



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БУЙНАКСКИЙ РАЙОН»

МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА»

**Муниципальная целевая программа
для реализации в общеобразовательных
учреждениях Буйнакского района
«Общечеловеческие ценности»
на 2017- 2020 г.г.**

Главные Человеческие Ценности,

Которыми являются

1. **Истина**
2. **Праведность**
3. **Мир**
4. **Любовь**
5. **Ненасилие.**

Пять Главных ценностей подобны пяти пальцам рук- каждый помогает нормальному функционированию и работоспособности всей руки.

Почему 5 ценностей, а не 6 ?

Потому, что они соответствуют 5 аспектам человеческой личности.

- 1 Истина, Правда - **Интеллектуальная сфера**
- 2 Праведное поведение - **Физический аспект**
- 3 Мир, Спокойствие - **Эмоциональный аспект**
- 4 Любовь - **Психический аспект**
- 5 Ненасилие - **Духовный аспект**

Программа предусматривает использование 2 методов обучения:

1. Прямое преподавание общечеловеческих ценностей в кружках, клубах, классах
2. Интегральное образование в школах, когда духовные ценности встроены в ткань каждого преподаваемого урока.

Прямое преподавание.

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 в себя:**

1. **Ролевые игры**
2. **Тесты на поведение**
3. **Игры**
4. **Совместную работу в группе**
5. **Художественное творчество**

ЦИТАТА

1. **Цитата** в лаконичной форме передает смысл определенной ценности и является очень полезным инструментом, ибо позднее она обязательно возникнет, при определенных обстоятельствах, в памяти ребёнка в ситуации, когда её мудрость окажется как нельзя более кстати.

Заучивание цитат или коротких четверостиший развивает память ребят и его способность к концентрации.

2. ПРЕБЫВАНИЕ В МОЛЧАНИИ

Один из парадоксов современного мира состоит в том, что нам легче совершать рискованные действия во внешнем мире, нежели проникнуть в собственное внутреннее пространство. И самый драгоценный подарок, который мы можем сделать и себе, и детям- 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 знаем, что мысль это продукт работы мысли, но их необходимо контролировать. Иначе Мысль начнёт формировать ум. Что такое УМ?

УМ - это просто клубок желаний. Наши мысли превращаются в желание и ум мечется между ними как «сумасшедшая обезьяна», не позволяя нам достичь желанного и длительного счастья. Сегодня мы хотим «это», но, завтра обладая «ЭТИМ» мы уже хотим «ТО» и этот процесс у многих захватывает всю жизнь.

Нам **необходимо приручить** эту «обезьяну», добившись спокойствия ума и трансформируя ум в ценный и полезный инструмент. В этом случае 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, счастливы наше дыхание ритмичное и замедленное. Стоит нам понервничать дыхание становится прерывистым и частым.

Помните старый совет: «Дышите глубже, - Вы взволнованы»

И это правильно, потому что вдыхание кислорода ослабляет влияние адреналина, выбрасываемого в кровь при гневе, при возбуждении

3. Время

Время, которое мы зачастую не ценим и не понимаем, - на самом деле настолько драгоценно, что это нельзя описать, это человек может только **ОСОЗНАТЬ САМ** или так и не узнать **НИКОГДА**. С детьми нужно обсуждать идею о том, что время может быть потрачено на свои собственные развлечения, но и на помощь нуждающемуся или ради служения другим людям.

**«Пусть на Земле воцарится мир и пусть он
начнётся с меня»**

Время так же необходимо нам для того, чтобы можно было посидеть в молчании, так как это приносит огромную пользу. Тишина и молчание являются самыми действенными средствами коммуникации. И самое главное позволяет личности общаться со своим внутренним – **Я**.

Техника медитации включает в себя два основных момента Сосредоточение и Настройку.

1. Сосредоточение - это перенос внимания ребёнка 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

2. Настройка - это период, когда дети тихо сидят прислушиваясь к собственным мыслям. Можно сидеть на стуле, можно на полу. Важно сидеть в молчании - это важный опыт для детей:

он дает им возможность 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 **своего внутреннего мира**, о котором они подчас и не догадываются.

