. Солдат развел костерок, нанизал на прут грибочки-рыжики, посолил их, на огне обжарил. Когда грибы зарумянились, достал он из походного ранца краюху ржаного хлеба, луковицу и принялся за еду.

Вдруг слышит: затрещали вокруг кусты, словно ломится кто-то за орехами, волки голодные завyli, между деревьями зеленые огни мерцали. Но солдат не испугался, не убежал, а запел во все горло бодрую походную песню. Сам думает: «Посмотрим, что дальше будет». Спел он песню, раскурил трубочку, сидит возле костра, трубочкой попыхивает.

Надоело Страху солдата пугать, слез он с дерева, подошел к солдату и говорит:

– Здравствуй, служивый! Я – Страх. Почему ты ничего не боишься?

– А чего бояться-то? – отвечает солдат. – Все равно ведь двум смертям не бывать, а одной не миновать.

– Так-то оно так, – говорит Страх. – Только все боятся, когда я их пугаю. Давай с тобой, солдат, уговор держать: если я тебя этой ночью напугаю, и ты из леса убежишь, тогда я в лесу навсегда хозяин. А если не напугаю – лес твой!

Солдат согласился. Всю ночь Страх солдата пугал: хохотал, выл, топал, свистел, а тому все нипочем. Сначала он песни распевал, а потом и вовсе спать улегся. Проспал до утра. До первых петухов.

Едва рассвело, солдат проснулся и говорит Страху:

– Ну что ж, Страх, уговор дороже денег! Придется тебе из нашего леса уходить.

Делать нечего! Ушел Страх из леса навсегда, а люди снова стали в лесу грибы-ягоды собирать.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему Страху нравилось пугать людей?
2. Где поселился Страх?
3. Почему люди перестали ходить в лес?
4. Почему говорится: «У страха глаза велики»?
5. Кто смог победить Страх?
6. Как вы думаете, какой у солдата характер?

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 32. КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие культуры. 2. Основные подходы к пониманию культуры. 3. Структура и функции культуры. 4. Материальная и духовная культура.

Введение. Слово «культура» знакомо каждому из нас. Оно многозначно и широко используется в литературе, средствах массовой информации, повседневной жизни. Многие общественные и государственные деятели то и дело указывают на упадок культуры, призывают к её возрождению и подъёму, требуют создать благоприятные условия для её развития.

Разные люди вкладывают в понятие культуры неодинаковый смысл. Одни приравнивают культуру к образованности, другие видят в культуре собрание накопленных ценностей духовной жизни, третьи определяют культуру прежде всего по определённому уровню нравственного развития. В повседневной речи это слово связано с представлениями о дворцах и парках культуры, о культуре обслуживания и культуре быта, о музеях, театрах, библиотеках, наконец, о физической культуре. Однако содержание понятия

«культура» гораздо более многообразно и богато. Кроме того, это понятие прошло столь же длинный путь развития, как и сама история человечества.

1. Понятие культуры. Слово «культура» (от лат. *cultura* – возделывание, воспитание, образование, развитие) появилось в Древнем Риме и использовалось в нескольких значениях. Одно из них – «способ воспитания человека-гражданина, достойного члена общества». Это понимание совпадало с древнегреческим «пайдейя» — «воспитание в соответствии с традициями народа, его жизненными правилами». В Средневековье культура обозначала умение истолковывать и понимать тексты Священного Писания. При этом главной задачей было постижение Бога и зависящей от него человеческой судьбы.

По мере накопления знаний об общественной жизни и о многообразии протекающих в ней процессов возникали новые определения культуры. Одна из первых таких попыток была предпринята в эпоху Просвещения. В XVIII в. слово «культура» стало широко использоваться для обозначения специфического образа жизни человека, отличного от природного бытия. При этом культура понималась просветителями как средство возвышения человека, совершенствования духовной жизни и нравственности.

2. Основные подходы к пониманию культуры. В современной культурологии (науке о культуре) существует два основных подхода к пониманию культуры.

Сторонники *антропологического подхода* считают культурой всю совокупность результатов человеческой деятельности, мир сотворённых людьми вещей, противостоящий природе. Этот мир создан человеком для своих целей и выражает отличие человеческой жизнедеятельности от естественных, биологических форм жизни. Необходимо также учитывать качественное своеобразие исторических форм деятельности людей, творящей культуру на разных этапах общественного развития, в рамках определённых эпох, этнических и национальных общностей.

* Греческое слово *ánthrōpos* значит «человек» (примеч. ред.).

С точки зрения *ценностного подхода* культура понимается как совокупность лучших творений человека. Однако нередко их ценность относительна. Так, для специалистов, занятых созданием ядерного оружия, атомная бомба представляет собой ценность. Но для большинства здравомыслящих людей она – орудие уничтожения всего живого и действительно ценного и потому не может считаться ценностью культуры. Кроме того, ценностный подход сужает сферу культуры, относя к ней лишь положительные результаты деятельности людей. Однако такие негативные явления, как преступность, рабство, наркомания, увы, сопровождают, человеческую жизнь, и культуру той или иной страны невозможно понять, если их игнорировать.

Подводя итог, можно дать следующее определение:

Культура – это специфический человеческий способ жизни, включающий процесс и результаты человеческой деятельности, систему

норм и ценностей, символов и идеалов, рассматриваемых в контексте исторической эпохи.

Культура представляет собой сложное, многоплановое явление. Она пронизывает все сферы жизни и деятельности общества и человека. Культура – это и материальные, и духовные ценности человека; она характеризует своеобразие наций и народов; является – ядром, основой, «душой» общества.

В своих творениях человек воплощает цели, желания, стремления. Культура выражает тот смысл, который мы вкладываем во всё, что делаем. Определённый смысл имеют произведения искусства, научные исследования, учёба, правила этикета, поведение человека и т. д.

Созданные предметы не только выполняют характерные для них функции, но и имеют определённое значение для человека. Так, основная функция автомобиля – служить средством передвижения. Вместе с тем для многих – это ещё и вопрос престижа. Чтобы понять смысл исторических памятников, необходимо изучить ту культуру, творением которой они являются. Например, туристы, посетившие Египет, могут полюбоваться внешним видом пирамид, учёные – изучить их физико-химический состав, размеры и т. д. Понять же их назначение невозможно без изучения истории и культуры Древнего Египта. Вот почему так важно знать всемирную историю и историю своей страны.

Предметы и явления культуры хранят опыт человечества. Универсальным знаковым средством сохранения и передачи опыта является слово. Устная и письменная речь позволяют передать практически любой смысл тому, кто знаком с этой системой знаков.

Среди знаков особое место занимают символы — знаки, служащие условным обозначением какого-либо образа или идеи. Например, памятник героям, павшим в боях за Родину, служит символом патриотизма народа. Без изучения соответствующих систем знаков невозможно овладеть достижениями культуры. Приобщаясь к культуре, мы расшифровываем её знаки и символы, постигая, таким образом, смысл происходящего.

Культура включает в себя результаты человеческой деятельности, **искусственно** созданные человеком предметы и явления, которые принято называть артефактами (от лат. arte — искусственный, factus — сделанный). К ним относят не только сделанные человеком вещи, открытые и используемые им средства и способы действий, но и те изменения, которые он производит в своём физическом и духовном облике.

3. Структура и функции культуры. Культура выполняет в жизни человека и общества целый ряд функций.

Адаптивная (приспособительная) функция культуры состоит в том, что именно культура позволяет людям приспособиться к различным природным условиям. Благодаря приспособительным механизмам культуры человек смог заселить практически все уголки Земли – от Северного Заполярья до Антарктиды, привык к различным особенностям климата, рельефа, растительного и животного мира. Так, на Японских островах, в зоне

повышенной сейсмоактивности*, люди строили дома на лёгком деревянном каркасе, обтянутом бумагой, а эскимосы сооружали свои жилища из снега и прекрасно переживали в них холодные полярные зимы.

