

Методический материал занятия «Я могу»
авторского курса «Школа добра и успеха»
для учащихся 4-6 классов общеобразовательных школ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

Занятие рассчитано на возрастную группу 10-13 лет, рекомендуется проводить в качестве обязательного дополнительного урока или в формате классного часа. Длительность одного занятия на русском языке - 45 минут. Максимальное присутствие учеников: один или два параллельных класса.

Программа занятия содержит:

- задачи занятия;
- рекомендации для ведущего;
- ценностные ориентиры занятия;
- объяснение основного материала;
- примеры из жизни и биографий выдающихся людей;
- подведение итогов занятия;
- выполнение несложных письменных и практических домашних заданий.

Для проведения занятий учащимся предлагается завести тетрадь для конспектирования материалов занятия и выполнения домашних заданий.

Ведущему рекомендуется изучить и применить предлагаемый материал самому, сделать домашнее задание, получить свои успешные результаты и быть примером для группы учащихся.

Ведущему рекомендуется приводить примеры из жизни тех выдающихся личностей, которые особенно повлияют на формирование духовно-нравственных качеств ребенка: либо исторических персон, либо современников той сферы деятельности, которая актуальна для детей соответствующей группы.

Знакомство с содержанием работы в группе целесообразно осуществлять на основе презентации, которая может быть подготовлена в различных форматах при наличии соответствующих условий. Рекомендуется использовать современные средства наглядного изображения формул, таблиц, портретов выдающихся людей.

Занятие можно изучать 2-3 урока более подробно для получения наилучшего понимания и результатов.

Занятие

Я МОГУ

Задачи занятия

1. Ознакомить учащихся с программой курса «Школа добра и успеха».
2. Способствовать осознанию учащимися своих возможностей и способностей достигать поставленных целей.
3. Подготовить учащихся к восприятию и пониманию своих возможностей в достижении поставленных целей и получении желаемого результата на основе принципа «Я могу», который реализуется через формулу №1:
«Я есть=Я могу=Я делаю=Я имею=Я есть».
4. Закрепить понимание принципа «Я могу» на примерах.

Рекомендации для ведущего

Ведущий рассказывает о программе, знакомит учащихся с задачами занятий с акцентом на ценностные ориентиры занятий. Программа ориентирована на получение участниками представления о себе, своём идеальном состоянии и жизни. Она способствует получению полезных знаний и умений для успешного достижения целей и эффективного преодоления страхов и неуверенности в себе. Курс «Школа добра и успеха» поможет развить в учащихся духовно-нравственные качества, уважение к окружающим людям и миру.

Учитель (ведущий) предлагает учащимся придерживаться следующих правил:

- быть искренним;
- ценить и высказывать своё мнение;
- проявлять взаимное уважение, не осуждать;
- соблюдать дисциплину и внимательно слушать;
- установить дружественную атмосферу взаимоотношений между учащимися и помогать друг другу.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1. Могущество человека. Принцип «Я могу» и его сущность.
2. О жизни и её направляющей роли. «Я живу, значит, я могу».
3. Речевые привычки, их влияние на поведение человека и его результаты.

Ценностные ориентиры занятия

- ✓ Жизнь является высшей ценностью человека. Жизнь - это чудо и приключение, это дар, подарок каждому человеку.
- ✓ Человек может достичь любых целей, которые он очень хочет достичь в соответствии со своими утверждениями и действиями. Возможности и потенциал человека огромны, практически, безграничны.

В начале занятия учитель объясняет, что с самого раннего возраста детям говорят, что что-то они могут делать, а что-то другое по каким-то причинам - нет. Кроме того, они обнаруживают, что то, что им разрешено делать сегодня, запрещается делать завтра. Затем их учат верить в то, что из-за их возраста, пола, роста, величины измерения IQ и их семьи одни цели для них достижимы, а другие - нет. В то же время они видят, что другие дети и взрослые могут делать и делают то, что сами также хотели бы делать, но им это запрещается. Многие молодые люди принимают «приговор» родителей: «ты не можешь делать то-то и то-то» как окончательный. Мало кто знает, что это утверждение может пронизывать всю их дальнейшую жизнь. Большинство людей тратят много времени и усилий, стараясь получить то, что они хотят. Принято думать, что это удаётся немногим счастливицам и лишь в некоторых случаях. Однако это не так. Фактически каждый человек всегда получает в точности то, что он утверждает. Понимание этого принципа есть необходимое условие достижения настоящего успеха.

