

Программа Духовность и образование

**Общечеловеческие ценности как основа воспитания человека
ВЫСОКИХ ДОСТОИНСТВ**

Серия “Дети Света”

Часть 1. Прямое преподавание

П р е д и с л о в и е

В современном мире довольно четко проявились две противоположные тенденции. Одна - стремление к мирному и гармоничному сосуществованию стран, культур и религий. Другая - обострение нетерпимости, агрессивности и экстремизма.

Возможности очищения социальной атмосферы связаны, в частности, с пробуждением в людях осознанной необходимости жить в согласии с общечеловеческими ценностями, присущими им по праву рождения. И пробуждать это осознание нужно, что называется, с младых ногтей.

Сердца детей полны доверия, доброты и любви. И задача системы образования - последовательно и целенаправленно закреплять в сознании и душах детей привычку и потребность следовать духовным ценностям.

В разных странах накоплен большой опыт преподавания академических знаний с опорой на человеческие ценности. Это преподавание ставит целью воспитать достойных граждан своей страны, обладающих не только высокими профессиональными знаниями, но также стойкостью и умением строить гармоничные отношения между людьми, народами и цивилизациями.

Главная особенность новой системы состоит в том, что преподавание в ней может вестись только через сердце, ибо лишь то, что исходит из сердца, доходит до сердца, а любовь - кратчайший путь к душе ученика. Большинство детей, воспитываемых в новых школах, очень быстро высвобождается из тисков агрессивности, становясь более уравновешенными и терпимыми и обретая положительный настрой ума.

Работа по Программе, соединяющей духовность и образование, с неизбежностью трансформирует сознание учителей, которых положение обязывает быть в школе, в обществе и дома образцами нравственности. Но, что не менее замечательно, трансформация затрагивает также и родителей.

Рассказывает преподавательница новой школы.

В день рождения своей дочки отец хотел ей что-нибудь подарить. Девочка сказала, что ей ничего не нужно. Но он настаивал.

И тогда она посмотрела ему в глаза и спросила:

“Ты действительно дашь мне то, что я хочу?”

Он подтвердил - да, если смогу, я это сделаю.

И она сказала, что в свой день рождения хочет только один подарок - чтобы он бросил курить.

Ее мать, когда рассказывала мне это, была вся в слезах.

Она много лет просила мужа отказаться от курения.

И вот ребенок принес человеческие ценности в свой дом.

Предлагаемый обзор литературы представляет собой очерк этого нового метода преподавания, в основании которого лежат общечеловеческие ценности.

С о д е р ж а н и е

Введение
2 метода обучения
МЕТОД 1
Прямое преподавание
5 компонентов урока
Цитата
Пребывание в молчании
Сосредоточение, настройка
Расслабление
Направляемое воображение
Рассказы и истории
Групповое пение
Общегрупповая деятельность
Ролевые игры
Тесты
Игры
Художественное творчество
Совместная работа в группе
5 Общечеловеческих ценностей
Правильное поведение
М и р
Истина
Любовь
Ненасилие
Примеры преподавания ценностей
Возрастная группа 6-8 лет
9-11 лет
12-14 лет
15-21 год
Заключение

Общечеловеческие ценности как основа воспитания человека высоких достоинств

Для того, чтобы стать достойными членами общества, дети должны получить образование. И это - большая забота взрослых. Ведь если образование дает ребенку только умение добывать средства к существованию, но не учит тому, как жить со всеми в мире и согласии, то какая польза от такого образования? Если мы станем богатыми, но наш ум вечно будет во власти беспорядочных мыслей, то обретение нами богатства бесполезно.

Потому и сказано:

Цель образования - характер.

Сегодня мы понимаем, что действительно - главная цель образования - воспитать в ребенке характер.

Характер - это СИЛА.

На Земле нет ничего более могучего, чем характер.

Богатство, ученость, положение, власть -

все это хрупко и непрочны в сравнении с ним.

Именно характер является отличительной чертой человеческой личности, ибо позволяет достичь в жизни спокойствия и радости, и, как награду, дарует способность различения (того, что хорошо и что плохо) и мудрость.

Чтобы воспитать в человеке характер, необходимо научить его следовать в жизни главным человеческим ценностям, которые суть

ИСТИНА, ПРАВЕДНОСТЬ, МИР, ЛЮБОВЬ и НЕНАСИЛИЕ.

Пять главных ценностей подобны пяти пальцам руки. Каждый помогает должному функционированию и работоспособности всей руки.

Почему именно 5 ценностей, а не 6? Потому что они соответствуют 5 аспектам человеческой личности:

Истина, Правда - интеллектуальная сфера.

Праведное поведение - физический аспект.

Спокойствие, Мир - эмоциональный.

Любовь - психический.

Ненасилие - духовный.

Духовные ценности, как составляющие самую суть человечности, стали основой Программы "ЕДИНСТВО", которая ставит целью воспитать образованного человека, наделенного высокими духовными качествами. Эта Программа - простой и позитивный метод развития юной личности, позволяющий раскрыть все ее способности и потенциалы.

Начало обучению детей по этой системе было положено свыше 30 лет назад. К настоящему времени Программа получила международное признание и используется в системе образования многих стран мира.

Программа предусматривает использование 2 методов обучения:

1. Прямое преподавание общечеловеческих ценностей в кружках и классах.
2. Интегральное образование в школах и колледжах, когда духовные ценности "встроены в ткань" каждого преподаваемого предмета.

МЕТОД 1. Прямое преподавание

Курс рассчитан на детей разных возрастных групп:

6-8 лет, 9-12, 13-14, 15-17, 18-21 год.

Уроки начинаются с задания темы на неделю.

И методологический рисунок каждого из уроков включает в себя 5 компонентов:

1. ЦИТАТА, основная мысль, заключающая в себе суть темы.

2. ПРЕБЫВАНИЕ В МОЛЧАНИИ.

3. РАССКАЗ по теме дня.

4. ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ.

5. ОБЩЕГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, включающая

1. Ролевые игры.

2. Тесты на поведение.

3. Игры.

4. Совместную работу в группе.

5. Художественное творчество.

=== 5 компонентов урока ===

Ц И Т А Т А

Цитата, в лаконичной форме передает смысл определенной ценности и является очень полезным инструментом, ибо позднее она может возникнуть в памяти ребенка в ситуации, когда ее мудрость может оказаться как нельзя более кстати.

О чем вы думаете, тем вы и становитесь.

Заучивание цитат или коротких поэм развивает память ребенка и его способность к концентрации. Эти максимы пробуждают благородные мысли, внушают удивление перед чудом творения и, капля за каплей, вливают понимание всеобщего братства людей.

ПРЕБЫВАНИЕ В МОЛЧАНИИ

Каждый человек жаждет счастья, будь то ребенок, который просит мороженого, или старый человек, желающий жить тихо и спокойно, или честолюбивая особа, стремящаяся к богатству. Проблема состоит в том, что, в большинстве случаев, едва достигнув цели, мы осознаем, что наше счастье очень недолговечно. И вот неудовлетворенность вновь поднимает свою безобразную голову, и мы начинаем мечтать о том, что действительно сделало бы нас счастливыми.

Один из парадоксов современного мира состоит в том, что нам легче совершать рискованные предприятия во внешнем мире, нежели проникнуть в собственное “внутреннее пространство”. И самый драгоценный подарок, который мы можем сделать своим детям, да и самим себе, - это научить их умению достигать внутреннего удовлетворения и спокойствия ума.

Поиски внутреннего спокойствия включают в себя

3 элемента - мысль, дыхание и время.

1. Мысль.

Мы думаем постоянно, даже когда спим, - тогда процесс мышления продолжается в виде сна.

Мы утверждаем, что мысли формулируют ум.

Но что такое ум?

Ум - это просто клубок желаний.

Наши мысли превращаются в желания, и ум мечется между ними, как сумасшедшая обезьяна, не позволяя нам достичь желанного длительного счастья. Но нам необходимо приручить эту “обезьяну”, добившись спокойствия ума и трансформировав ум в ценный и полезный инструмент. И тогда откроется доступ к интуиции - огромной силе познания, которая скрыта во всех и каждом из нас.

2. Дыхание

Наше дыхание - своеобразное мерило нашего состояния. Если мы спокойны и счастливы, у нас будет ритмичное дыхание. Если мы рассержены, оно становится частым и нерегулярным. В этом случае старый совет “дышите глубже” имеет под собой естественное основание: вдыхание кислорода ослабляет влияние адреналина, выбрасываемого в кровь, когда мы разгневаны.

Осознанное управление дыханием является еще одним полезным инструментом достижения внутреннего удовлетворения.

3. Время

Время всем отмеряется одинаково, и оно чрезвычайно драгоценно. Впустую растроченное время невозможно вернуть.

С детьми можно обсуждать идею, что наше время может использоваться, наряду с нашими собственными нуждами и развлечениями, также и ради чужого благополучия, ради служения другим людям.

“Пусть на Земле воцарится мир.

И пусть он начнется с меня”.

Время необходимо также для того, чтобы посидеть в молчании, так как это приносит огромную пользу. Тишина и молчание являются самыми действенными средствами коммуникации, так как дают возможность личности общаться со своим внутренним Я.

ТЕХНИКА такого общения включает в себя 2 части-

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ и НАСТРОЙКУ.

Сосредоточение - это перенос внимания ребенка на использование одного из пяти своих чувств, когда он спокойно сидит с закрытыми глазами и думает о том, какие ощущения передают ему зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.

Настройка - это период, когда дети тихо сидят, прислушиваясь к собственным мыслям. Не обязательно сидеть на полу, можно и на стуле. Сидеть в молчании - это важный опыт для детей. Он дает им возможность, закрыв глаза, успокоиться после физической активности и научиться прислушиваться к собственным мыслям.

Из-за множества развлечений и высокого уровня шума в сегодняшнем окружающем мире дети, естественно, склонны к сверх-активности. Короткий период сидения в молчании и тишине способствует тому, что они отвлекаются от внешних впечатлений и настраиваются на использование своих внутренних способностей.

И учатся мысленной сосредоточенности на воображаемых картинах.

Это прекрасный способ помочь детям получить доступ ко всем богатствам внутреннего мира. Это путешествие внутрь себя базируется на совершенно безопасной, широко распространенной и очень приятной мысленной сосредоточенности, в частности, на источнике света.

Это настоящее приключение.

Во время этого внутреннего путешествия у детей возрастает способность к концентрации, и они открывают для себя радость визуализации, создания собственной воображаемой вселенной, сами становясь в то же время значительно гармоничнее.

Они также приобретают совершенно явную склонность к положительным мыслям относительно самих себя, а также своих родных и всех окружающих. Это известный процесс, приводящий к росту у детей уверенности в себе и спокойного чувства полного благополучия, что предохраняет их от стрессов современной жизни.

Вначале детям предлагается несколько минут посидеть молча, расслабившись, и, под руководством учителя, представлять себе разные картины.

Упражнения по расслаблению и созданию воображаемых картин.

Расслабление

Учителю совсем не обязательно проходить сразу все ступени. Обучать детей расслаблению лучше постепенно, в несколько приемов - по усмотрению преподавателя.

При выполнении упражнений важна поза ребенка, дыхание и расслабление, которые помогают бороться со стрессами. В виде фона, чтобы облегчить релаксацию, может звучать тихая музыка. Учителю следует говорить медленно и ласковым тоном, делая паузы между каждым предложением.

Ступень 1.

“Прежде всего, усадьтесь поудобнее на своем стуле или на полу со скрещенными ногами. Голову держите прямо, спина прямая. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Сделайте еще один глубокий вдох.

Ступень 2.

“Теперь расслабьте свое тело. Вытяните ноги, затем расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, затем расслабьте их. Напрягите мускулы верхней части ног и бедер, затем расслабьте их. Втяните живот, затем расслабьте мышцы. Отведите плечи назад, затем расслабьте их. Пожмите плечами - вверх, вниз, затем расслабьте их. Посмотрите налево, посмотрите вперед, направо, вперед. Теперь сморщите лицо, затем расслабьте лицевые мышцы.

Вы чувствуете, что все ваше тело расслаблено - всякое напряжение исчезло. Вам хорошо.

Ступень 3.

“Осознайте сигналы всех пяти чувств: запахи в комнате, вкус воды во рту, твердость пола у вас под ногами и прикосновение воздуха к коже.

Теперь закройте глаза, чтобы вещи вокруг вас не отвлекали, и прислушайтесь к звукам в комнате.

(Пауза на 1-2 минуты). Прислушайтесь к звукам за пределами комнаты - как можно дальше.

Ступень 4.

“Теперь осознайте, как вы дышите. Сделайте глубокий вдох, заполнив свои легкие. Затем следите за медленным выдохом. Пусть глаза ваши будут закрыты, и при вдохе представляйте себе, что в вас входит чистая целительная энергия, наполняя вас счастьем, любовью и спокойствием. При выдохе вообразите, что вы выдыхаете все неприятные чувства - печаль, усталость, гнев, раздражение, страх, тоску, ревность и все прочее - остается только чувство счастья и освобождение от беспокойства.

Повторите это 3-4 раза. Раз за разом все, что вас волнует, вы выдыхаете, и оно уходит прочь.

Ступень 5.

Эта часть связана с планом конкретного урока и может изменяться. Как аккомпанемент к тому, что учитель предлагает детям представить себе, может использоваться мягкая музыка - например, звук флейты, или звуковые эффекты: шум прибора, пение птиц, песнь кита и т.п.

Когда дети совершенно успокоятся, им нужно оставаться в молчании в течение 2-3 минут. Их способность хранить молчание будет усиливаться, поскольку каждый из них начнет постепенно чувствовать все больший комфорт от пребывания в молчании.

Ступень 6.

“Теперь вновь вернитесь в класс, откройте глаза и потянитесь, потому что упражнение закончено.

Полностью осознайте настоящее”.

По мере того, как дети усваивают упражнения на расслабление, учитель может переходить к более сложной мысленной сосредоточенности на источнике света.

“Итак, дорогие ребята, давайте начнем наше удивительное путешествие к самим себе. Вы ведь уже нашли себе местечко и удобно там устроились. Будьте готовы к новым ощущениям, которые будут у вас возникать.

Вспомните, как выглядит пламя горящей свечи, и подумайте, как оно прекрасно, какой у него чудесный золотисто-желтый цвет. И свет этот живой, теплый и мягкий...

Закройте глаза и представьте, что это пламя - внутри вашей головы... Сосредоточьте свое внимание на пламени и на свете, который оно излучает.

А когда вы сделаете эти первые шаги, мы продолжим наше путешествие.

Вот вы поместили язычок пламени в центр лба. А сейчас начните перемещать прекрасный язычок пламени вниз, через ваше горлышко, прямо в сердце. Представьте, что ваше сердце подобно цветку, который медленно раскрывает свои лепестки... И вот пламя опускается точно в центр цветка. Оно освещает и согревает ваше сердце.

Этот Свет вытесняет из сердца все горести, замещая их чувством любви. Ваше сердечко становится как солнце, посылающее вам нежное тепло и чудесный свет. Солнце в вашем сердце светит так ярко, лучи его так горячи, что прогоняют из вашей головы набежавшие тучи ваших неприятностей.

Представьте, что Свет наполняет ваш рот, ласково касаясь языка. И тот освобождается от необдуманных слов, которые могут причинить боль другим людям. Свет поможет вам найти добрые и ласковые слова.

Представьте, что Свет наполняет ваши уши. И они освобождаются от всего плохого, что им приходилось слышать. Свет поможет вам слушать только о добром и хорошем.

Вообразите себе, что Свет наполняет ваши глаза. И избавляет их от того плохого, что они могли видеть. И Свет поможет вам видеть то, что прекрасно и исполнено добра, и видимость больше не сможет ввести вас в заблуждение.

Представьте, что Свет наполняет собою всю голову. И вас покидают дурные мысли, которые вам вредны, которые заставляют вас чувствовать себя несчастными.

И благодаря Свету вам в голову будут приходить только добрые мысли.

А теперь представьте себе, что Свет солнышка в вашем сердце такой теплый, что посылает свои лучи к вашим плечам, а затем по рукам вниз, до самых кистей. И вот уже ваши ладони как будто держат два маленьких солнца.

Свет поможет вашим рукам делать лишь то, что хорошо и правильно. И даст вам силы помогать тем, кто нуждается в вашей помощи. Не забывайте, что ваши ладони держат два маленьких солнца, которые несут людям Свет вашей любви.

Вообразите, что Свет вашего сердца спускается вниз по вашим ногам, прямо к ступням. И ваши ноги теперь поведут вас только к счастью, туда, где живут мир и любовь, туда, где вы сами будете доставлять всем радость и давать любовь.

А теперь представьте, что все ваше тело наполнено Светом.

Это так прекрасно.

Вы сидите, наполненные светом,

так что просто светитесь изнутри.

Солнышко в вашем сердце такое жаркое, что вам хочется со всеми поделиться этой солнечной любовью. Откройте себя и представьте, что вы посылаете Свет этой любви всем членам вашей семьи с чувством глубокой нежности и заботы.

А теперь вообразите, что солнышко в вашем сердце сияет и для ваших друзей. Укутайте их Светом вашей дружбы и любви. Ничто не может заслонить сияние этого солнца. Оно льет свой Свет на весь мир, и никто не оставлен в темноте.

Подумайте о тех, кого вы не очень любите, и даже о тех, кто мог причинить вам вред. Простите их и окутайте Светом вашей любви, идущим из вашего сердца.

Вы помните - в вашем сердце сияет солнце, и Свет его становится все сильнее, заливая все вокруг - животных, и птиц, и растения, и людей всех стран и всех цветов кожи - белых и черных, желтых и красных; христиан, иудеев, мусульман и буддистов, индуистов и всех, кто верит

и кто не верит в Бога.

Представьте, что ваше сердце сияет все ослепительнее, окутывая Светом и теплом весь земной шар. Ему ничто не может помешать.

Свет вырывается в космос, за пределы Земли, и заливает всю Вселенную. Свет всюду, по всей Вселенной.

А теперь вспомните, что этот же Свет сияет и в вашем сердце. Постарайтесь представить и почувствовать, что этот Свет и есть Любовь.

Все сияет, все есть Свет и Любовь.

Помните:

нет ничего невозможного,

и ничто не в силах остановить Свет Любви,

который в вас.

В целом пребывание в молчании

регулирует ритм сердца и дыхания, уменьшает стрессы и напряженность тела, способствуя тем самым поддержанию хорошего здоровья;

позволяет детям лучше осознать свои чувства, облегчая их эмоциональное развитие;

фокусирует внимание и увеличивает способность к сосредоточению, помогая концентрироваться на том, что следует;

обостряет интеллект и помогает развить дар интуиции, что ведет к росту проницательности и умения решать возникающие проблемы;

улучшает память;

является инструментом самоанализа, помогающего в осознании своего поведения и связанных с ним проблем, в результате чего достигается улучшение взаимоотношений с другими ребятами; снижает общий шум во время урока.