Ещё одна важная функция культуры проявляется в накоплении, хранении, систематизации и передаче информации. Её можно назвать функцией *исторической преемственности*. Нарушение данной функции чревато для общества серьёзными последствиями. Разрыв культурной преемственности способен обречь новые поколения на потерю социальной памяти, сделать их «Иванами, не помнящими родства».

Ценностная функция культуры состоит в том, что она формирует у человека ценностные потребности и ориентации. Усвоенные культурные ценности позволяют различать значимое и незначительное в жизни, усваивать те элементы культуры, которые гармонизируют и совершенствуют жизнь, и отказываться от того, что ведёт к деградации личности. Для общества же сохранение ценностей культуры — залог стабильного развития.

Нормативная функция культуры связана с регулированием общественной жизни. Её выполнение опирается на мораль и право и способствует усвоению людьми совокупности норм и правил, регламентирующих их поведение и деятельность.

Коммуникативная функция культуры обеспечивает взаимодействие между людьми и общностями, ведёт к выявлению всего ценного, что накоплено человечеством, позволяет обмениваться культурными достижениями, способствует процессам интеграции культур. Особенно наглядной она становится в современном мире, когда на наших глазах создаётся единое культурное пространство всего человечества.

Перечисленные выше основные функции культуры в реальной жизни тесно связаны. И, конечно, они не исчерпывают всего назначения культуры.

Основное назначение культуры – делать человека Человеком. Развитие культуры даёт возможность облегчить труд и сделать его творческим, обогатить ум и чувства. Постигание культуры – важное условие самосовершенствования и саморазвития личности.

4. Материальная и духовная культура. Культура имеет очень сложное строение, состоит из множества элементов. Неповторимое их сочетание создаёт своеобразие национальных культур, а также малых «культурных миров» – субкультур (молодёжная, профессиональная и т. д.).

К элементам *духовной культуры* относят правила поведения, эталоны, ритуалы, мифы, идеи, символы, язык, знания и др. Духовная культура включает в себя познавательную (интеллектуальную), нравственную, художественную, правовую, педагогическую, религиозную и другие формы жизни людей.

Храмы и жилые дома, орудия труда и предметы домашнего обихода, одежда и военная техника, средства передвижения, компьютеры и многое другое, сотворённое руками человека, являются элементами *материальной культуры*. В материальную культуру входят: культура труда и материального

производства, культура быта, культура места жительства (дома, деревни, города), культура отношения к собственному телу (правила гигиены и т. д.), физическая культура.

Материальная и духовная культуры связаны между собой. Провести границу между ними бывает сложно. Например, техническая идея по совершенствованию холодильника или телевизора воплощается в новых изделиях. Тем самым она облекается в материальную форму и становится предметом материальной культуры. Если же идеи писателя, скульптора или художника не воплотятся в книге, скульптуре или картине, они останутся лишь творческим замыслом. Некоторые виды творческой деятельности одновременно принадлежат и к материальной, и к духовной культуре. Например, архитектура – это и искусство, и строительство. Искусство кино и искусство фотографии стали возможны только благодаря соответствующим техническим открытиям.

Ценности материальной культуры, как правило, имеют определённую цену, а также временные пределы потребления. Они могут «морально устареть», производственное оборудование изнашивается, здания ветшают и т. д. Наоборот, ценность достижений духовной культуры может и не иметь временных рамок. Например, ценность жизни, здоровья, любви и дружбы признаётся на протяжении всего существования человечества.

Некоторые выводы:

1. Культура является ядром, основой, «душой» общества. Она пронизывает все сферы жизни и деятельности человека.
2. Сторонники антропологического подхода считают культурой всё, созданное человеком, ценностного – только совокупность лучших творений человека.
3. Предметы и явления культуры хранят опыт человечества, запечатлённый в знаках и символах.
4. В культуре выделяют материальную и духовную стороны, которые тесно взаимосвязаны.

Вопросы и задания:

1. Почему, на ваш взгляд, понятие «культура» нельзя определить однозначно?
2. Чем культура отличается от природы?
3. К какому типу определений культуры можно отнести следующее: «Культура – это система ценностей, с помощью которых общество интегрируется, поддерживает функционирование и взаимосвязь своих институтов» (П. Сорокин).
4. Какую роль играет культура в жизни общества?
5. Какого человека, на ваш взгляд, можно назвать человеком высокой культуры?

6. Какое суждение о соотношении материального и духовного в культуре иллюстрирует высказывание: «Рукописи не горят, но книги истрёпываются»? Согласны ли вы с этим суждением?

Источник: <https://studfile.net/preview/10052045/page:9/>

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задания:



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ:

Пословицы и поговорки

- Больше дела, меньше слов.
- В чужом доме не будь приметлив, а будь приветлив.
- Вежливости открываются все двери.
- Вежливость ничего не стоит, но приносит много.
- Вертит языком, что корова хвостом.
- Вчера солгал, а сегодня лгуном называют.
- Говори, да не заговаривайся.
- Говорит день до вечера, а послушать нечего.
- Говорит, словно реченька журчит.
- Гость хозяину не указчик.
- Доброе молчанье лучше худого ворчанья.
- Доброе слово и кошке приятно.
- Дома, как хочу, а в людях, как велят.
- Дракою прав не будешь.
- Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами.
- Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут.
- На ласковое слово не кидайся, на грубое не гневайся.
- На чужой роток не накинешь платок.
- На языке медок, а на сердце ледок.
- Напой, накорми, а после расспроси.
- Начал за здоровье, а кончил за упокой.
- Не будь в людях приметлив, будь дома приветлив.
- Не стыдно молчать, коли нечего сказать.
- Не тот доброхот, у кого на устах мёд.
- Не ума набраться — с дураком подраться.
- От вежливых слов язык не отсохнет.
- От лихого не услышишь доброго слова.
- От приветливых слов язык не отсохнет.
- Поклонившись, голова не отломится.
- Рукам воли не давай.
- Себя не возвеличивай, других не унижай.
- Сегодня гуляшки, завтра гуляшки, останешься без рубашки.

Вопрос: что означают перечисленные пословицы и поговорки?



Задание: прочитайте притчи и раскройте их смысл.

О сорняках

Однажды весной внук с дедом убрали в огороде сорняки. Вдруг ребёнок спросил: "Дедушка, а почему сорняки, которые мы не сажали, так хорошо растут, а то, что мы сажаем, нуждается в нашем внимании, заботе и труде?"

«Вот, внучек, благодаря своей наблюдательности ты сделал важное для себя открытие: всё ценное и значимое для человека, требует от него немалых усилий, а вредное и ненужное произрастает само».

Притча о любви

- В чём разница между «Нравится» и «Люблю»?
- Когда Вам нравится цветок, вы его срываете. Но если вы любите цветок, вы ежедневно его поливаете.

Шарик и Мурка

Надумала кошка Мурка Шарика из конуры выжить. И зачем казалось ей это: сама в большом доме живёт, а Шарик в крошечной будке. Но всё дело в том, что дом этот не её, а конура – Шарикова!

И стала она хозяевам намурлыкивать, что мол, Шарик совсем стар да ленив стал, а ещё добр не в меру, из-за чего чужие люди их двор проходным сделали!

Кончилось всё это тем, что выгнали Шарика из будки. А на цепь вместо него Мурку посадили.

Умные были хозяева. Поняли, что такая злая кошка лучше доброй собаки дом охранять будет. А Шарика, так уж и быть, в сени пустили – век доживать!

О грусти

Одного старца спросили:

- «Отче, а что такое грусть?»
- «Быть грустным – это значит – всё время думать о самом себе» – ответил он кратко.

Мудрый учится на чужих ошибках, умный — на своих

Однажды мышь заметила, что хозяин фермы поставил мышеловку. Она рассказала об этом курице, овце и корове. Но все они отвечали: “Мышеловка – это твои проблемы, к нам она никакого отношения не имеет!”