Принцип «**я могу**» является очень мощной движущей силой Вселенной. Состояние типа «**я не могу**» - результат навязанного человеку мнения или наследственных привычек. Двойственное восприятие очень пагубно влияет на человека, лишая его правильного восприятия мира, достижения желаемого и радости жизни.

¹²*По определениям, данным в Толковых словарях русского языка Ожегова С.И. и Даля В.И. , слово «мочь» имеет следующие значения:*

быть в состоянии, иметь возможность, обладать способностью, иметь силы, иметь право (что-нибудь делать).

Поэтому, когда ты (для детей) говоришь: «**я могу**», то утверждаешь, что можешь и знаешь как сделать то или иное; имеешь право или тебе разрешено делать то, что хочешь.

«**Я могу**» - это утверждение того, что существует желание, способности, возможности, силы и правота для достижения любой цели или осуществления любой задачи. Этот принцип управляет любым человеком и всем миром. Даже когда есть маленькая вера, возможны любые достижения.

«**Я не могу**» - это навязанное ограничение, которое постоянно напоминает родителям, близкими людьми, на просторах Интернета, телевидения и в СМИ, обществом или любыми другими авторитетами. И ребенок постепенно впитывает и усваивает эту информацию, которая становится правдой в его жизни. Потому что он еще не научился защищать себя от подобного воздействия.

Известно, что дети внутренне осознают истинную природу жизни, заключенную в принципе «**я могу**». Поэтому они будут сопротивляться любым указаниям взрослых, в которых заключено противоположное убеждение «**ты не можешь**». Утверждение «ты не можешь», насаждаемое взрослыми, находится в болезненном противоречии с глубинным состоянием «я могу» у ребенка. Взрослым целесообразно избегать использования своей власти и авторитета для ослабления или подавления характера ребёнка, который соответствует созидательному принципу Вселенной, и помогать ему поверить в свои силы, огромный потенциал и возможности. Часто дети в раннем подростковом возрасте проявляют себя как «бунтари» против подобных утверждений и ограничений. Из истории известно, что на деле это не редко является качеством лидера.

¹ Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка // Мир и Образование.- 2014 г. с. 556

² Даль В.И. Толковый словарь русского языка // Издательство «Э».- 2015 г. с. 551

Учителю целесообразно рассказать о некоторых известных сильных личностях, которые вели себя именно таким образом, проявляя могущество, и получили славу и бессмертие: ученый Михаил Ломоносов, полководец Александр Македонский, государственный деятель Гай Юлий Цезарь, король Карл Великий, президент Джордж Вашингтон, политический деятель Уинстон Черчилль, изобретатель Томас Эдисон, изобретатели самолета братья Райт, композитор Людвиг ван Бетховен, физик и химик Мария Склодовская-Кюри и многие другие.

Учитель может использовать предлагаемый материал о выдающихся личностях.

Краткая справка о великих людях, проявлявших принцип могущества

Михаил Васильевич Ломоносов (1711-1765)

Российский учёный естествознаватель, поэт, художник, историк, первый русский академик, основатель Московского университета. Разработал конструкции около ста приборов, в том числе телескоп. Опубликовал руководство по металлургии. Создал первую в России химическую лабораторию. Настаивал на введении точных методов в практику геологии, горного дела и металлургии. Он сказал своё слово в физике и химии, истории и естествознании, поэзии и изобразительном искусстве.