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 так же приобретают совершенно явную **склонность к положительным мыслям** относительно самих себя, а так же 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 **Упражнения по расслаблению и созданию воображаемых картин.**

Обучать детей расслаблению нужно постепенно, в несколько приёмов. Необходимо учитывать следующее: поза ребёнка, дыхание и расслабление, которые помогают бороться со стрессами. В виде фона, чтобы облегчить релаксацию, может звучать тихая музыка. Учителю, воспитателю следует говорить медленно и ласковым тоном, делая паузы между каждым предложением. Существуют шесть ступеней релаксации.

1. Сесть удобно на стуле, голова прямо, ноги на полу, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните, сделайте ещё один глубокий вдох.
2. Расслабьте свое тело. Вытяните свои ноги, затем расслабьте их .напрягите икроножные мышцы, затем расслабьте их. Напрягите мускулы верхней части ног и бёдер, расслабьте их. Втяните живот, затем расслабьте мышцы, отведите плечи назад, затем расслабьте их. пожмите плечами вверх, вниз, затем расслабьте их. Посмотрите налево, посмотрите вперёд, направо, вперёд теперь сморщите лицо, расслабьте лицевые мышцы. Вы чувствуете, что всё ваше тело расслаблено, всякое напряжение исчезло. Вам хорошо.
3. Осознайте **сигналы** всех **пяти чувств** - запахи в комнате, вкус слюны во рту, твёрдость пола под ногами и прикосновение воздуха к коже. Теперь **закройте глаза**, чтобы ничто вас не отвлекало, и прислушайтесь к звукам в комнате.(Пауза 1-2 минуты) Прислушайтесь к звукам за пределами комнаты - как можно дальше.
4. Теперь осознайте, - **как вы дышите**. Сделайте глубокий вдох заполнив свои легкие. Затем следите за медленным выдохом. Глаза закрыты, и **при вдохе представьте себе, что в вас входит чистая целительная энергия**, наполняя вас счастьем, любовью и спокойствием. **При выдохе вообразите, что вы выдыхаете все не приятные чувства** печаль усталость, гнев, зависть страх тоску, ревность и прочую гадость- в вас остается только чувство счастья и освобождение от беспокойства. Повторите это 3-4 раза и раз за разом всё что вас волнует и мешает жить вы выдыхаете и оно уходит прочь.

5. Эта часть связана с планом конкретного урока и может изменяться как аккомпанемент к тому, что учитель предлагает представить себе может использоваться мягкая музыка (флейта) или звуковые эффекты шум прибора, пение птиц, песнь кита и т.п. Когда дети совершенно успокоятся им нужно оставаться в молчании 2-3 минуты, их способность хранить молчание будет усиливаться поскольку каждый из них начнёт чувствовать всё больший комфорт от пребывания в молчании.

6. На этом расслабление закончено словами:

«Теперь **вернитесь в класс, откройте глаза и потянитесь**, потому что упражнение закончено. Полностью **осознайте** настоящее».

По мере того как дети усваивают упражнения на расслабление можно переходить к более сложным формам мысленной сосредоточенности Например на СВЕТЕ, на источнике СВЕТА.

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 рог, 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.

«**Пребывание в молчании**» в целом даёт следующее:

1. **Регулирует** ритм сердца и дыхания, **уменьшает** стрессы и напряженность тела, способствует тем самым поддержанию хорошего здоровья.
2. **Позволяет** детям лучше осознать свои чувства, облегчая их эмоциональное развитие

3. **Фокусирует** внимание и **увеличивает** способность к сосредоточению, помогая концентрироваться на том, что объясняет учитель..
4. **Обостряет** интеллект и **помогает** развить дар интуиции, что ведет к росту проницательности и умения решать возникающие проблемы
5. **Улучшает** память.
6. **Является** инструментом самоанализа, помогающего в осознании своего поведения и связанных с ним проблем, в результате чего достигается улучшение взаимоотношений с другими ребятами
7. **Снижает** общий шум во время урока.

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

Хочу обратить ваше внимание на то что поскольку наши дети привыкли медитировать, для Вас эти трудности будут сведены к минимуму.

В плане урока медитация практикуется перед изложением новой темы или в любое другое время, которое учитель сочтёт подходящим. **Воспитатель практикует перед изложением какой-либо истории.**

Рассказы и истории.