Чуть позже в мышеловку попала змея – и укусила жену фермера. Пытаясь ее излечить, жене приготовили суп из курицы. Потом зарезали овцу, чтобы накормить всех, кто приехал навестить больную. И, наконец, закололи корову, чтобы достойно накормить гостей на похоронах.

И все это время, мышь наблюдала за происходящим через дырочку в стене и думала о вещах, которые ни к кому никакого отношения не имеют!

Мораль:

Если Вас что-то не касается напрямую, не думайте, что это что-то не ударит Вас по голове

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 33. ДУХОВНЫЕ ЗАКОНЫ ЖИЗНИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Требования духовных законов. 2. Главные духовные законы в христианстве. 3. Духовные законы буддизма. 4. Индуизм и его духовные правила. 5. Законы духовной жизни в Даосизме. 6. Духовные законы жизни в йоге. 7. Сравнение духовных законов по мировым религиям и традициям.

Введение. Дорогие ребята! На прошлых занятиях мы говорили о нравственности, о нравственном законе. По определению ученого Янышева: «Нравственный закон есть правило, обязывающее человека к добрым намерениям и действиям силою его собственного нравственного чувства». Нравственный закон проясняет, как мыслить, что делать, чтобы достичь своей нравственной цели. Нравственный закон господствует в человеке, только тогда, когда есть свидетельство нравственного чувства. Духовные же законы жизни. Очень важная и нужная тема. Если мы возьмем для аналогии дом, то речь пойдет о фундаменте. Если государство – о его законах, без которых оно невозможно. Но вы попробуйте представить дом, который построили на голой земле без фундамента? Что с ним будет спустя время? Сколько он простоит? Помните сказку про трех поросят? Если уж взялись строить дом, то стройте основательно по всем правилам и законам. И раз уж родились, то уж давайте жить по законам того мира, в котором имеем счастье быть. Иначе вся ваша жизнь будет не более чем соломенным

домиком, который будет разлетаться от любого дуновения ветерка. И его постоянно нужно будет латать либо вообще отстраивать заново. Духовные законы — основа, на которой нужно строить жизнь. Тогда будут не страшны ни ветры, ни землетрясения, ни наводнения, ни засухи. Все ваш дом жизни выдержит и все ему будет ни по чем.

Проблемы, стресс, разочарования, обиды, предательства, потери — ничто не сможет поколебать дом вашей жизни, потому что он будет стоять на твердом фундаменте. К слову: как обрести душевное спокойствие можете прочитать здесь, также могу посоветовать, где лучше снимать стресс.

Нам необходимо посмотреть не на внешнюю сторону нашего мира, которая постоянна и изменчива, а во внутрь себя — туда, откуда все и куда все... К духовным законам, которые вечны, постоянны и независимы ни от каких внешних обстоятельств. Выстроив свою жизнь по этим законам, мы учимся совсем по-иному видеть мир внешний и иначе, на другом уровне, воспринимать все, что в нем происходит.

Духовные законы, правила жизни, невозможно просто взять и выучить. Это совсем не те правила, к которым мы привыкли. «жи», «ши» пиши с буквой «и». Заучили, запомнили и достаточно. Духовные законы имеют другую природу и понять их можно только соблюдая, живя по ним. Чем больше и чаще мы стараемся жить по законам души, тем глубже и сильнее мы осознаем и понимаем их суть. Тем шире и сильнее становится наша связь с внутренним миром, с душой, с Богом.

1. Требования духовных законов. Духовные законы — законы, обуславливающие духовную сторону жизни людей. Отчасти требования духовных законов выражены в требованиях закона Божия, в том числе в заповедях Божьих. Отчасти же они звучат в голосе совести. Человек по своей природе духовно-телесен. На него оказывают влияние и законы духовные, и законы физические. Можно провести параллели:

- как физические законы влияют на тело, так духовные на душу. В нашем мире, порою, духовные раны меньше бросаются в глаза, чем телесные, но и они бывают заметны;
- как физические законы действенны независимо от того, согласны мы с ними, или нет, также и духовные. Можно не признавать закон всемирного тяготения, но когда мы падаем, то понимаем, что он существует;
- духовный потенциал человека значительно больше, чем физический. Условно выражаясь, сколько не тренируйся, на три метра в высоту не прыгнешь. В духовном же отношении человек может развиваться до бесконечности (Мф.5:48).

В Библии сказано, что при создании человека Бог вложил в него такую способность, как нравственное чувство. Однако после грехопадения эта способность, как и многие другие, стала проявляться не так, как это было бы, если бы человек не грешил. На протяжении истории человечества, Бог не раз и не два озвучивал требования духовных законов через конкретных людей и даже враз множеству людей, как, например, это было на Синае, в тот период,

когда был заключен Завет с богоизбранным народом, или во времена общественного служения Иисуса Христа. Законы духовные установлены Богом наряду с законами физического мира.

2. Главные духовные законы в христианстве. Что в христианстве можно назвать главным законом? Правильно, заповеди. *Десять заповедей христианства.* Они делятся на две части - отношения Бога и человека и человека и человека. Рассмотрим вторую часть:

Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе. Итак, любить и почитать отца и мать – наша жизнь продлевается при следовании этому закону.

Не убивай. Что важно, здесь нет никаких дополнительных пометок, что кого-то все-таки можно, а кого-то нет. Например, людей нельзя, а животных можно. Нет. Не убивать вообще. Очень четко.

Не прелюбодействуй (не блуди). Опять же, без пояснений и дополнений. Все предельно понятно.

Не кради. Воровство считается смертным грехом.

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего или не лжесвидетельствуй. Не лги никогда даже в мелочах.

Не желай ничего чужого. Тоже все понятно.

Кроме заповедей в христианстве существует восемь главных грехов. Их мы обязательно должны отметить и ни в коем случае не упустить.

Чревоугодие, блуд, алчность, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордыня – это также то, чего делать не стоит.

Итак, это были главные духовные законы жизни христианина. Прежде, чем продолжать дальше, можете задуматься на мгновение, что из этого присутствует в вашей жизни?

3. Духовные законы буддизма. Что мы находим в этой древней восточной традиции. Мы видим также *десять заповедей.* *Не убивать. Не воровать. Не прелюбодействовать. Не лгать и не клеветать. Не использовать дурманящих веществ.* Что мы понимаем под такими веществами? Это алкоголь, курение, наркотики. Наше тело совершенно и наше восприятие мира лишь только ухудшается под воздействием алкоголя и табака, а не наоборот, как нам кажется. Просто на самом-то деле мы привыкли этот мир воспринимать очень поверхностно и неполноценно. Но развить тонкое и яркое восприятие возможно без дурманящих веществ. Дальше. *Не сплетничать! Не превозносить себя и не унижать других.* Иначе говоря – высокомерие. *Не скупиться к нуждающимся.* По-другому, сострадание и щедрость. *Не держать зла и не побуждать ко злу.*

Также в буддизме существует прамиты – шесть действий, которые, при их выполнении, приводят человека к просветлению – высшей точке духовного развития.

Шесть прамит буддизма.

Щедрость. Согласитесь, что люди в большинстве жадные и алчные. Щедрость же является совсем противоположным понятием. Именно

проявляя щедрость к миру вокруг и к живущим в нем, вы сможете сполна ощутить проявление щедрости мира к вам.

Этика. Означает понимание и осознание смысла своей жизни. Не жить бессмысленно, бездумно, а понимать зачем, и учиться понимать, что делать для того, чтобы жить так.

Терпение. Во всем.

Усердие. Долой лень. Верим в свой успех, верим в себя, не боимся трудиться и работать во имя своей цели. И терпение нам в помощь.

Медитация. Развивает спокойствие, концентрацию. Учит работе с собственным умом, открывается новое видение мира, приходит глубокое ощущение единства себя и Бога. Отвечаю, зачем медитировать — вот здесь.

