

Занятие с подростками "Смысл жизни"

Смысл жизни — мировоззренческая проблема человеческого существования, решение которой позволяет уяснить сущности человека, его место в мире, целеустремленность и жизненное предназначение. Поиск личного смысла жизни предполагает анализ собственного отношения к жизни, выбранного пути взаимодействия с окружающим миром, творческого и духовно-нравственного потенциала личности.

Когда вы стали задумываться над вопросами: «Для чего я живу? В чем смысл жизни?» Общались ли вы на эту тему с близкими и друзьями? Что для вас дороже и главнее всего в жизни. К чему вы стремитесь?

УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ-ЦЕЛИ»

Каждый человек имеет свои ценности в жизни, отдавая первенство некоторым из них. Познакомьтесь с «терминальными» Ценностями личности». Что ты поставишь на 1-е, 2-е, 3-е и т.д. место? Что окажется в самом конце списка?

- Активная, деятельная жизнь.
- Жизненная мудрость.
- Физическое и психическое здоровье.
- Интересная работа.
- Понижение прекрасного в природе и искусстве.
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
- Материальное обеспечение жизни.
- Наличие хороших и верных друзей.
- Мир и благополучие народа.
- Общественное признание.
- Познание мира, углубление своих знаний.
- Равенство, несвобода.
- Самостоятельность и уверенность в себе.
- Счастливая семейная жизнь.
- Творчество.
- Удовольствия (развлечения, приятное времяпровождение)

«Без цели нет деятельности, без интереса — нет цели, а без деятельности нет жизни» (В. Г. Белинский). Как вы это понимаете?

Каковы ваши цели в жизни? А притязания соответствуют возможностям? Умеете ли вы принимать самостоятельные решения? Вы — целеустремленный человек? Какие качества вам помогают в достижении цели? Что мешает? Допускаете ли вы ошибки? Какие? Как реагируете на них?

Ошибаться свойственно каждому человеку.

Благоразумному свойственно ошибки осознавать;

Глупому творить, повторять их испокон веку;

А умному ошибаться, исправлять и стараться не повторять.

«Ничто так не научает, как сознание своей ошибки. Это одно из средств самовоспитания» (Т. Карлейль).

Занятие с подростками "Самообладание — ключ к обладанию"

Самое первое и самое главное в жизни — это стараться владеть самим собою.
В. Гумбольдт

Способность человека контролировать себя, разумно управлять своим психологическим состоянием и поведением, действовать взвешенно, сохранять спокойствие в сложных ситуациях жизни называется самообладанием, «Сильнее всех — владеющий собой», — говорил Сенека Младший. Всегда ли вы владеете собой? Умеете ли «взять себя в руки» в трудной ситуации? Владеете ли вы приемами психосаморегуляции? Какими?

УПРАЖНЕНИЕ «ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ»

Как вы относитесь к высказываниям великих? Если одобряете, используйте их в жизни.

«Кто властвовать желает над собой, тот должен чувства сдерживать порой» (Д. Чосер).

«Ум освещает путь воле, а воля повелевает действиями» (Я. Колуминский).

«Несравнимый дар — могучая стойкость души. С нею в жизни ничего не страшно» (Архилох).

«Истинное величие состоит в том, чтобы владеть собой» (Ж. Лафонтен).

УПРАЖНЕНИЕ «НЕЗАКОНЧЕННЫЙ ТЕЗИС»

Продолжите фразы:

«Меня огорчает, если ...»

«Я сержусь и раздражаюсь ...»

«Меня выводит из себя ...»

«Когда я вижу, что мой товарищ совершает что-то дурное ...»

Какие чувства и эмоции вы испытываете, раздражаясь? Как это выражается в действиях?

Гнев, как снежный ком нарастает,

Злость закипает внутри.

Если человек собою не управляет —

Хорошего от него не жди...

Глаза зажигаются гневом.

Показное смирение отступает.

Не отвлекь ни словом, ни делом —

Злая энергия все на пути сжигает

Зарядился на сражение отчаянное,

Готов за себя постоять!

Но самообман рассеялся —

Надо себя в руки брать.

Повернуться лицом к жизни:

Силой ничего не изменить!

Самообладание сохраняя,

Может, ситуацию в шутку превратить...

Гнев — это временное безумие.

Нельзя себя распускать!

Сознание и упражнения помогут

Человеком силы воли стать.

УПРАЖНЕНИЕ «Я МЫСЛЮ»

Анализируете ли вы свои мысли? Что вы мысленно говорите себе? Бывают ли споры «внутри вас»? Что вы в мыслях желаете себе?

Наши мысли — это мы сами. Что вы говорите «про себя», то и сбывается. Контролируйте свои мысли.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ЧУВСТВУЮ»

Все наши чувства — это наш личный опыт, и мы вправе выбирать их сами!

Какие чувства и эмоции вам нравятся? Какие доставляют приятные ощущения?

Чувствовать себя спокойно, уверенно, комфортно — это же так прекрасно! Выбирайте положительные чувства и эмоции.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТИЖЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ»

Очень важно, чтобы мысли (разум) и чувства находились в гармонии. Чувствуя, мы должны осознавать происходящее; думая, размышляя, анализируя, мы должны «включать» чувства.

Дисгармония чувств и разума продуцирует беспокойство, страх, гнев.

Не провоцируйте, не стимулируйте, не проектируйте отрицательные эмоции ни у себя, ни у окружающих.

Помните! Наши мысли и чувства — это мы сами. Совершенство мысли и чувства, мы и сами совершенствуемся.