Они всегда служат средством научить пониманию **ЖИЗНИ**, их собственной идентичности, их взаимоотношений с внешним миром. Рассказы должны быть как вдохновляющими так и занимательными, их источником могут быть фольклор, мифология, исторические события в мире или в нашей жизни. Я-рекомендуюизучить воспитателям рассказы .китайских философов Лао-цзы, Чуан цзы, а так же трактат Дао де дзин. Так же хорошо воспринимают дети Сенеку - «Нравственные письма к Луцилию». Изучив эти произведения вы без труда сможете найти любую историю под любую тему, конечно рассказы необходимо рассказывать, а не читать, поскольку крайне важно сохранять зрительный контакт с детьми. Ещё лучше пользоваться при этом какими -то дополнительными предметами : карты, рисунки, звуки и т.д., которые смогут усиливать воздействие того о чём идет речь.

Цель рассказывания историй:

1. **сделать ударение на изучаемой ценности**
2. **здать тон последующему обсуждению**
3. **стимулировать интерес и воображение**
4. **возжечь дух исследования**
5. **пробудить благородные идеалы**
6. **разжечь любовь и сострадание ко всем**
7. **поощрить стремление к единству**
8. **укрепить веру в справедливость**
9. **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.

Необходимо **провести параллель** с их собственными ситуациями и обсудить, что это для них значит.

Полезно **закончить дискуссию на оптимистической ноте**, показав, как справляться с трудной ситуацией, а в будущем не повторяя ошибок прошлого. **Групповое пение**

Влияние музыки на всё живое огромно, уже доказано, что музыка влияет на растения и животных. В проводимых экспериментах доказывалось, что под влиянием классической музыки растения становились пышнее и наблюдался их значительный рост, тогда как под действие тяжелого рока растения погибали.

Люди издревле 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, естественные ритмы его тела становятся гармоничнее, помогая обрести чувство равновесия, спокойствия и счастья.

Многие дети любят выражать себя в пении, им нравится придумывать к песням свои слова. Практически, - «что вижу, то пою» Песни на уроках могут и должны быть короткими, чтобы их легко было запомнить, -и в дальнейшем они используются для импровизации ребёнка. Польза от группового пения состоит в том, что оно

1. **помогает выработать самоконтроль**
2. **увеличивает уверенность в себе и склонность к сотрудничеству**
3. **улучшает память**
4. **создает чувство равновесия и гармонии**
5. **развивает слух и музыкальную память**
6. **дает ощущение спокойствия и благополучия**
7. **дает оптимистический настрой**
8. **снимает многие комплексы**
9. **вырабатывает понятие «локтя товарища»**

Общегрупповая деятельность

Люди- существа **социальные**, которые живут, учатся, работают и играют в обществе себе подобных, это значит, что **человеку необходимо учиться жить с другими людьми в мире и гармонии**. Взаимодействие ребят в группе призвано помочь им понять друг друга и начать доверять. С другой стороны практический опыт скорее, чем теория усваивается и воспринимается детьми. Благодаря ему учёба становится радостью. Мы можем 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

Этот метод позволяет сыграть каждому ребёнку 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. Они помогают избавляться от закомплексованности.

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

На этих 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. Они учат чувству **локтя товарища, понимания**, что нельзя подвести коллектив. Конечно эти игры так же **развивают память**. И самое главное такие коллективные действия **способствуют развитию** уравновешенного, доверчивого и счастливого ребёнка

2. Тесты на жизненную позицию и поведение- это один из наиболее полезных тестов не только с точки зрения оценки того, что делает ребёнок, но и с точки зрения насколько эффективна работа воспитателя. **Пример:**

Вы задаете ребятам тест **«ты сегодня плохо отвечал на уроке»**

Что ты будешь делать?

1. В своем плохом ответе будешь обвинять учителя
2. бросишь учить уроки
3. подумаешь: сам виноват и будешь учиться еще упорнее.

Одна из главных целей преподавания общечеловеческих ценностей помочь ребятам 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 ребёнку вновь, но каким-то другим способом. В развитии характера важную роль играет домашняя обстановка. Возможно дома дети испытывают определенные трудности и проблемы, воспитатель благодаря терпению, пониманию и любви, способен помочь ребёнку преодолеть возникшие у него эмоциональные помехи.

Польза от теста: У ребёнка вырабатывается

1. Способность к **самоанализу**
2. **Честность** перед собой
3. Способность **различения**

Тест оказывает помощь в оценке работы воспитателя

3. Игры.

Сегодня и учителю и воспитателю приходится выдерживать очень трудную конкуренцию с телевидением, видеофильмами, компьютерами, что бы суметь удержать внимание учеников, он должен сделать свои уроки настолько интересными, чтобы детям хотелось на них ходить, как минимум.