Мудрость. Это как итог предыдущих пяти действий. Ведь смысл в их последовательности и взаимосвязанности. Открытие понимания сути мироздания. Все едино, все одно. Прочитать и понять это невозможно. Шестая прамита может быть достигнута только при полном соблюдении первых пяти.

4. Индуизм и его духовные правила. Десять предписаний.
Терпение. Прощение. Самоконтроль и самоограничение. По-другому это называется аскеза. То есть оно касается и терпения и, например, из христианства, чревоугодия, гнева, похоти (прелюбодеяния). Многие из правил и заповедей требуют от нас самоограничения и самоконтроля. *Не воровать. Честность и чистота.* Контроль страстей. Сексуальная энергия — основа вашего развития и успеха. *Познание истин священных писаний и духовных знаний. Освобождение от зла внутри себя.*

5. Законы духовной жизни в Даосизме. Десять правил даосизма.
Не убивай. Исключение похоти. Не воруй. Говори правду. Будь трезвым, чистота. Почитай своих предков. Помогай делающему добро. Соответственно делай добро. *Помогай невезучему и обретешь удачу.* Все же это правило, не совсем подходящее под понятие фундаментального. Все же ключевое слово здесь «Помогай». А это было только что в предыдущем правиле. *Нет места.*

6. Духовные законы жизни в йоге. Яма и Нияма — это главные условия на пути духовного развития. Это то, с чего надо начинать. А если пропустил, то дальше идти бессмысленно, а может даже и опасно, потому что можно разочароваться и увидеть то, чего нет, либо наоборот.

Яма. 5 правил.

Яма — это первая ступень йоги, согласно «Йога-сутрам», содержащая 5 правил взаимоотношения человека с внешним миром.

1. *Ненасилие.* Опять же уже известный «Не убей».

2. *Говори правду, не лги.*

3. *Не пожелай чужого.*

4. *Контроль похоти, воздержанность, целомудрие* (по крайней мере до вступления в брак). Очень схожа с «Не прелюбодействуй»

5. *Щедрость, не накопительство*, свобода от привязанностей, вещей, от чужого мнения, собственная внутренняя свобода и неприкосновенность свободы другого человека.

Нияма. 5 правил.

Нияма — вторая ступень йоги. В ней содержатся 5 правил взаимоотношения человека со своим внутренним миром.

1. *Чистота тела и ума*. То есть гигиена, чистая одежда, но при этом следим за чистотой своих мыслей.

2. *Счастье в настоящем моменте*. Здесь и сейчас. Все хорошо, позитивный настрой.

3. *Самодисциплина*. Терпение, усердие, трудолюбие в духовных устремлениях.

4. *Изучение священных писаний, духовных книг*.

5. *Принятие Бога, как цели жизни*.

6. *Сравнение духовных законов по мировым религиям и традициям*.

7.

<i>Христианство</i>	<i>Буддизм</i>	<i>Индуизм</i>	<i>Даосизм</i>	<i>Йога</i>
Не убивай	Не убивать	Не убивай и сохраняй жизнь	Не убивай	Не убивай
Не прелюбодействуй, блуд.	Не прелюбодействовать	Сексуальный контроль	Исключение Похоти	Борьба с похотью
Не кради	Не кради	Не кради	Не кради	Не кради
Не лги	Не лги	Честность . Не лги	Не лги	Не лги
Не будь алчным. Либо будь щедрым.	Щедрость	Освобождение от зла	Делай добро и помогай делающему добро	Щедрость, не накопительство, свобода привязанности от вещей.
Не поддавайся гневу. Либо будь добр и спокоен	Не пей, не кури, не принимай наркотики	Терпение	Будь трезв	Самодисциплина, усердие, терпение
Печаль и уныние. Будь радостным	Не сплетничай	Прощение	Не мстить. Соответственно прощать.	Стремление к духовным знаниям, чтение духовной литературы
Почитай отца и мать	Отказ от зла и не побуждать ко злу	Стремление к духовным знаниям	Почитай своих предков	Чистота тела и ума, чистота мыслей
Тщеславие и гордыня	Понимание смысла жизни	Счастье здесь и сейчас		
Чревоугодие. Не	Терпение,	Цель		

есть слишком много	усердие, борьба с ленью	жизни - Бог		
--------------------	-------------------------	-------------	--	--

Во всех пяти рассматриваемых религиях и традициях совпадают первые 4 духовных правила. Это: НЕ УБЕЙ! Не посягай на любую жизнь. Не ты ее создал, не тебе ее и прекращать. НЕ ВОРУЙ! Закон кармы работает, как и работал, верим мы в него или нет, ему все равно. Если заберешь чужое, то даже не сомневайся, что придется отдать свое. Что это будет? Неизвестно, но факт, что будет. НЕ ЛГИ! Как же это тяжело осуществимо.

Что еще мы должны включить в фундаментальные духовные законы жизни, без которых невозможен духовный рост и полноценный жизненный успех.

ДОБРО И СОСТРАДАНИЕ! Не проходите мимо того, кому больно. Помогай добрым людям и сам делай добро для других. **ПРОЩЕНИЕ!** Не держите обид. Ни на кого и никогда. Научитесь прощать. **ПОЧИТАЙ СВОИХ ПРЕДКОВ!** Считается, что это продлевает вашу жизнь на земле. Любите своих родителей, бабушек и дедушек. **ЩЕДРОСТЬ!** Боремся с алчностью и жадностью. Не привязанность к вещам. Ведь жизнь человеческая коротка. Все вернется, иначе никак. Не сомневайтесь в этом! **СМИРЕНИЕ! НЕ ТЩЕСЛАВИЮ!** Все люди равны. Нет тех, кто выше, либо ниже. У каждой души свой опыт в этой жизни. В каждом из нас один Бог. Мы все – одно! Нет смысла что-то показывать и доказывать друг другу и выпячивать свою крутость. Если мы и можем что-то доказывать, то лишь самим себе и Тому, кто создал нас и мир вокруг. Делай все, что в твоих силах, а все остальное не в твоей власти. **УСЕРДИЕ И ТЕРПЕНИЕ!** В любом деле спешка не приводит к добру. Никогда не сдавайтесь, идите вперед, пускай медленно, но шаг за шагом. **СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!** Хватит печалиться и ныть. Все на самом деле хорошо. Все реально хорошо, что бы не происходило в вашей жизни. Все хорошо! Оставайтесь спокойным всегда. Найдите счастье внутри себя и тогда обнаружите его во всем вокруг и жизнь улыбнется вам. Да вы все это давно знаете, ведь так!? Но толку со знаний, которые не применяются? Смотрите, и тысячелетние писания говорят то же самое. **ЧИСТОТА!** Сода можно внести не только чистоту, как таковую, но и, например, обжорство, либо, как написано в Библии, чревоугодие. То есть чистота желудка. Мы живем для души, а не для тела. Тело умрет, душа – нет. Сохраняйте чистоту в теле, как снаружи, так и внутри. Следите за тем, что едите и сколько. **ТРЕЗВОСТЬ И СВОБОДА ОТ НАРКОТИКОВ!** Что здесь еще добавить. Бросайте пить, курить и все, что вы там еще употребляете. **ЦЕЛЬ ЖИЗНИ – СТРЕМЛЕНИЕ К БОГУ!** Стремитесь к духовным знаниям. Находите время на это. Пускай и немного, но находите, ведь это очень важно. Да, жизнь летит, и бывает так, что трудно вырвать несколько минут для себя, но все же постарайтесь, перераспределите приоритеты.

Это главные правила жизни. Духовный путь начинается именно с них. Здесь есть все то главное, что содержат в себе великие учения Запада и Востока. В них тысячелетний опыт.