Трудности, возникающие вначале, и усилия, необходимые для того, чтобы приучить детей сидеть тихо в течение 2-3 минут, с лихвой вознаграждаются полезными результатами, так как ученики становятся спокойнее и более эффективно работают.

В плане урока пребывание в молчании практикуется

перед началом изложения какой-нибудь истории, но оно может осуществляться и в любое другое время, которое учитель сочтет подходящим применительно к возрасту детей и их способности к размышлению.

РАССКАЗЫ и ИСТОРИИ

Все дети любят слушать разные истории. И они всегда служили средством научить юных граждан пониманию

жизни

их собственной идентичности

их взаимоотношений с внешним миром.

Рассказы должны быть как вдохновляющими, так и занимательными. Их источником может служить фольклор, мифология или история страны и мира. Учителю лучше рассказывать истории, а не читать их текст, чтобы сохранять зрительный контакт с детьми.

Хорошо дополнительно пользоваться рисунками, картами, куклами-марионетками и звуковыми эффектами, которые будут усиливать воздействие того, о чем идет речь.

ЦЕЛЬ рассказывания историй

сделать ударение на изучаемой ценности

здать тон последующему обсуждению

стимулировать интерес и воображение

возжечь дух исследования

пробудить благородные идеалы

разжечь любовь и сострадание ко всем

поощрить стремление к единству

укрепить веру в справедливость

способствовать пониманию необходимости существования законов.

По окончании рассказа очень важно обсудить все вопросы, касающиеся содержания истории. Это заставит детей задуматься о смысле истории и о том, с какими человеческими ценностями здесь приходится иметь дело и чему они учат.

Можно побудить детей провести параллель с их собственными жизненными ситуациями и обсудить, что это для них значит. Полезно закончить дискуссию на оптимистической ноте, показав, как справляться с трудной ситуацией в будущем, не повторяя ошибок прошлого.

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Жизнь - это песня, пой ее.

Влияние музыки огромно, и не только на человека, но даже на растения и на животных. В экспериментах растения под влиянием классической музыки становились здоровее, выше, пышнее цвели. Тяжелый рок подавлял их рост, многие растения скручивались или погибали.

Люди используют музыку в зависимости от настроения -

для отдыха или для стимуляции. Пение служит средством, благодаря которому люди могут испытывать различные эмоции. Оно дает человеку хорошее самочувствие, если естественные ритмы его тела становятся гармоничнее, помогая обрести чувство равновесия, спокойствия и счастья.

Дети особенно любят выражать себя в пении, им нравится придумывать к песням свои собственные слова.

Песни на уроках обычно короткие, чтобы их было легко запомнить. И в дальнейшем они используются как основа для импровизации ребенка.

Польза от группового пения

состоит в том, что оно

помогает выработать само-контроль

увеличивает уверенность в себе и склонность к сотрудничеству

улучшает память

создает чувство равновесия и гармонии

дает ощущение спокойствия и благополучия.

ОБЩЕГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Люди - существа социальные, которые живут, учатся, работают и играют в сообществе себе подобных. Это означает, что человеку необходимо учиться жить с другими людьми в мире и гармонии. Взаимодействие детей в группе призвано помочь им понять друг друга и начать доверять.

С другой стороны, именно практический опыт скорее,

чем теория, усваиваются и охотнее вспоминаются детьми. Благодаря ему учеба становится радостью.

Можно предложить 5 видов групповой деятельности:

1. Ролевые игры.
2. Тесты на поведение.

3. Игры.
4. Совместная работа в группе.
5. Художественное творчество.

1. Ролевые игры -

это метод, предоставляющий каждому ребенку возможность сыграть какую-то роль в небольшой сценке или пантомиме, благодаря чему дети учатся понимать, как чувствуют себя другие люди в разных ситуациях, и сопереживать им. Они пробуждают творческое мышление и развивают мужество и уверенность в себе.

Эти игры, выражающие определенные ценности, могут быть организованы разными способами:

1. Учитель дает сюжет каждой группе.
2. Учитель дает тему, а дети разрабатывают свой собственный сюжет.
3. Каждой группе предлагают выбрать какую-то относительную ценность, а с ней тему и соответствующий сюжет.

Драматические игры целиком включают ребенка в действие. Каждая драма должна быть тщательно продумана, чтобы усилить и выделить определенную ценность. Учитель согласовывает с детьми распределение ролей и затем описывает, как они соотносятся с духовной ценностью.

На этих радостных играх дети учатся, как подготовиться к игре жизни. Они в развлекательной и творческой форме развивают в детях широкий спектр

умений межличностного взаимодействия:

давать и получать, нести служение, что-то демонстрировать и членораздельно говорить.

И такое коллективное действие способствует развитию уравновешенного, доверчивого и счастливого ребенка.

2. Тесты на жизненную позицию и поведение.

Это один из наиболее полезных тестов не только с точки зрения оценки того, что делает ребенок, но и с точки зрения того, насколько эффективна работа учителя.

Вот пример такого теста.

“Вы неважно сдали первый экзамен за семестр.

Что Вы будете делать?

- 1/ в своей неудаче Вы будете обвинять учителя
- 2/ бросите заниматься
- 3/ подумаете, что случившееся поможет Вам работать еще упорнее”.

Одна из главных целей преподавания общечеловеческих ценностей - помочь детям развить здоровое и позитивное отношение к себе и к миру в целом.

Ростку можно помочь расти прямо,
но когда он станет деревом,
уже нельзя будет управлять его ростом.

Значительно легче изменить привычки и ценности человека, пока он юн, но неизмеримо труднее это сделать, когда он вырос.

Если результаты теста не вполне позитивны,
эту ценность нужно преподать ребенку вновь,
но каким-то другим способом.

В развитии характера важную роль играет домашняя обстановка. И, возможно, дети дома испытывают определенные трудности и проблемы. Учитель, благодаря терпению, пониманию и любви, способен помочь ребенку преодолеть возникшие у него эмоциональные помехи.

Польза от теста:

У ребенка вырабатывается

1. способность к само-анализу
2. честность перед собой
3. способность различения.

Он оказывает помощь в оценке работы учителя.

3. И г р ы

Сегодня учителю приходится выдерживать очень трудное соревнование с телевидением, видеофильмами и компьютерами. Чтобы суметь удержать внимание учеников, он должен сделать свои уроки настолько интересными, чтобы детям хотелось на них ходить. Поэтому каждое занятие должно включать по крайней мере 1 игру - например, игру между командами по решению какой-нибудь задачи.

4. Художественное творчество

Очень важно с ранних лет поощрять детское творчество - рисование, лепку, моделирование. Это принесет ребенку огромную пользу, поскольку:

- активизирует его творческие способности
- научит самовыражению
- создаст уверенность в себе
- пробудит чувство ответственности и настойчивость
- стимулирует воображение
- даст отдых и доставит удовлетворение
- научит различению

разовьет мастерство.

5 . Совместная работа в группе -

это ценный способ учить детей находить свои собственные решения проблем при минимальном руководстве со стороны учителя.

С детьми можно пойти на прогулку в парк или на экскурсию в музей или по историческим местам, организовать совместную посадку растений или уборку территории, либо отправиться с концертом в детский дом.

Можно на уроке устроить командные соревнования или дискуссии. В этом случае задача учителя - подготовить все необходимое для работы нескольких групп. Например, принести листочки с вопросами, причем их количество должно быть достаточным для нескольких команд. .

Весь класс разделяется учителем на группы.

Оптимальное количество учеников в группе - 3-5 человек. При большем числе некоторые ребята предоставляют работать другим, или в группе возникают разногласия. Самое лучшее - это чтобы одна и та же группа работала вместе в течение нескольких недель.

Как правило, за исключением очень маленьких детей, не следует включать 1 девочку в группу мальчиков, как 1 мальчика в группу девочек.

Задания могут варьироваться бесконечно: например, каждая команда получает листочки бумаги, на одной половине которых записаны условия и вопросы, а на другой, чистой, половине дети должны будут записать ответы.

Допустим, предлагается такая ситуация:

одноклассник толкнул Вас в очереди в буфет, и Вы выронили деньги на завтрак.

Или другая ситуация:

кто-то пролил краску на ваши новые джинсы.

Вопросы:

Как Вы отреагируете? Что скажете? Что Вы подумаете о нем? Как в дальнейшем будете к нему относиться?

Каждая команда записывает свои ответы, а затем кто-то зачитывает их перед всем классом. Задача учителя - направлять обсуждение ответов и поворачивать дискуссию на то, как в ответах проявляется приверженность детей к человеческим ценностям.

Цель такой совместной деятельности детей - выработать хорошее отношение к другим, усвоить основы социального поведения - групповой этики, уважения к другим, критическое отношение к себе, дух командной работы, терпимость, изобретательность, мужество и смелость.

На уроках для детей 13-16 лет активность в группе должна пробуждать инициативу, умение сотрудничать друг с другом, ответственность. При этом надо иметь в виду, что когда дети становятся старше, для них особенно полезно уметь исследовать свои чувства и идеи.

Таким образом, групповая активность

способствует росту дисциплины и возникновению "духа команды"

увеличивает способность приспосабливаться, социальное сознание и ответственность является средством выработки хороших манер и достойного поведения, особенно на прогулке повышает чувство ответственности, например, при необходимости решать, что будет полезно классу для эффективной деятельности создает взаимное доверие.

Взаимодействие команд должно проходить весело, скорее в духе сотрудничества, нежели соперничества. Во время общей работы дети приучаются ценить искренние усилия каждого в обеспечении общего успеха, вклад в него других ребят и радость от того, что это пошло во благо всей группы. Групповая работа также приучает ребенка спокойно и сдержанно вкладывать свою лепту, которая была бы способна украсить общее дело.

Групповая деятельность полезна тем, что она пробуждает

дух сотрудничества

склонность к творчеству

упорство

умение прислушиваться к мнению других

умение делиться

дух единства

внутреннюю гармонию и гармоничные отношения

умение работать в команде

инициативу

координацию действий.

Тип работы группы зависит от возраста детей и их интересов. Она может проводиться под конец урока либо как отдельное мероприятие, которое можно включать в проекты старших учащихся, либо как образовательная прогулка для младших ребят, где особое внимание уделяется поведению и манерам. Благодаря взаимодействию у юных личностей приобретает практический опыт проявления и понимания человеческих ценностей.

Эффективный способ создания в классе атмосферы сотрудничества и взаимного уважения - попросить учеников вместе подумать, как они будут относиться друг к другу. Учитель может предложить основные правила, но старшие учащиеся часто более ответственны и эффективны, если они сами установят эти правила.

В начале освоения программы или учебного года

небольшая группа может провести "мозговой штурм" проблемы поведения и стратегии, чтобы учеба шла гармонично и продуктивно. Лучше всего, чтобы окончательный свод правил подписал каждый ученик, как подписывают контракт.

Учителю, возможно, следует настоять, чтобы согласие относительно его пунктов достигалось единогласно, а не большинством голосов, и чтобы каждый был доволен достигнутым решением, когда нет ни победителей, ни побежденных.

В основные правила

должны быть включены любые версии пунктов:

в каждый момент говорит только один человек

каждый с уважением слушает выступающего

никого не следует прерывать или ругать

каждый имеет право промолчать.

Все учителя, участвующие в Программе, естественно, должны действовать согласованно. Одну неделю следует преподавать одну Главную ценность, а на следующей неделе - другую. И весь персонал школы должен быть об этом осведомлен.

Учителя также должны согласовывать ясную политику управления классом, которая соответствовала бы преподаваемым ими ценностям. В особенности они должны решить, как они будут отвечать на задиристые или унижительные замечания, как будут реагировать на проявления расизма, дискриминации и предрассудки всех видов, используя подходы, которые бы отражали 5 духовных ценностей и которые бы предполагали изменения в поведении детей, - но ни в коем случае не прибегая к обвинениям или осуждению. Ибо главная отличительная черта Программы "ЕДИНСТВО" - это преподавание, проникнутое чувством неподдельной любви, понимания, терпения и терпимости - истинной Любви к людям, которая лежит в основе всех духовных ценностей.

=== 5 общечеловеческих ценностей ===

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Правильное поведение - это Истина в действии.

Каждому действию человека предшествует мысль. Если эта мысль осознана, неэгоистична и ставит целью помощь другим, то и действие будет во благо себе и другим. Если наш ум слишком деятелен или, напротив, ленивый и сонный, действие может быть бесполезным, бестактным или вредным для себя или для других.

"Счастье заключается не в том, чтобы делать то, что мы любим, а в том, чтобы любить то, что мы делаем".

Карл ЮНГ

Главные ценности обнимают собой целый ряд других, к ним относящихся.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

включает в себя

умение помочь себе- это забота о своем имуществе, диета, гигиена, правильная осанка, скромность, уверенность в себе, опрятный вид;

социальные умения- пристойное поведение, хорошие манеры, хорошие взаимоотношения с другими, стремление помочь, отсутствие расточительности;

этические умения - высокий кодекс поведения, смелость и мужество, благонадежность, чувство долга, остроумие, инициативность, настойчивость, пунктуальность, находчивость, уважение ко всем, ответственность.

Таким образом, правильное поведение включает в себя, прежде всего, заботу о своем теле - необходимо поддерживать его здоровым, сильным и хорошо координированным, чтобы оно служило нам при выполнении нами жизненного предназначения.

Дети должны осознать важность умеренного, сбалансированного питания и то влияние, которое различная пища оказывает на тело и на ум. А также важность упражнений, таких, как гимнастика, йога и спорт, в сочетании с необходимым отдыхом.

И главное - для здорового и хорошо сбалансированного развития существенны добрые мысли и хорошая компания.

М И Р

“Мир начинается с улыбки”

Мать Тереза

Мы улыбаемся, когда счастливы и полны удовлетворения. Удовлетворенность достигается, когда мы перестаем жаждать обладания разными “хорошими” вещами, о которых нам сообщают наши 5 органов чувств.

Если наша сила воли достаточно велика, чтобы позволить нам делать различие между нашими действительными нуждами и нашими избыточными, чрезмерными желаниями, то нас оставляет стремление обладать все большим и большим количеством вещей. Прекращается внутреннее возбуждение, и нами овладевает чувство спокойствия и мира.

Когда в душе человека мир, в семье будет мир.

Когда в семье мир, в обществе будет мир.

Когда в обществе мир, в народе будет мир.

Когда в народе мир, на Земле будет мир.

Мир - это состояние равновесия эмоций. Его возможно достичь, лишь когда мы осознаем, что оно зависит от нас, но не от внешних стимулов.

“Если мы кого-то ненавидим и мысленно желаем ему зла, это неизбежно отравляет наше собственное эмоциональное состояние. Если мы внимательно понаблюдаем за нашим внутренним миром, то увидим, что, позволив овладеть собой сильному чувству ненависти или жалости к себе, мы способны отравить свою собственную внутреннюю атмосферу на весь остаток дня”.

Р.СКИННЕР

Ум - это инструмент, контролирующий и направляющий чувства. Сам ум можно держать под контролем с помощью служения другим, осуществляемым от всего сердца.

Если занимать ум добрыми мыслями и делом, это предотвратит ситуацию, когда им завладевают мысли бесполезные и пустые. Сокращение желаний и самодисциплина в мыслях и словах приведут к здоровью и внутреннему спокойствию. А чтобы учиться, необходимо самоуважение, спокойствие и свобода от волнений и тревог.

Ценности, относящиеся к главной ценности “МИР”:

внимание, спокойствие, концентрация, удовлетворенность, чувство достоинства, внутреннее согласие, уверенность в себе, дисциплинированность, уравновешенность, хладнокровие, ровное отношение к людям, верность, сосредоточенность, самоконтроль, самодисциплина, самоуважение, чувство благодарности, счастье, гармония, скромность, внутренняя тишина, самоотдача, понимание, добродетель, оптимизм, терпение, самооценка, самоанализ.

И С Т И Н А

Истина не изменяется и существует всегда.

Именно желание познать Истину побуждает человечество задавать такие вечные вопросы, как

Кто я? Какова цель жизни?

Как мне познать свое внутреннее Я?

Как мне жить полной жизнью в текущий момент?

Научиться говорить Правду - это первая и жизненно необходимая ступень в формировании характера. Произнесение неправды - антиобщественный акт, вызывающий смятение ума как говорящего, так и слушателя, и ведет к антиобщественному поведению.

Человечество обладает великим даром отличать правильное от ложного, факт от фикции, доказательство от предубеждения. В этом оно отличается от животного царства, следующего низшим инстинктам.

Супер-сознание дает человеку творческие способности и интуицию, когда искра внезапного озарения позволяет ему прозреть Истину. Так великие ученые прошлого и настоящего открывали новые законы физики и делали новые изобретения.

ИСТИНА включает в себя следующие ценности:

точность, любознательность, способность распознавания, чувство справедливости, бесстрашие, честность, прямоту, интуицию, оптимизм, чистоту, стремление к знанию, разумность, самоанализ, самопознание, искренность, дух исследования, способность к синтезу, доверчивость, правдивость, решительность, единство мысли, слова и дела.

Л Ю Б О В Ъ

Любовь - это спонтанная реакция. Именно Любовь заставляет одного человека желать счастья другому и радоваться его благополучию. Поскольку энергия Любви течет через наше тело, она также способствует улучшению нашего собственного здоровья.

Любовь - это безусловно положительное отношение к другим, пожелание им всяческих благ.

Любовь все отдает и отдает бескорыстно.

Даже растения под влиянием направленных на них мыслей Любви принимаются расти быстрее и пышнее расцветают.

Любовь - основа всех ценностей. Подобно Истине, она неизменна. Любовь - это Энергия, но не эмоции. И она излучается с каждым вздохом.

Действие, совершаемое с Любовью, - это Правильное поведение.

Слова, сказанные с Любовью, - это Истина.

Мысль, направленная с Любовью, несет Спокойствие.

Понимание и Любовь ведут к Ненасилию.

ЛЮБВИ отвечают следующие ценности:

принятие всего, привязанность, заботливость, сострадание, уважение других, почтительность, преданность, сдержанность, умение прощать, дружелюбие, великодушие и щедрость, мягкость и доброта, любезное обращение, чуткость, терпение, патриотизм, жертвенность, бескорыстие, стремление к служению, умение делиться, сочувствие, терпимость, доверчивость.

НЕНАСИЛИЕ

Для человека, не способного на насилие, весь мир - одна семья.

Когда человек на практике придерживается четырех предыдущих ценностей, он в своей жизни никому не причинит ни вреда, ни насилия. Это высочайшее достижение человеческой жизни, оказывающей уважение всему живому, - жизни в гармонии с природой, не наносящей никому вреда ни мыслью, ни словом, ни делом.

