«Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің «Ермек Серкебаев атындағы өнер колледжі – өнерде дарынды балаларға мамандандырылған мектеп-интернат» кешені» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Коммунальное государственное учреждение «Комплекс «Колледж искусств - специализированная школа - интернат для одаренных в искусстве детей

имени Ермека Серкебаева»

**Тема кураторского часа:**

**«Быть собой»**

Кураторы 4 курса: Глинская Н.В.

Шерстобитова О.С.

**г. Петропавловск, 2021 г.**

**«Быть собой»**

Цель:

1. Осознание студентом ценности человеческой жизни и здоровья.
2. Постановка жизненных целей и приоритетов.
3. Самовыражение и повышение самооценки.
4. Создание в коллективе атмосферы принятия и понимания.
5. Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методы:

* Мозговой штурм
* « Займи позицию»
* Работа в группах
* Упражнения.

Оборудование кураторского часа:

1. Таблички с надписями (Богатство, любовь, дружба, здоровье, семья)
2. Бумага, ручки, маркеры.
3. Карточки с предложениями

Куратор: Ребята, представьте, что самый обычный день, стал необычным. Сегодня сбываются ваши заветные желания и мечты, которых у вас конечно много. Каждый из вас должен выбрать из возможных, только одну мечту и занять позицию:

Богатство

Любовь

Дружба

Здоровье

Семья

Выбрав позицию, подумайте, какие возможности дает вам исполнение вашей мечты (студенты занимают позицию и объясняют её).

 Упражнение «Закончи предложения»

Участникам раздаются карточки, и предлагается закончить предложения:

— Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

— Я пойму, что счастлив, когда...

— Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

 «Встретил высокое — нагнись,

 встретил низкое — перешагни».

В жизни можно выделить как минимум две основные стратегии, которыми пользуются люди, — «западная» и «восточная». « Западная» определяется следующим тезисом: «Я иду на жизнь. Я просчитываю шаги в жизни. Я ставлю конкретные цели и достигаю их». Чисто рассудочная модель, свойственная рациональным людям . «Восточная» - определяется противоположной метафорой: «Не я иду на жизнь, а жизнь идет на меня, а я беру то, что она дает». В этой стратегии основным является поведение человека, т. е. как он ведет себя по жизни, то он и получает от жизни. Проиллюстрируем эту восточную мудрость маленькой притчей « Даосский кот».

 Жил-был человек. Был у него большой дом. В этом доме было много жизненно важных запасов, от чего человек был счастлив. Но, на его беду, в доме завелась очень умная крыса, поймать которую было просто невозможно. Как ни старался хозяин: ставил ей капканы — она обегала; травил ядом — она от этого становилась еще здоровее. Устав от борьбы с крысой, человек пошел в лес погулять и, заблудившись, вышел на тропинку, где повстречал монаха. Тот увидел его состояние, расспросил его, отчего он такой разбитый, хмурый и недовольный. Человек все как есть рассказал про крысу и про то, как он не может ее выпроводить из дома. Монах посоветовал ему сходить в даосский монастырь, который находится высоко в горах, взять там местного кота, который в два счета поймает ему эту хитрую, неуловимую крысу. Человек так и сделал. Сходил в монастырь, взял там большущего-пребольшущего котяру. С трудом принес его домой. Покормил и стал ждать, когда же он будет ловить крысу. Однако кот себя довольно странно. Он делал только три действия: поест, оближется и поспит. Эти действия он мог делать в разной комбинации: поест — оближется — поспит; поспит — оближется — поест; — поспит — оближется, и все. Крыса, глядя на все это дело, стала бегать по дому. Очень была не довольна, что кот ее не ловит, она и от него легко бы убежала. Но кот знает свое: поест, оближется, поспит. Крыса стала еще ближе приближаться к коту, пробегать рядышком. Однажды она осмелела: взяла и дернула кота за ус. Тот ХЛОП — и поймал ее. Вот такая эта стратегия — «стратегия даосского кота».

Есть в китайских традициях принцип «у-вэй», который можно перевести как внешняя активность — внутреннее спокойствие или, наоборот, «внешнее спокойствие, а внутренняя активность». Последнее, видимо, было свойственно даосскому коту.

Итак, что же лучше? И та и другая стратегии хороши в своем контексте. Западная нам необходима, чтобы решать тактические задачи, например: хочу поступить в университет, для этого я должен построить конкретный план и реализовать его. Восточная стратегия нам необходима для реализации стратегических задач, таких, как влюбиться в кого-то, поиск истины, смысла жизни.

Упражнение «Сон героя»

Представьте себе, что вы долго путешествовали и, наверное, Устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три Глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 10 лет. Обратите внимание на то, как вы выглядите через 10 лет, где живете, что делаете. Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягитесь, а затем расслабьтесь, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели. Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 10 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого».