Вопросы и задания:

1. Каковы требования духовных законов?
2. Охарактеризуйте главные духовные законы в христианстве.
3. В чем смысл духовных законов в буддизме?.
4. Раскройте духовные правила в индуизме.
5. Каковы законы духовной жизни в Даосизме.
6. Перечислите духовные законы жизни в йоге.
7. Какие духовные законы совпадают в мировых религиях?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задание: как вы понимаете обозначенные ниже духовные законы?

Примеры духовных законов

И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними (Лк.6:31).

Бог гордым противится, а смиренным дает благодать (Иак.4:6).

Прощайте, и будете прощены (Лк.6:37).

Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такою же отмерится и вам (Лк.6:38).

Не судите, да не судимы будете (Мф.7:1).

По вере вашей да будет вам» (Мф.9:29).

Я хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек... (Ин.6:48-51).

С преподобным преподобен будеши [...], со строптивым развратишия (Пс.17:25).

Человекам положено однажды умереть, а потом суд (Евр.9:27).

Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную (Гал.6:7).

Всё обнажено и открыто перед очами Его: Ему дадим отчет (Евр.4:13).

Нет ничего тайного, что не сделалось бы явным (Лк.8:17).

Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир (Рим.8:6).

Цитаты о духовных законах

«Подобно тому как существуют законы природы, так и в жизни духовной существуют законы духовные. Предположим, человек бросает вверх тяжелый предмет. Чем с большей силой и чем выше он его подбросит, тем с большей силой предмет упадет вниз и разобьется. Это природный естественный закон. А в жизни духовной, чем выше человек поднимается от своей гордости, тем сильнее будет его духовное падение, и в соответствии с

высотой своей гордыни он разобьется [духовно]. Ведь гордец поднимается вверх до какого-то предела, а потом падает и терпит полную неудачу. *Возносясь смирится* (Лк.18:14). Это закон духовный.

Однако между естественными и духовными законами есть значительная разница. Естественные законы «несердобольны», и человек не может их изменить. А вот законы духовные «сердобольны», и человек изменить их может. Потому что он имеет дело со своим Творцом и Создателем – с Многомилостивым Богом. То есть быстро осознав, как «высоко» он залетел от своей гордости, человек скажет: *Боже мой, у меня нет ничего своего, и я еще горжусь?! Прости меня!* – и сразу же бережные руки Бога подхватывают этого человека и нежно опускают его вниз, так что его падение остается незаметным. Таким образом человек не сокрушается от падения, потому что ему предшествовало сердечное сокрушение и внутреннее покаяние. То же самое происходит и в случае с евангельским законом: *Вси бо приемиши нож ножем погибнут* (Мф.26:52).

То есть если я ударю кого-то мечом, то по духовному закону я должен расплатиться за это тем, что мечом ударят меня самого. Однако если я осознаю свой грех, если меня «бьет мечом» собственная совесть и я прошу у Бога прощения, то духовные законы прекращают действовать, и я, подобно целебному бальзаму, приемлю от Бога Его любовь».

Задание. Объясните приведенные в тексте духовные законы.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 34. ДУХОВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Понятие «духовность человека». 2. Проявление духовности 3. Зачем нужна духовность? 4. Кризис духовности в современном мире. 5. Развитие духовности.

Введение. У многих людей слово «духовность» ассоциируется с религией, верой и другими религиозными понятиями. Конечно, у этого термина много трактовок, и некоторые из них непосредственно связаны с религией или имеют светский характер. И всё же в более общем смысле им обозначают ценностную характеристику личности или общества, не вкладывая в это никакого религиозного или эзотерического смысла. Сегодня

мы подробно разберём, что представляет собой духовность, как она проявляется, какие функции выполняет и как её можно развивать.

1. Понятие «духовность человека». Духовность – это степень принятия высших образцов человеческой культуры, моральных и нравственных принципов и общечеловеческих духовных ценностей. Духовный человек не только понимает и признаёт все эти ценности, но и сам в своих действиях полностью ориентируется на них, принимая их в качестве внутреннего императива.

Многие известные авторы и исследователи дают собственные определения того, что такое духовность. Давайте рассмотрим несколько наиболее распространённых трактовок:

1) советский «Словарь по этике» определяет духовность как качество личности, которое *характеризует её мотивацию и смысл поведения*. Согласно другому определению из этого же словаря, духовность – это ценностная позиция, объединяющая нравственные, моральные, политические, религиозные, эстетические и прочие ценности.

2) в словаре С.И. Ожегова духовность определяется как свойство души, которое заключается в *преобладании нематериальных ценностей над материальными*.

3) в психологии духовность рассматривается как проявление двух потребностей: *потребности приносить пользу другим* и потребности развиваться и расширять свои знания.

4) в справочниках по педагогике можно встретить два определения. Согласно первому, духовность – это высшая точка развития личности, в которой её *ориентирами становятся общепризнанные человеческие ценности*. Согласно второму определению, это стремление действовать во благо окружающих.

Таким образом, термин «духовность» применяется во многих сферах знаний и может трактоваться в них по-разному. Если говорить наиболее обобщённо, то духовность – это *качество личности, характеризующее её нравственные, моральные, этические, эстетические, религиозные, культурные, социальные и прочие духовные ценности*.

Духовность не следует путать с религиозностью (верующие люди часто понимают это слово именно так). Даже в религиозном смысле духовность обозначает состояние души и разума, *не определяемое религией или любыми другими внешними источниками*, а исходящее из внутреннего опыта. Религиозность же определяется внешними предписаниями и традициями.

2. Проявление духовности. Основное проявление духовности заключается в потребности познавать мир, искать своё место в нём и создавать что-то для других. Духовные поиски человека часто *выражаются в различных художественных и эстетических формах*, таких как литературные произведения, картины, музыка, стихи и прочее. *Человек с высоким уровнем духовности обычно сосредоточен на том, что он может*

дать миру сейчас и что он должен сделать, чтобы дать миру ещё больше в будущем.

Иногда духовное развитие человека идёт не в том направлении. В итоге он превращается в религиозного или идейного фанатика и начинает осуждать всех, кто не соблюдает правила, которые он сам считает важными. Но по-настоящему духовный человек *полностью сфокусирован на развитии и созидании*, поэтому никогда не теряет времени на то, чтобы осуждать кого-то, навешивать ярлыки или заниматься любой другой бесполезной для общества деятельностью.

Если человек требует от окружающих подчинения каким-то правилам, слишком много внимания уделяет соблюдению ритуалов и заповедей, стремится загнать всех в какие-то рамки «праведности» – такое поведение нельзя назвать проявлением духовности. Правильнее будет сказать, что это спекуляция духовностью.

Определить такую спекуляцию очень легко. *Настоящая духовность всегда направлена на улучшение окружающего мира и его гармонизацию.* Спекуляция же заключается в том, чтобы навешивать ярлыки, загонять людей в рамки, сравнивать их поведение и пытаться продемонстрировать собственную духовность, обвиняя окружающих в бездуховности. Это ведёт лишь к конфликтам, но не к гармонизации общества.

3. Зачем нужна духовность? В некотором смысле можно сказать, что духовность – это и есть то, что делает нас людьми, поэтому её значение невозможно переоценить. Она помогает нам познавать себя и окружающий мир, находить своё призвание и отчётливее видеть жизненные цели. Она создаёт основу для личностной целостности, обеспечивает гармоничное существование, помогает строить социальные и межличностные отношения.

Духовность способствует выживанию и развитию человечества. Она играет важную роль в формировании социального общества. *Благодаря ей мы можем отличать добро от зла и избегать ошибок, которые могли бы привести к катастрофическим последствиям.* Она указывает нам, какие вещи в нашей жизни являются подлинными ценностями, даёт ориентиры, к которым нужно стремиться.

4. Кризис духовности в современном мире. Кризисы духовности периодически случались в истории человечества. К примеру, в первой половине XX века произошёл кризис, связанный с обесцениванием человеческой жизни. До этого в войнах действовали правила, запрещающие атаковать мирное население. Но во Второй мировой войне эти правила были позабыты.

