Практичне заняття 10. **ПРОГРАМА ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ**

**Мета заняття:** ознайомити студентів з програмою духовного розвитку.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Назвіть основні положення духовності.
  2. Які основні напрями розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України.

*Завдання:*

* + - 1. Виконати вправу, зробити конспект та власні висновки.

Саногенний настрій і саногенне сприймання патогенних факторів – шлях до здоров’я та успіху.

Мета вправи – розвиток саногенних рис характеру особистості; розвиток ціннісного ставлення до духовного здоров’я, здорового способу життя..

Викладач пропонує учасникам зосередитися і знайти сутність таких понять як довголіття, здоров’я, краса, молодість, енергійність, здоровий спосіб життя, щастя, успіх, гармонія та написати власні визначення цих понять і шляхів їх досягнення. Потім учасники зачитують (за бажанням) свої визначення, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

Для постійного духовного самовдосконалення, повного звільнення від усіх негативних емоцій, думок (прихована образа, критика і самокритика, страх, гнів, почуття провини), профілактики виникнення і розвитку психосоматичних, нервово-психічних хвороб, соціальних і духовних проблем, доречними будуть наступні поради.

Деякі з нас, що незадоволені навчанням (обраною роботою), постійно думають: «Я ненавиджу своє навчання (роботу). Я отримую погані оцінки (не заробляю достатньо грошей). Мене не цінують, не поважають в навчальному колективі (на роботі). Я просто не знаю, що мені робити». Це негативні, шкідливі думки. Яким чином ви думаєте стати відмінником (знайти хорошу роботу), якщо увесь час так думаєте? Якщо у вас зараз навчання (робота), яке ви з певних причин ненавидите, треба зробити наступне. Почніть з того, що благословіть своє теперішнє навчання (роботу), адже воно – необхідний етап вашого життя. Ви зараз там, куди вас привели ваші життєві переконання, цінності, світогляд. Отже, починайте благословляти все на вашій роботі (місці навчання): будівлю, в якій ви навчаєтеся (працюєте), аудиторії, меблі, устаткування, людей, з якими ви там спілкуєтеся. Якщо ви хочете піти з цієї роботи (навчального колективу), тоді постійно говоріть собі, наприклад таке: «Я відкритий (а) і готовий (а) прийняти нову роботу, яка дозволить мені реалізувати всі мої творчі здібності (талант) і буде приносити мені задоволення». Якщо хтось на роботі (в навчальному колективі) дратує, турбує вас, благословляйте таку людину кожного разу, коли думаєте про неї. Важливо пам’ятати, що в кожному з нас є потроху від Гітлера і від Ісуса Христа. Якщо така людина критична, уявіть собі її, як людину, яка всіх хвалить; якщо вона жорстока, говоріть собі, що вона лагідна і справедлива. Якщо ви бачите в людях тільки добре, тоді вони саме Вам покажуть свої прекрасні якості, незалежно від того, як вони поводяться з іншими. Якщо у вашому житті є щось, що викликало у вас пекучу ненависть, тоді скажіть собі: «Я благословляю тебе з любов’ю, звільняю і відпускаю». Це допомагає в усіх випадках. Благословити і відпустити можна людину, ситуацію, річ і т.д. Можна спробувати таким чином відпустити від себе шкідливу звичку і подивитися, що з цього вийде. Наприклад, говоріть кожній викуреній сигареті (пляшці): «Я благословляю тебе з любов’ю і відпускаю зі свого життя назавжди». Через декілька днів (тижнів), ваше бажання палити значно зменшиться, а через пару тижнів (місяців) ви остаточно покінчите з курінням.

1. Виконати завдання, зробити висновки. Духовні, вітальні установки

Мета вправи – розвиток саногенних рис характеру особистості; розвиток мотивації (ціннісного ставлення до духовного здоров’я) здорового способу життя.

Викладач пропонує учасникам написати (чи надрукувати) на кольоровому папері саногенні (саногенні – ті, що сприяють збереженню і зміцненню фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров’я) твердження і розмістити їх на своєму робочому місці (чи вдома, в своїй кімнаті), так щоб вони постійно нагадували про себе, щоб мати можливість частіше перечитувати саногенні фрази.

Учасники розробляють власні варіанти саногенних установок (життєвих принципів, переконань, ціннісних орієнтацій) для розвитку позитивних рис характеру, для вирішення своїх актуальних проблем, досягнення успіху, а потім колективно обговорюють їх.