Поэтому каждое занятие должно включить по крайней мере 1 игру -например, игру между командами на решение какой либо задачи. Разделить класс, кто быстрее решит или кто артистичнее расскажет стихотворение или прочтёт текст и т.д.

4. Художественное

творчество.

Очень важно в ученике поощрять творчество, рисование, лепку, моделирование и т.п.это приносит ребёнку огромную пользу, поскольку

1. Активизирует его творческие способности
2. Научит самовыражению
3. Создаст уверенность в себе
4. Пробудит чувство ответственности и настойчивость
5. Стимулирует воображение
6. Даст отдых и доставит удовольствие

7. Научит различению
8. Разовьёт мастерство

5. Совместная работа в группе

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

С детьми можно пойти на прогулку в лес или на экскурсию или по историческим местам, организовать совместную посадку растений или уборку территории, либо отправиться с концертом в детский дом и т.д. Можно на уроке устроить командные соревнования или дискуссии. В этом случае задача педагога подготовить всё необходимое для работы нескольких групп, например принести листочки с вопросами, причём их количество должно быть достаточным для нескольких команд. Весь класс разделяется педагогом на группы, оптимальное количество в группе 3-5 человек. При большем числе некоторые ребята представляют работать другим или в группе возникают разногласия. Задания могут варьироваться бесконечно. **Например**

Каждая команда получает листочки бумаги на одной половине которых написаны условия и вопросы, а на другой чистой, половинке дети должны написать ответы.

Каждая команда записывает свои ответы, а затем кто-то зачитывает их перед всем классом. Можно сделать и так: ответы пишут и задающие вопросы конкретно на отвечающего. В этом случае оппонент может узнать, что о нём думают и как его оценивают другие ребята. Задача педагога в данном случае направлять обсуждение ответов и поворачивать дискуссию на то, как в ответах проявляется приверженность детей к человеческим ценностям.

ЦЕЛЬ такой совместной деятельности ребят - 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.

Таким образом - групповая активность:

1. способствует росту дисциплины и возникновению «духа команды»;
2. увеличивает способность адаптироваться в обстановке, увеличивает социальное сознание и ответственность;
3. является средством выработки хороших манер и достойного поведения;
4. повышает чувство ответственности, например, при необходимости решать, что будет полезно классу для лучшей успеваемости или эффективной деятельности;
5. создает взаимное доверие.

Взаимодействие команд должно проходить весело, скорее в духе сотрудничества, нежели соперничества. Во время общей работы ребята приучатся ценить искренние усилия каждого в обеспечении общего успеха, вклад в него других ребят и радость от того, что это пошло во благо всей группы или школы. групповая работа также приучает подростка спокойно и сдержанно вкладывать свою лепту, которая была бы способна украсить общее дело. **Таким образом групповая деятельность полезна тем Что она пробуждает**

1. Дух сотрудничества
2. Склонность к творчеству
3. Упорство
4. Умение прислушаться к мнению других
5. Умение делиться
6. Дух единства
7. Внутреннюю гармонию и гармоничные отношения
8. Умение работать в команде

9. Инициативу

10.Координацию действий

Тип работы группы зависит от возраста детей и их интересов, она может проводиться в конце дня или как отдельное мероприятие, либо как образовательная прогулка для младших ребят, где особое внимание уделяется поведению и хорошим манерам, благодаря взаимодействию у подростка практический опыт проявления и понимания человеческих ценностей.

Эффективен метод создания в классе атмосферы сотрудничества и взаимного уважения - **попросить учеников вместе подумать**, как они будут относиться друг к другу.

Педагог может предложить основные правила, но старшие учащиеся часто более ответственны и эффективны если они сами устанавливают эти правила

В начале года наиболее активная группа может произвести **«Мозговой штурм»** проблемы поведения и стратегии, чтобы учёба шла продуктивно и гармонично лучше всего, чтобы окончательный «свод правил» подписал каждый ученик, как подписываю контракт. Педагогу следует настоять, чтобы согласие **его** пунктов достигалось единогласно, **а не большинством голосов**, и чтобы каждый был доволен достигнутым решением, когда нет **ни победителей, ни побеждённых. В основные правила**

должны быть включены любые версии следующих пунктов:

1. **В каждый момент говорит только один человек.**
2. **Каждый с уважением слушает выступающего**
3. **Никого не следует прерывать или ругать**

4. **Каждый имеет право промолчать. (но, не на уроке) иными словами сохранить своё мнение при себе. В последствии необходимо тактично выяснить причину его молчания.**

Все учителя и воспитатели, работающие по этой программе должны действовать согласованно. Одну неделю следует преподавать одну Главную ценность, а на следующей неделе другую . **И весь персонал школы, должен быть осведомлен об этом. (включая технический персонал)**

Преподаватели также должны согласовывать ясную политику управления классом, которая соответствовала бы преподаваемым ими ценностям.