Ломоносов родился в крестьянской семье. Отец его был рыбаком. В селе нашёлся грамотный человек, у которого Ломоносов выучился писать и читать. От приезжих он слышал, что в Москве и Петербурге есть школы. *Ломоносов задумал идти учиться. Отец был против этого, и Ломоносов тайком сбежал из родного дома.* В зимнюю стужу с обозом рыбаков он добрался до Москвы. **Михаил Ломоносов из села Холмогоры в Москву шел аж три месяца, и за это время он прошел расстояние 1168 километров.**

Но поступить учиться было не легко. Крестьянских детей в школу не принимали. Когда Михаил Васильевич поступил в школу, ему было уже около 12-и лет. Школьники смеялись над ним и указывали пальцами: «Смотри, какой болван пришёл учиться», - рассказывал потом сам Ломоносов о первых днях своего учения. Годы учёбы были тяжёлыми. Приходилось жить впроголодь: есть один хлеб с квасом.

Научившись читать 14 лет от роду, Михаил почувствовал огромный интерес к чтению и проводил свое время в поисках книг, находил в основном церковные. Но нашлись у соседей две замечательные книжки, которые всецело завладели вниманием подростка. Ломоносов всех удивлял своими способностями и трудолюбием. После окончания школы Ломоносова послали за границу продолжать учение.

Через несколько лет Михаил Васильевич вернулся в Россию и стал работать в Академии наук. В ней почти все академики были из немцев. Многие из них не хотели, чтобы у русских были свои учёные. Неприветливо встретили они Ломоносова и всячески мешали его работе. **С презрением относились к крестьянскому сыну и спесивые дворяне. Много обид вытерпел Ломоносов. Всё же он преодолел все трудности и стал великим учёным.** Ломоносов занимался химией, физикой и другими науками. Он был и историком, и поэтом, и художником. Ломоносов написал первую грамматику русского языка. Он мечтал о том времени, когда в России будет много образованных людей. И его мечты исполнились. По предложению Ломоносова в Москве был открыт первый русский университет. Этот университет существует в Москве и в наши дни. В память о великом русском учёном он носит имя Михаила Васильевича Ломоносова.

Майя Михайловна Плисецкая (1925-2015)

Артистка балета, представительница театральной династии, прима-балерина Большого театра СССР с 1948 по 1990 годы. Герой Социалистического Труда (1985). Народная артистка СССР (1959). Полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством», лауреат премии Анны Павловой Парижской академии танца (1962), Ленинской премии (1964) и множества других наград и премий, почётный доктор университета Сорбонны, почётный профессор МГУ имени М.В. Ломоносова, почётный гражданин Испании.

Майя Плисецкая - это целая эпоха в российском балете, один из его символов в России и за рубежом. По признанию критиков, в ее пластике танцевальное искусство достигает высокой гармонии. Легендарными стали ее прыжки и талант драматической актрисы.

Майя Плисецкая - легенда XX века. Один перечень ролей, которые она станцевала в России и других театрах мира, и перечень наград, полученных ею, занял бы не меньше страницы. «Всю сценическую жизнь травмы не обходили меня стороной. Я рвала икру, защемляла спинной нерв, вывихивала сустав голеностопа, ломала пальцы, разбивала стопы. Каждая из этих травм отодвигала от меня премьеры, отменяла съемки, срывала гастроли» (из книги «Я Майя Плисецкая»).

И тем не менее, она никогда не сдавалась, не смотря на все серьезнейшие травмы в течение своей 60-летней карьеры. Ее выступления - воплощенная магия захватывающего танца. Она одна заслуживала самых длинных оваций публики на всех континентах. Многолетний опыт выступлений на лучших сценах всего мира подтверждает: Майя Михайловна – настоящий гений и одна из самых ярких и талантливых представителей балетного искусства.

Время ей не подвластно: и в тридцать, и в сорок, и в пятьдесят лет она всегда была молодой и красивой женщиной, хорошеющей год от года. Даже будучи в 70-летнем возрасте, Плисецкая вышла к обожающей ее публике танцевать на пуантах, что является абсолютным рекордом балета! При этом она выглядела потрясающе и великолепно, чем вызвала бурю аплодисментов и овации зрителей. И ни какие врачи, травмы и боли не могли ее остановить! Она любила свое дело и желала дать лучшее своему зрителю!