Приклади саногенних установок для листівок: «Я вчуся мислити тільки позитивно». «Кожна мить життя – можливість» (Маркес). «У кого є Навіщо жити, може подолати майже будь-яке Як» (Ф. Ніцше). «Вік живи – вік вчись тому, як слід жити» (Сенека). «Підкоріть собі ваші пристрасті, і їх сила стане вашею силою, їх велич – вашею красою» (А. Франс). «Невірний шлях так само важливий, як і вірний. Іноді навіть важливіше» (Р. Бах). «Ми є те, що ми мислимо». «Все що відбувається в житті – на краще». «Все мине: і смуток, і радість». «Коли я впав на саме «дно» – знизу постукали» (саногенний «чорний» гумор). «Що посієш –те й пожнеш» (тобто до іншого треба ставитися так як хотів би щоб ставилися до тебе). «… і тоді без слів все я зрозумів, збудував з любові дім, і тоді душа в дім той увійшла і навік зосталась в нім…» (слова з пісні). «Здоров’я – це ще не все, але все без здоров’я – ніщо!». «Ми відповідаємо за тих, кого приручили (А. Екзюпері)». «Душа людини – вічна абсолютна цінність; щаслива людина – вільна від минущого, швидкоплинного «рабства» земних скарбів, успіхів, власних амбіцій , бо іматеріальне майно, і стосунки з людьми, і влада, і слава – це все минущі, відносні цінності; щастя людини – духовне самовдосконалення і самореалізація в житті». «Щастя людини – це не тільки вміння досягати успіху, але й вміння цінувати те, що маєш» і т.д.

1. Виконати завдання, зробити висновки. Гармонізація душі.

Мета вправи – розвиток навичок рефлексії ((самопізнання, самоаналізу) для усвідомлення і розуміння особою власних заперечуваних в собі негативних властивостей характеру, внутрішніх конфліктів, комплексів, патогенних стереотипів, установок в міркуваннях і т.д.).

Викладач пропонує учасникам таку вправу (учасники конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками, почуттями): вправа «гармонізація внутрішня і зовнішня» – два стільця (крісла) стоять один навпроти іншого, сідаючи на один стілець особа розповідає від свого імені чи від імені свого «Я», Его про конфлікт, проблему, виказує свої почуття, претензії, потім особа сідає на інший стілець і вживається в образ опонента (тобто іншої людини або власної протилежної потреби, почуття зі сфери «Ід» (сфери інстинктів) чи «Супер-его» (сфери моральних принципів)) та розповідає від імені конфліктуючої сторони про конфлікт, проблему, почуття і претензії. Коли ж обидві сторони конфлікту усвідомлюються, між ними відбувається діалог, мета якого – вираження пригнічених почуттів, повне їх усвідомлення та знаходження прийнятних форм їх виразу, що дозволяє адекватно і оптимально вирішити зовнішній або внутрішній конфлікт, знайти компроміс.

1. Виконати завдання,зробити висновки. Шлях до гармонії.

Мета вправи – розвиток рефлексії (усвідомлення) взаємозв’язку стану здоров’я та особливостей мислення; розвиток інтелектуальної творчої активності; розвиток мотивації (ціннісного ставлення до здоров’я), здорового способу життя.

Викладач наголошує, що психологічна корекція зазвичай передбачає активну участь в ній самої особи, та пропонує учасникам таку вправу (учасники конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками, почуттями): вправа «шлях до гармонії» охоплює 4 етапи:

1) ідентифікація патогенних неадаптивних думок Запишіть всі основні автоматичні думки, що зазвичай виникають у Вас впродовж дня, і оцініть власні думки як саногенні (зберігаючі здоров’я) чи патогенні (шкідливі для здоров’я).

2) відсторонення (сумніви в істинності патогенної неадаптивної думки, об’єктивна позиція по відношенню до власних думок) Випишіть патогенні неадаптивні думки окремо і переформулюйте їх навпаки – на позитивні саногенні.

3) перевірка істинності патогенних неадаптивних думок Зробіть перевірку обгрунтованості автоматичної думки (патогенної чи саногенної), реалізуючи цю думку в своїй реальній життєдіяльності, у стосунках з іншими, та фіксуючи наслідок своєї думки. Запишіть думку – і наслідок з неї (наслідок тобто результат думки може стосуватися різних аспектів – власного здоров’я (фізичного, психо-логічного), тосунків з іншими, навчальних успіхів і т.д.).

4) заміна патогенних неадаптивних думок на саногенні адаптивні Запишіть всі думки, що зумовили негативні наслідки в реальній життєдіяльності, та замініть ці патогенні думки на саногенні.