2 аспекта Ненасилия:

психологический - то есть сострадание и жалость ко всем;

социальный - принятие всех культур и религий и забота об окружающей среде.

Ненасилие может быть названо Универсальной Любовью. Когда Истина прозревается благодаря интуиции, Любовь становится деятельной. В своем стремлении давать она заставляет затихать наши желания, рождая внутреннее Спокойствие, и мы естественно начинаем придерживаться Правильного поведения. Следствием для нас становится закон Ненасилия, создающий гармонию с окружающей средой.

Истинное знание - то, которое создает гармонию и синтез науки с одной стороны и духовности и этики - с другой.

Жить, причиняя минимально возможный ущерб другим людям, животным, растениям и планете, - это признак цельной и уравновешенной личности. Именно через этот универсальный, или духовный, аспект мы способны испытывать чувство благоговения перед чудом Вселенной; чувство всеобщего единства; желание улучшить жизнь для всех; чувство, что ты - часть целого; чувство единства всего сущего на Планете и любви ко всему; осознание всеобщего Закона Творения; любовь и уважение к разнообразию человеческой семьи.

НЕНАСИЛИЕ характеризуется следующими качествами:

психологические- милосердие, заботливость, сострадание, уважение, сотрудничество, снисходительность, умение прощать, хорошие манеры, счастье, верность, нравственность, универсальная любовь;

социальные- уважение к другим культурам и религиям; чувство братства; забота об окружающей среде; гражданственность, чувство всеобщего равенства; непричинение вреда; национальное самосознание; настойчивость; уважение к собственности; чувство социальной справедливости.

Рассматривая человеческие ценности, следует

не упускать из вида, что все они нераздельны, взаимосвязаны, взаимозависимы и, проникая друг в друга, создают единую основу человеческой духовности.

Жизнь начинается с Любви. Это великий и уникальный Принцип, являющийся на Земле источником всего.

Искра, рождаемая Любовью, называется Истиной.

Подлинная Истина - это Совесть, и она всегда права.

Опираясь на фундамент Истины, поднимаются стены Правильного поведения. Таким образом, Истина, выраженная в действии, называется Праведностью.

Когда Любовь предается созерцанию, ум достигает состояния высшего Покоя и Мира. Если мы привержены Истине и Праведности, мы можем испытать всю полноту Внутреннего Спокойствия.

Когда мы познаем единый источник Любви, мы постигнем великий Принцип Ненасилия. И поймем, что Истина, Праведность, Мир и Ненасилие проистекают только от Любви.

Любовь - природное свойство человека. И человеческие ценности самым естественным образом исходят из чистого сердца.

Никогда не разделяйте эти 5 ценностей. Они должны работать в унисон друг с другом.

Достижение их единства - цель человеческой жизни.

Общечеловеческие ценности как основа воспитания человека высоких достоинств

Для того, чтобы стать достойными членами общества, дети должны получить образование. И это - большая забота взрослых. Ведь если образование дает ребенку только умение добывать средства к существованию, но не учит тому, как жить со всеми в мире и согласии, то какая польза от такого образования? Если мы станем богатыми, но наш ум вечно будет во власти беспорядочных мыслей, то обретение нами богатства бесполезно.

Потому и сказано:

Цель образования - характер.

Сегодня мы понимаем, что действительно - главная цель образования - воспитать в ребенке характер.

Характер - это СИЛА.

На Земле нет ничего более могучего, чем характер.

Богатство, ученость, положение, власть -

все это хрупко и непрочно в сравнении с ним.

Именно характер является отличительной чертой человеческой личности, ибо позволяет достичь в жизни спокойствия и радости, и, как награду, дарует способность различения (того, что хорошо и что плохо) и мудрость.

Чтобы воспитать в человеке характер, необходимо научить его следовать в жизни

главным человеческим ценностям,

которые суть

ИСТИНА, ПРАВЕДНОСТЬ, МИР, ЛЮБОВЬ и НЕНАСИЛИЕ.

Пять главных ценностей подобны пяти пальцам руки. Каждый помогает должному функционированию и работоспособности всей руки.

Почему именно 5 ценностей, а не 6? Потому что они соответствуют

5 аспектам человеческой личности:

Истина, Правда - интеллектуальная сфера.

Праведное поведение - физический аспект.

Спокойствие, Мир - эмоциональный.

Любовь - психический.

Ненасилие - духовный.

Духовные ценности, как составляющие самую суть человечности, стали основой Программы "ЕДИНСТВО", которая ставит целью воспитать образованного человека, наделенного высокими духовными качествами. Эта Программа - простой и позитивный метод развития юной личности, позволяющий раскрыть все ее способности и потенции.

Начало обучению детей по этой системе

было положено свыше 30 лет назад.

К настоящему времени Программа получила международное признание и используется в системе образования многих стран мира.

Программа предусматривает использование

2 методов обучения:

1. Прямое преподавание общечеловеческих ценностей в кружках и классах.
2. Интегральное образование в школах и колледжах, когда духовные ценности "встроены в ткань" каждого преподаваемого предмета.

МЕТОД 1 Прямое преподавание

Курс рассчитан на детей разных возрастных групп:

6-8 лет, 9-12, 13-14, 15-17, 18-21 год.

Уроки начинаются с задания темы на неделю.

И методологический рисунок каждого из уроков включает в себя

5 компонентов:

1. ЦИТАТА, основная мысль, заключающая в себе суть темы.

2. ПРЕБЫВАНИЕ В МОЛЧАНИИ.

3. РАССКАЗ по теме дня.

4. ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ.

5. ОБЩЕГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, включающая

1. Ролевые игры.

2. Тесты на поведение.

3. Игры.

4. Совместную работу в группе.

5. Художественное творчество.

=== 5 компонентов урока ===

Ц И Т А Т А

Цитата, в лаконичной форме передает смысл определенной ценности и является очень полезным инструментом, ибо позднее она может возникнуть в памяти ребенка в ситуации, когда ее мудрость может оказаться как нельзя более кстати.

О чем вы думаете, тем вы и становитесь.

Заучивание цитат или коротких поэм развивает память ребенка и его способность к концентрации. Эти максимы пробуждают благородные мысли, внушают удивление перед чудом творения и, капля за каплей, вливают понимание всеобщего братства людей.

ПРЕБЫВАНИЕ В МОЛЧАНИИ

Каждый человек жаждет счастья, будь то ребенок, который просит мороженого, или старый человек, желающий жить тихо и спокойно, или честолюбивая особа, стремящаяся к богатству. Проблема состоит в том, что, в большинстве случаев, едва достигнув цели, мы осознаем, что наше счастье очень недолговечно. И вот неудовлетворенность вновь поднимает свою безобразную голову, и мы начинаем мечтать о том, что действительно сделало бы нас счастливыми.

Один из парадоксов современного мира состоит в том, что нам легче совершать рискованные предприятия во внешнем мире, нежели проникнуть в собственное “внутреннее пространство”. И самый драгоценный подарок, который мы можем сделать своим детям, да и самим себе, - это научить их умению достигать внутреннего удовлетворения и спокойствия ума.

Поиски внутреннего спокойствия включают в себя

3 элемента - мысль, дыхание и время.

1. Мысль.

Мы думаем постоянно, даже когда спим, - тогда процесс мышления продолжается в виде сна.

Мы утверждаем, что мысли формулирует ум.

Но что такое ум?

Ум - это просто клубок желаний.

Наши мысли превращаются в желания, и ум мечется между ними, как сумасшедшая обезьяна, не позволяя нам достичь желанного длительного счастья. Но нам необходимо приручить эту “обезьяну”, добившись спокойствия ума и трансформировав ум в ценный и полезный инструмент. И тогда откроется доступ к интуиции - огромной силе познания, которая скрыта во всех и каждом из нас.

2. Дыхание

Наше дыхание - своеобразное мерило нашего состояния. Если мы спокойны и счастливы, у нас будет ритмичное дыхание. Если мы рассержены, оно становится частым и нерегулярным. В этом случае старый совет “дышите глубже” имеет под собой естественное основание: вдыхание кислорода ослабляет влияние адреналина, выбрасываемого в кровь, когда мы разгневаны.

Осознанное управление дыханием является еще одним полезным инструментом достижения внутреннего удовлетворения.

3. Время

Время всем отмеряется одинаково, и оно чрезвычайно драгоценно. Впустую растроченное время невозможно вернуть.

С детьми можно обсуждать идею, что наше время может использоваться, наряду с нашими собственными нуждами и развлечениями, также и ради чужого благополучия, ради служения другим людям.

“Пусть на Земле воцарится мир.

И пусть он начнется с меня”.

Время необходимо также для того, чтобы посидеть в молчании, так как это приносит огромную пользу. Тишина и молчание являются самыми действенными средствами коммуникации, так как дают возможность личности общаться со своим внутренним Я.

ТЕХНИКА такого общения включает в себя 2 части-

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ и НАСТРОЙКУ.

Сосредоточение - это перенос внимания ребенка на использование одного из пяти своих чувств, когда он спокойно сидит с закрытыми глазами и думает о том, какие ощущения передают ему зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.

Настройка - это период, когда дети тихо сидят, прислушиваясь к собственным мыслям. Не обязательно сидеть на полу, можно и на стуле. Сидеть в молчании - это важный опыт для детей. Он дает им возможность, закрыв глаза, успокоиться после физической активности и научиться прислушиваться к собственным мыслям.

Из-за множества развлечений и высокого уровня шума в сегодняшнем окружающем мире дети, естественно, склонны к сверх-активности. Короткий период сидения в молчании и тишине способствует тому, что они отвлекаются от внешних впечатлений и настраиваются на использование своих внутренних способностей.

И учатся мысленной сосредоточенности на воображаемых картинах.

Это прекрасный способ помочь детям получить доступ ко всем богатствам внутреннего мира. Это путешествие внутрь себя базируется на совершенно безопасной, широко распространенной и очень приятной мысленной сосредоточенности, в частности, на источнике света.

Это настоящее приключение.

Во время этого внутреннего путешествия у детей возрастает способность к концентрации, и они открывают для себя радость визуализации, создания собственной воображаемой вселенной, сами становясь в то же время значительно гармоничнее.

Они также приобретают совершенно явную склонность к положительным мыслям относительно самих себя, а также своих родных и всех окружающих. Это известный процесс, приводящий к росту у детей уверенности в себе и спокойного чувства полного благополучия, что предохраняет их от стрессов современной жизни.

Вначале детям предлагается несколько минут посидеть молча, расслабившись, и, под руководством учителя, представлять себе разные картины.

Упражнения по расслаблению и созданию воображаемых картин.

Расслабление

Учителю совсем не обязательно проходить сразу все ступени. Обучать детей расслаблению лучше постепенно, в несколько приемов - по усмотрению преподавателя.

При выполнении упражнений важна поза ребенка, дыхание и расслабление, которые помогают бороться со стрессами. В виде фона, чтобы облегчить релаксацию, может звучать тихая музыка. Учителю следует говорить медленно и ласковым тоном, делая паузы между каждым предложением.

Ступень 1.

“Прежде всего, усадьтесь поудобнее на своем стуле или на полу со скрещенными ногами. Голову держите прямо, спина прямая. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Сделайте еще один глубокий вдох.

Ступень 2.

“Теперь расслабьте свое тело. Вытяните ноги, затем расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, затем расслабьте их. Напрягите мускулы верхней части ног и бедер, затем расслабьте их. Втяните живот, затем расслабьте мышцы. Отведите плечи назад, затем расслабьте их. Пожмите плечами - вверх, вниз, затем расслабьте их. Посмотрите налево, посмотрите вперед, направо, вперед. Теперь сморщите лицо, затем расслабьте лицевые мышцы.

Вы чувствуете, что все ваше тело расслаблено - всякое напряжение исчезло. Вам хорошо.

Ступень 3.

“Осознайте сигналы всех пяти чувств: запахи в комнате, вкус воды во рту, твердость пола у вас под ногами и прикосновение воздуха к коже.

Теперь закройте глаза, чтобы вещи вокруг вас не отвлекали, и прислушайтесь к звукам в комнате.

(Пауза на 1-2 минуты). Прислушайтесь к звукам за пределами комнаты - как можно дальше.

Ступень 4.

“Теперь осознайте, как вы дышите. Сделайте глубокий вдох, заполнив свои легкие. Затем следите за медленным выдохом. Пусть глаза ваши будут закрыты, и при вдохе представляйте себе, что в вас входит чистая целительная энергия, наполняя вас счастьем, любовью и спокойствием. При выдохе вообразите, что вы выдыхаете все неприятные чувства - печаль, усталость, гнев, раздражение, страх, тоску, ревность и все прочее - остается только чувство счастья и освобождение от беспокойства.

Повторите это 3-4 раза. Раз за разом все, что вас волнует, вы выдыхаете, и оно уходит прочь.

Ступень 5.

Эта часть связана с планом конкретного урока и может изменяться. Как аккомпанемент к тому, что учитель предлагает детям представить себе, может использоваться мягкая музыка - например, звук флейты, или звуковые эффекты: шум прибора, пение птиц, песнь кита и т.п.

Когда дети совершенно успокоятся, им нужно оставаться в молчании в течение 2-3 минут. Их способность хранить молчание будет усиливаться, поскольку каждый из них начнет постепенно чувствовать все больший комфорт от пребывания в молчании.

Ступень 6.

“Теперь вновь вернитесь в класс, откройте глаза и потянитесь, потому что упражнение закончено.

Полностью осознайте настоящее”.

По мере того, как дети усваивают упражнения на расслабление, учитель может переходить к более сложной

мысленной сосредоточенности на источнике света.

“Итак, дорогие ребята, давайте начнем наше удивительное путешествие к самим себе. Вы ведь уже нашли себе местечко и удобно там устроились. Будьте готовы к новым ощущениям, которые будут у вас возникать.

Вспомните, как выглядит пламя горящей свечи, и подумайте, как оно прекрасно, какой у него чудесный золотисто-желтый цвет. И свет этот живой, теплый и мягкий...

Закройте глаза и представьте, что это пламя - внутри вашей головы... Сосредоточьте свое внимание на пламени и на свете, который оно излучает.

А когда вы сделаете эти первые шаги, мы продолжим наше путешествие.

Вот вы поместили язычок пламени в центр лба. А сейчас начните перемещать прекрасный язычок пламени вниз, через ваше горлышко, прямо в сердце. Представьте, что ваше сердце подобно цветку, который медленно раскрывает свои лепестки... И вот пламя опускается точно в центр цветка. Оно освещает и согревает ваше сердце.

Этот Свет вытесняет из сердца все горести, замещая их чувством любви. Ваше сердечко становится как солнце, посылающее вам нежное тепло и чудесный свет. Солнце в вашем сердце светит так ярко, лучи его так горячи, что прогоняют из вашей головы набежавшие тучи ваших неприятностей.

Представьте, что Свет наполняет ваш рот, ласково касаясь языка. И тот освобождается от необдуманных слов, которые могут причинить боль другим людям. Свет поможет вам найти добрые и ласковые слова.

Представьте, что Свет наполняет ваши уши. И они освобождаются от всего плохого, что им приходилось слышать. Свет поможет вам слушать только о добром и хорошем.

Вообразите себе, что Свет наполняет ваши глаза. И избавляет их от того плохого, что они могли видеть. И Свет поможет вам видеть то, что прекрасно и исполнено добра, и видимость больше не сможет ввести вас в заблуждение.

Представьте, что Свет наполняет собою всю голову. И вас покидают дурные мысли, которые вам вредны, которые заставляют вас чувствовать себя несчастными.

И благодаря Свету вам в голову будут приходить только добрые мысли.

А теперь представьте себе, что Свет солнышка в вашем сердце такой теплый, что посылает свои лучи к вашим плечам, а затем по рукам вниз, до самых кистей. И вот уже ваши ладони как будто держат два маленьких солнца.

Свет поможет вашим рукам делать лишь то, что хорошо и правильно. И даст вам силы помогать тем, кто нуждается в вашей помощи. Не забывайте, что ваши ладони держат два маленьких солнца, которые несут людям Свет вашей любви.

Вообразите, что Свет вашего сердца спускается вниз по вашим ногам, прямо к ступням. И ваши ноги теперь поведут вас только к счастью, туда, где живут мир и любовь, туда, где вы сами будете доставлять всем радость и давать любовь.

А теперь представьте, что все ваше тело наполнено Светом.

Это так прекрасно.

Вы сидите, наполненные светом,

так что просто светитесь изнутри.

Солнышко в вашем сердце такое жаркое, что вам хочется со всеми поделиться этой солнечной любовью. Откройте себя и представьте, что вы посылаете Свет этой любви всем членам вашей семьи с чувством глубокой нежности и заботы.

А теперь вообразите, что солнышко в вашем сердце сияет и для ваших друзей. Укутайте их Светом вашей дружбы и любви. Ничто не может заслонить сияние этого солнца. Оно льет свой Свет на весь мир, и никто не оставлен в темноте.

Подумайте о тех, кого вы не очень любите, и даже о тех, кто мог причинить вам вред. Простите их и окутайте Светом вашей любви, идущим из вашего сердца.

Вы помните - в вашем сердце сияет солнце, и Свет его становится все сильнее, заливая все вокруг - животных, и птиц, и растения, и людей всех стран и всех цветов кожи - белых и черных, желтых и красных; христиан, иудеев, мусульман и буддистов, индуистов и всех, кто верит

и кто не верит в Бога.

Представьте, что ваше сердце сияет все ослепительнее, окутывая Светом и теплом весь земной шар. Ему ничто не может помешать.

Свет вырывается в космос, за пределы Земли, и заливает всю Вселенную. Свет всюду, по всей Вселенной.

А теперь вспомните, что этот же Свет сияет и в вашем сердце. Постарайтесь представить и почувствовать, что этот Свет и есть Любовь.

Все сияет, все есть Свет и Любовь.

Помните:

нет ничего невозможного,

и ничто не в силах остановить Свет Любви,

который в вас.

В целом пребывание в молчании

регулирует ритм сердца и дыхания, уменьшает стрессы и напряженность тела, способствуя тем самым поддержанию хорошего здоровья;

позволяет детям лучше осознать свои чувства, облегчая их эмоциональное развитие;

фокусирует внимание и увеличивает способность к сосредоточению, помогая концентрироваться на том, что последует;

обостряет интеллект и помогает развить дар интуиции, что ведет к росту проницательности и умения решать возникающие проблемы;

улучшает память;

является инструментом самоанализа, помогающего в осознании своего поведения и связанных с ним проблем, в результате чего достигается улучшение взаимоотношений с другими ребятами;

снижает общий шум во время урока.

Трудности, возникающие вначале, и усилия, необходимые для того, чтобы приучить детей сидеть тихо в течение 2-3 минут, с лихвой вознаграждаются полезными результатами, так как ученики становятся спокойнее и более эффективно работают.