Вильма Рудольф (1940-1994)

Вильма — американская [легкоатлетка](#), трёхкратная [олимпийская чемпионка 1960 года](#), её называли самой быстрой женщиной 60-х годов прошлого века. За свои изящество и скорость получила от поклонников целый ряд прозвищ: в Италии её называли «Чёрная газель». Вильма родилась чуть больше 2 кг в семье афроамериканцев, имевших 18 детей. В детстве она перенесла полиомиелит и страдала от детского паралича. Врачи говорили, что она не сможет самостоятельно передвигаться из-за "неизлечимых" заболеваний и фиксирующей скобе на левой ноге. Но Вильма мечтала не быть инвалидом!

В 1960 году она завоевала три золотых медали на Олимпийских играх и установила новый мировой рекорд, пробежав 200 метров за 23 секунды. **Позже в интервью она сказала: "С самого детства родители говорили, что я могу достичь чего угодно, если верю в это. Вначале я лишь хотела ходить без вспомогательного аппарата".**

Как мы видим из данных примеров, этих абсолютно разных людей объединяет вера в могущество, в то, что для них возможно желаемое, в достижение желаемого и демонстрация принципа «я могу». Никто из них не согласился с навязанными им ограничениями: «ты не можешь», «ты не достоин», «это рано или поздно для тебя», «тебе это не разрешено»! Никто из них не сдался, каждый из этих людей победил на своем поприще и исполнил свое предназначение. При том, что многое у них не получалось сразу, и окружающие их люди и обстоятельства часто были против. Но не смотря ни на что, они победно преодолели все трудности и достигли своих целей для счастья!

При наличии соответствующих условий можно провести визуальную презентацию жизни и деятельности известных талантливых личностей.

В нашей Вселенной огромное количество энергии, материи, возможностей и многих других благ. Недостаток чего-либо происходит из навязанного знания и убеждения о недостатке. А это противоположно настоящей природе человека. Из этого следует очень глубокая идея: **когда ты говоришь, что «не можешь получить то, что хочешь», ты говоришь неправду.** Потому что в этом случае, как и во всех остальных, ты получаешь в точности то, что утверждаешь. Результат будет всегда позитивным, то есть будет находиться в полном соответствии с тем, что именно ты принимаешь для себя.

Для того, чтобы улучшить свои результаты и добиться успеха в жизни, существует специальная формула-помощница «Формула 1», которую мы сейчас рассмотрим.

³Формула 1

Я есть = Я могу = Я делаю = Я имею = Я есть

В беседе с учащимися нужно рассмотреть содержание этой формулы на своих примерах и примерах выдающихся людей.



³ Сокровища наследия Тойчей, Том 3ч.1 Откровения Джоэл. Тойчевские беседы об истине «Учись и живи» // Б и Т Сорины, Москва, 2016 г. С. 45

Выводы по формуле 1

1. Состояние «я могу» является постоянным в жизни.
2. Поэтому можно уверенно утверждать: «Я есть, я живу, поэтому я могу».
3. Что ты можешь, зависит только от тебя.
4. Теперь тебе нужно превратить твоё «я могу» в результат – «я делаю» и «я имею».
5. Когда ты понимаешь, какие у тебя способности и возможности уже есть и действуешь, то получаешь для себя состояние «я имею» и «я есть».
6. Это и будет являться доказательством того, что «я есть».

Содержание этого урока можно проиллюстрировать схематически, основываясь на принципе «я могу» и «я не могу»:



⁴Рисунок 1. Результаты изречений, утверждений «я могу» и «я не могу»

На любое утверждение человека, жизнь всегда отвечает «Да». (См Рис 1) Раньше мы могли не понимать жизнь, поэтому не знали о её могуществе и не ценили её, не пользовались жизнью для добра и успеха. В действительности, жизнь - это чудо, это - необыкновенное приключение, жизнь - это дар и подарок для каждого из нас!