Сказка «Что такое любовь?» (В. А. Сухомлинский). (Читается или рассказывается без обсуждения.)

Что такое любовь? Когда Бог сотворил свет, он научил все живое продолжать род свой — рождать подобных себе. Поместил Бог мужчину и женщину в поле, научил их строить шалаш, дал мужчине лопату, а женщине горсть зерна. Живите, продолжайте род свой, так сказал Бог, — а я приду через год, посмотрю, как тут у вас.

 Приходит Бог к людям через год с архангелом Гавриилом. Приходит рано утром, до восхода солнца. Видит, сидят мужчина и женщина возле шалаша, перед ними созревает хлеб на поле, под шалашом — колыбель, а в ней ребенок спит. А мужчина и женщина смотрят то оранжевое поле, то в глаза друг другу. В ту минуту, когда глаза их встретились, Бог увидел в них какую-то невиданную силу, необыкновенную для него красоту. Эта красота была прекраснее неба и солнца звезд — прекраснее всего, того что слепил и смастерил Бог, прекраснее самого Бога. Эта красота до того удивила Бога, что его Божья душа затрепетала от страха и зависти: как это так, я сотворил основу земную, слепил из глины человека и вдохнул в него жизнь, а не мог, видимо. Сотворить этой красоты, откуда она взялась и что это за любовь такая?

- это любовь, — сказал архангел Гавриил.

- что это такое - любовь? — спросил Бог.

Архангел пожал плечами.

Бог подошел к мужчине, дотронулся до его плеча старческой рукой и стал просить: научи меня любить, Человек.

 Мужчина даже не заметил прикосновения рука Бога. Ему показалось, что на плечо села муха. Он смотрел в глаза женщины — своей жены, матери своего ребенка. Бог был немощным, но злым и мстительным дедом. Он рассердился и закричал:

— Ага, значит, ты не желаешь научить меня любить, Человек? Запомнишь ты меня! С этого часа старей. Каждый час жизни пусть уносит по капле твою молодость и силу. Превращайся в развалину. Пусть высохнет твой мозг и оскудеет разум. Пусть пустым становится твое сердце. А я приду через пятьдесят лет и посмотрю, что останется в твоих глазах, Человек.

Пришел Бог с архангелом Гавриилом через пятьдесят лет. Смотрит — вместо шалаша стоит беленький дом, на пустыре вырос сад, в поле пшеница колосится, сыновья поле пашут, дочери лен дерут, а внуки на лугу играют. Около дома сидят дедушка и бабушка, смотрят то на утреннюю зарю, то друг другу в глаза, И увидел Бог в глазах мужчины и женщины красоту еще более сильную, вечную и непобедимую. Увидел Бог не только Любовь, но и Верность. Разгневался Бог, кричит, руки дрожат, изо рта пена летит, глаза на лоб лезут:

Мало тебе старости, Человек? Так умирай же в муках и тужи за жизнь, за любовь свою, иди в землю, превращайся в прах и тлен. А я приду и посмотрю, во что превратится твоя Любовь.

Пришел Бог с архангелом Гавриилом через три года. Смотрит: сидит человек над маленькой могилкой, глаза у него грустные, но в них — еще более сильная, необыкновенная и страшная для Бога человеческая красота. Уже не только Любовь, не только Верность, но и Память Сердца увидел Бог. Задрожали у Бога руки от страха и бессилия, подошел он к Человеку, упал на колена и умоляет:

дай мне, Человек, эту красоту. Что хочешь, проси за нее, НО только дай мне ее, дай эту красоту.

— Не могу, — ответил Человек. — Она, эта красота, достается очень дорого. Ее цена — смерть, а ты, говорят, бессмертный.

— дам тебе бессмертие, дам молодость, но только отдай мне Любовь.

— Нет, не надо. Ни вечная молодость, ни бессмертие не сравнятся с Любовью, — ответил Человек.

Бог поднялся, зажал в горсть бородку, отошел от дедушки, что сидел возле могилки, повернулся лицом к пшеничному полю, к Розовой заре и увидел: около золотых колосьев пшеницы стоят молодой человек и девушка и смотрят, то на розовое небо, то друг другу в глаза, схватился Бог руками за голову и пошел с земли на небо. С той поры Богом на Земле стал Человек.

Вот, что значит любовь. Она — больше, чем Бог. Это вечная красота и бессмертие человеческое. Мы превращаемся в горсть праха, Любовь остается вечно…

Упражнение « Пожелание»

Студент пишут на листах бумаги какое-либо пожелание и кладут их в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг любуются множеством пожеланий. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

Вопросы:

1. Что здесь происходило?

2. Что вы получили?

3. Что вы возьмете с собой?

4. Чего вы никогда не сделаете?

Мы с вами интересно провели наш час общения, о многом сегодня задумались во время разговора и выполнения упражнений, возможно лучше будите понимать себя, ваши желания станут четкими. В добрый путь!