

ИСКУССТВО ЖИТЬ В СОГЛАСИИ



Ступень 2:

Спешите делать добро

Бокай-Полтавец Г. Н.

Курс «СТУПЕНИ»

Программа личностного роста для школьников

© 2010 г.

Искусство жить в согласии

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

О ЧЁМ ЭТА ПРОГРАММА

Что такое «согласие»? Что значит: «жить в согласии с собой», «в согласии с окружающими»?

Очень часто, когда мы пытаемся объяснить, почему люди, оказавшиеся в одинаковых или почти одинаковых условиях, достигают разных результатов, мы говорим о способности общаться, «выстраивать хорошие отношения».

Что такое «хорошие отношения»? Почему одним людям удаётся устанавливать такие отношения уже при первом контакте, а другие никак не могут понять друг друга?

Потому что каждый вкладывает в сказанные слова свой смысл. Слова произносятся одни и те же, а осознаются по-разному. Используя «не тот словарь», мы наполняем понятие ошибочным содержанием, которое искажает восприятие другого человека и разрушает отношения с ним.

Как научиться слышать друг друга, понимать истинный смысл слова, сохранять и развивать отношения?

Программа личностного роста помогает детям ответить на эти непростые вопросы. Отталкиваясь от базисных понятий «хорошо» и «плохо», программа развивает у них возможность слышать голос совести, внимательно относиться к словам и находить свои подходы к формированию гармоничных отношений со своим окружением.

«Можно ли всю жизнь руководствоваться одним словом? Да. Это слово – взаимность. Не делай другим того, чего не желаешь себе» (Конфуций)

Цель программы – познакомить ребенка с возможностями и ценностью формирования устойчивых связей, правилами бережного сохранения отношений, основанных на человеколюбии и справедливости, твердости и строгости, искренности и добросовестности, рассудительности и ответственности.

«Человек немислим вне общества» Л.Н.Толстой



ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА

Эта программа для тех родителей, которые уверены, что для успешного развития ребенка, его нужно не только накормить, обуять и одеть, но и научить общаться.

Эта программа **для детей, начинающих сознательно формировать своё окружение** в нашем непростом мире дружбы и соперничества, конкуренции и любви.



В природе есть такой закон: то, что не растет и не развивается, неизбежно начинает погибать...

Так же, как в зерне содержится множество возможностей, которые раскрываются во взаимодействии с окружающей средой – почвой, светом, влагой, – так и человек растет и развивает свои способности во взаимоотношениях с миром вокруг него.

Под руководством опытного ведущего, дети в возрасте от 10 до 16 лет знакомятся с правилами общения, рассуждают о свободе и самостоятельности, в моделирующих ситуациях учатся создавать и поддерживать атмосферу мира, любви, творчества, разумной строгости и вдохновения.

Родители имеют возможность присутствовать на занятиях и принимать участие в подготовке творческих заданий.

Совместные занятия родителей с детьми позволяют сформировать «общий словарь», дают возможность создать «свод правил» комфортных отношений, выводят семейное общение на новый уровень.

**«Чем человек умнее и добрее, тем больше добра он замечает в людях»
(Б. Паскаль)**

Участие в программе помогает детям и родителям раскрыть тот потенциал взаимопонимания, который заложен в каждом человеке и в каждой семье.

О ПРОГРАММЕ

Общая структура

Программа состоит из 10 занятий.

Занятия проходят в помещениях, как за столами, так и в пространстве, подготовленном для игровых упражнений.

В процессе занятий используются **специально разработанные пособия**. На основании этих пособий дети своими руками изготавливают памятки-подарки, которые становятся эффективным напоминанием и закреплением темы пройденного занятия.

Ниже приведены темы и тезисы нескольких занятий программы.

Умей видеть, слышать, чувствовать

Появляясь на свет, ребёнок обладает органами чувств, помогающими ему эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Уже с первых минут жизни он способен чувствовать ласку матери. Он быстро учится видеть и узнавать предметы и лица, слышать и понимать слова, улавливать интонации голоса.

Почему же, при обладании столь развитыми органами восприятия, нам, порой, так сложно быть вместе, понять друг друга, договориться?

Смотреть – не значит видеть, слышать – вовсе не то же самое, что слышать. Возможность ощутить укол булавки не гарантирует способность почувствовать боль близкого человека.

Чтобы получить допуск к управлению автомобилем, нам нужно изучить правила дорожного движения, вместе с инструктором освоить вождение и сдать экзамены. Если такой подготовки нет – авария, практически, неизбежна.

Допуск к общению мы получаем все, без специального обучения и, тем более, без экзаменов. Может быть, поэтому с детского возраста нам так непросто выстроить отношения с окружающими? Ведь **в отношениях между людьми также существуют свои правила и законы**, незнание которых приводит к конфликтам с той же неизбежностью, с которой неумелое управление автомобилем – к авариям.

Умению видеть, слышать и чувствовать собеседника, посвящены три первых занятия курса. Принимая участие в моделирующих играх, дети обучаются навыкам общения, убеждаются в необходимости и возможности разрешения конфликтов.