Нации, гордившиеся своими научными, техническими и культурными достижениями, беспощадно бомбили мирные города, стремясь приблизить победу любыми доступными способами. После окончания войны люди пришли к согласию о том, что подобное никогда не должно повториться, а вместо этого нужно развивать науку и культуру, делая жизнь человечества

лучше. Долгое время так и было, но сегодня можно говорить о новом кризисе духовности.

Современная человеческая культура примечательна тем, что необычная свобода творчества и новаторства сочетается в ней с *повсеместным потребительством и равнодушием*. Большинство людей сегодня отдаёт предпочтение материальным, а не духовным ценностям. Складывается впечатление, что развитие науки и техники идёт в одном направлении, а духовное развитие человечества – в другом.

Однако не нужно обвинять в этом весь современный мир, считая сложившуюся ситуацию проблемой всего человечества. Сегодня духовность или её отсутствие – *это личный выбор каждого человека*. Как мы уже определились выше, у духовности есть *два основных проявления: потребность создавать что-то для других и стремление к познанию и саморазвитию*.

В современном мире достаточно людей, у которых ярко выражены эти стремления и потребности. Именно они создают мир вокруг нас, делают его лучше, удобнее и комфортнее. Тем же, кто обвиняет современное общество в бездуховности, стоит напомнить, что *духовные люди никогда никого ни в чём не упрекают*. У них нет на это времени, поскольку они стремятся сделать мир лучше более конструктивными способами.

5. Развитие духовности? Здесь сразу нужно уточнить, что у всех людей разные представления о духовности, а значит, и её развитие они понимают по-разному. Многие отождествляют духовность и веру, но как мы уже выяснили выше, это совершенно разные и не связанные между собой понятия.

Духовность в современном понимании – это нацеленность человека на личностный рост и стремление заниматься созидательной деятельностью. Таким образом, уделяя внимание данным аспектам своей жизни, можно поспособствовать её развитию.

Начать *духовное саморазвитие* можно с 4 простых советов:

1)избегать любых конфронтаций, ссор и конфликтов. При этом важно не подавлять и не держать в себе гнев, а исключать его вообще. Любому раздражающему поступку можно найти объяснение. Часто бывает достаточно лишь понять, что именно заставило человека так поступить, и злость сразу пропадает.

2)уделять время саморазвитию и самоактуализации. Здесь важно не принуждать себя, а получать удовольствие от процесса, ведь духовность – это внутреннее стремление к развитию и познанию.

3)развивать эмоциональный интеллект и заниматься самопознанием. Духовный человек должен уметь понимать свои чувства и чувства окружающих.

4)найти сферу деятельности, в которой можно создавать что-то полезное для других, и сделать это своим хобби.

Возможно, для кого-то это не очевидно, но духовное состояние человека сильно зависит от физического. Поэтому очень важно следить за своим здоровьем и самочувствием. Это подразумевает здоровое питание и крепкий полноценный сон. Кроме того, важны занятия спортом. Они не только физически укрепляют тело и улучшают самочувствие, но и развивают силу воли, которая также полезна для духовного развития.

Таким образом, несмотря на распространённость и популярность термина «духовность», однозначной трактовки у него нет. Все авторы вкладывают в это понятие разные смыслы. И всё же большинство из них сходятся в том, что духовность – это *характеристика духовных ценностей человека, отражающая его отношение к окружающему миру, понимание добра и зла*. Также можно сказать, что это способ жизни, построенный на поиске смысла и ценности своего существования.

Вопросы:

1. Что такое духовность?
2. Как проявляется духовность?
3. Зачем нужна духовность?
4. В чем заключается кризис духовности в современном мире?
5. Как развить духовность?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопрос: *найдите информацию об известных исторических личностях в различных источниках. Какие аргументы подтверждают или опровергают проявление нравственных качеств человека (духовности)?*

Альберт Швейцер (1875-1965) – известный врач, философ, благотворитель. В 1913 году он на собственные скромные сбережения построил в Габоне больницу. В те времена эта отсталая центральноафриканская страна была французской колонией. С тех пор Швейцер неоднократно бывал в Африке. Он привлекал на этот континент европейских врачей и медсестер, которые соглашались поработать на безвозмездной основе, основывал новые больницы и сам лечил людей.

Альберту Швейцеру принадлежит высказывание: «Смысл человеческой жизни – стремление помогать другим и проявлять сострадание».

Источник: izbrannoe.com

Януш Корчак (1878-1942) – педагог, врач и писатель. Он основывал и руководил детскими приютами, лечил людей, спасал раненых. Его книги пропитаны высоким гуманизмом и верой в человеческую природу. В 1940 году вместе с воспитанниками своего «Дома сирот» он был помещен в Варшавское гетто — место принудительного содержания евреев. Поскольку

Корчак был талантливым врачом, нацисты решили отпустить его в обмен на сотрудничество. Но он отказался и от этого, и от предложений почитателей его таланта организовать ему побег. До конца своих дней он был рядом со своими воспитанниками, стараясь приободрять и поддерживать их. Вместе со своими подопечными Януш Корчак был отправлен умирать в газовую камеру Треблинки, но его подвиг остался навечно в памяти человечества.

Источник: izbrannoe.com

Елизавета Федоровна Романова (1864-1918) – великая княгиня, благотворительница, сестра милосердия. Елизавета Федоровна была замужем за Сергеем Александровичем, который был сыном российского императора Александра II. Она могла бы вести роскошную светскую жизнь, предаваясь балам и развлечениям, но избрала другой жизненный путь. Испытывая острое чувство сострадания ко всем обездоленным, она опекала сирот, инвалидов, больных – всех, кто нуждался в ее помощи.

***Задание:** прочитайте притчи и выведите их мораль.*

О сострадании

Ехал всадник по полю и увидел у дороги лежащего человека. Он решил довезти бедолагу до города, но, когда с трудом усадил человека в седло, тот внезапно вскочил, пришпорил коня и поскакал.

– Куда ты? – закричал всадник.

– Я украл у тебя коня! – откликнулся человек. – Я – конокрад!

– Хорошо, бери моего коня, но прошу тебя: никому об этом не рассказывай!

– Тебе стыдно, что я тебя обхитрил? – засмеялся конокрад.

– Нет. Если люди узнают об этом, никто больше не поможет лежащему у дороги человеку...

О мышеловке

Однажды мышь заметила, что хозяин фермы поставил мышеловку. Она рассказала об этом курице, овце и корове. Но все они отвечали: "Мышеловка – это твои проблемы, к нам она никакого отношения не имеет!"

Чуть позже в мышеловку попала змея – и укусила жену фермера. Пытаясь её излечить, жене приготовили суп из курицы. Потом зарезали овцу, чтобы накормить всех, кто приехал навестить больную. И, наконец, закололи корову, чтобы достойно накормить гостей на похоронах.

И всё это время мышь наблюдала за происходящим через дырочку в стене и думала о вещах, которые ни к кому никакого отношения не имеют!

***Мораль:** если вас что-то не касается напрямую, не думайте, что это что-то не ударит вас по голове.*

Мы всегда в цене

Один известный психолог начал свой семинар по психологии, подняв вверх 500-рублевую купюру. В зале было около 200 человек. Психолог спросил, кто хочет получить купюру. Все, как по команде, подняли руки.

– Прежде чем один из вас получит эту купюру, я кое-что с ней сделаю, – продолжил психолог.

Он скомкал её и спросил, хочет ли кто-то всё ещё получить её?

И снова все подняли руки.

– Тогда, – ответил он, – я делаю следующее, – и бросив купюру на пол, слегка повозил её ботинком по грязному полу. Затем поднял, купюра была мятая и грязная.

– Ну, и кому из вас она нужна в таком виде? – И все опять подняли руки.

