

# ИСКУССТВО ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ



Ступень 3

Любите делать добро

**Бокай-Полтавец Г. Н.**

Курс «СТУПЕНИ»

Программа личностного роста для детей и взрослых

© 2010 г.

# Искусство дарить любовь

ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

## О ЧЁМ ЭТА ПРОГРАММА

«В ком нет любви, в том нет ничего» В. Гюго

Что такое «любовь»? Что значит «делать добро»?

Почему одни люди живут в любви и согласии и это для них также естественно как дышать, а другие всю жизнь мучительно ищут любовь и не находят?

Любовь это то, что можно получить в дар? можно заслужить? или это искусство, которому можно научиться? Или может быть, просто подождать её, и она придёт?

Не ждите её! Если вы хотите добрых отношений, научитесь относиться к людям по-доброму. **Если вы хотите любви, научитесь дарить любовь.** Осознайте, что любовь УЖЕ живёт в вас. Живите с любовью, улыбайтесь с любовью, смотрите с любовью и дарите любовь! Все, что мы отдаём, мы получаем назад; то, что мы отдаём, то и имеем.

Основываясь на таких базовых понятиях, как: «хорошо», «плохо», «добро», «забота», «добродетель», «совесть», «ответственность», программа помогает в формировании образа и опыта отношений понимания, дружбы и любви.



«Поддерживай близких тебе людей, шепчи им на ухо, как они тебе нужны, люби их и обращай с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать: "мне жаль", "прости меня", "пожалуйста, и спасибо" и все те слова любви, которые ты знаешь» (Г. Г. Маркес)

Цель программы – помочь юношам и девушкам осознать ценность зрелых отношений, основанных на внимании, заботе, доброте, теплоте, дисциплине, ответственности, познакомить с правилами бережного сохранения таких отношений и их постоянного развития.

## ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА

Эта программа для юношей и девушек, начинающих сознательно выстраивать отношения дружбы и любви и стремящихся к пониманию и взаимности.



**«Все мы хотим любить и быть любимыми»** – фраза, давно ставшая банальной. Настолько банальной, что мы, зачастую, перестаём осознавать, что союз «и» соединяет в ней два самостоятельных смысла: «хотим любить» и «хотим любви».

Как часто в нашей повседневности возникает: «Ненавижу этого Петрова (Ваню, Люсю)...», «Одни уроды вокруг!», «Не люблю, когда вот так приходят и садятся», «Подумаешь, какой...». Мы слышим это со стороны и, если хоть чуть-чуть задумаемся, вынуждены будем признать, что и сами очень часто становимся заложниками подобных негативных мыслей и эмоций.

И при этом хотим быть любимыми...

А любить не хотим?

Почему, если не находится необходимых добрых слов для близких, мы ждём от них понимания и сочувствия? Почему, если мы не любим, то кто-то должен любить нас?

**«Оставить мир после себя чуть-чуть лучше, хотя бы на одного здорового ребенка; знать, что хотя бы одному человеку на Земле стало легче дышать от того, что ты жил, – всё это значит преуспеть» (Р. Эмерсон)**

Под руководством опытного ведущего, юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет размышляют о взаимоотношениях между людьми, о природе любви, учатся слушать и слышать близкого человека, открывают для себя взаимосвязь понятий «отдавать» и «любить». Прорабатывая сценарии в специально подобранных моделирующих ситуациях, участники занятий обучаются искусству создания атмосферы доброжелательности и понимания друг друга.

## О ПРОГРАММЕ

### Общая структура

Программа состоит из 10 занятий.

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

В процессе занятий используются **специально разработанные пособия** демонстрационные материалы, индивидуальные рабочие тетради. Каждое занятие завершается изготовлением подарка – памятки, которые помогают участникам программы возвращаться к проработке пройденного материала.

Ниже приведены темы и тезисы нескольких занятий программы.

### Помни, ты – причина

Часто любовь воспринимается как то, что «с нами случается», что возникает вдруг и неожиданно. А потом любовь куда-то «уходит», «остывает». И опять – «неожиданно»...

Даже если изменения в наших отношениях и выглядят, как спонтанные, следует помнить, что в отношении любой жизненной ситуации мы сами являемся её «авторами» – в основе происходящего лежат наши мысли и действия.

**«В лексиконе мудреца нет слова "случайность"» (Китайская мудрость)**

Если мы много едим и мало двигаемся – мы полнеем. Если мы думаем, что «меня никто не любит и никогда не полюбит», то так и происходит. Чтобы сбросить лишний вес мы отправляемся в спортивный зал и заставляем себя бегать и качать пресс, ограничиваем себя в любимых сладостях. Если мы готовы так трудиться во имя стройной фигуры, почему мы не готовы делать то же самое во имя любви и добрых отношений? Может быть именно потому, что уверены в том, что любовь, это «вдруг» и «неожиданно»?