В плане урока пребывание в молчании практикуется

перед началом изложения какой-нибудь истории, но оно может осуществляться и в любое другое время, которое учитель сочтет подходящим применительно к возрасту детей и их способности к размышлению.

РАССКАЗЫ и ИСТОРИИ

Все дети любят слушать разные истории. И они всегда служили средством научить юных граждан

пониманию

жизни

их собственной идентичности

их взаимоотношений с внешним миром.

Рассказы должны быть как вдохновляющими, так и занимательными. Их источником может служить фольклор, мифология или история страны и мира. Учителю лучше рассказывать истории, а не читать их текст, чтобы сохранять зрительный контакт с детьми.

Хорошо дополнительно пользоваться рисунками, картами, куклами-марионетками и звуковыми эффектами, которые будут усиливать воздействие того, о чем идет речь.

ЦЕЛЬ рассказывания историй

сделать ударение на изучаемой ценности

здать тон последующему обсуждению

стимулировать интерес и воображение

возжечь дух исследования

пробудить благородные идеалы

разжечь любовь и сострадание ко всем

поощрить стремление к единству

укрепить веру в справедливость

способствовать пониманию необходимости существования законов.

По окончании рассказа очень важно обсудить все вопросы, касающиеся содержания истории. Это заставит детей задуматься о смысле истории и о том, с какими человеческими ценностями здесь приходится иметь дело и чему они учат.

Можно побудить детей провести параллель с их собственными жизненными ситуациями и обсудить, что это для них значит. Полезно закончить дискуссию на оптимистической ноте, показав, как справляться с трудной ситуацией в будущем, не повторяя ошибок прошлого.

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Жизнь - это песня, пой ее.

Влияние музыки огромно, и не только на человека, но даже на растения и на животных. В экспериментах растения под влиянием классической музыки становились здоровее, выше, пышнее цвели. Тяжелый рок подавлял их рост, многие растения скручивались или погибали.

Люди используют музыку в зависимости от настроения -

для отдыха или для стимуляции. Пение служит средством, благодаря которому люди могут испытывать различные эмоции. Оно дает человеку хорошее самочувствие, если естественные ритмы его тела становятся гармоничнее, помогая обрести чувство равновесия, спокойствия и счастья.

Дети особенно любят выражать себя в пении, им нравится придумывать к песням свои собственные слова.

Песни на уроках обычно короткие, чтобы их было легко запомнить. И в дальнейшем они используются как основа для импровизации ребенка.

Польза от группового пения

состоит в том, что оно

помогает выработать само-контроль

увеличивает уверенность в себе и склонность к сотрудничеству

улучшает память

создает чувство равновесия и гармонии

дает ощущение спокойствия и благополучия.

ОБЩЕГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Люди - существа социальные, которые живут, учатся, работают и играют в сообществе себе подобных. Это означает, что человеку необходимо учиться жить с другими людьми в мире и гармонии. Взаимодействие детей в группе призвано помочь им понять друг друга и начать доверять.

С другой стороны, именно практический опыт скорее, чем теория, усваиваются и охотнее вспоминаются детьми. Благодаря ему учеба становится радостью.

Можно предложить 5 видов групповой деятельности:

1. Ролевые игры.
2. Тесты на поведение.
3. Игры.
4. Совместная работа в группе.
5. Художественное творчество.

1. Ролевые игры -

это метод, предоставляющий каждому ребенку возможность сыграть какую-то роль в небольшой сценке или пантомиме, благодаря чему дети учатся понимать, как чувствуют себя другие люди в разных ситуациях, и сопереживать им. Они пробуждают творческое мышление и развивают мужество и уверенность в себе.

Эти игры, выражающие определенные ценности,

могут быть организованы разными способами:

1. Учитель дает сюжет каждой группе.
2. Учитель дает тему, а дети разрабатывают свой собственный сюжет.
3. Каждой группе предлагают выбрать какую-то относительную ценность, а с ней тему и соответствующий сюжет.

Драматические игры целиком включают ребенка в действие. Каждая драма должна быть тщательно продумана, чтобы усилить и выделить определенную ценность. Учитель согласовывает с детьми распределение ролей и затем описывает, как они соотносятся с духовной ценностью.

На этих радостных играх дети учатся, как подготовиться к игре жизни. Они в развлекательной и творческой форме развивают в детях широкий спектр

умений межличностного взаимодействия:

давать и получать, нести служение, что-то демонстрировать и членораздельно говорить.

И такое коллективное действие способствует развитию уравновешенного, доверчивого и счастливого ребенка.

2. Тесты на жизненную позицию и поведение.

Это один из наиболее полезных тестов не только с точки зрения оценки того, что делает ребенок, но и с точки зрения того, насколько эффективна работа учителя.

Вот пример такого теста.

“Вы неважно сдали первый экзамен за семестр.

Что Вы будете делать?

1/ в своей неудаче Вы будете обвинять учителя

2/ бросите заниматься

3/ подумаете, что случившееся поможет Вам работать еще упорнее”.

Одна из главных целей преподавания общечеловеческих ценностей - помочь детям развить здоровое и позитивное отношение к себе и к миру в целом.

Ростку можно помочь расти прямо,

но когда он станет деревом,

уже нельзя будет управлять его ростом.

Значительно легче изменить привычки и ценности человека, пока он юн, но неизмеримо труднее это сделать, когда он вырос.

Если результаты теста не вполне позитивны,

эту ценность нужно преподавать ребенку вновь,

но каким-то другим способом.

В развитии характера важную роль играет домашняя обстановка. И, возможно, дети дома испытывают определенные трудности и проблемы. Учитель, благодаря терпению, пониманию и любви, способен помочь ребенку преодолеть возникшие у него эмоциональные помехи.

Польза от теста:

У ребенка вырабатывается

1. способность к само-анализу
2. честность перед собой
3. способность различения.

Он оказывает помощь в оценке работы учителя.

3. И г р ы

Сегодня учителю приходится выдерживать очень трудное соревнование с телевидением, видеофильмами и компьютерами. Чтобы суметь удержать внимание учеников, он должен сделать свои уроки настолько интересными, чтобы детям хотелось на них ходить. Поэтому каждое занятие должно включать по крайней мере 1 игру - например, игру между командами по решению какой-нибудь задачи.

4. Художественное творчество

Очень важно с ранних лет поощрять детское творчество - рисование, лепку, моделирование.

Это принесет ребенку огромную пользу, поскольку:

активизирует его творческие способности

научит самовыражению

создаст уверенность в себе

пробудит чувство ответственности и настойчивость

стимулирует воображение

даст отдых и доставит удовлетворение

научит различению

разовьет мастерство.

5 . Совместная работа в группе -

это ценный способ учить детей находить свои собственные решения проблем при минимальном руководстве со стороны учителя.

С детьми можно пойти на прогулку в парк или на экскурсию в музей или по историческим местам, организовать совместную посадку растений или уборку территории, либо отправиться с концертом в детский дом.

Можно на уроке устроить командные соревнования или дискуссии. В этом случае задача учителя - подготовить все необходимое для работы нескольких групп. Например, принести листочки с вопросами, причем их количество должно быть достаточным для нескольких команд. .

Весь класс разделяется учителем на группы.

Оптимальное количество учеников в группе - 3-5 человек. При большем числе некоторые ребята предоставляют работать другим, или в группе возникают разногласия. Самое лучшее - это чтобы одна и та же группа работала вместе в течение нескольких недель.

Как правило, за исключением очень маленьких детей, не следует включать 1 девочку в группу мальчиков, как 1 мальчика в группу девочек.

Задания могут варьироваться бесконечно: например, каждая команда получает листочки бумаги, на одной половине которых записаны условия и вопросы, а на другой, чистой, половинке дети должны будут записать ответы.

Допустим, предлагается такая ситуация:

одноклассник толкнул Вас в очереди в буфет, и Вы выронили деньги на завтрак.

Или другая ситуация:

кто-то пролил краску на ваши новые джинсы.

Вопросы:

Как Вы отреагируете? Что скажете? Что Вы подумаете о нем? Как в дальнейшем будете к нему относиться?

Каждая команда записывает свои ответы, а затем кто-то зачитывает их перед всем классом. Задача учителя - направлять обсуждение ответов и поворачивать дискуссию на то, как в ответах проявляется приверженность детей к человеческим ценностям.

Цель такой совместной деятельности детей - выработать хорошее отношение к другим, усвоить основы социального поведения - групповой этики, уважения к другим, критическое отношение к себе, дух командной работы, терпимость, изобретательность, мужество и смелость.

На уроках для детей 13-16 лет активность в группе должна пробуждать инициативу, умение сотрудничать друг с другом, ответственность. При этом надо иметь в виду, что когда дети становятся старше, для них особенно полезно уметь исследовать свои чувства и идеи.

Таким образом, групповая активность

способствует росту дисциплины и возникновению "духа команды"

увеличивает способность приспосабливаться, социальное сознание и ответственность

является средством выработки хороших манер и достойного поведения, особенно на прогулке

повышает чувство ответственности, например, при необходимости решать, что будет полезно классу для эффективной деятельности

создает взаимное доверие.

Взаимодействие команд должно проходить весело, скорее в духе сотрудничества, нежели соперничества. Во время общей работы дети приучаются ценить искренние усилия каждого в обеспечении общего успеха, вклад в него других ребят и радость от того, что это пошло во благо всей группы. Групповая работа также приучает ребенка спокойно и сдержанно вкладывать свою лепту, которая была бы способна украсить общее дело.

Групповая деятельность полезна тем,

что она пробуждает

дух сотрудничества

склонность к творчеству

упорство

умение прислушиваться к мнению других

умение делиться

дух единства

внутреннюю гармонию и гармоничные отношения

умение работать в команде

инициативу

координацию действий.

Тип работы группы зависит от возраста детей и их интересов. Она может проводиться под конец урока либо как отдельное мероприятие, которое можно включать в проекты старших учащихся, либо как образовательная прогулка для младших ребят, где особое внимание уделяется поведению и манерам. Благодаря взаимодействию у юных личностей приобретает практический опыт проявления и понимания человеческих ценностей.

Эффективный способ создания в классе атмосферы сотрудничества и взаимного уважения - попросить учеников вместе подумать, как они будут относиться друг к другу. Учитель может предложить основные правила, но старшие учащиеся часто более ответственны и эффективны, если они сами установят эти правила.

В начале освоения программы или учебного года

небольшая группа может провести “мозговой штурм” проблемы поведения и стратегии, чтобы учеба шла гармонично и продуктивно. Лучше всего, чтобы окончательный свод правил подписал каждый ученик, как подписывают контракт.

Учителю, возможно, следует настоять, чтобы согласие относительно его пунктов достигалось единогласно, а не большинством голосов, и чтобы каждый был доволен достигнутым решением, когда нет ни победителей, ни побежденных.

В основные правила

должны быть включены любые версии пунктов:

в каждый момент говорит только один человек

каждый с уважением слушает выступающего

никого не следует прерывать или ругать

каждый имеет право промолчать.

Все учителя, участвующие в Программе, естественно, должны действовать согласованно. Одну неделю следует преподавать одну Главную ценность, а на следующей неделе - другую. И весь персонал школы должен быть об этом осведомлен.

Учителя также должны согласовывать ясную политику управления классом, которая соответствовала бы преподаваемым ими ценностям. В особенности они должны решить, как они будут отвечать на задиристые или унижительные замечания, как будут реагировать на проявления расизма, дискриминации и предрассудки всех видов, используя подходы, которые бы отражали 5 духовных ценностей и которые бы предполагали изменения в поведении детей, - но ни в коем случае не прибегая к обвинениям или осуждению. Ибо главная отличительная черта Программы "ЕДИНСТВО" - это преподавание, проникнутое чувством неподдельной любви, понимания, терпения и терпимости - истинной Любви к людям, которая лежит в основе всех духовных ценностей.

=== 5 общечеловеческих ценностей ===

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Правильное поведение - это Истина

в действии.

Каждому действию человека предшествует мысль. Если эта мысль осознана, неэгоистична и ставит целью помощь другим, то и действие будет во благо себе и другим. Если наш ум слишком деятелен или, напротив, ленивый и сонный, действие может быть бесполезным, бестактным или вредным для себя или для других.

"Счастье заключается не в том, чтобы делать то, что мы любим, а в том, чтобы любить то, что мы делаем".

Карл ЮНГ

Главные ценности обнимают собой целый ряд других,

к ним относящихся.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

включает в себя

умение помочь себе- это забота о своем имуществе, диета, гигиена, правильная осанка, скромность, уверенность в себе, опрятный вид;

социальные умения- пристойное поведение, хорошие манеры, хорошие взаимоотношения с другими, стремление помочь, отсутствие расточительности;

этические умения - высокий кодекс поведения, смелость и мужество, благонадежность, чувство долга, остроумие, инициативность, настойчивость, пунктуальность, находчивость, уважение ко всем, ответственность.

Таким образом, правильное поведение включает в себя, прежде всего, заботу о своем теле - необходимо поддерживать его здоровым, сильным и хорошо координированным, чтобы оно служило нам при выполнении нами жизненного предназначения.

Дети должны осознать важность умеренного, сбалансированного питания и то влияние, которое различная пища оказывает на тело и на ум. А также важность упражнений, таких, как гимнастика, йога и спорт, в сочетании с необходимым отдыхом.

И главное - для здорового и хорошо сбалансированного развития существенны

добрые мысли и хорошая компания.

М И Р

“Мир начинается с улыбки”

Мать Тереза

Мы улыбаемся, когда счастливы и полны удовлетворения. Удовлетворенность достигается, когда мы перестаем жаждать обладания разными “хорошими” вещами, о которых нам сообщают наши 5 органов чувств.

Если наша сила воли достаточно велика, чтобы позволить нам делать различие между нашими действительными нуждами и нашими избыточными, чрезмерными желаниями, то нас оставляет стремление обладать все большим и большим количеством вещей. Прекращается внутреннее возбуждение, и нами овладевает чувство спокойствия и мира.

Когда в душе человека мир, в семье будет мир.

Когда в семье мир, в обществе будет мир.

Когда в обществе мир, в народе будет мир.

Когда в народе мир, на Земле будет мир.

Мир - это состояние равновесия эмоций. Его возможно достичь, лишь когда мы осознаем, что оно зависит от нас, но не от внешних стимулов.

“Если мы кого-то ненавидим и мысленно желаем ему зла, это неизбежно отравляет наше собственное эмоциональное состояние. Если мы внимательно понаблюдаем за нашим внутренним миром, то увидим, что, позволив овладеть собой сильному чувству ненависти или жалости к себе, мы способны отравить свою собственную внутреннюю атмосферу на весь остаток дня”.

Р.СКИННЕР

Ум - это инструмент, контролирующий и направляющий чувства. Сам ум можно держать под контролем с помощью служения другим, осуществляемым от всего сердца.

Если занимать ум добрыми мыслями и делом, это предотвратит ситуацию, когда им завладевают мысли бесполезные и пустые. Сокращение желаний и самодисциплина в мыслях и словах приведут к здоровью и внутреннему спокойствию. А чтобы учиться, необходимо самоуважение, спокойствие и свобода от волнений и тревог.

Ценности, относящиеся к главной ценности “МИР”:

внимание, спокойствие, концентрация, удовлетворенность, чувство достоинства, внутреннее согласие, уверенность в себе, дисциплинированность, уравновешенность, хладнокровие, ровное отношение к людям, верность, сосредоточенность, самоконтроль, самодисциплина, самоуважение, чувство благодарности, счастье, гармония, скромность, внутренняя тишина, самоотдача, понимание, добродетель, оптимизм, терпение, самооценка, самоанализ.

ИСТИНА

Истина не изменяется и существует всегда.

Именно желание познать Истину побуждает человечество задавать такие вечные вопросы, как

Кто я? Какова цель жизни?

Как мне познать свое внутреннее Я?

Как мне жить полной жизнью в текущий момент?

Научиться говорить Правду - это первая и жизненно необходимая ступень в формировании характера. Произнесение неправды - антиобщественный акт, вызывающий смятение ума как говорящего, так и слушателя, и ведет к антиобщественному поведению.

Человечество обладает великим даром отличать правильное от ложного, факт от фикции, доказательство от предубеждения. В этом оно отличается от животного царства, следующего низшим инстинктам.

Супер-сознание дает человеку творческие способности и интуицию, когда искра внезапного озарения позволяет ему прозреть Истину. Так великие ученые прошлого и настоящего открывали новые законы физики и делали новые изобретения.

ИСТИНА включает в себя следующие ценности:

точность, любознательность, способность распознавания, чувство справедливости, бесстрашие, честность, прямоту, интуицию, оптимизм, чистоту, стремление к знанию, разумность, самоанализ, самопознание, искренность, дух исследования, способность к синтезу, доверчивость, правдивость, решительность, единство мысли, слова и дела.

ЛЮБОВЬ

Любовь - это спонтанная реакция. Именно Любовь заставляет одного человека желать счастья другому и радоваться его благополучию. Поскольку энергия Любви течет через наше тело, она также способствует улучшению нашего собственного здоровья.

Любовь - это безусловно положительное отношение к другим, пожелание им всяческих благ.

Любовь все отдает и отдает бескорыстно.

Даже растения под влиянием направленных на них мыслей Любви принимаются расти быстрее и пышнее расцветают.

Любовь - основа всех ценностей. Подобно Истине, она неизменна. Любовь - это Энергия, но не эмоции. И она излучается с каждым вздохом.

Действие, совершаемое с Любовью, - это Правильное поведение.

Слова, сказанные с Любовью, - это Истина.

Мысль, направленная с Любовью, несет Спокойствие.

Понимание и Любовь ведут к Ненасилию.

ЛЮБВИ отвечают следующие ценности:

принятие всего, привязанность, заботливость, сострадание, уважение других, почтительность, преданность, сдержанность, умение прощать, дружелюбие, великодушие и щедрость, мягкость и доброта, любезное обращение, чуткость, терпение, патриотизм, жертвенность, бескорыстие, стремление к служению, умение делиться, сочувствие, терпимость, доверчивость.

НЕНАСИЛИЕ

Для человека, не способного на насилие, весь мир - одна семья.

Когда человек на практике придерживается четырех предыдущих ценностей, он в своей жизни никому не причинит ни вреда, ни насилия. Это высочайшее достижение человеческой жизни, оказывающей уважение всему живому, - жизни в гармонии с природой, не наносящей никому вреда

ни мыслью, ни словом, ни делом.

Программа “ЕДИНСТВО” рассматривает

2 аспекта Ненасилия:

психологический - то есть сострадание и жалость ко всем;

социальный - принятие всех культур и религий и забота об окружающей среде.