В зависимости от возраста на экране можно продемонстрировать наглядные видео примеры, схемы из физики и других естественных наук, демонстрирующие принцип могущества жизни.

Пример работы принципа «я могу» и «я не могу». Вам нужно зайти в закрытую дверь. Чтобы ее открыть, у вас есть связка из нескольких ключей, но только один из них подойдет. Назовем этот единственный ключ «я могу», а остальные ключи, которые не подходят к этой двери: всевозможные отговорки и ограничения из серии «я не могу». Понимание «я могу» открывает дверь к достижению твоей цели или перехода на более высокий уровень достижений. И наоборот, понимание «я не могу» вызывает противоположный результат.

³ Сокровища наследия Тойчей, Том 3ч.1 Откровения Джозэл. Тойчевские беседы об истине «Учись и живи» // Б и Т Сорины, Москва, 2016 г. С. 45

Речевые привычки, их влияние на поведение человека и его результаты

Каждый человек выражает свои мысли серьезно или в шуточной форме. Часто некоторые мысли и слова складываются в привычки, то есть взрослый или ребенок использует привычный шаблон речи, не задумываясь об этом. Оказывается, то, что человек говорит и утверждает, то он и получит в будущем как результат. Об этом принципе важно знать и научиться его правильно применять, чтобы достичь настоящего успеха.

Примеры речевых привычек:

«У меня хорошая память» (быстро выучу стих) (= я могу), «я всё понимаю» (урок) (= я могу), «я могу подружиться» и т.д.

Такой ученик будет получать соответствующие результаты, потому что он будет действовать в соответствии с принципом «я могу».

Другие примеры:

«Я не могу», «это невозможно», «я устал», «у меня всегда проблемы с...», «это сводит меня с ума», «это убивает меня», «у меня нет денег», «жизнь полна несправедливости», «все плохо», «меня никто не понимает», «я не могу жить без...» и так далее.

Такие речевые привычки обязательно превратятся в будущие неудачи и трудности там и тогда, где и когда человек меньше всего этого ожидает. При частом повторении определенной фразы в жизни начинают автоматически происходить результаты, которые соответствуют ее сути. Одно слово или утверждение может влиять на получение результата. Очень важна внимательность к тому, как мы мыслим и что говорим.

Выводы:

1. Неоспоримо, что жизнь является величайшей и главной ценностью для человека.
2. Вместе с жизнью каждому человеку дано могущество достижений, и использование этого могущества целиком и полностью зависит от его убеждений. Применение принципа «я могу» открывает человеку возможности для любых достижений.

Подведение итогов занятия:

1. Краткие выводы учителя по содержанию урока с упором на ценностные ориентиры.
2. Какая основная идея урока? Что ты понял из этого урока?

-Домашнее задание:

1. Поставь цель и достигай её в предстоящую неделю, применяя формулу 1:

«Я есть=Я могу=Я делаю=Я имею=Я есть»

2. Заполни графы таблицы личными примерами:

	<i>Раньше думал(а), что «я не могу»</i>	<i>Какой был результат</i>	<i>Применил(а) урок «я могу»</i>	<i>Какой стал результат</i>
	«Я не могу петь», нет голоса и опыта, но петь хочу	Пел только в душе, разочарование от неспособности	«Я могу петь», стал заниматься с педагогом	Спел публично и имел огромный успех, счастье от достижения
Пример ученика				
	«Я не могу сказать правду», боюсь	Чувство вины и разочарование	«Я могу сказать правду» во что бы то ни стало	Признался; честность наполнила силой и удовлетворением. Стал больше уважать себя.
Пример ученика				
	«Я не могу залезть на вершину скалодрома», боюсь, но хотел бы	Печальное состояние из-за ощущения своей слабости и страха	«Я могу покорить эту вершину». Новое утверждение подкрепляю регулярными тренировками.	Победа! Цель достигнута. Состояние счастья и триумфа!
Пример ученика				

3. Подготовь небольшое сообщение о любом человеке, который применил принцип этого занятия:
об известной личности, о родственнике или о друге.