На занятиях юноши и девушки знакомятся с понятиями «причинно-следственных связей» и в отношениях между людьми, размышляют об уникальности и общности, о свободе и ответственности в любви. Учатся относиться к любви не как к тому, что «можно заработать», но как к тому, во имя чего стоит трудиться и жить.

### Дари любовь

Рассказывают, что Станиславский, на занятиях со своими студентами просил их определить «любовь» одним словом – глаголом в неопределённой форме (таким как «ждать», «ухаживать», т.п.). Ответы студентов бывали самыми разными. Был, конечно, собственный вариант ответа и у Станиславского...

А каким будет ваш глагол? Чего окажется больше в вашем действии: ожидания или решимости? нежности или силы? готовности отдать или желания получить?

Мы все нуждаемся в любви и всё же, часто остаёмся одни, не умея или не желая сделать **шаг навстречу близкому человеку**. Шаг – действие, действие любви. Шаг за шагом, действие за действием... Навстречу близкому человеку, навстречу любви.

Если человек желает и прилагает усилие, результат обязательно приходит! Почему же так часто отсутствуют добрые отношения, понимание, радость?

Может быть мы, сами того не замечая, стали заложниками некоего бартера: «пусть сначала он(а)...» или «когда ты мне..., тогда и я тебе...»?

Неужели это именно то, о чём мы мечтаем?

Тот, кто оставил нам такую великую и такую простую заповедь: «Да любите друг друга!», позволил распясть себя, чтобы ни у кого из нас не осталось ни тени сомнения в том, что жизнь – это любовь, и любовь безусловная. То есть – без условий.



**«Вот тест, чтобы понять, закончена ли твоя миссия на Земле: если ты жив – миссия продолжается» (Р. Бах)**

Осмысление собственных позиций, обсуждение конкретных ситуаций и существующих понятий (взглядов), позволяет участникам программы осознать и прочувствовать утверждение Михаила Волошина: «Вы отдали – и этим вы богаты. Но вы – рабы всего, что жаль отдать». Это, в свою очередь, помогает признать, что любить и быть любимым – не только великое счастье, но и результат немалых усилий.

### Слушай голос Совести

Люди, которые многое успели понять, повидать и сделать в этой жизни, говорят, что самое главное – жить в ладу со своей совестью. Это важнее всего, потому что даёт мир душе.

«...»

– Совесть есть у всех?

– Да, конечно.

- А о чем говорит совесть?
- О добросердечности, справедливости, ответственности, уважении...
- Тогда почему люди ведут себя так по-разному?
- Потому, что не все свою совесть слышат, не все слушают...
- Почему?
- Во-первых, – это как с музыкой. У некоторых людей – дар Божий – они и слышат, и понимают, и чувствуют музыку. А другим нужно развивать слух и заниматься музыкальным образованием, чтобы научиться слышать и понимать музыкальные произведения. А во-вторых, – слушать свою совесть, зачастую, оказывается не так приятно, как музыку...
- А как услышать голос совести?
- ...»

**«Совесть – лучшая нравоучительная книга из всех, которыми мы обладаем, в неё следует чаще всего заглядывать» (Блез Паскаль)**

В каждом из нас звучат два голоса: голос Совести и голос Баламута. Голос Баламута провоцирует на эгоистические и безответственные поступки, голос Совести призывает внимательно относиться к окружающему нас миру. На занятиях участники создают сценические образы этих двух голосов и учатся различать досадные признаки присутствия Баламута в своих мыслях и действиях. Разбирая с помощью сценических образов мотивационные задачи и реальные конфликтные ситуации, участники учатся оценивать свои поступки и принимать верные решения в непростых жизненных ситуациях.

### Помни о единстве

Одна из ошибок, которая допускается во взаимоотношениях, заключается в том, что мы забываем, что сама ценность этих взаимоотношений существует для нас настолько, насколько мы ВМЕСТЕ. Вместе идём по жизни, делаем общее дело или просто летим одним рейсом.

Взаимоотношения возникают тогда, когда у нас появляется нечто общее, нечто, что составляет основу и ценность этих взаимоотношений. Именно признание этой ценности связывает нас друг с другом как органы одного тела. Если человек травмирует руку, мы не говорим: «больно его руке», мы говорим: «ЕМУ больно». Если одна из сторон, участвующая во взаимоотношениях, забывает про ценность, страдает, в первую очередь, не она, – страдают сами взаимоотношения.

С другой стороны – чем больше каждый из нас приносит «к общему столу», чем масштабнее, ярче, ценнее становится наше «общее», тем глубже и полнее становятся наши взаимоотношения, освещаемые светом совместной ценности.

**«Как много прелести утратило бы наше счастье, если бы никто не радовался ему вместе с нами! Как трудно было бы перенести наши несчастья без друга, который испытывает их ещё сильнее нас!» (Цицерон)**

Только когда человек чётко осознаёт, частью какого целого он является, возникает возможность говорить об общих целях и согласованности действий, об ответственности и общих результатах.