– Дорогие друзья, – сказал психолог, – только что вы получили ценный наглядный урок. Несмотря на всё, что я проделал с этой купюрой, вы все хотели её получить, так как она не потеряла своей ценности. Она всё ещё купюра достоинством в 500 рублей.

Мораль: в нашей жизни часто случается, что мы оказываемся выброшенными из седла, растоптанными, лежащими на полу. В таких ситуациях мы чувствуем себя никчемными. Но неважно, что случилось или случится, ты никогда не потеряешь своей ценности. Грязный ты или чистый, помятый или отутюженный, ты всегда будешь бесценен для тех, кто тебя любит. Наша ценность определяется не тем, что мы делаем, или с кем знакомы, а тем, какие мы. Ты особенный и не забывай об этом никогда.

Рефлексия.

На занятии я понял...

Сегодня я задумался...

Я решил...

ЗАНЯТИЕ 35.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План занятия:

Введение. 1. Основные понятия словосочетания «духовно-нравственная культура». 2. Цель формирования духовно-нравственной культуры. 3. Задачи формирования духовно-нравственной культуры. 4. Направления формирования духовно-нравственной культуры.

Введение. Дорогие ребята! Сегодня мы достигли самой высокой ступени нашей лестницы (в переводе на латинский язык – (scale) школа), по

которой поднимается человек в своем совершенствовании. Мы сделали 35-й шаг к духовно-нравственной культуре. Духовно-нравственная культура (у слова «культура» есть синонимы – воспитание, развитие, возвращение и др.) подрастающего поколения в условиях современности становится центральной педагогической проблемой, от решения которой зависит будущее как самого вступающего в жизнь поколения, так и общества в целом, а также судьба российского государства. Что из себя представляет это понятие «духовно-нравственная культура»? Давайте разбираться.

1. Основные понятия словосочетания «духовно-нравственная культура». Вступив в XXI век, современная цивилизация столкнулась с глобальными проблемами, которые вносят существенные изменения в жизнь человека. Одной из причин возникших проблем – это духовно-нравственный коллапс, который подталкивает все сообщество к поиску жизненных смыслов и ценностей, в которых духовно-нравственные смыслообразующие основы человеческого бытия являются в высшей степени приоритетными (В.И. Андреев). В любой стране, а особенно в России, духовные ценности и нравственные ориентации людей, в том числе и подрастающего поколения, во многом определяются социокультурной и учебно-воспитательной средой образовательной организации и в значительной степени зависит от духовно-нравственной культуры самих субъектов целостного педагогического процесса. А субъектами являемся мы: учителя и ученики. Теперь давайте разбираться в понятиях, которые образуют это словосочетание. Их три (ничего вам это не напоминает?) – это духовность, нравственность и культура.

В нашем понимании сущностная характеристика названных понятий может заключаться в следующем: *духовность* – устремленность человека к идеалу, к высшим ценностям и смыслу, стремление изменить себя, внутренний мир, жизнедеятельность и приблизиться к этому идеалу (уподобиться), и, таким образом, одухотвориться; *нравственность* (обычай, поведение, характер, образ мыслей, чувствований и действий) – это внутреннее чувство, регулирующее поведение человека. Содержанием нравственности, как части духовности, являются этические ценности, составляющие основу сознания; *культура* обозначается как среда обитания человека, представленная в виде продуктов человеческой деятельности.

Духовность и нравственность – важнейшие составляющие общего образования, понимаемого как «целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства» (*преамбула Закона Российской Федерации «Об образовании»*).

Таким образом, под *духовно-нравственной культурой* подразумевается образовательно-развивающая среда (внешняя и внутренняя), формирующая мир личности, регулирующая ее поведение и стремление переделать себя в соответствии с идеалом посредством направленности на высшие ценности и смыслы. *Формирование духовно-нравственной культуры школьника*

предусматривает взаимодействия субъектов образовательно-развивающей среды.

Под *формированием духовно-нравственной культуры школьника* понимается создание условий для образовательного взаимодействия субъектов педагогического процесса: педагога (ведущие) и учащихся (решающие), направленных на формирование духовных, нравственных свойств и качеств, жизнедеятельностных функций и повышение уровня культуры.

2. Цель формирования духовно-нравственной культуры. *Целевая ориентация* формирования духовно-нравственной культуры у обучающегося является воспитание особого типа личности россиянина как субъекта деятельности своего сознания и бытия, включенного в этнокультурные традиции народов России. Что это значит? Формирование особого типа личности россиянина как субъекта деятельности своего сознания и бытия, осуществляющего свою субъектность посредством духовной энергии и активности (т.е. от твоей энергии, активности, от тебя самого зависит каким ты будешь, каким будет твой внутренний мир, какая будет у тебя жизнь, и, конечно же, каким будет окружающим тебя мир, страна, в который ты живешь). Это значит, что каждый из нас должен не только знать, но и быть включенным (участником) в этнокультурные традиции народов России с позиции образованности, гражданственности и цивилизованности.

Цель определяется общей потребностью в восстановлении и укреплении национальных традиций, ценностей, идеалов; в духовно-нравственном оздоровлении населения; психологической готовности к любым испытаниям и трудностям. Достижение указанной цели осуществляется через решение стратегических и тактических задач.

3. Задачи формирования духовно-нравственной культуры.

- возрождать и формировать национальные ценности;
- формировать бережное отношение к культурному наследию народов России их истории и традициям;
- усваивать моральные и нравственные принципы, выработанные человечеством на протяжении своей истории;
- сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей общества;
- способствовать гармоничному духовному развитию каждой личности, привитие ей основополагающих принципов нравственности;
- формировать национальное самосознание, ответственного отношения к русскому языку как государственному и как средству межнационального общения, уважения к своему родному языку.

4. Направления формирования духовно-нравственной культуры. В первую очередь, – это консолидация (объединение), активизация совместной просветительской деятельности всех заинтересованных структур, обмен опытом, информацией и осуществление совместных проектов; во-вторых, – достижение нового уровня взаимодействия семьи, образовательных

учреждений, органов управления образованием, культурой, детских и молодежных общественных организаций, религиозных конфессий в воспитании и социализации детей и подростков; в третьих, – сохранение исторической преемственности поколений; развитие национальной культуры, воспитание бережного отношения к историческому и культурному наследию народов России; формирование духовно-нравственных качеств личности; в четвертых, – воспитание патриотов России, граждан правового демократического государства, уважающих права и свободы личности, проявляющих национальную и религиозную терпимость, развитие культуры межнациональных отношений; в пятых, – изучение географии и истории своей страны, своей местности; формирование реалистического представления о природных и исторических истоках национального своеобразия народов России и, наконец, в шестых, – утверждение национальных чувств и национального достоинства каждого человека в повседневной жизни и деятельности; формирование уважительного отношения друг к другу и преодоление эгоизма.

Таким образом, духовность и нравственность является педагогической основой общего образования и культуры, необходимой для развития национального самосознания школьников и формирования их как свободных и ответственных граждан России. Опираясь на многовековые культурно-исторические традиции России и творческий потенциал каждого ребенка, оно позволит решить одну из самых актуальных задач современной общеобразовательной школы – научить различать добро и зло, оценивать, что такое хорошо и что такое плохо. Без осознания необходимости нравственных норм, без стремления к высокой духовности и нравственности, без формирования культурной личности невозможна нормальная личная, школьная и семейная жизнь, невозможна и консолидация гражданского общества.

Вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте основные понятия словосочетания «духовно-нравственная культура».
2. Какова цель формирования духовно-нравственной культуры?
3. Назовите задачи формирования духовно-нравственной культуры.
4. Перечислите основные направления формирования духовно-нравственной культуры. В чем их суть?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопросы и задание. Прочитайте отрывок из учебно-методического пособия для образовательных учреждений «Духовно-нравственная культура» (автор Е.М. Колодина) и объясните: почему игумен Георгий (Шестун) сравнивает православную и духовно-нравственную культуру?