Помни, ты – причина

Почему существуют сложности в отношениях? Почему так сложно бывает прийти к компромиссу? Отчего возникает чувство одиночества?

На востоке принято считать, что в словаре мудреца нет слова «случайность».

Практически, в любой жизненной ситуации мы сами являемся ее «авторами», – то есть, в основе происходящего с нами лежат наши мысли и действия. Если взаимоотношения с близким человеком, другом, одноклассником, родителями не такие, как хотелось бы, нам нужно обратиться к своим мыслям об этом человеке.

Как правило, мы склонны замечать в людях те качества, которыми обладаем сами: добрый – доброту, рассудительный – рассудительность, завистливый – зависть. Именно поэтому во взаимоотношениях мы получаем то, о чем думаем и что ожидаем. В этом смысле, **каждый наш собеседник – всего лишь зеркало**, и, если отражение нам не нравится, «пенять» на это зеркало – бессмысленно. Нужно изменить себя, своё отношение к этому человеку.

Важно, однажды осознать ответственность за сложившуюся вокруг нас действительность, уметь проанализировать, что нужно изменить в себе. Иногда даже небольшая перемена во взглядах способна открыть новые возможности во взаимоотношениях.



«Будущее человека заключено в нём самом; оно живет в нём в это самое мгновение» (А. Маслоу)

На занятии ребята знакомятся с понятием «причинно-следственных связей» в отношениях между людьми, осознают свою роль в происходящих с ними событиях, размышляют на темы уникальности и общности, справедливости и ответственности, человеколюбия и доброты.

Владей словом

Одному восточному правителю приснился страшный сон – он увидел, как один за другим у него выпали все зубы. Обеспокоенный этим видением, он призвал к себе толкователя сновидений. Тот сказал: «Мой господин, я должен сообщить тебе плохую весть. Так же как ты потерял свои зубы, ты потеряешь всех своих близких». Это пророчество очень огорчило и разгневало правителя. Толкователь, как гонец с плохими вестями, был заточен в башню.

Затем позвали другого толкователя снов. Тот, внимательно выслушав рассказ правителя, сказал: «Мой господин, у меня для тебя хорошая весть. Ты будешь жить долго и переживешь членов своей семьи». Правитель обрадовался щедро и наградил толкователя за эти слова.

Важно, не только то, что мы хотим сказать, но и то, в какие слова мы облачаем нашу мысль.

Что и как мы говорим своим детям? К чему мы их готовим? Что и как говорят дети, и к чему они готовят себя?

Важно, чтобы глубинные чувства и откровения ребенка, подростка, юноши и девушки были названы «своими», истинными именами. Чистые отношения симпатии или любви, названные грубо, умирают от раны, нанесенной скверным словом. Подросток должен уметь сказать (пусть даже про себя) о своей любви; о том, что лес осенью чудесно красив (пусть даже про себя!). Если дети видят красоту, но не говорят об этом вслух или про себя, то они «слепнут» и перестают видеть красоту природы, людей, жизни.

«Употребление разного уровня слов – это нравственный поступок, который имеет духовную почву. Человек единственный из всего живого на земле является обладателем слова» (Г. Шестун)

На этом занятии в игровой форме происходит знакомство детей с возможностями речевых конструкций. Выполняя специальные упражнения, они учатся вести диалоги, говорить о своей точке зрения, демонстрируют друг другу необходимость «тщательно подбирать» слова, знакомятся с притчами и растолковывают друг другу их значение.

Слушай голос Совести

Совесь – это внутренний голос, который помогает нам разобраться в том, что такое «хорошо», а что такое «плохо». Этот голос призывает думать не только о себе, но и о других, относится с заботой друг к другу. Однако, в каждом из нас живёт еще один внутренний голос, который «подбрасывает» нам совершенно другие мысли: «Один раз живем!», «Думай только о себе», «Делай что хочешь!».

Какой из голосов нам услышать, если мы хотим иметь рядом близких людей, с которыми можем разделить радости, несчастья, сомнения и успехи?

Мы все нуждаемся в дружбе, любви, взаимопонимании, и все же, часто остаемся одни, не желая или не умея сделать шаг навстречу друг другу. Стоит понять, что позиция «только для себя» формирует у человека и отношения только с самим собой, оставляя его в одиночестве.



Если мы желаем близких и доверительных отношений, если мы хотим согласия, любви и уважения, нужно научиться слышать и слушать голос совести, призывающий нас думать об

окружающих. Ориентируясь на этот голос и используя навыки «видеть, слышать и чувствовать» собеседника, мы способны стать «причиной» коренного изменения наших отношений, которые становятся более осмысленными, значимыми.

«Спасение человечества зависит от количества совести т.е. от количества слышащих её» (Г.Померанц)

На занятии дети учатся выделять и усиливать голос совести, слушать и слышать его, опираться на этот голос в принятии решений. С помощью символических образов дети разбирают причины конфликтов и ссор, изучают правила общения и вырабатывают модели поведения, помогающие избегать межличностных «столкновений».