Ненасилие может быть названо Универсальной Любовью. Когда Истина прозревается благодаря интуиции, Любовь становится деятельной. В своем стремлении давать она заставляет затихать наши желания, рождая внутреннее Спокойствие, и мы естественно начинаем придерживаться Правильного поведения. Следствием для нас становится закон Ненасилия, создающий гармонию с окружающей средой.

Истинное знание - то, которое создает гармонию и синтез науки с одной стороны и духовности и этики - с другой.

Жить, причиняя минимально возможный ущерб другим людям, животным, растениям и планете, - это признак цельной и уравновешенной личности. Именно через этот универсальный, или духовный, аспект мы способны испытывать чувство благоговения перед чудом Вселенной; чувство всеобщего единства; желание улучшить жизнь для всех; чувство, что ты - часть целого; чувство единства всего сущего на Планете и любви ко всему; осознание всеобщего Закона Творения; любовь и уважение к разнообразию человеческой семьи.

НЕНАСИЛИЕ характеризуется следующими качествами:

психологические- милосердие, заботливость, сострадание, уважение, сотрудничество, снисходительность, умение прощать, хорошие манеры, счастье, верность, нравственность, универсальная любовь;

социальные- уважение к другим культурам и религиям; чувство братства; забота об окружающей среде; гражданственность, чувство всеобщего равенства; непричинение вреда; национальное самосознание; настойчивость; уважение к собственности; чувство социальной справедливости.

Рассматривая человеческие ценности, следует

не упускать из вида, что все они нераздельны, взаимосвязаны, взаимозависимы и, проникая друг в друга, создают единую основу человеческой духовности.

Жизнь начинается с Любви. Это великий и уникальный Принцип, являющийся на Земле источником всего.

Искра, рождаемая Любовью, называется Истиной.

Подлинная Истина - это Совесть, и она всегда права.

Опираясь на фундамент Истины, поднимаются стены Правильного поведения. Таким образом, Истина, выраженная в действии, называется Праведностью.

Когда Любовь предается созерцанию, ум достигает состояния высшего Покоя и Мира. Если мы привержены Истине и Праведности, мы можем испытать всю полноту Внутреннего Спокойствия.

Когда мы познаем единый источник Любви, мы постигнем великий Принцип Ненасилия. И поймем, что Истина, Праведность, Мир и Ненасилие проистекают только от Любви.

Любовь - природное свойство человека. И человеческие ценности самым естественным образом исходят из чистого сердца.

Никогда не разделяйте эти 5 ценностей. Они должны работать в унисон друг с другом.

Достижение их единства - цель человеческой жизни.

Специальный курс прямого преподавания

прививает детям лучшие качества, относящиеся к общечеловеческим ценностям, и постепенно эти ценности становятся естественным достоянием ребенка, трансформируя его в человеческое существо, наделенное высочайшими достоинствами.

Обычно Курс включает в себя по 5 уроков, посвященных каждой Ценности - 1 урок в неделю. Выбор конкретного содержания урока зависит от того, в какой стране находится и к какой культурной традиции принадлежит данная школа.

Чтобы дать общее представление о том, как проходят занятия,

приводим

ПРИМЕРЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ

детям разного возраста.

===

== ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 6-8 лет ==

Психологическое развитие юных личностей

Чтобы всесторонне и наиболее точно построить Программу преподавания духовных ценностей детям разного возраста, полезно учитывать психологические интересы разных возрастных групп.

Детей в возрасте 4-5 лет характеризует интенсивное умственное развитие, живое воображение, слабая способность к концентрации, начало осознания различия между реальным и воображаемым, высокая активность, вера во все, что им дают, желание получить вознаграждение.

В возрасте 6-8 лет дети начинают понимать, чего именно от них ожидают; принимают рутину повседневной жизни;

развивают новые отношения; жаждут одобрения и внимания; любят групповую работу;

предпочитают собственные решения родительским.

Учебный план

Введение в Программу

1. ИСТИНА

1.1. Ценность - Правдивость.

Основная мысль - всегда говори Правду.

1.2. Ценность - Бесстрашие.

Цитата: "Смело встречай свои страхи, и они исчезнут".

1.3. Ценность - Смирение.

Цитата: "У меня все в порядке, у тебя все в порядке".

1.4. Ценность - Любовь к учебе.

Цитата: "Учение - это радость".

1.5. Ценность - Откровенность.

Цитата: "Приверженность к Истине может избавить от многих тревог".

2. ЛЮБОВЬ

2.1. Ценность - Умение любить.

Цитата: "Начинайте день с Любви, наполняйте

день Любовью, завершайте день Любовью".

2.2. Ценность - Сострадание.

Цитата: "Любовь - это доброта".

2.3. .Ценность - Уважение.

Цитата: "Уважение к другим - ключ к гармонии".

2.4. Ценность - Умение дружить.

Цитата: “Если вы видите, что кто-то не улыбается, отдайте ему....”

2.5. Ценность - Умение делиться Любовью.

Цитата: Приглашаем вас

3. М И Р

3.1. Ценность - Быть сдержанным.

Цитата: “У занятой пчелы нет времени горевать”

3.2. Ценность - Удовлетворенность.

Цитата: “Если вы удовлетворены, вы никогда не бедны”

3.3. Ценность - Терпение и самодисциплина.

Цитата: “Доброта дает спокойствие ума”

3.4. Ценность - Самоуважение.

Цитата: “Если вы счастливы, и другие будут счастливы”.

3.5. Ценность - Добродетельность.

Цитата: “Давать лучше, чем получать”.

4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

4.1. Ценность - Забота о себе.

Цитата: “Я - то, что ем, что вижу, слышу и делаю”.

4.2. Ценность - Смелость и мужество.

Цитата: “Мужество - это способность придти на помощь, когда скорее нужно бежать прочь”.

4.3. Ценность - Хорошие отношения.

Цитата: “Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе”.

4.4. Ценность - Помоги тем, кто в беде.

Цитата: “Руки помогающие более святы, чем молящиеся уста”.

4.5. Ценность - Вежливость.

Цитата: “Ничто не стоит столь дешево и не ценится

столь дорого, как вежливость”.

5. НЕНАСИЛИЕ

5.1. Ценность - Уважение к дикой Природе.

Цитата: “Люби всегда, не вреди никогда”.

5.2. Ценность - Дружба с животными.

Цитата: “Все живые существа имеют право на жизнь”.

5.3. Ценность - Не тратить жизнь впустую.

Цитата: “Следи за своими словами, поступками, мыслями, характером, сердцем”.

5.4. Ценность - Любовь к Природе.

Основная мысль : “Наш мир - совершенно особый”.

5.5. Ценность - Универсальная Любовь

Цитата: “Любовь - это всем понятный язык”.

Эта серия из 26 уроков, как и все последующие серии, относящиеся к разным возрастным группам, может преподаваться в течение 2-3- лет и в любом порядке.

План каждого отдельного урока может быть использован не один раз, образуя духовный фундамент для других тем или новостей.

Это позволит учителю использовать урок более эффективно как часть общей программы обучения.

Примеры ведения занятий

Пример 1

ВВОДНЫЙ УРОК

Учитель начинает с объяснения, что этот Курс касается общечеловеческих ценностей, которые помогают каждому жить более счастливо и в полной гармонии с другими людьми.

“Вот 5 ценностей, которые невидимы для меня,

5 ценностей - это ты и я.

Первая, ИСТИНА, колокольчиком звенит внутри.

Вторая, ЛЮБОВЬ, велит давать, а не прятать.

Третью, МИР, мы ощущаем в спокойствии ума.

Четвертая - всегда поступай ПРАВИЛЬНО, на виду ты или нет.

Пятая, обобщая те четыре, называется НЕНАСИЛИЕ, что значит: будь добр, что бы ты ни делал, ни говорил и ни думал”.

Обсудите все 5 ценностей и попросите класс обдумать, что означает каждая ценность.

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Мир, радость, любовь на Земле.

Мир, мир, мир, мир на земле.

Мир, мир, мир, мир во всей Вселенной.

Радость, радость, радость, радость
на земле.

Радость, радость, радость, радость
во всей Вселенной.

Любовь, любовь, любовь, любовь на земле.

Любовь, любовь, любовь во всей Вселенной.

Можно петь, ходя кружком и хлопая в ладоши.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Что у нас общего?

Очистите пространство. Дайте классу 5 минут. Пусть каждый ученик найдет 2-3 других ребят, которых еще не знает, выяснит их имена и запишет, что у них общего:

например, они любят что-то одно, у них одинаковый цвет глаз, их дни рождения приходятся на один и тот же месяц, дома у них одинаковые животные или все они любят плавать.

По прошествии 5 минут попросите нескольких желающих рассказать, что у них общего.

Вместе мы можем...

Попросите класс разбиться на пары. Затем пусть каждая пара присоединится к другой паре, которую они как следует еще не знают. Дайте каждой группе по 5 минут и предложите создать

мимическую картину

дерева

движущегося аэроплана

фотографию пикника

Пантомима дает возможность каждому принять в ней участие

ПОСИДИМ В МОЛЧАНИИ

Объясните детям, что Курс содержит очень ценное упражнение, которое доставит им удовольствие и поможет лучше учиться и стать счастливее Только нужно быть очень тихим и прислушиваться к звукам внутри себя и к своим чувствам

Сначала нужно пройти с детьми последовательно

Ступени 1,2,4,5. Пусть урок сопровождается тихая музыка, например, флейты Затем музыка смолкает, чтобы 1 минуту дети посидели в молчании

Затем перейти к Ступени 6.

К концу этого первого урока учитель может объяснить классу, что в будущем уроки будут включать в себя рассказы и истории.

П р и м е р 2

Главная ценность - ИСТИНА

Тема урока - Правдивость

Цель - стимулировать у детей осознание важности говорить

Правду

Основная мысль: “всегда говори Правду”.

Обсудите причины, по которым нужно говорить Правду и то, что иногда это может быть трудно осуществимо.

ПОСИДИМ В МОЛЧАНИИ

Ступени 1, 2.

Ступень 5 - представьте, что стоит прекрасный летний день, светит солнышко, а вы оказались в парке...

Вдруг откуда-то сверху летит мячик и падает под куст рядом с вами...

Он очень похож на тот мячик, который вы потеряли на прошлой неделе, хотя это и не он.

Тут прибегают девочка и спрашивает, не видели ли вы где-нибудь ее мячик?..

Как быть - оставить мячик себе или сказать правду?..

Вы показываете на куст...

Вместе с девочкой вы бежите к кусту и отдаете ей мячик...

Девочка счастлива...

Вы тоже рады - вы сказали правду...

Ступень 6.

Р А С С К А З

“Мамочка, я не могу сегодня идти в школу, у меня болит животик”, - сказала Тома, в подтверждение держась за живот

“Томочка, у тебя совсем недавно, в понедельник, болел животик, но как только я сказала, что ты можешь не ходить в школу, боль тут же прошла, и ты захотела погулять. Ты не думаешь, что когда ты пойдешь в школу, боль вскоре пройдет?”

“Нет, мамочка, сегодня мне хуже, чем в понедельник. У меня болит все вокруг. И я не смогу встать и читать. Почему мы должны обязательно ходить в школу? Вот Даня тоже в понедельник не ходил, потому что у него болел живот, и мама не посылала его”.

“Так поэтому в понедельник читала ты?” - улыбнулась мать, глядя на нее.

“Да, но если у меня болит живот, я не смогу читать”, - запричитала Тома.

“А что, у Дани действительно болел живот?” - спросила ее мать

“Нет”, - призналась Тома, покраснев.

“А у тебя действительно болит живот?” - ласково спросила ее мать.

“Нет, мамочка, но я не хочу идти в школу”, - с несчастным видом призналась Тома. “Я не люблю читать вслух”.

“О, Томочка, ты всегда должна говорить правду. Никогда не лги. Это очень нехорошо”.

“Почему?” - спросила Тома.

“Это помешает тебе делать правильные вещи. Люди не будут верить тебе Как в той притче Эзопа - помнишь, мы читали?”

“Нет, мамочка, расскажи, пожалуйста”.

“Много-много лет назад в маленькой деревушке, приютившейся среди холмов, жил один юноша. Крестьяне, жители деревни, выращивали овощи и фрукты для еды, кукурузу - из ее муки они делали хлеб, и держали овец, которые давали им молоко и шерсть. Из шерсти они пряли пряжу, которая шла на теплую одежду в холодные зимы.

Однажды, в особенно жаркое лето, когда овцы съели всю траву с их стороны холма, стало необходимо перегнать овец на другой холм. Но, поскольку фермеры были заняты на своих полях, они попросили юношу перегнать их овец.

В деревне все знали друг друга и помогали друг другу, потому что сотрудничая жить легче.

Юноша согласился, но скоро одному ему стало тоскливо. А был он проказливым парнишкой, любил забавы и иногда устраивал розыгрыши своим старшим братьям. Он еще не понимал, что чувство юмора - хорошая вещь и хорошо доставляет другим радость, заставляя смеяться. Но нехорошо смеяться над другими.

Когда солнце стало клониться к закату, юноша стал чувствовать еще большее одиночество. Тогда-то его живой ум посетила одна забавная идея. Сверху ему были видны крестьяне, работающие на своих полях у подножия холма. Он решил нагнать на них страху - вот будет потеха!

Он вскарабкался на большой валун и закричал: “Волк! Волк!” Его голос далеко разносился в чистом воздухе и послужил сигналом опасности, что на овец напал дикий зверь.

Юноша веселился, наблюдая, как внизу мужчины и женщины похватав колья и мотыги, кинулись на холм. Но, примчавшись, они не обнаружили никаких следов волка.

Как он смеялся, после того, как они ушли, вспоминая их лица, когда он сказал, что это просто шутка.

Прошло еще два дня, и ему стало особенно скучно и тоскливо. И он опять послал зов о помощи: “Волк! Волк!” Было забавно наблюдать, как далеко внизу забегали маленькие фигурки, хватая свои инструменты и спеша откликнуться на его зов.

Несколько дней спустя, когда начали сгущаться сумерки, он увидел вдалеке темное пятно. Это был волк, двигавшийся в его направлении. Парень вскочил на камень и принялся кричать: “Волк! Волк!” Только несколько человек подняли головы, услышав его неистовые вопли, а затем вернулись к своей работе, больше не обращая на него внимания. Он звал опять и опять. Но никто к нему не пришел. Только волк, не обращая внимания на перепуганного парня, унес лучшую из его овец”

“Что за глупый мальчишка, мамочка”, - сказала Тома.

“Да,, доченька”, - улыбнулась мать. “Он был очень глупым. Ложь никогда не доводит до добра”.

В о п р о с ы

1. Как вы думаете - болел ли у Тома животик? Откуда вы знаете?
2. А вы никогда не говорите неправду? А почему?
3. В чем разница: просто устраивать забавы или смеяться над кем-то?
4. Что из них приятнее?
5. Почему нехорошо говорить неправду?
6. Можете ли вы рассказать случай, когда вы сказали правду, хотя это было трудно?
7. Как вы себя чувствуете, когда говорите правду?

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Никогда не говори неправду

Даже в шутку никогда не лги,

Иначе никто не будет тебе верить,

Даже если ты потом

Целый день будешь говорить правду.

ОБЩЕГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

И г р а

“Разговорчивый стул”

Поставьте в один конец комнаты стул - это будет “разговорчивый стул”.

Скажите об этом детям и объявите тему разговора, например:

Самый счастливый момент моей жизни был, когда ...

Самая прекрасная вещь в жизни - это

Больше всего я люблю делать ..., потому что ...

Пусть дети сами вызовутся сесть на стул

Игра естественным образом показывает ребятам необходимость делиться с другими, важность внимательно слушать и обдумывать услышанное.

“Разговорчивый стул” - хорошее введение к дискуссии, так как подготавливает почву для обращения к более глубоким предметам. Здесь очень важна роль учителя как председательствующего.

При желании учитель может закончить урок, предложив детям встать в круг и хором произнести: “Давайте всегда говорить правду - и мы всегда будем счастливы”.

П р и м е р 3

Главная ценность -

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Тема урока: Вежливость.

Цель: Стимулировать размышления о добром влиянии хороших манер.

Цитата: “Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость”

Обсудите, что такое хорошие манеры, в чем различие между хорошими и плохими манерами. Заставляют ли хорошие манеры чувствовать себя комфортно? А других?

ПОСИДИМ МОЛЧА

Ступени 1, 2.

Ступень 5. “Представьте, что вы - дерево. Ваши ветви достигают неба, корни уходят в землю, и у вас сильный, крепкий ствол. При вдохе вы ощущаете, как новая жизнь весело струится по вашим ветвям...

Когда вы выдыхаете, ваше тело-дерево смягчается, а листья сверкают...

При каждом вдохе ваши корни втягивают из земли все необходимое, чтобы вы стали еще более сильными и стойкими...

А сейчас скажите “доброе утро” белкам, играющим возле ваших корней...

А затем скажите “спасибо” птицам, распеваящим в вашей листве...

Радуйтесь всему, что вы ощущаете...

А сейчас откройте глаза... они сияют радостью...

Посмотрите на своих друзей - их глаза тоже сияют!”

Ступень 6.

РАССКАЗ

Вежливый Джон

Однажды Джон отправился на поиски спонсоров, которые бы помогли ему устроить прогулку для одного слепого. Он позвонил в дверь дома на соседней улице. Дверь ему открыла леди и спросила: “Чем могу помочь?”

Джон сказал: “Как поживаете? Я ищу людей, которые бы согласились стать спонсорами прогулки примерно в 5 миль. Не согласились бы Вы стать спонсором, мадам?”

Леди спросила, для чего это.

“Это для слепого”, - ответил Джон, показывая ей спонсорскую форму.

“О, ты очень добрый мальчик. Я спонсирую тебя. Я дам тебе 1 фунт сейчас и еще 50 пенсов за каждую милю, что ты пройдешь”.

“Большое спасибо”, - сказал Джон. “Простите, а не могли бы Вы подписать мою форму?”

“О, извини, конечно, я подпишу. До свиданья”, - она закрыла дверь и подумала: “Какой вежливый мальчик!”

Джон был доволен.

“Привет, как дела?” - спросила его мать. “Как подвигаются твои дела со спонсорами?”

“Спасибо, хорошо, я уже собрал 5 фунтов”.

“Молодец, садись”, - сказала мать. “Хочешь пить?”

“Да, спасибо, мне бы хотелось лимонада. Можно я возьму печенье?”

“Конечно, Джон”, - ответила мать.

Тут в дверь позвонили, и мать ввела в кухню леди. “Это мой сын Джон”, - представила она его.

“Здравствуйте, рад с Вами познакомиться”, - улыбнулся он леди, которую до того никогда не видел.

Леди подала ему руку. Это было впервые, чтобы он кому-то пожал руку, как это делал отец. Он почувствовал, что растет в собственных глазах.

“Простите меня, но я должен идти искать спонсора. Всего хорошего”, - попрощался он.