Игумен Георгий (Шестун), настоятель церкви во имя преподобного Сергия Радонежского (г. Самара), заведующий кафедрой православной педагогики Самарской духовной семинарии, д. п. н., профессор, считает, что следует рассматривать православную культуру как культуру православной цивилизации, или её можно назвать духовно-нравственной культурой всей нашей цивилизации.

Ни в одной цивилизации мира нет такого бережного отношения к верованиям, культуре и языкам других народов. Многие из этносов, сохранивших свое бытие в православной цивилизации, не имели даже своей письменности, и ее даровала им православная цивилизация. Находясь в атмосфере православной цивилизации, дыша ее воздухом, вдохновляясь ее высокими идеалами, лучшие представители национальных культур, люди иных вер настраивались на ее тон и вносили свой голос, свою лепту в копилку культуры православной цивилизации. Дагестанец Р. Гамзатов, киргиз Ч. Айтматов, татарин М. Джалиль, армянин И. Айвазовский, евреи И. Левитан, И. Дунаевский, Я. Френкель — высокая поэзия, проза, живопись, музыка, кино. И это все наше общее, это все принадлежит нашей цивилизации.

Вопрос: что дала православная цивилизация для других этносов?

Задание: прочитайте притчи о взгляде на мир и самих себя и сделайте выводы.

Чистые стекла

Молодая семья, наконец, смогла купить себе маленький домик за городом. Это была мечта, которая, наконец, сбылась. Молодые люди радовались всему вокруг – природе, новым соседям, даже тому, что дом еще полностью не обставлен. Зато сколько приятных забот предстояло впереди. Окружающий мир обещал много приятных минут.

Первое утро выдалось солнечным и, каким-то, радостным что ли. Молодая жена приготовила завтрак и уселась возле окна. На улице новая соседка вывешивала только что постиранное белье.

– Нет, ты представляешь? Что ж у нее такое серое белье. Как же можно так стирать? – сказала она появившемуся из ванной мужу. Муж тоже посмотрел в окно и молча сел завтракать.

Молодая женщина еще несколько минут повозмущалась по поводу нерадивой и неаккуратной соседки, а потом тоже принялась за завтрак.

Такая же ситуация повторилась еще через день.

– Разве можно так жить? Зачем она его вообще стирает, если после стирки оно выглядит не лучше, чем до стирки. Надо подарит ей хороший порошок в честь нашего знакомства, да? Как думаешь? – спросила она своего мужа. Тот промолчал, только лишь нахмурился.

На следующее утро, молодая женщина только пришла на кухню и тут же бросилась к окошку. Когда соседка вышла с корзинкой постиранного белья, она уже было открыла рот, чтоб привычно возмутиться неаккуратности соседки, но внезапно замолчала. Потом повернулась к мужу и сказала:

– Надо же, только я собралась подарить ей порошок, а она, наверное, сама себе купила. Смотри, какое белье чистое. Просто как у меня.

Муж вздохнул, было видно, что он хочет что-то сказать, но не решается. Потом поднял глаза на жену и все-таки сказал:

– Да нет, тут дело не в порошке. Просто я сегодня вымыл наше окно. И ведь, согласись, мир изменился.

Молодая женщина покраснела и стала быстро готовить завтрак мужу.

Вот так и мы видим наш мир порой через не совсем чистые стекла, прежде чем критиковать других людей, посмотри на себя: чисто ли твое сердце и твои мысли.

Две снежинки

Шёл снег. Было тихо и спокойно, и пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две маленькие снежинки, летевшие рядом, завязали разговор. Чтобы их не отнесло друг от друга, они взялись за руки и одна снежинка весело сказала:

– Какое невероятное ощущение полёта!

– Мы не летим, мы просто падаем, – грустно отвечала вторая.

– Скоро мы встретимся с землёй и превратимся в белое пушистое покрывало!

– Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

– Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить вечно! – сказала первая.

– Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала ей вторая.

Наконец им надоело спорить. Они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама.

Урок бабочки

Один раз в коконе появилась маленькая щелочка. Человек, который случайно проходил мимо, довольно долго стоял и наблюдал, как через маленькую щелочку пытается вылезти бабочка. Прошло немало времени, но щель оставалась все еще маленькой. Казалось, что бабочка сделала все что могла, и сил на борьбу за освобождение из кокона у нее больше не осталось.

Тогда человек решил помочь бабочке и, взяв нож, разрезал кокон. Бабочка сразу же вылезла из него, но ее тело было слишком слабым и беспомощным, а крылья – прозрачными и неподвижными.

Человек продолжал наблюдать, ожидая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и он взлетит. Но этого не произошло... Всю оставшуюся жизнь бабочка тянула по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не взлетела!

А все из-за того, что человек, желая помочь, не понял: усилия, которые необходимо приложить для того, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимы бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и она сможет летать. Жизнь заставляла бабочку с усилиями оставлять свою оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилия и необходимы нам в жизни. Если бы мы жили, не сталкиваясь с усилиями, то не смогли бы стать такими сильными, какими являемся сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы, чтобы их решать.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, что бы я мог работать.

Я просил возможности летать... А жизнь дала мне препятствия, что бы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помочь.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я не получил ничего из того, что просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Учитель и ученик

Однажды учитель сказал своему ученику: зайти в эту комнату и постарайся увидеть все предметы коричневого цвета.

Ученик с легкостью назвал ему почти все предметы коричневого цвета.

Тогда учитель попросил: а теперь, вспомни предметы синего цвета, которые находились в комнате. И ученик, к своему удивлению, не смог назвать даже одного предмета.

Мы видим в своей жизни то, что пытаемся увидеть, то, что привыкли видеть. А в ней есть всё, и каждый человек видит этот мир по-своему.

Литература

1. Арапова И.В. "Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков у младших школьников". М., 2008.
2. Билл У. Управление конфликтом. М.: «Питер», 2004.
3. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология. М.: «Академический проект», 2005.
4. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 1998.
5. Джеми В. Тренинг разрешения конфликтов. СПб.: «РЕЧЬ», 2001.

6. Классному руководителю о классном часе. Технология подготовки и проведения личностно-ориентированного классного часа / Под ред. Е.Н. Степанова, М.А. Александровой. М., 2007.
7. Ключева Н.В. Педагогическая психология. М.: Владос-Пресс, 2003.
8. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Я.: Академия развития, 1997.
9. Кунигель Т. Рассерженные шарики. // Школьный психолог, № 5. 2006. С. 46-47.
10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2006.
12. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Методическое пособие/ под ред. И. Соковни. М.: Просвещение, 2005.
13. Родионов В.А., Тупницкая М.А., Кардашина О.В. и др. Тренинги социальных навыков. Ярославль, 2001.
14. Слободяник Н. Уроки общения для младших подростков// Школьный психолог. 2002, № 13.
15. Темина С.Ю. Конфликты школы или «школа конфликтов»? М.: Московский психолого-социальный институт, 2002.
16. Тренинг развития жизненных целей / Под. ред. Трошихиной Е.Г. СПб.: «РЕЧЬ», 2001.
17. Томас К. Управление энергией конфликта. М.: АСТ РЕФЛ-бук, 2000.
18. Янсукевич В.И. Репертуар для школьного театра. М., 2001.
19. <https://dnevnik-naniy.ru/psixologiya/otvetstvennost.html?ysclid=ldhu1vbyst626522476>
20. <http://nkozlov.ru/book/144-kozlov-n-i-psihologos-enciklopedija-prakticheskoi-psihologii.html?ysclid=lg9tcsuuk5754278990>

Учебное издание

Синицын Юрий Николаевич,
Хомутова Наталья Александровна

Профилактики деструктивного поведения обучающихся,
или 35 шагов к духовно-нравственной культуре

Учебно-методическое пособие

Технический редактор

Подписано в печать Формат 60×84 1/16.

Печать цифровая. Уч.-изд. л.

Тираж экз. Заказ №