

Я И МОЯ ЖИЗНЬ

Постановка проблемы.

Осознание собственной уникальности и ценности происходит в результате духовного развития человека, а также формирования внутреннего представления о себе («Я-концепция»). Человеку важно понимать, что его жизнь – уникальна и неповторима, и он ответственен за то, что в ней происходит. Критерием личностного благополучия является постоянное стремление к самореализации, к наиболее полному использованию своих возможностей. Данное занятие посвящено формированию целостного представления о себе и своей жизни и осознанию необходимости постоянного духовного развития и становления.

Цель занятия:

Фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации.

Начало работы:

Вариант 1. Упражнение: Десять определений «Кто Я?»

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает подросткам возможность презентовать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может вызвать слезы, смех и другие бурные реакции участников. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться с неотрагированными эмоциями в «плохом» настроении. Забота о психологическом благополучии каждого участника на протяжении всей программы – ответственность тренера. Желающие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Вариант 2. Упражнение «Карта города»

Цель: введение в тему занятия, обращение к временной перспективе участников.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, либо листы ватмана и маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча (либо на разложенных на полу листах ватмана) схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где ты родился?
- Где ты ходил в детский сад?
- Где ты ходил в школу?
- Где ты жил раньше?
- Где ты живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса. Начиная со

второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

Жизнь — это бесценный и исключительный дар, на который человек, приведенный из небытия в бытие, должен отозваться ответственностью, исполнением своего призвания, своим мировоззренческим, духовным и нравственным самоопределением, своим служением и творчеством.

Поразительное многообразие и многозначность жизни создает большие трудности для ее исчерпывающего определения как особого явления природы. Во многих определениях жизни, предлагавшихся выдающимися мыслителями и учеными, указываются ведущие свойства, качественно отличающие живое от неживого. Например, Аристотель определял жизнь как «питание, рост, одряхление»; выдающийся французский анатом, физиолог и врач М. Биша - как «совокупность функций, сопротивляющихся смерти»; известный отечественный биофизик М. В. Волькенштейн – как «способ существования открытых систем, способных к самоорганизации, самовоспроизводству и передаче информации». Согласно одному из современных определений, жизнь представляет собой некое ядро упорядоченности в менее упорядоченной Вселенной.

А вот ответ митрополита Московского и Коломенского Филарета (Дроздова) Александру Сергеевичу Пушкину на его вопрос о смысле и цели жизни:

*Не напрасно, не случайно
Жизнь от Бога нам дана,
Не без воли Бога тайной
И на казнь осуждена.
Сам я своенравной властью
Зло из темных бездн воззвал,
Сам наполнил душу страстью,
Ум сомненьем взволновал.
Вспомнись мне, забвенный мною!
Просияй сквозь сумрак дум,
И созиждется Тобою
Сердце чисто, светел ум.*

Вариант 1. Дискуссия

Цель: осознание себя как ценной личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается начать дискуссию со строк А. С. Пушкина (по возможности, использовать оба стихотворения):

- ✓ «Дар напрасный, дар случайный, жизнь, зачем ты мне дана? Иль зачем судьбою тайной ты на казнь осуждена?» («Дар напрасный, дар случайный», 1828)
- ✓ «Но не хочу, о други, умирать; я жить хочу, чтоб мыслить и страдать; и ведаю, мне будут наслажденья меж горестей, забот и треволненья...» («Элегия», 1830).

✓

Резюме ведущего: *Сформулировать для себя, что такое жизнь, а тем более – понятие о своей жизни, ответить на главные вопросы – задача индивидуальная. Это – свободный выбор человека, который он делает сам, и только сам. Это – важнейший выбор и ответственность каждого из нас.*

Вариант 2. Рисунок «Карта моей души»

Цель: формирование позитивной «Я-концепции». Знакомство с собой, создание глубокого и положительного отношения к своей личности и друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Описание: рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому произвольным образом нарисовать карту своей души – например, в виде земного шара, материка, острова, Вселенной. Дать названия объектам, находящимся на карте. Затем каждый участник показывает рисунок группе и рассказывает о нем.

Если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков в группе.

Резюме ведущего: *Всем участникам обсуждения важно понять, что от того, как складывается и развивается представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить. Настоящая жизнь – это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости. Зрелые люди заботятся о собственной жизни, о своем духовном и нравственном формировании, о детях, которых они произвели на свет, о работе, которую они выполняют, и о благополучии людей, живущих рядом. Как относиться к своей жизни – бережно или бездумно, какой смысл вкладывать в слова «моя жизнь» – свободный выбор каждого человека. Каждый человек должен составить для себя собственное представление о жизни. Каждый должен жить сам. Это не значит, что человек не имеет права на ошибку или на пересмотр своих представлений. Наоборот – имеет. Равно как и имеет право на исправление ошибок и изменение своих представлений о жизни. Это и есть ничем не ограниченная свобода, которой обладает любой человек.*

Вариант 3. Упражнение «Линия жизни»

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши.

Описание: организуется индивидуальная работа. Подросткам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?
- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?
- Где случилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

Резюме ведущего:

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее.

Не все события нашей жизни зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

Вариант 4. Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Цель: оценка своих поступков в системе понятий «потребление–самореализация», актуализация тенденции к самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1. В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж?
2. В каком возрасте человек может получить водительские права на управление легковым автомобилем?
3. Каков пенсионный возраст в нашей стране?
4. С какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки?
5. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?
6. До какого возраста человек может позволить себе не помогать родителям?
7. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?
8. С какого возраста человек имеет право на уважение?
9. С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

Резюме ведущего:

Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. И в любом возрасте человек решает те или иные задачи. В жизни нет такого периода, в котором человек может ничего от себя не требовать.

Вариант 5. Обсуждение притчи «Крест»

Цель: способствовать пониманию, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фатальных установок.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается притча:

Однажды по дороге шли люди. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. А человек этот был очень хитрым. Приотстав от попутчиков, он зашел в лес и отпилит часть креста. Довольный, что всех перехитрил, он догнал спутников и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и перешли по ним на другую сторону. И только хитрый человек не сумел этого сделать, потому что его крест оказался слишком коротким.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего:

Очень многое из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Совершая те или иные поступки, очень важно задумываться, к чему они приведут. Чтобы понять, куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопрос: кто я такой и зачем я живу?

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает ценность каждого человека и его жизни, а также ответственность человека за самореализацию.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?