“До свиданья. Доброго тебе дня”, произнесла леди. “Какой приятный у Вас сын”, - повернулась она к матери Джона.

“Спасибо, я очень горжусь им! Хотите чашечку чая?”

“Нет, спасибо. У меня уже совсем нет времени. Но, пожалуйста, скажите Вашему сыну, что я тоже хочу стать спонсором его прогулки”.

На карточки, или листочки бумаги, можно выписать из рассказа вежливые фразы, и все карточки раздать детям. Когда учитель произносит какую-то фразу, ребенок, в чьих руках листок с этой фразой, поднимает его вверх.

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Хорошие манеры

Они не стоят денег. Они не отнимают много времени.

Они кажутся немного забавными.

И все же они так тонко работают,

Хорошие манеры, хорошие манеры, мои хорошие манеры.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

И г р ы

Л е с т н и ц а

Дети, образующие 2 команды, сидят на полу в 2 ряда, лицом друг к другу, с вытянутыми ногами и касаясь ступнями друг друга.

Первая пара встает и старается как можно быстрее, переступая через все ноги, достичь другого края. Затем кидается обратно, позади линии. Кто первый сядет, тот победитель, - если ни на кого не наступил.

Вежливые вишни

Раздайте детям рисунки с надписями. Пусть заполнят их, выбрав и вписав нужный ответ, и затем раскрасят.

Надписи на вишнях

Любите ли вы сладкое?

Простите, не Вы взяли

мою книжку?

Как поживаете?

Как дела?

Вот Ваши деньги.

При желании учитель может собрать детей в кружок и предложить дружно сказать: “Я всегда буду вежливым.

А невоспитанных и грубых прошу меня не беспокоить.

Как и других людей”.

== ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 9-11 лет ==

Психологическое развитие юных личностей

Дети меньше сосредоточены на себе. Они уже понимают чужую точку зрения, говорят о будущем, предпочитают друзей своего пола, хотят вести себя, как взрослые

Учебный план

Введение в Программу

1. ИСТИНА

1.1. Ценность - Различение.

Цитата: “Что посеешь, то и пожнешь”.

1.2. Ценность - Любовь к учебе..

Цитата: “Пусть знания растут все больше, тем нашу жизнь собой обогащая”.

1.3. Ценность - Оптимизм.

Цитата: “ Все хорошо, что хорошо кончается “.

1.4. Ценность - Дух исследования.

Цитата: “Цель знаний - мудрость”.

1.5. Ценность - Единство в разнообразии.

Цитата: “Все видимое - часть Меня”.

2. ЛЮБОВЬ

2.1. Ценность - Заботливость.

Цитата: “Любовь в действии - это правильное поведение”.

2.2. Ценность - Дружба.

Цитата: “Есть только один способ иметь друга - быть им”.

2.3. Ценность - Великодушие.

Цитата: “Ценность подарка - в любви, с которой он преподносится”.

2.4. Ценность - Доброта.

Цитата: “Чем больше отдаешь, тем больше имеешь”.

2.5. Ценность - Умение делиться.

Цитата: “По мере того, как в вас растет любовь, в вас растет и красота”.

3. М И Р

3.1. Ценность - Чувства уважения и благодарности.

Цитата: “Часто трава кажется зеленее по другую сторону ограды”.

3.2. Ценность - Потолок желаний.

Цитата: “Желания начинаются с нашей тенденции сравнивать”.

3.3. Ценность - Внутренняя сила.

Цитата: “Счастье - это внутренняя улыбка”.

3.4. Ценность - Положительное отношение.

Цитата: “Обрати свое лицо к Солнцу, и тени исчезнут”.

3.5. Ценность - Самоконтроль.

Цитата: “Молчание - золото”.

4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

4.1. Ценность - Честные поступки.

Цитата: “Честность - лучшая политика”.

4.2. Ценность - Подавать хороший пример.

Цитата: “Действия говорят громче слов”.

4.3. Ценность - Уверенность и мужество.

Цитата: "Мужество дает силу бороться с трудностями".

4.4. Ценность - Справедливость и уважение.

Цитата: "Относись к себе и другим с полным уважением".

4.5. Ценность - Проводи время с пользой.

Цитата: "Растрчивать впустую время - значит растрчивать жизнь".

5. НЕНАСИЛИЕ

5.1. Ценность - Забота об окружающей среде.

Цитата: "Дорожи каждой зеленой веточкой".

5.2. Ценность - Права человека.

Цитата: "Ответственность начинается с мечты".

5.3. Ценность - Доброта и забота обо всех.

Цитата: "Ненасилие - это Любовь ко всем и ко всему".

5.4. Ценность - Живи без насилия.

Цитата: "Делай другим только то, чего бы ты хотел, чтобы сделали тебе".

5.5. Ценность - Живи без расточительства.

Цитата: "Не расточай, не нуждайся".

Примеры ведения занятий

Пример 1

Главная ценность - ИСТИНА

Тема урока - Оптимизм

Цель - осознать, что хорошие результаты могут возникать из ситуации, кажущейся скверной.

Цитаты: "Все, что ни делается, - к лучшему.

"Хорошо то, что хорошо кончается".

Учитель может провести "мозговой штурм" и обсуждение смысла этих цитат.

ПОСИДИМ МОЛЧА

Ступени 1,2,4.

Ступень 5. “Думайте о времени, когда, иной раз, с вами случилось что-то неприятное, но позднее из этого получались совсем неплохие вещи.

Думайте о чем-нибудь хорошем, что у вас есть, но чего могло бы и не быть, если бы сначала не случилось что-то плохое...

Вспомните о ком-то, кто вам очень нравится, но кого вы могли бы не встретить, не случись сначала что-то плохое...”.

Ступень 6.

РАССКАЗ

Король и министр

Жил-был король, а у него был мудрый министр, который давал ему советы по всем случаям жизни. Король был им очень доволен. Но министр имеет обыкновение говаривать: “Все, что ни делается, - к лучшему”. А вот с этим король был совершенно не согласен.

Однажды они оба отправились верхом на прогулку. Когда они проезжали одно поле, то увидели, что фермер с большой ловкостью и энтузиазмом рубит сахарный тростник. Королю тоже захотелось попробовать. Он спешил и попросил фермера дать ему мачете.

Взяв острый нож, король сначала осторожно, а затем со все большим азартом стал срезать стебли сахарного тростника “Смотри, это совсем не трудно”, - смеялся он, глядя на предостерегавшего его министра. Его внимание рассеивалось и ... “А-а-а!” - он случайно отсек себе палец.

Слуги кинулись ему на помощь, перевязали руку, а министр сказал: “Все, что ни делается, - к лучшему”.

Король, страдавший от сильной боли, разъярился и велел слугам схватить министра и бросить его в тюрьму на хлеб и воду. “Это научит его, что к лучшему, а что - нет”, - подумал король, едучи один ко дворцу.

Происшествие задержало его, а уже близилась ночь. И тут на него напали чужеземцы, жившие в соседнем королевстве. Своих пленников они обычно превращали в рабов. А тут как раз искали подходящего раба в подарок ко дню рождения королевы.

Король так испугался, что забыл даже о боли в руке. Чужеземцы стащили его с коня, забрали красивую одежду, но, увидев, что у короля нет половины пальца, были разочарованы - они не могли сделать королеве такой несовершенный подарок. Они бросили связанного короля под деревом и отправились искать кого-нибудь другого.

Через полчаса его нашли двое слуг, отвозившие министра в тюрьму и возвращавшиеся из дворца. Они развязали и одели дрожавшего от холода короля и быстро доставили его домой.

На следующий день король, который стал чувствовать себя лучше, осознал, что, лишившись пальца, он сохранил свою свободу. Все действительно случилось к лучшему. И тут он вспомнил о своем министре и послал слуг освободить его.

“И чему же ты научился в заточении?” - спросил он его.

“Ваше Величество”, - отвечал министр. “Поскольку Вы бросили меня в тюрьму, я избежал рабства у чужеземцев. Благодаря Вашему решению меня арестовать я теперь живой и свободный”.

“Я рад иметь такого мудрого министра и друга”, - улыбаясь, ответил король.

В о п р о с ы

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Почему король дал отставку министру?
3. Прав ли министр со своей поговоркой?
4. Чему научился король на своем опыте?
5. О каких человеческих ценностях рассказывает эта история?
6. Что вы чувствовали, слушая этот рассказ?
7. Напомнил ли он вам что-нибудь из вашей собственной жизни?

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Оптимизм

Хор

Оптимизм - это способ жизни.

Вы не допускаете тревог и борьбы,

Смотрите на светлые стороны жизни,

Стоите на правильном пути

И не опускаетесь до хандры.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. “Салли верит, что ничего в жизни не происходит без причины.

Сэнди считает, что ничего в жизни не имеет причины”.

Обсудите, как эти 2 положения влияют на жизнь учеников. Какая уверенность им ближе?

2. Обсудите с детьми, какие ценности относятся к ИСТИНЕ.

Попросите их подумать, какие ценности нужно практиковать, чтобы ИСТИНА распространилась по всему миру.

Дайте каждому ребенку копию рисунка горы и попросите написать на камнях ценности, а затем раскрасить картинку.

П р и м е р 2

Главная ценность

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Тема урока - Справедливость и уважение

Цель - расширить понимание чужой точки зрения;

прояснить позицию;

развить и быть в состоянии оправдать собственное мнение.

Основная мысль: “Я буду относиться с полным уважением к другим и к себе”.

Учитель может обсудить, что это означает и почему важно сюда включить себя.

ПОСИДИМ МОЛЧА

Ступени 1,2,4.

Ступень 5. “Вспомните случаи, когда вы были не согласны с братом, сестрой или другом...

Что вы чувствовали? Что делали?

Был ли это лучший способ действия для вас?”

Ступень 6.

РАССКАЗ

Широта взгляда

Когда мне было 9 лет, я жил с моим папой, мамой, братом и сестрой. Мой брат, Сэм, был младше меня и вечно доставлял мне всяческое беспокойство. Иногда он хотел играть со мной, когда мне хотелось побыть одному. Иногда он не хотел играть со мной, когда мне этого хотелось. Иногда он уносил мои любимые игрушки, когда мне хотелось поиграть с ними, а он прятал их от меня. Он был сущим несчастьем. Он никогда не пытался понять мои чувства. Он всегда хотел делать только то, что ему нравилось, а не то, что хотел я.

Как-то он довел меня до того, что я сказал маме:

“Лучше бы у меня вовсе не было брата, который всегда готов испортить мне любую игру”.

“Роберт”, - сказала мне мама, - “запомни - люди похожи изнутри, и другие могут чувствовать то же, что и ты. Взгляни на ситуацию с точки зрения Сэма. Тогда ты поймешь, что вы очень похожи друг на друга.

Иногда он хочет играть, а ты - нет. В другое время он не хочет, а тебе хочется. И когда ты предлагаешь ему поиграть, а он отказывается, вероятно, ему хочется играть самому, как иногда и тебе. Разве не так?

А когда вы дружно играете, делаясь игрушками и играми, разве ты не рад, что у тебя есть брат?”

Я остановился, подумал над тем, что сказала мне мама, и понял, что она права. Я не видел ситуации в целом. Я смотрел на нее только со своей стороны. И осознал, что должен смотреть на вещи с точки зрения другого человека, чтобы быть справедливым, чтобы на самом деле постараться понять истину.

Затем моя мама сказала: “Роберт, полная истина зачастую шире, чем видится нам с первого взгляда. Чтобы понять ее, мы должны видеть все стороны. Мы должны рассмотреть доводы обеих сторон. Ты понял, что я пытаюсь сказать тебе?”

Я подумал минутку, затем улыбнулся и кивнул.

В о п р о с ы

1. Как вы назовете эту историю?
2. Почему важно рассматривать ситуацию со всех сторон?
3. Что вы почувствовали, слушая эту историю?
4. В вашей жизни случилось что-нибудь подобное?
5. Что этот рассказ значит для вас?
6. Что вы обычно делаете, чтобы успокоиться, когда рассердились?
 - * пьете стакан холодной воды
 - * покидаете то место, где разозлились
 - * идете и ложитесь
 - * поете веселую песенку
 - * смотрите на себя в зеркало.

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Я уважаю то, что ты говоришь

Я уважаю то, что ты говоришь.

Я уважаю то, что ты думаешь и делаешь.

Просто ты мне нравишься,

И я принимаю тебя таким, какой ты есть.

Какие бы чувства мы ни испытывали,

Мы с уважением будем относиться друг к другу.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Попросите детей образовать 3-4 группы отдельно из девочек и мальчиков, чтобы

обсудить такие вопросы:

1. Когда я отношусь с уважением к

- мальчикам моего возраста

- девочкам моего возраста

- мужчинам

- женщинам

2. Когда я не отношусь с уважением к

- мальчикам моего возраста

- девочкам моего возраста

- мужчинам

- женщинам

Объедините девочек и мальчиков, чтобы они поделились примерами.

== ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-14 лет ==

Психологическое развитие юных личностей

В возрасте 12-14 лет у некоторых детей поведение становится вызывающим и дерзким. Они наслаждаются возможностью выбора, больше хотят сами принимать решения. Происходят физические изменения тела. Дети хотят независимости, свободы и самоуправления, но они не всегда ответственны. Они уже начинают критиковать родителей и учителей. И способны создать собственный кодекс моральных и этических ценностей.

Учебный план

Введение в Программу

1. ИСТИНА

1.1. Ценность - Правдивость.

Цитата: "Сказать правду легче, чем ложь".

1.2. Ценность - Цельность..

Цитата: "Думай о хорошем, говори о хорошем, поступай хорошо".

1.3. Ценность - Дух исследования.

Цитата: "Познай самого себя".

1.4. Ценность - Интуиция.

Основная мысль: "Прислушайтесь к своему внутреннему голосу".

1.5. Ценность - Различение.

Цитата: "Посей зерно мысли, созреет плод поступка.

Посей зерно поступка, созреет плод привычки..."

2. ЛЮБОВЬ

2.1. Ценность - Дружба.

Цитата: "Чтобы иметь друга, надо быть другом".

2.2. Ценность - Терпимость.

Цитата: "Любовь - семя терпимости".

2.3. Ценность - Учиться на ошибках.

Цитата: "Ошибки приносят пользу, если мы на них учимся".

2.4. Ценность - Умение прощать.

Цитата: "Умение прощать - это аромат фиалки на раздавившем ее колесе".

2.5. Ценность - Умение отдавать.

Цитата: "Отдавать - не значит ожидать что-то взамен".

3. М И Р

3.1. Ценность - Самоконтроль.

Цитата: "Я рассердился на своего друга, выразил свое негодование, и оно прошло ..."

3.2. Ценность - Расовая гармония.

Основная мысль: “У нас больше общего, чем различий”

3.3. Ценность - Спокойствие ума.

Основная мысль: “Внутренний мир - это жизненные ресурсы”.

3.4. Ценность - Самоуважение.

Цитата: “Помните: вы благословенны, и должны стать благословением для других”.

3.5. Ценность - Социальная ответственность.

Цитата: “Здесь достаточно для нужды, но не для жадности”.

4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

4.1. Ценность - Управление временем и чистота.

Цитата: “Время растрчивать - растрчивать жизнь”.

4.2. Ценность - Настойчивость.

Основная мысль: “Если вначале вы не добились успеха, делайте попытки все снова и снова”.

4.3. Ценность - Честность.

Цитата: “Честность - лучшая политика”.

4.4. Ценность - Чувство благодарности.

Цитата: “Благодарность - это память сердца”.

4.5. Ценность - Уважение и почитание.

Цитата: “Правильное поведение - это Любовь в действии”.

5. НЕНАСИЛИЕ

5.1. Ценность - Забота об обществе.

Цитата: “Помогай всем, никому не вреди”.

5.2. Ценность - Единство верований.

Основная мысль: “Истина, Любовь, Мир и Ненасилие - опоры, на которых возводится здание каждой религии”..

5.3. Ценность - Защита окружающей среды.

Основная мысль: “Платить придется будущим поколениям”.

5.4. Ценность - Радость жизни.

Цитата: “Любовь никогда не ранит”.

5.5. Ценность - Универсальная любовь

Цитата: “Любовь - всем понятный язык”.

>>>

Примеры ведения занятий

Пример 1

Главная ценность - ЛЮБОВЬ

Тема урока - Доброта и сострадание

Цель - заставить учащихся понять, что, благодаря старанию и умению не раздражаться, они смогут вырасти замечательными людьми.

Цитата: "Любовь живет, давая и прощая.

Эгоизм - получая и забывая".

Учитель может провести "мозговой штурм" и обсуждение смысла цитаты.

ПОСИДИМ МОЛЧА

Можно начать обучение детей Медитации на Свет.

РАССКАЗ

Любовь Ньютона к своему псу

(Можно принести картину с портретом Исаака .Ньютона).

"Алмаз" был любимой собакой Исаака Ньютона. Конечно, он не умел говорить, но очень любил своего дорогого хозяина. Довольно часто, когда Ньютон работал ночью в своей лаборатории, Алмаз был рядом с ним, потому что был верным маленьким псом.

Однажды ученый был занят работой, а довольный пес лежал под столом, временами поглядывая на своего любимого хозяина. Ньютон уже давно работал над важной проблемой, и в тот вечер его тяжелый труд был вознагражден ее решением.

Ньютон был счастлив и решил, что имеет право подышать свежим воздухом. Он собрал свои бумаги и положил их на свободный край стола.

Маленький Алмаз вскочил, намереваясь последовать за своим хозяином. Но - ох! Он вскочил так резко, что толкнул стол.

И горящая свеча полетела на кипу бумаг. Мгновенно занялся огонь, и бумаги, в которых Ньютон так тщательно записал полученные им данные, в мгновение ока превратились в пепел.

Ньютон был в шоке.

Бедный Алмаз! Он не знал, что сотворил. Он просто был счастлив вновь быть со своим хозяином. Он резвился и радостно махал хвостом.

Вот так!

И что, вы думаете, сделал Ньютон? Побил пса и выгнал его на мороз? Нет. Конечно, нет. Ньютон был великим человеком.

Хотя он был ужасно расстроен, он наклонился, погладил своего счастливого друга и сказал: "Дорогой мой Алмаз! Ты никогда не узнаешь, что ты натворил".

Вы тоже, дорогие ребята, можете контролировать себя, как это сделал Ньютон, можете прощать и быть действительно ласковыми с теми, кто нечаянно нанес вам ущерб. И тогда и вы вырастаете замечательными людьми.

В о п р о с ы

1. Что вы узнали из рассказа об Исааке Ньютоне?
2. Кто Алмаз - скверный пес или невинное животное?
3. Вам нравится иметь собаку? Как вы думаете - вы смогли бы любить ее так же, как Исаак Ньютон?
4. Чем был велик Ньютон - своей работой или своим поведением?
5. Что еще вы знаете о Ньютоне?