Пять 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 наоборот слишком ленивый и сонный действие может быть бесполезным, бестактным или даже вредным для себя и для других.

«Счастье заключается не в том, чтобы делать то, что мы любим, а любить то, - что мы делаем»

Правильное поведение включает в себя

1. Умение помочь себе- это забота о своем имуществе, диета, гигиена, правильная осанка ,скромность, уверенность в себе опрятный вид
2. Социальные умения, пристойное поведение, хорошие манеры, хорошие взаимоотношения с другими, стремление помочь, отсутствие расточительности

3. Этические умения, высокий кодекс поведения, смелость и мужество, благонадёжность, чувство долга, остроумие, инициативность, настойчивость, пунктуальность, находчивость, уважение ко всем, ответственность.
4. Таким образом правильное поведение включает в себя прежде всего заботу о своем теле - необходимо поддерживать его здоровым, сильным и хорошо координированным, что бы оно служило нам при выполнении нами жизненного предназначения.
5. Ребята должны понять важность умеренного сбалансированного питания и то влияние которое различная пища оказывает на **тело** и на **ум**. А так же важность упражнений и утренних разминок и тренировок в сочетании с отдыхом.

Но самое главное для здорового и хорошего развития

Важны

ДОБРЫЕ МЫСЛИ И ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ «Мир начинается с улыбки» начни делать мир с себя

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 ".

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 своё внутреннее Я?

Как мне жить полной жизнью в текущий момент?

Научиться **говорить Правду** - это первая и жизненно необходимая ступень в формировании характера. Произнесение *неправды* - это прежде всего 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 *фигиции*, 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.

Ровное отношение к людям, верность, сосредоточенность, самоконтроль, самодисциплина, самоуважение, чувство благодарности, счастье, гармония, скромность, внутренняя тишина, самоотдача, понимание, добродетель, оптимизм, терпение, самооценка, самоанализ.

Любовь всё отдает и отдаёт 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.

Действия, совершаемое с Любовью, - это Правильное поведение.

Слова, сказанные с Любовью, - это Истина.

Мысль, направленная о 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 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 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; не причинение 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 понимаем, 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 ПЯТЬ 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 нас, от нашего общего решения. Чтобы дать общее представление о том, как проходят занятия, *приводим*

ПРИМЕРЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ детям разного возраста.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 5-6-класс 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 младшего возраста 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 после 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

3А. 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 - го, что ем, что вижу, слышу и делаю".

4.2. Ценность - Смелость и мужество. Цитата: 'Мужество - это способность прийти 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 трать 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 и учителю и воспитателю и тренеру использовать урок (контакт с детьми) 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 все 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 (из серии «что вижу то пою» например:

Можно придумать самим

"Мир, радость, любовь на Земле.

Мир, мир, мир, мир на земле.

Мир, мир, мир, мир во всей Вселенной.

Радость, радость, радость, радость на Земле и во мне

Радость, радость, радость, радость во всей Вселенной и во мне

Любовь, любовь, любовь, любовь на земле.

Любовь, любовь, любовь во всей Вселенной и во мне

Можно петь, сидя за партами, идя на горку сесть в кружок и т.д.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Что у нас общего? (в нашей школе общее - любовь к боевым искусствам, но говорить или подталкивать детей к этой версии не надо.они должны обсудить сами и быть может какая-то группа додумается до этого)

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 картинку** 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 сопровождает тихая музыка, например, флейты (Я уже говорила что существует множество музыки для релаксации) Затем музыка смолкает, чтобы 1 минуту дети посидели в полном 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.

Пример 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.(самые простые примеры) 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 прибегает 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...

Я привожу очень детские примеры, чтобы была понятна суть. Вы можете использовать наши школьные ситуации

Ступень 6.

Рассказ.

