Мастерская самопознания ( для старшеклассников)

**Тема «В тумане наши сердца виднее…»**

Цель: - помочь детям осознать понятие "любовь";

- воспитывать доброе отношение к окружающим людям ;

- помочь в установлении контактов со сверстниками, необходимых для сотрудничества.

* Индуктор.

Упражнение «Контакт»

Свободное спонтанное движение по комнате. Концентрация внимания на себе. Мимолетный взгляд на кого- то. Движение. «Моментальный снимок» человека: внешность, походка, взгляд. Остановка. Приветливая улыбка. Вновь ходьба. Выбор участника, не давая ему повода разгадать, что выбран именно он, иногда задерживаем взгляд, смотрим в глаза, как бы говоря: « Я здесь. Я рядом с тобой». Внушаем взглядом собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству. Движение.

Встаем в круг.

Беседа: с кем удалось наладить контакт, как узнали об этом, что чувствовали, готовы ли сотрудничать ?

-Полезное ли это упражнение, как вы думаете?

- Сможете ли еще раз повторить его?

* Социоконструкция. Социализация.

- Ребята, сегодня мы поговорим о более тесных контактах, которые основаны на любви к человеку.

- Запишите на листочках и продолжите фразу: « Любит тот, кто…»

У Дена Миллмана, автора книги «Просветленная повседневность» эта фраза звучит так: « Любит тот, кто действует сообразно любви. Великий секрет любви:

Верность- это не то, что вы чувствуете, это то, что вы делаете;

Доброта- это то, что вы делаете

Преданность и дружба- это то, что вы делаете».

- Вспомните в своей жизни ситуации, когда вы находились в любви.

- Запишите, какие поступки присущи любящим парам. ( обсуждение вслух)

3. Социоконструкция. Социалицзация.

-Ребята, а сейчас я прочитаю вам мысли одного замечательного автора Павла Дронова, внимательно послушайте и скажите, согласны ли вы с ним или что- то показалось вам неожиданным.

[http://www.stihi.ru/avtor/inokinokHYPERLINK "http://www.stihi.ru/avtor/inokinok&book=3#3"&HYPERLINK "http://www.stihi.ru/avtor/inokinok&book=3#3"book=3#3](http://www.stihi.ru/avtor/inokinok%26book=3#3)

« Если я говорить не умею по-человечески и тем паче по-ангельски, но крупицу любви в себе имею, то я уже не медь звенящая..

Если нет во мне даров пророчества и открытия тайн и в вере не крепок, так что и ближнему не могу помочь, но каплю любви несу в себе – я есть сосуд её..

И если я пребываю в материальном накопительстве и над телом своим дорожу, но любовь сохраняю, то есть от меня польза...»

- Нарисуйте на листочке круг любви. Запишите в него имена тех, кто входит в число людей, к которым вы проявляете особую любовь. Вне круга запишите, на кого эта любовь не распространяется, но с кем вы находитесь в постоянном контакте.

- Давайте вместе подумаем, как можно было бы расширить границы вашего круга любви.

4. Социализация.

- Скажите, ребята, любовь должна быть только взаимной?

- А что такое безусловная любовь?

- Приведите примеры безусловной любви.

- Как Вы понимаете тему нашего занятия «В тумане сердца виднее..»?

- Чтобы подняться до безусловной любви и любить, не требуя взамен, надо суметь пробудить свое сердце, мы поучимся сегодня этому. Но сперва я хочу прочитать вам одну миниатюру, которую написал тот же замечательный автор Павел Дронов <http://www.stihi.ru/2012/11/06/3611> , называется она «Туман от Ежика»:

«Туман очень любил этого неугомонного колючего парня. Правда их встречи проходили в летние месяцы. Когда сам туман был наполнен прозрачным запахом рос и тихим дыханием пробуждающейся земли. К осени их встречи стали редки, но зато ежик приносил на себе спелый аромат падших яблок и грибную пряность. Еще туману очень нравилось уютное сопение ежика. Как будто кто то нежно дышал в его прохладную шею. Дни становились все холоднее и туману все сложнее было опускаться на овражки и речки. И вот пришел последний теплый день уходящего в зиму года. Туман с радостью встретил спешащего с поклажей ежика. Он окутал его теплыми слезинками росы и украсил каждую иголочку его колючек бриллиантовой капелькой. Ежик даже не понял, как красив он стал от этого последнего туманного поцелуя. Но мы же видим в тумане силу любви, ее нежность и жертвенность. В тумане наши сердца виднее...»

- Что Вас особенно тронуло, удивило или заставило задуматься ?

5. Упражнение « Пробуждение сердца»

- Кому хотелось бы научиться любить также , как любил Туман Ежика ?

- Давайте попробуем:

- Прямо сейчас вместо того, чтобы сосредотачиваться на моих словах, поместите свое внимание к себе в сердце. Почувствуйте свое сердце. Обратите внимание на ощущение, запомните это чувство, оно выше страха, гнева или скорби. Давайте пошлем сердцем сообщение тому, кто находится вне круга ваших любимых людей. Визуализируйте этого человека. Внутренне скажите «я люблю тебя, я поддерживаю тебя» . Отправьте это послание тому для кого оно.

6. Рефлексия.

Святой Августин сказал : "Любите и делайте, что хотите» подумайте, как работает этот афоризм в вашей жизни. Возьмите цветные карандаши и запишите каждое слово цветом.

- Что важного вы открыли для себя на этом занятии?

- Спасибо за теплый и открытый диалог.

Использованная литература:

* Павел Дронов .Туман от Ежика <http://www.stihi.ru/2012/11/06/3611>
* Анна Ковальчукова. Золотое сокровище: Мастерская сомопознания для развития личности: Методическое пособие.- Ижевск: Издательство ИПК и ПРО; Издательство «Школьный дом»,2006,-112с.
* Миллман Ден. Повседневная просветленность.-Киев: «София»,2003,-150с.