П Е С Н Я

Звонок - еще не звонок, пока вы не позвонили в него.

Песня - еще не песня, пока вы ее не спели.

Любовь - еще не любовь, пока вы ее не отдали.

ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Нарисуйте Алмаза, который следит за огнем в комнате.

Напишите 10 предложений о вашем любимом домашнем животном.

П р и м е р 2

Главная ценность - М И Р

Тема урока - Удовлетворенность и потолок желаний

Цель - заставить детей понять, что можно удовлетворяться тем, что имеешь. Тогда у нас будет спокойная жизнь.

Основные мысли: "Наслаждайтесь собственной жизнью, не сравнивая ее с чужой.

Благодарите судьбу и Бога за все, чем Он вас наделил".

ПОСИДИМ МОЛЧА

Можно начать обучение детей медитации на Свет. Концентрация на Свет в сердце.

РАССКАЗ

Кто настоящий бедняк?

Король Шрутапала из Калинга отправился в поход с огромной армией, чтобы завоевать королевство Ванга. Стояла зима. Погода была холодной и зябкой. К вечеру армия расположилась лагерем у подножия холма.

На следующий день ранним утром, когда солдаты были готовы двинуться вперед, король увидел полуголого монаха, спящего на земле недалеко от них. Он дрожал от холода. Движимый жалостью, король вынул шерстяную шаль, подошел к монаху поближе и укрыл его.

Монах открыл глаза, с осуждением взглянул на него, встал и снял шаль. Возвращая ее королю, он сказал: "Я не могу ее взять, потому что в ней не нуждаюсь. У меня есть своя шаль, необходимая мне для того, чтобы было живо мое тело".

Удивленный король потребовал:

"Тогда покажи мне твою шаль. Мы ходим ее видеть".

Оттянув пальцами свою кожу, монах, улыбаясь, отвечал: "Смотри, король, вот моя шаль. Отдай свою шаль тому, кто беднее". Король рассмеялся. Глядя с насмешкой на фигуру монаха, он сказал: "Разве есть кто-то беднее тебя?"

Пристально взглянув на короля, монах спросил: "Тогда скажи мне, о, всемогущий, кто ты? Почему ты здесь и куда идешь?"

Высоко подняв свой меч, король заявил:

"Я, могучий король Калинги, с огромной армией иду походом на королевство Ванга, чтобы покорить его".

Монах с жалостью взглянул на гордого короля: "Так ты и есть беднейший из бедных. Это тебе нужна шаль".

Побагровев от гнева, король загремел: "Как смеешь ты называть меня бедняком?"

А монах проникновенно продолжал: “Твои потребности не удовлетворены. Ты хочешь иметь все больше и больше земель. Твоя жажда новых приобретений заставляет тебя жертвовать драгоценными жизнями людей. Как может тот, кто одержим желаниями и жадностью, называться богатым и довольным человеком? Такая личность - беднее нищего, который просит пищи, ходя от двери к двери”.

Гром и молния! С глаз короля спала пелена. Сорвав свою корону и оружие, он упал к ногам “нового Учителя”. Армия отправилась обратно в Калингу. Как гласит история, еще один король отказался от мирской собственности, последовав за Учителем.

Дорогие дети, можете ли вы предположить, кто был этот Учитель?

Да, правильно, это был Гаутама Будда, Свет Азии.

В о п р о с ы

1. Кого увидел король и как ему помог?
2. Что сказал монах, возвращая шаль?
3. Как монах доказал королю, что тот - самый бедный человек?
4. Кем был монах?
5. Согласно Будде - кто такой богатый человек? А бедный?
6. Что является ключом к счастливой жизни?

П Е С Н Я

Я не нуждаюсь в богатстве - к чему оно?

Достаточно свободного ума.

О, отец, это дороже миллионов.

Улыбка освещает мое лицо.

О, отец, это дороже миллионов.

Достаточно сиянья глаз.

О, отец, это дороже миллионов.

Я не гонюсь за богатством - к чему оно?

Я счастлив быть с тобой.

О, отец, это дороже миллионов.

Мне достаточно того, что ты даровал мне.

Зачем думать о том, чтобы завладеть чем-то еще?

Если ты пожелаешь, оно у меня будет.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Игра

Из пяти ответов на каждый вопрос учеников просят выбрать

3 правильных:

1. Избегайте - лени, молчания, лжи, работы, лести.
2. Ваши враги - дисциплина, гнев, жадность, честность, гордыня.
3. Будьте привержены к - самовосхвалению, истине, разговорам, праведности, ненасилию.
4. Держитесь подальше от - пищи, зависти, игр, ненависти, плохой компании.

== ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 15-21 год ==

Психологическое развитие молодых и задачи Программы "ЕДИНСТВО"

У подростков 15-16 лет отчетливо выражено желание обрести уверенность в себе. Они ведут осознанный поиск истинного "Я", мало заботятся о других и временами испытывают чувство одиночества и покинутости. Их отличает зрелость и незрелость, они хотят слушать и быть услышанными, ищут друзей противоположного пола.

Молодой человек 17-18 лет, часто пребывающий в поисках кратковременных удовольствий, имеет очень слабое представление о жизни или вовсе не имеет его. Это проявляется во все возрастающем беспокойстве среди молодежи, которой очень недостает в жизни чувства цели, мировоззрения и направления.

Для тех, кто лишь частично получил образование, основанное на человеческих ценностях, и особенно для тех, кто не получил его совсем, возраст 15-21 год является критическим для развития. Это период, когда их личная система ценностей каждый день проходит испытания в среде, где на нее оказывает влияние поп-культура, при одновременном давлении компании сверстников.

В этом отношении Программа "ЕДИНСТВО", по крайней мере, предлагает молодым цели, которых бы они стремились достичь, и снабжает их практической техникой и руководством, чтобы они стойко встречали возрастные трудности в условиях современного общества.

Она создает для них духовный оазис, чтобы поддерживать их интерес к жизни и энтузиазм в осуществлении их идей, для ведения жизни, ориентированной на духовные ценности, несмотря на соперничество социальных приоритетов, которые сбивают молодежь с духовного пути.

Учителям следует обращать особое внимание на то, что ГОЛОВА, СЕРДЦЕ и РУКИ - 3 главных инструмента человеческой личности.

Если они действуют не в лад, это ведет к негативным последствиям и, в конечном счете, разрушительно для личности, семьи и общества.

ГОЛОВА

Период между 15 и 21 годами - это стадия высокой восприимчивости жизни. Молодых людей постоянно осаждают разные новые идеи и концепции жизнеустройства - все это под влиянием ТВ, видео и интернета. Эти идеи и концепции сталкиваются с тем, что впитано и усвоено молодежью в детстве, особенно если ребята жили в условиях, где воспитание велось в духе традиционных ценностей. Это вызывает огромные интеллектуальные перегрузки у молодежи, сталкивающейся с противоречиями современной цивилизации.

СЕРДЦЕ

В то же время молодые люди подвергаются быстрым биологическим изменениям и испытывают гормональный дисбаланс, что может приводить к эмоциональным колебаниям, служащим причиной того, что ум, настроения и ментальные устремления находятся в состоянии постоянной нестабильности. Из-за этого молодые люди легко поддаются влиянию среды и стиля жизни, который кажется им "современным", "модерновым", а на деле это могут быть просто извращения.

РУКИ

Когда Голова и Сердце находятся под таким влиянием, Руки, которые могут быть приложены к работе, позволяющей творчески и динамично выразить себя в обществе и быть полезным миру вообще, - руки в лучшем случае будут бесполезны, а в худшем - послужат злоупотреблениям. Имея время и энергию, но без должного любящего руководства, молодые люди могут направить свои усилия на нездоровую деятельность.

В таких условиях ПРОГРАММА предназначена для того, чтобы, открывая молодежи человеческие ценности, показать ей широкую дорогу к альтернативному, динамичному и радостному стилю жизни.

ПРОГРАММА

фокусируется на -

1. воспитании осознания необходимости выполнить миссию в своей жизни;
2. развитии уверенности в себе и самоуважения;
3. воспитании уважения и любви к разным расам, верованиям и направлениям;
4. воспитании чувства благодарности к своим родителям, обществу и народу;
5. обеспечении молодых практическими знаниями и навыками, которые были бы им полезны в их учебе и труде;
6. предоставлении им возможности продуктивно использовать свои таланты;
7. стремлении задаваться важными вопросами о себе, о других и о возникшей ситуации и, таким образом, искать ответы, которые быгодились молодым в их будущей жизни.

Основные принципы осуществления Программы “Духовность и образование”

применительно к молодежи:

Уважать каждого молодого человека как уникальную личность, заставляя его осознать свою уникальность;

предоставлять молодому человеку благоприятную возможность культивировать свои таланты, направляя их в продуктивное русло;

позволять молодым людям осознать, что их творческий потенциал должен быть полезен им самим, их семье, народу и стране.

Основные направления Программы

с точки зрения интересов молодежи

карьера, взаимоотношения, религия, представление о самом себе, лидерство.

Весь Курс подразделяется на

5 РАЗДЕЛОВ,

каждый из которых отвечает определенной сфере человеческой личности.

1 р а з д е л

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА -

2 занятия

1. Генерирование взаимодействия учителя и учеников.

Ценность - ЛЮБОВЬ

Тема: Дружба.

2. Генерирование взаимодействия учащихся и Программы.

Ценность - ЛЮБОВЬ

Тема: Дружба.

В основе Программы лежит энергия Любви.

П р а з д е л

П И Т А Н И Е

3 занятия

“Здоровое тело - это здоровый ум”

3. Здоровье и упражнения.

Ценность - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Темы: здоровая жизнь, достойное использование времени.

4. Вегетарианство.

Ценности - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ и НЕНАСИЛИЕ

Темы: здоровая жизнь, этика, сострадание, нежелание причинять вред.

5. Виды пищи.

Ценности - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ и НЕНАСИЛИЕ

Темы: здоровая жизнь, забота обо всем живом.

Ш р а з д е л

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

5 занятий

Занятия побуждают студентов заглянуть в самих себя.

6. Само- исследование, представление о себе.

Ценность - ИСТИНА.

Тема: исследование.

7. Отношение к вещам.

Ценность - НЕНАСИЛИЕ.

Тема: осознание.

8. Анализ мыслительного процесса.

Ценность - М И Р

Тема: самоконтроль.

9. Уверенность в себе.

Ценности - М И Р, ИСТИНА..

Темы: уверенность в себе, способность к синтезу.

10. Взаимоотношения.

Ценность - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Темы: долг, цель жизни, хорошее поведение, лидерство,
ответственность, жертвенность

1 У р а з д е л

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА

7 занятий

11. Управление мыслями.

Ценность - М И Р.

Тема: концентрация и сосредоточение.

12. Управление своим ЭГО

Ценности - М И Р.

Темы: уверенность в себе, внутреннее молчание.

13. Постановка цели жизни.

Ценность - ИСТИНА..

Тема: самоанализ, способность к синтезу.

14. Анализ собственных недостатков.

Ценность - М И Р.

Темы: понимание, удовлетворенность.

15. Управление временем.

Ценность - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Темы: инициатива, должное использование времени.

16. Построение своей карьеры.

Ценность - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Темы: ответственность, простота, изобретательность.

17. Перспективы взаимопонимания, межличностные отношения.

Ценность - МИР.

Темы: понимание, удовлетворение.

У р а з д е л

ДУХОВНАЯ СФЕРА

1 занятие

18. Представления о своей религии.

Ценность - НЕНАСИЛИЕ.

Темы: братство, единство.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ -

19. Уважение ко всем религиям, к традициям и духовности всех народов

Ценность - НЕНАСИЛИЕ

Тема: принятие всех культур и религий.

===

П р и м е р ы в е д е н и я з а н я т и й

П р и м е р 1

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

Ценность - ИСТИНА

Тема занятий -исследование.

Цель: помочь учащимся осознать необходимость лучше познать самого себя.

Чтобы действительно “познать самого себя”, человек должен иметь глубокое почтение и уважение ко всему тому, чем он потенциально наделен.

Любите все человечество без различия.

Знайте, что человечество - это единая семья.

Избранные мысли

“Смотреть - это одно. Видеть то, на что смотришь, - другое. Понимать, что ты видишь, - третье.

Извлекать урок из того, что понял, - нечто совсем иное.

Но поступать в соответствии с тем, чему научился, - вот что действительно важно, не так ли?"

Джон В. ГАРДНЕР

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Я - волна в океане.

С каждым дуновением ветерка я взлетаю и опадаю.

Я - снежинка.

Каждый порыв ветра подхватывает и кружит меня.

Зачем мне быть волной или снежинкой, которую крутит шторм.

Пусть я вечно буду океаном.

Моя цель - внутренний мир.

О, Судьба,

Никогда не бросай меня вверх и вниз.

И пусть я, в конце концов, стану океаном.

Волна и океан будем ОДНИМ.

РАССКАЗЫ и ИСТОРИИ

Самоосознание волны

1. Я совершенно расстроена. Другие волны такие большие, тогда как я такая маленькая. Другие волны такие могучие, а я такая слабая.
2. Ты горюешь, потому что не осознаешь своей настоящей природы.
3. Волна - только временная твоя форма, фактически ты - вода. ВОДА.
4. Однажды ты ясно осознаешь, что ты - Вода, и тогда больше не станешь отождествлять себя с волной. И все твое горе исчезнет.
5. Я теперь понимаю, я - это Ты, а Ты - это я. Мы оба - ОДНО.

З а к л ю ч е н и е

Люди эгоцентричны. Человек думает, что "Высшее Я" - это он сам. При этом он отделяет себя от других, сравнивая себя с другими - в этом причина его бед.

Фактически же люди - просто составные части огромной Природы.

Подумайте об этом.

В о п р о с ы

1. Как может человек быть просто волной в океане?

2. Как может человек быть океаном, а не волной?

Ты - вшивый футболист

Во время чемпионата по футболу дела команды Винса Ломбарди пошли не очень хорошо. Ломбарди отобрал одного защитника и за его неудачи решил его выставить.

Был жаркий, душный день, когда тренер отозвал защитника в сторону и своим зычным голосом, как это мог только Ломбарди, объявил: “Сынок, ты вшивый футболист. Ты не блокируешь, ты не борешься, ты не делаешь подсечку. Фактически, на сегодня для тебя все кончено. Иди прими душ”.

Высокий защитник, понурив голову, поплелся в раздевалку. Сорок пять минут спустя, когда туда вошел Ломбарди, он увидел высокого защитника, сидевшего перед своим шкафчиком в полной униформе. Его голова была опущена, и он тихо всхлипывал.

Винс Ломбарди, всегда несгибаемый боец, обладал все же сострадательным сердцем. Он подошел к своему футболисту и обнял его за плечи.

“Сынок”, - произнес он, - “я сказал тебе правду - ты вшивый футболист. Ты не борешься, ты не стараешься победить. Однако, поскольку я хочу покончить с этой историей, надо отдать тебе справедливость. В тебе, сынок, живет великий футболист, и я намерен держать тебя до тех пор, пока великий футболист в тебе не получит шанс заявить о себе”.

От этих слов Джерри Крамер выпрямился и почувствовал себя гораздо лучше. Фактически, он почувствовал себя настолько лучше, что стал одним из великих футболистов своего времени. И недавно голосованием был объявлен величайшим защитником за первые 50 лет профессионального футбола.

Таким был Ломбарди. Он видел в человеке то, что другие редко замечали. Он обладал способностью вдохновлять своих игроков полностью использовать свои таланты. В результате они выиграли три чемпионата Зеленого лавра. Позднее, когда он уехал в Вашингтон, многие удивлялись, как он управлялся с Санни Ергенсеном - талантливым, но недисциплинированным квотербеком. Они удивлялись не слишком долго. В самые первые дни игр репортеры пристали к нему с этим вопросом об Ергенсене. Ломбарди подозвал Санни к себе, обнял за плечи и сказал: “Джентльмены, это величайший квотербек на футбольном поле”.

Разве удивительно, что Ергенсен всегда был лучшим. Ломбарди видел хорошее в других, обращался с ними соответственно и помогал развить то лучшее, что было в людях.

От глупца до гения - один шаг

Когда Виктору Серебрякову было 15 лет, его учитель объявил, что Виктор никогда не кончит школу, что лучше ему уйти и пристроиться куда-нибудь, например, в торговлю.

Виктор последовал его совету - ушел из школы.

Следующие 17 лет он бродяжничал, выполняя разную случайную работу. А в 32 года с ним произошло удивительное превращение. Он сказал себе, что 17 лет был глупцом и поступал, как последний дурак.

Оценка его умственного развития показала, что он - гений с IQ=161 (IQ - коэффициент умственного развития).

Угадайте, что произошло? Он начал вести себя, как гений. С того времени он пишет книги, защитил несколько патентов и стал преуспевающим бизнесменом. Одним из наиболее значительных событий для него стало избрание председателем общества Менса, в котором только один член обладает IQ=140 (остальные - меньшим).

История Виктора Серебрякова заставляет нас удивляться, как много гениев бродит вокруг, поступая, как последние глупцы, потому что кто-то сказал им, что они люди не особенно блестящего ума.

Очевидно, что Виктор “не вдруг” приобрел огромное количество разнообразных знаний. Но он “вдруг” обрел громадную уверенность в себе. В результате он стал более эффективен и более продуктивен.

Когда он увидел себя другим, то действительно стал иным.

Он стал ожидать - и получать - другие результаты.

Что человек думает, тем он и является.

Думая о прахе, прахом становитесь.

Думая о Боге, становитесь Богом.

В о п р о с

Как я могу быть не прахом, но высоко духовным по своей природе?

Мотто = Девиз

“Наша величайшая слава не в том, чтобы не падать, а в том, чтобы подниматься всякий раз, как упали”.

КОНФУЦИЙ

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В ХУ1 столетии жил французский писатель Франсуа РАБЛЕ, который написал:

“Как я сумею управлять другими, если у меня недостает сил управлять собой”.

Это вечная истина, даже более существенная в нынешнем веке, когда человек утратил свою идентичность, занятый машинами и компьютерами. Позитивной позиции недостаточно: энергия без двигателя, движение без направления - это просто вращение колес.

Каждая ступень саморазвития и самосовершенствования должна начинаться с осознания ограничений - нужно атаковать проблемы, а не людей.

Плохое представление человека о том, чем он является, имеет результатом то, что возникают большие трудности в решении проблем; мышление становится резким и жестким, а не творческим; появляется категоричность, а не гибкость, отсутствует восприятие оттенков; возникает неспособность иметь дело с комплексом обстоятельств или нечетко очерченных проблем.

Испанский романист СЕРВАНТЕС сказал:

“Познайте самого себя, потому что это самый трудный урок в жизни”.