Это занятие помогает его участникам найти свой собственный ответ на вопрос: как быть единым целым и при этом сохранять свою индивидуальность. Оно посвящено осознанию того, что каждое наше действие, наши мысли и слова влияют на отношения с окружающими нас людьми, что, вступая в отношения, мы всегда «уступаем место другим в себе» и принимаем на себя ответственность за это решение.

### Цени доверие

«Самая злая кража – кража доверия.  
Вот где нужна бы стража, крепкий замок на двери.  
Тайно открыл ты другу то, чем душа согрета.  
Он же в часы досуга предал твои секреты.

Тут не корысть, не злоба – просто болтать охота...  
Он дорогую тайну отдал в чужие руки,  
Отдал её случайно, от пустоты, от скуки.  
Вот где нужна бы стража, крепкий замок на двери.  
Самая злая кража – кража доверия!» (Ю. Друнина)



Что такое доверие? Кому и что можно доверять?  
Почему слова способны ранить человека? Каким нужно быть, чтобы тебе доверяли?

Эти вопросы послужили поводом и основой для разработки темы и материалов этого занятия.

Мы так часто слышим и повторяем: «Надо быть ответственным за свои слова, поступки и отношения». Почему же мы так редко следуем этому правилу в жизни? Почему это оказывается так сложно?

Участники программы совместно анализируют случаи, в которых безответственность в словах (пустословие, многословие, ложь, сквернословие, осуждение) или поступках привела к потере значимых для них отношений.

**«Другом может считаться только такой человек, с которым я могу быть искренним. В его присутствии я могу думать вслух» (Р. Эмерсон)**

Специально подобранные «темы» для импровизаций позволяют, как смоделировать наиболее распространённые ошибки во взаимоотношениях с близкими людьми, так и отработать позитивные модели поведения, помогающие избегать подобных ошибок и минимизировать их негативное влияние на близких и отношения с ними. Эти задания помогают осознать как действительно можно улучшить отношения с близкими людьми и с удовольствием дарить им любовь.

### А также...

И ещё пять занятий, на которых участники Программы освоят такие значимые для взаимоотношений правила, как:

- Будь ответственным
- Верь в себя
- Различай добро и зло
- Будь честен
- Делись



Ещё пять встреч с друзьями, пять недель, которые позволят Вам выстроить новые «мостики» к своему настоящему и будущему окружению. Ещё пять «кирпичиков» в фундамент будущих гармоничных отношений – важного условия успешного восхождения по ступеням Любви.

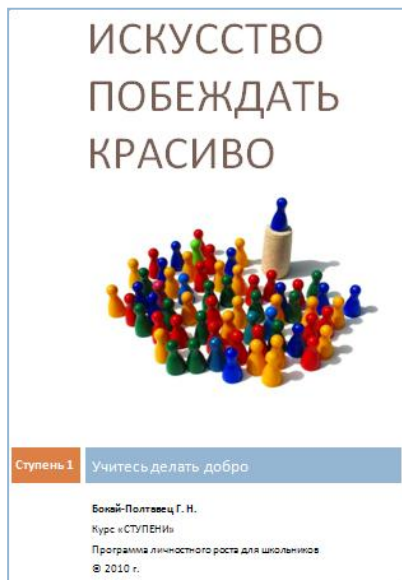
**«...Господи, если бы у меня еще оставался кусочек жизни, я бы НЕ ПРОВЕЛ НИ ОДНОГО ДНЯ, НЕ СКАЗАВ ЛЮДЯМ, КОТОРЫХ Я ЛЮБЛЮ, ЧТО Я ИХ ЛЮБЛЮ...» (Г. Г. Маркес, «Прощальное письмо»)**

По окончании занятий участники получают памятные сертификаты о завершении программы и приятные сувениры, которые ещё долго будут служить напоминанием об открытиях, сделанных 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 и становления личности. Хотя ступени курса объединены единым смыслом и логикой, их последовательное прохождение не является обязательным условием участия в очередной программе.

**Курс «СТУПЕНИ» может стать программой, сопровождающей Вас в процессе личностного становления.**

Первые две ступени программы предполагают возможность участия родителей в совместных занятиях с детьми. 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). MBA, 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](http://www.abpgroup.info))



Спасибо всем, без чьей помощи и поддержки эта программа не смогла бы стать такой целостной и эффективной: моим коллегам, 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; психологу ГУ ВШЭ Елене Пестовой, за организацию проведения групп, за идеи и время, которыми она щедро делится со мной в процессе наших встреч, обсуждений и написания текстов.

## КОНТАКТЫ

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](mailto:bpgn@abpgroup.info)

Телефон: +7 (495) 746-4648

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