"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! "Да глупо поступил парень". - сказал Магомед. "Да уж ~. -улыбнулась Аида Олеговна. "Он оказался очень глупым. Ложь никогда не доводит до добра".

Вопросы к ребятам

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

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

Тема Никогда не говори неправду (опять что вижу то пою) Будет прекрасно если вы с детьми подберёте рифму на эти слова

Даже в шутку никогда не лги, Иначе никто не будет тебе верить, Даже если ты потом Целый день будешь говорить правду.

ОБЩЕГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ Игра "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 ...

Постарайтесь , что бы дети сами вызвались 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 воспитателя как председательствующего.

При желании воспитатель может закончить урок, предложив детям встать в круг и хором произнести приблизительно так *'Давайте всегда говорить правду - и мы всегда будем счастливы и свободны»*

Пример 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 всё необходимое, чтобы вы стали еще более сильными и стойкими... А сейчас скажите "*доброеутро*" белкам, играющим возле ваших корней...

А затем скажите "*спасибо*" птицам, распевающим 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.

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

Игры

ЛЕСТНИЦА

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.

Можно сделать такую игру на одних листках написать вежливые вопросы на других вежливые ответы Например Любите ли вы сладкое? Простите не вы ли взяли мою книжку? Как поживаете? Вот ваши деньги?

И ответы Извините меня! Большое спасибо! Да, пожалуй. О, благодарю Вас Очень хорошо, Спасибо и т.д.

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 7 – 8 классы.

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: "Цепь 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 хорошей 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: "Растрачивать впустую время -значит растрачивать 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.

"Думайте о времени, когда, иной раз, с вами случалось 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 вымогай 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 имел 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 фермеры с большой ловкостью и энтузиазмом *рубят* сахарный тростник. Королю тоже захотелось попробовать. Он спешил и попросил фермера дать ему нож.

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-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, отвозивших 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 плохое обернулось лучшим. И тут он вспомнил о своем министре и послал слуг освободить его *"И чему же ты научился в заточении"* спросил он его.

"Ваше Высочество", - отвечал министр. .. "Поскольку Вы бросили меня в тюрьму, я избежал рабства у чужеземцев. Благодаря Вашему решению меня арестовать, и теперь живой и свободный". "Я рад иметь такого мудрого министра и друга", - улыбаясь, ответил король.

Вопросы

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?

ПЕНИЕ

Оптимизм Хор

Оптимизм - это способ жизни. Мы не допустим тревог и хандры. Смотрим на светлые стороны жизни, стоим на правильном пути.

СОВМЕСТНАЯ деятельность.

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**

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 ребят 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 лету 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. 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: "Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу".

1.5. Ценность - *Различение*.

Цитата: "Посей зерно мысли, созреет плод поступка. Посей зерно поступка, созреет плод привычки..

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.МИР

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 погулять и 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, прыгал и радостно махал хвостом в предвкушения прогулки. 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. **Вопросы**

- 1 Что вы узнали из рассказа об Исааке Ньютоне?
2. Кто Алмаз - скверный пес или невинное животное⁹
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?
- 6 Были ли в Вашей жизни подобные истории ПЕСНЯ

*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 Коротенькое сочинение (но не меньше 10 предложений) о вашем любимом домашнем животном.

Пример 2

Главная ценность -МИР 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 Капинга отправился в поход с огромной армией, чтобы завоевать королевство Ванга.. Стояла зим. Погода была холодной и зябкой. К вечеру армия расположилась лагерем у подножия холма. ^А На следующий день ранним утром, когда солдаты были готовы двинуться вперед, король увидел полуголового 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 её 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 "Д 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".

Весь красный 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 богатыми 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, наследный принц, Свет Азии. *Вопросы*

- 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? ПЕСНЯ

Я не нуждаюсь в богатстве - к чему оно?

Достаточно свободного ума. О, отец, это дорожке миллионов . Улыбка освещает мое лицо. О, отец, это дорожке миллионов.

Достаточно сиянья глаз.

О, отец, это дорожке 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, воспитателям, тренерам 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.

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.

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 а лучшим 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, свои успехи в спорте

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 раздел **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.

II раздел ПИТАНИЕ

3 занятия "Здоровое тело - это здоровый ум" 3 Здоровье и упражнения.

Ценность - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕЛЕНИЕ

Темы: *здоровая жизнь, достойное использование времени.*

4. Вегетарианство.