Тот, кто по-настоящему чувствует свои слабости и нужды, значительно легче понимает других людей. В то время, как физическую силу и слабость легко различить, внутреннюю силу и слабость можно идентифицировать только с помощью постоянной практики осознания и наблюдения за своими собственными реакциями на внешние стимулы.

Групповая деятельность вводит учащихся в практику осознания своего собственного “слепого пятна”.

А

1. Учитель просит класс записать одну мысль, которая придет на ум, в связи с несколькими вопросами.

“Слушайте очень внимательно”, - говорит он. “Я собираюсь задать вам 5 простых вопросов. Я не обсуждаю с вами эти вопросы, но вы можете их обсуждать с другими.”

1. Какое животное вы любите больше всех? Почему?
2. Какое второе животное вы любите больше всех? Почему?
3. Опишите характеристики третьего животного, которое проявляет к вам любовь.
4. Вы смотрите на море. Какие вы испытываете к нему чувства? Вы боитесь моря?
5. Вам снится, что вы заблудились в джунглях. Вы просыпаетесь и понимаете, что действительно заблудились. Какой будет ваша мгновенная реакция? Вы бы испугались?

2. Объясните ребятам, что психологи используют вышеприведенную игру, чтобы обнаружить персональные особенности человека.

- a) Ответ 1 показывает, чем человеку хотелось бы быть.
- b) Ответ 2 показывает, кем он является на деле.
- c) Ответ 3 показывает, кем его считают другие.
- d) Ответ 4 показывает, что человек чувствует относительно жизни.
- e) Ответ 5. показывает, что человек чувствует относительно смерти.

3. Разбейте учащихся на группы примерно по 4 человека и предложите им обсудить следующие положения:

Вы не 1 личность, а 3:

1-я - то, чем, как вы думаете, вы являетесь;

2-я - то, что другие думают о вас;

3-я - чем вы являетесь в действительности.

4. Затем пусть один выступающий от группы представит классу ответы группы.

5. Проведите следующую мысль:

Слова "Познай самого себя" были записаны на стене дельфийского храма. СЕРВАНТЕС добавил: "Познай самого себя, потому что это самая трудная вещь на свете".

Затем, чтобы доказать эту точку зрения, предложите ребятам сыграть в следующую игру:

- a) чтобы описать себя, быстро напишите несколько предложений, которые бы начинались с "Я",
- b) в каких терминах вы описываете себя?

В терминах той роли, которую вы играете (студент, дочь, футболист и т.д.); в терминах личной характеристики (честный, мужественный, интеллигентный), или физических качеств (высокий, черноволосый, красивый,) либо с эмоциональной стороны (несчастный, удовлетворенный жизнью...)?

c) что ваши описания говорят вам о типе личности, которой вы являетесь и которой хотели бы стать? Думаете ли вы, что другие люди видят вас таким же, каким вы видите себя? Как может кто-то еще описать вас?

В

"Слепое пятно"

Покажите классу абсолютно белую карточку, на которой нарисована лишь 1 черная точка. Попросите ребят описать, что они видят.

Примечание: большинство людей обращает внимание только на черную точку и никак не упоминает большое белое пространство вокруг нее. По этому поводу китайцы говорят: “Глаза не могут видеть ресницу”.

РАССКАЗЫ и ИСТОРИИ

Шотландский поэт Роберт БЕРНС обессмертил “слепое пятно” одной дамы на поэтический манер.

Однажды в воскресенье поэт сидел в церкви, наблюдая за изысканно одетой женщиной и ее спутником. Некая дама, в чрезвычайно сложной шляпке, прошествовав по проходу, уселась прямо перед Бернсом. Перья ее шляпки полностью закрыли ему обзор, так что ему пришлось начать изучать грандиозное сооружение на ее голове.

И тут вскоре он заметил вошь, выползавшую из-под шляпки. Он начал с увлечением наблюдать, как она путешествует по ленте, по банту, и, наконец, перебирается на цветок.

Бернс вытащил ручку и написал поэму “О вши” на внутренней стороне обложки книги гимнов. Эта поэма - о слепоте дамы в отношении ее собственного внешнего вида.

Он закончил стихи словами:

“Ах, если б у себя могли мы

Увидеть все, что ближним зримо,

Что видит взор идущих мимо

Со стороны.

О, как мы стали бы терпимы

И как скромны!”

(Пер. С.МАРШАКА)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Раздайте всем по листку - “Все хорошее обо мне”. Дайте ребятам 3 минуты, чтобы его заполнить.
2. Класс работает парами и говорит о хороших чертах каждого из них - 3 минуты каждому..
3. Каждого из учащихся попросите поделиться со всем классом тем хорошим мнением о других, о котором они до того не знали.

ПОСИДИМ МОЛЧА

Дайте каждому ученику цветок. На фоне нежной ласковой музыки предложите им пристально взглянуть на цветок и сконцентрироваться только на нем, чтобы он мягко покоился в руке.

Затем попросите ребят закрыть глаза и представить, что цветок представляет собой ту красоту, чистоту и любовь, которые живут в душе каждого из них.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнения вводят учащихся в концепцию самоанализа - сознательного наблюдения за тем, что мы думаем о себе и чем в действительности являемся.

Самоанализ следует практиковать до тех пор, пока у ребят не сформируется привычка к нему, потому что именно самоанализ помогает сократить расстояние между тем, каким человек воображает себя и каким он является на самом деле.

П р и м е р 2

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА

Ценность - М И Р

Темы занятий - взаимопонимание, удовлетворение.

Цель: укрепить у учеников понимание необходимости воспринимать чужую точку зрения.

М ы с л и

“Если человек идет не в ногу со своим товарищем, это, вероятно, оттого, что он слышит другого барабанщика. Пускай он движется в ритм музыки, которую слышит вдалеке”.

Мир ТОРО

“То, что считается правильной дорогой, ведет только к смерти”.

Поговорка

“Молю, чтобы ваша любовь ко всем могла все возрастать и возрастать, и чтобы никогда не прекращалось совершенствование ваших знаний и углубление восприятия, чтобы вы всегда могли осознавать, что является самым лучшим.

Это поможет вам стать чистыми и безупречными”.

Филиппинец

В о п р о с ы

1. Как долго вы сожалеете о своих словах или поступках из-за того, что то, что вы считали правильным, обернулось своей противоположностью?

2. Если ваше восприятие оказалось неверным, признаете ли вы свою ошибку?

3. Принцип БУДДЫ: “Каждый человек имеет свой взгляд на вещи, в соответствии с состоянием своего ума. Некоторые люди видят город, в котором живут, чистым и красивым, а другие видят его грязным и обветшалым. Все это зависит от состояния их ума”.

Как эта мысль поможет вам понять, что даже если ваше, взлелеянное вами, мнение может быть противоположным чужому, вам следует отвечать оппоненту с любовью и пониманием?

4. Как вы проявляете чуткость к иным традициям, религиям, стремлениям и культуре? Осознаете ли вы, что можете оскорбить других своей одеждой, цветом вашего платья, манерой, в которой вы гуляете или сидите, и т.д.?

К СЛОВУ

Одежда на свадьбе

В Малайзии на свадьбах, особенно королевских особ, избегайте желтой и пурпурной одежды.

На христианских свадьбах предпочтительна белая одежда.

В Китае и Индии избегайте черной одежды.

Одежда должна соответствовать времени дня, месту, куда идете, тому, что вы делаете, вашему возрасту.

Одежда должна быть нужного размера, и удобной, чисто выстиранной, зашитой, выглаженной и опрятной.

Поведение за столом

Непростительным проступком по отношению к правилам хорошего тона в Малайзии считается пользоваться при еде левой рукой или даже касаться ею пищи, потому что левую руку используют при очищении, отправляя естественные нужды.

По этой причине левая рука никогда не используется, чтобы взять какую-то вещь. И актом вежливости со стороны представителя народа, уважающего чужие обычаи и предубеждения, является брать и подавать вещи, в присутствии малайзийца, только правой рукой. Исключение составляют лишь случаи, когда во время еды правая рука оказывается испачканной рисом и соусом. Тогда, чтобы подвинуть поближе блюдо, чтобы помочь себе и ничего не испачкать, человек может взять ложку или поднять блюдо своей левой рукой, предупредив это извинением: “Прошу прощения!”

Насколько это похоже и насколько отличается от ваших собственных традиций?

ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ

1. В многонациональной стране взаимопонимание и взаимоуважение очень существенны для сохранения мира и процветания народа.

Как ваша позиция способствует налаживанию и поддержанию братства с другими нациями?

2. Мы ропщем на то, что судьба дала колючки розам. Не лучше ли было бы благодарить ее за то, что она снабдила розы колючками?

РАССКАЗЫ и ИСТОРИИ

Фрэнк Курт

Однажды летом один выпускник колледжа, у которого был небольшой паралич мышц, решил продавать книги и начал с визита в дом президента колледжа.

Жена президента заявила ему, что им не нужно никаких книг.

Когда юноша повернулся, чтобы уйти, она заметила его хромоту и сказала: "Ох, мне очень жаль, я не знала, что Вы инвалид". И тут же, вероятно, поняв, что совершила неловкость, поспешила добавить: "Я хотела выразить свое восхищение - ведь неполноценность скорее скрашивает Вашу жизнь?"

"Да", - ответил он, - "и, благодарение Богу, я сам могу выбирать цвет".

В о п р о с ы

1. О чем эта история?

2. Что означает его ответ: "Благодарение Богу, я сам могу выбирать цвет"?

"Если вы не способны делать работу с любовью,

а только с отвращением, - то это все же лучше,

чем вы бросите работу и будете сидеть

у ворот храма, прося милостыню у тех,

кто работает с радостью".

Халил ГЕБРАН

Маленькая Аня

Много лет назад в заведение для душевнобольных в пригороде Бостона была доставлена маленькая девочка, известная, как "маленькая Аня", и заперта в подземной тюрьме.

Это заведение было одним из наиболее просвещенных в деле лечения душевнобольных. Однако врачи считали, что подземная тюрьма - единственное подходящее место для содержания безнадежных сумасшедших, как это и было в случае с маленькой Аней.

Для старшей сестры лечебницы уже приближалось время отставки. Она считала, что для всех Божьих тварей должна существовать надежда. И начала есть свой обед в подземной тюрьме, возле клетушки маленькой Ани. Вероятно, она полагала, что могла бы с помощью любви завязать общение с маленькой девочкой.

Во многих отношениях маленькая Аня была подобна животному. По временам она агрессивно атаковала того, кто входил в ее клетушку. В другое время могла совершенно не обращать на него внимания.

Когда старшая сестра начала посещать ее, маленькая Аня обнаружила признаки того, что осознает ее присутствие. Однажды сестра принесла шоколадные пирожные и оставила их около камеры. На следующий день оказалось, что пирожные исчезли. Тогда она стала постоянно приносить их в свои посещения маленькой Ани.

Вскоре врачи заметили, что у маленькой Ани происходят изменения и решили перевести ее наверх. В конце концов настал день, когда “безнадежный случай” мог вернуться домой.

Но маленькая Аня не хотела уезжать. Это место значило для нее очень много. Она чувствовала, что могла бы внести свой вклад, если бы осталась и работала с другими пациентами. Старшая сестра приняла такое большое участие в ее судьбе, что и она, маленькая Аня, должна помочь развить что-то в других.

Много лет спустя английская королева Виктория, прищипывая к платью Хелен КЕЛЛЕР высшую награду для иностранцев, спросила ее:

“Как Вы относитесь к замечательным достижениям в Вашей жизни? Как объяснить, что, даже будучи слепой и глухой, Вы оказались способны совершить так много?”

Без малейшего колебания Хелен КЕЛЛЕР сказала, что, не будь Анни Салливен (маленькой Ани), имя Хелен КЕЛЛЕР осталось бы неизвестным.

Не слишком широко известно, что Хелен КЕЛЛЕР была нормальным, здоровым ребенком до ее таинственной болезни, сделавшей ее почти беспомощной и безнадежной больной.

Анни САЛЛИВЕН увидела в Хелен Келлер одну из тех, кто отмечен Богом. Она любила ее, лечила ее, прививала дисциплину, играла и работала с ней, пока мерцающая свечка, какой была жизнь Хелен, не стала маяком, помогавшим освещать путь и облегчать бремя людей всего мира.

Да, Хелен Келлер оказала влияние на миллионы, после того, как ее собственной судьбы коснулась “маленькая Аня”.

В о п р о с ы

1. “В этом мире нет совсем плохих или абсолютно хороших людей”. Прокомментируйте.
2. Маленькой Ане был поставлен диагноз “агрессивна”, и ее поведение вынуждало держать ее в клетке.

Какими качествами обладала старшая сестра, чтобы подняться над приговором врачей?

3. Если друг предостерегает Вас от человека, с которым Вы собираетесь встретиться, как это повлияет на Ваше восприятие нового знакомого?

.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Межличностные отношения - перспективы понимания

Иметь хорошие отношения с окружающими - это важный элемент счастливой жизни. Чтобы поддерживать и укреплять отношения, необходимо понять, что человек воспринимает и понимает других людей и ситуации, находясь на своем собственном уровне осознания. Сюда входит прошлый опыт, потребности, основы существования, среда и т.п.

1. Нарисуйте на доске следующую диаграмму и попросите класс ответить, какие фигуры отличаются друг от друга, а также - на чем основан их выбор.

2. В свободную дискуссию, которая следует, учитель может ввести тему о восприятии и потребности понимания разного восприятия.

3. Следующий эксперимент также можно использовать, чтобы расширить тему.

Улучите момент и напишите несколько фраз, которые описывают яблоко. При этом не используйте слово "фрукт" и не забудьте описать яблоко возможно более объективно.

В целом может получиться так:

объект

1. круглый

2. красный

3. вкусный

4. его можно есть

5. он твердый

6. он растет на дереве

Некоторые из этих описаний можно считать вполне объективными, однако большинство их имеет оттенок суждения, мнения. Пусть ребята обсудят, что тут объективно, а что - оценочно.

Например, могут возникнуть вопросы:

1. Сколько яблок бывает совершенно круглыми?

2. Разве яблоки со всех сторон красные? Или - все ли яблоки красные? Что касается другой стороны яблока, скрытой от вас, - она тоже красная? Или желтая, коричневая, зеленая? Или в пятнышках?

3. Вы говорите - яблоко вкусное. Но как Вы можете это утверждать, только глядя на него?

4. Сколько еще всего можно есть? Другие фрукты? Животных? Рыбу?

Итак, всем должно стать ясно, что у каждого может быть свое собственное восприятие, и не всегда оно бывает объективным.

Ребята должны увидеть, что не всегда их восприятие является более объективным, чем восприятие их друзей или знакомых. Оно обрисовывает ИХ оценку, а у другого могут быть свои чувства и мнения не только относительно яблока, но и любого другого предмета. И с этим чужим мнением следует считаться.

Теперь попробуйте опять, в объективных терминах, описать кого-то всем известного. Напишите на доске перечень его (ее) качеств и спросите ребят, что из написанного соответствует тому, что они сами думают.

Возможные, даже утрированные, варианты:

1. Он - просто чудак.
2. Он - прекрасный человек.
3. Она помогает мне, когда я прошу ее помощи.
4. Он - менеджер.
5. Он работает шофером.
6. Она ожидает, что с первого раза все сделает правильно.
7. Он ориентирован на задачу и ее выполнение.
8. Она прекрасна.
9. Она - весьма эмоциональная личность.
10. Он - блестящий молодой человек.
11. Она очень чуткая.
12. Он - интересная личность.

Пусть класс придет к выводу, что все вышеприведенные утверждения содержат сугубо оценочное мнение, между тем, как требовалось описание в чисто объективных терминах.

К примеру:

1. Он - мужчина.
2. Ему за тридцать.
3. Он всегда уезжает на работу раньше меня.
4. Он работает в этой компании более ... лет.
5. Он ввел правило докладывать о жалобах.

Отметьте различия. Обратите внимание ребят, что случается с восприятием, когда из него изымаются оценки.

Затем учитель должен резюмировать

Привычка оценивать и осуждать не только создает “узость зрения” и “узость мышления”, но воздвигает барьеры перед тем, кто желает улучшить межличностные отношения. Каждый должен не выносить кому-то приговор, а делать заключение о своих собственных ментальных способностях и силе.

ПОСИДИМ МОЛЧА

Учитель говорит:

1. Положите руку себе на сердце и с чувством скажите:

“Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я доверяю тебе. Ты - значительная личность. Твоя жизнь драгоценна”.

Говорите это до тех пор, пока

не почувствуете, что это правда.

2. Попросите свое сердце вести вас путем Любви. Попросите его говорить с вами более ясно. Скажите, что будете слушаться его.

Вы можете доверять своему сердцу, потому что оно всегда будет вести вас, руководствуясь вашим высшим благом.

Мягко опустите свою руку.

3. Вообразите, что ваше сердце - звезда, и позвольте ей излучать Любовь и Свет, достигающие каждой клеточки вашего тела. Вы почувствуете, что Свет вашего сердца уравнивает, гармонизирует и регенерирует ваше тело, увеличивая поток жизненной силы - энергии.

4. Прямо сейчас пошлите Любовь каждому, кого вы помните. Прислушайтесь к своим мыслям, занимающим ваш ум.

5. Пошлите Любовь каждой мысли, сделав ее возвышенной.

6. Когда вы вернетесь обратно в комнату, сделайте глубокий вдох и почувствуйте зарево Любви вокруг своего тела.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учитель играет величайшую роль в формировании будущего своей страны.

Учителя, работающие по Программе “Духовные ценности и образование”, осознают важность и ценность своей работы и относятся к детям, как к своим собственным. Ибо эта Программа может проводиться в жизнь только с глубокой Любовью и Терпением.

Она готовит детей к жизни, наряду с умением добывать средства к существованию. И ставит целью преподать детям идеалы служения обществу, умение принимать и терпимо относиться к различиям между другими людьми и собой и радоваться им.

Она учит нести Любовь и Мир в семью и общество, уважать как себя, так и родителей, и учителей, и сверстников.

Эта система образования помогает юной личности выработать верный взгляд на природу общества, чтобы в будущем эффективно жить и работать в нем.

Чтобы дети усвоили духовные ценности, учитель должен сам на деле придерживаться их, подавая пример своим ученикам. Любящий и добрый, терпеливый и скромный, он играет жизненно важную роль в формировании хорошего характера своих учеников.

Если учитель предан делу и чист душой, он поведет к совершенству тысячи учеников, а нация получит образованных мужчин и женщин, обладающих прекрасным характером.

Но нужно иметь в виду, что эта Программа воспитания образованного человека высоких достоинств не может проводиться в жизнь без участия родителей. Поэтому она огромное внимание уделяет сотрудничеству с родителями, которые должны осознать свою роль и ответственность в новом деле и динамично откликаться на требования времени.