А также...

И ещё четыре занятия, на которых дети освоят такие значимые для взаимоотношений правила, как:

- Делись
- Верь в себя
- Будь честен
- Повторяй

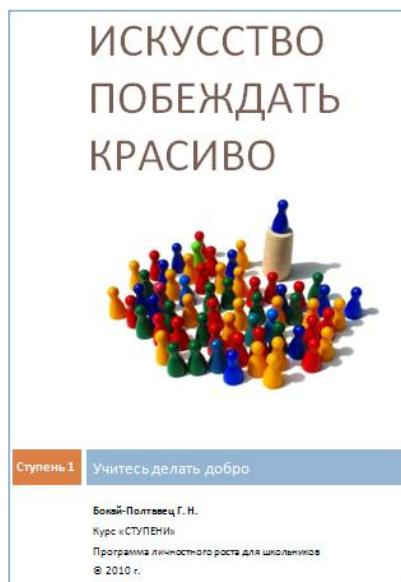
Ещё четыре встречи с друзьями, четыре недели, которые позволят Вам выстроить новые «мостики» к своему ребёнку. Четыре «кирпичика» в фундамент будущих гармоничных отношений – важного условия успешного восхождения по ступеням Жизни.

«В каждом человеке нужно видеть то, что достойно похвалы. Если поступать так, то станешь другом всего человечества. Если же мы будем замечать в людях только их недостатки, тогда будет крайне трудно дружить с ними» (Абдул-Баха)

Финальным аккордом программы станет вручение Вашему ребёнку памятного сертификата о завершении программы и приятных сувениров, которые ещё долго будут служить напоминанием об открытиях, сделанных им в процессе занятий.

КУРС «СТУПЕНИ» – ТРИ ПРОГРАММЫ, ЕДИНАЯ ЦЕЛЬ

Курс «СТУПЕНИ» объединяет три программы, ориентированные на три возрастные группы участников:



Искусство побеждать красиво
Учитесь делать добро
От 7 до 12 лет



Искусство жить в согласии
Спешите делать добро
От 10 до 16 лет



Искусство дарить любовь
Любите делать добро
От 14 до 18 лет

Программы поддерживают три основных периода в жизни ребёнка:

- Детство – стремление к лидерству
- Отрочество – поиск и выбор «своего» окружения
- Юность – выстраивание межличностных отношений

Таким образом, курс «СТУПЕНИ» может стать программой, сопровождающей весь процесс взросления Вашего ребёнка. Хотя ступени курса объединены единым смыслом и логикой, их последовательное прохождение не является обязательным условием участия Вашего ребёнка в очередной программе.

Курс «СТУПЕНИ» может стать программой, сопровождающей весь процесс взросления Вашего ребёнка

Все три ступени предполагают возможность участия родителей – общие с детьми занятия на первых двух уровнях, специальные занятия на третьем. Совместное прохождение ступеней позволяет обеим сторонам обрести и развить великую ценность – **понимание друг друга**.

ОБ АВТОРЕ

Бокай-Полтавец Галина Николаевна

Закончила МГУ им. М.В.Ломоносова, факультет психологии (кафедра возрастной психологии). Психолог. Опыт работы в системе школ-интернатов на базе НИИ Общей и Педагогической Психологии. Сертифицированный мастер-практик НЛП (Institute NLP, Канада). МВА, Сертификат АИВА (California, USA). Автор и ведущий программ в области бизнес-психологии, разработчик системы индивидуальных тренингов по технологии «бизнес-кёрлинг»: «Программа личностного роста», «Мастерство переговорщика», «Позиция победителя».

Опыт семейного консультирования более десяти лет. Автор многочисленных индивидуальных коррекционных и реабилитационных программ для детей и взрослых.

БЛАГОДАРНОСТИ

Курс «СТУПЕНИ» создан при поддержке компании ABP Group (www.abpgroup.info)



Спасибо всем, без чьей помощи и поддержки эта программа не смогла бы стать такой целостной и эффективной: родителям, учителям и методистам – участникам форумов, посвящённых воспитанию и обучению детей, чьи «тестовые ответы» и рассказы «из жизни» послужили основой для разработки сценария ряда занятий; авторам лучших публикаций газеты «Воскресный Покров», за сценарии уроков и яркие духовные образы, нашедшие своё место в материалах занятий; моим коллегам, за идеи и время, которыми они щедро делились со мной в процессе наших встреч и обсуждений.

ПРОГРАММА ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Права на коммерческое использование концепции, методических разработок и материалов цикла «СТУПЕНИ» принадлежат ЗАО «ABP Group».

По вопросам организации конкретной программы в Вашем регионе, обращайтесь, пожалуйста:

Электронная почта: bpgn@abpgroup.info

Телефон: +7 (495) 746-4648

Вы также можете оформить заявку на сайте <http://www.stupeni.info>