Ценности - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕЛЕНИЕ 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.*

III раздел ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

5 занятий

Занятия побуждают выпускников и 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 - МИР

Тема: **самоконтроль.**

9. Уверенность в себе. Ценности - МИР, ИСТИНА.

Темы: *уверенность в себе, способность к синтезу.*

10. Взаимоотношения.

Ценность - ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕЛЕНИЕ.

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

IV раздел ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА

7 занятий

11. Управле

ние мыслями. Ценность -МИР.

Тема: **концентрация и сосредоточение.**

12. Управление

своим ЭГО Ценности -МИР.

Темы: *уверенность в себе, внутреннее молчание.*

13. Постановка

цели жизни. Ценность - ИСТИНА..

Тема: **самоанализ, способность к синтезу.**

14. Анализ собственных

недостатков. Ценность -МИР.

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.*

раздел 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.

ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Пример 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 всё 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?

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

(заставить взрослых ребят петь почти невозможно, если только они этому не обучались специально. Может быть попробовать речитативом?)

А может быть просто «помурлыкать» .Важно чтобы они это вобрали в себя.)

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.

0. 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.

Заключение

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.

Вопросы

1. Как может человек быть просто волной в океане⁹
2. Как может человек быть океаном, а не волной?

Ты - вшивый футболист Во время чемпионата по футболу дела команды Винса Ломбарди пошли очень хорошо. Ломбарди отобрал одного защитника и за его неудачи решил его выставить из клуба. Был жаркий, душный день, когда тренер отозвал защитника в сторону и своим зычным го/юсом, 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, понутив 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. Вине 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 Кремер 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 игроком. 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 нападающий 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 $Q = 161$ (Q - 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 $Q = 140$ (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 становишься. Думая о Боге, становитесь **БОГОМ**.

Вопрос

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

Девиз

"Наша величайшая слава не в том, чтобы *не* падать, а в том., чтобы подниматься, всякий раз, как упал

Конфуций

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В XV1 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 несколько 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. Какое животное вам не приятно? Почему? 4. Какое второе животное вам не приятно? Почему? Анализ.

Не кажется ли вам, 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" Нарисуйте дома на белом листке бумаги большой квадрат, в середине которого нанесена круглая чёрная точка. Попросите ребят описать, что они видят.

Примечание; абсолютное большинство людей обращает внимание **только на черную точку** и никак не упоминают большое белое пространство вокруг нее. По этому поводу китайцы говорят:

"Глаза не могут видеть ресницы". И ещё: Живущий на горе горы не видит. Нет пророка в своём отечестве

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, прошедевров 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!**

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 -МИР Темы занятий - **взаимопонимание, удовлетворение.**

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

Мысли

"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".

"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 (Две жизни) Вопросы

1. Как долго вы сожалеете о своих словах или поступках из-за того, что - то, что вы считали правильным, обернулось своей противоположностью?
2. Если ли 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? Осознаёте 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 же 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 малазийца, 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, предварив 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 ты инвалид". И тут же, вероятно, поняв, что совершила неловкость, поспешила добавить: "Я хотела выразить свое"

восхищение вами - ведь неполноценность скорее **скрашивает** Вашу жизнь?" "Да". - Ответил он, - "и, благодарение Богу, **я сам могу выбирать цвет**". Вопросы

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'.

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. Очень тяжелый случай душевнобольной. 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, Старшая сестра больницы считала, что для всех божьих тварей должна быть надежда. Подходило время обеда. Медсестра взяла свой обед, пошла в подземную тюрьму и сев у клетушки «Маленькой Ани» начала есть. 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 б 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, пришивая 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 Садливен (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". Вот так была передана эстафета доброты и терпения.

Вопросы

7 "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 последует, учитель, воспитатель 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 твёрдый

6 он растёт на дереве

7. я люблю его

8. он сочный

9. я могу подержать его в руке

10. на него приятно смотреть

11. он сладкий на вкус

12. он имеет запах свежести.

круглый, красный, вкусный, его можно есть, он твердый, 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 чудака.
2. Он - прекрасный человек.
3. Она помогает мне, когда я прошу ее помощи.
4. Он - тренер, директор.
5. Он работает шофером.
6. Она ожидает, что с первого раза всё должно получиться.
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 на этой должности 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, воспитатель 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 важнейшую роль в формировании будущего своей страны Учителя, работающие по Программе "Духовные ценности и образование"⁷⁴ 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** преподавать 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 поведёт 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.*