



СЕМИНАР «ЧУВСТВО Я»
12 - 15 мая 2009

г. Рига



Уважаемые коллеги, дорогие друзья и будущие участники наших семинаров!

Представляем Вашему вниманию буклет о прошедшем в Риге с 12 по 15 мая семинаре «Чувство Я».

Человеческая свобода. Как мы понимаем это словосочетание? Человек и Свобода! Свобода как самый высокий идеал во все времена манила к себе человека. Лишение человека свободы является самым тяжёлым наказанием.

Достигнув определённого возраста, человек стремится стать самостоятельным. Мудрые родители предоставят своему подростку ребёнку СВОБОДУ самостоятельно принимать решение. Они позволят ему самостоятельно ВЫБИРАТЬ. Став свободным, человек всегда и везде должен будет выбирать!

Хотя, пожалуй, есть одна область человеческой деятельности, где человеческая свобода почти ничем не ограничена. Это область искусства. В искусстве находит своё воплощение то, что ещё не явлено в материальном, земном мире, - сказал Василий Кандинский.

Человеческое восприятие. Как оно связано со всем тем, что составляет наше устремление во внешний мир? Есть ли связь между восприятием и свободой выбора? Зайдя в кондитерскую, человек выберет всегда то пирожное, которое по своему внешнему виду, запаху и известным ему компонентам напомнит ему уже об известном наслаждении от всего этого. Выбирая себе одежду, человек всегда соотнесёт покупку либо с удобством вещи, либо с её эстетическим видом, либо с тем и другим сразу. Выбирая себе спутника жизни, человек рассмотрит в будущем спутнике тот человеческий идеал, который особенно его притягивает. Везде и всегда, для ОСОЗНАННОГО выбора человек должен воспользоваться своим восприятием, своими чувствами.

А каким чувством, мы должны воспользоваться, чтобы создать нечто полезное не только для нас самих? Сделать нечто такое, что могут удобно для себя использовать другие люди.

Очевидно для этого нужно понимать других так же хорошо, как мы понимаем самих себя. Нужно чувствовать и переживать в своих чувствах то же, что и другие. Чувство «Я» - некая зона нашего восприятия с помощью которой мы способны чувственно воспринимая, понимать потребности других людей.

Елена Болдина,
терапевт Ритмического массажа по методу Вегман-Хаушка, г Рига.

Сотрудничество. Что каждый из нас вкладывает в это понятие? Что может или должно составлять основу для совместного социально-полезного действия двух или более людей? Должно ли это сотрудничество быть построено на взаимной личной симпатии, и тогда я помогаю тебе, потому что ты мне просто нравишься! Или сотрудничество может и должно происходить только в рамках установленного регламента, закона или правил поведения? И тогда я помогаю тебе в пределах, установленных правилами.

Или есть ещё одна, так редко используемая нами возможность - объединение на основе социальной полезности дела для других ?!

В течение прошедшего тренинга мы пытались через определённые занятия пробудить в самих себе переживание собственного Я.



Человек вступает в конфликты,



переживает разочарование и уныние,



испытывает одиночество,



идёт с радостью по жизни.

И, не теряя в себе этого чувства, мы переживали в театральных и эвритмических постановках евангельских притч жизненные закономерности, которым подчинено человеческое Я.

ПРИТЧА О ВИНОГРАДАРЯХ



Был некоторый хозяин дома, который насадил виноградник, обнёс его оградой, выкопал в нём точило, построил башню...



...и, отдав его виноградарям, отлучился.



Когда же приблизилось время плодов, Он послал Своих слуг к виноградарям взять Свои плоды;



*Но виноградари,
схвативши слуг Его, иного
побили, иного убили, а
иного побили камнями.*



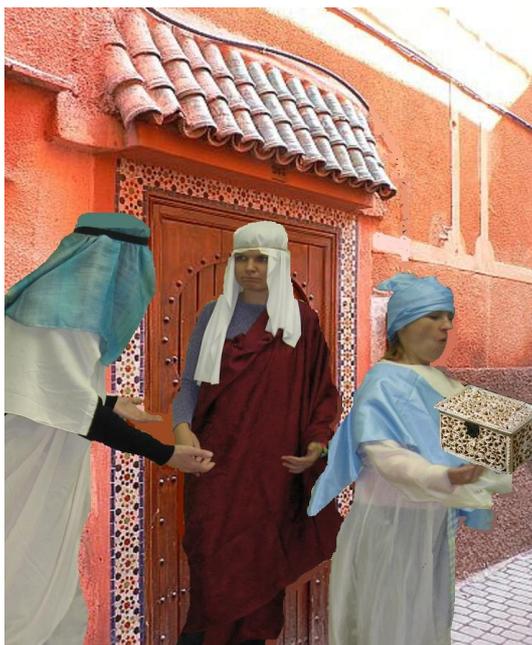
*...Наконец послал Он к ним Своего
Сына, говоря: постыдятся Сына Моего.*



*Но виноградари,
увидевши Сына, сказали друг
другу: это наследник; пойдём,
убьём Его и завладеем
наследством Его. И,
схвативши Его, вывели вон из
виноградника и убили...*

*«...Потому говорю вам, что отнимется от вас Царство Божие, и отдано будет
народу, приносящему плоды его»... (Мф.21:33-43)*

ПРИТЧА О БЛУДНОМ СЫНЕ



У некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: Отче! дай мне причитающуюся мне часть имения. И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней, младший сын, собрав всё, пошёл в дальнюю сторону...



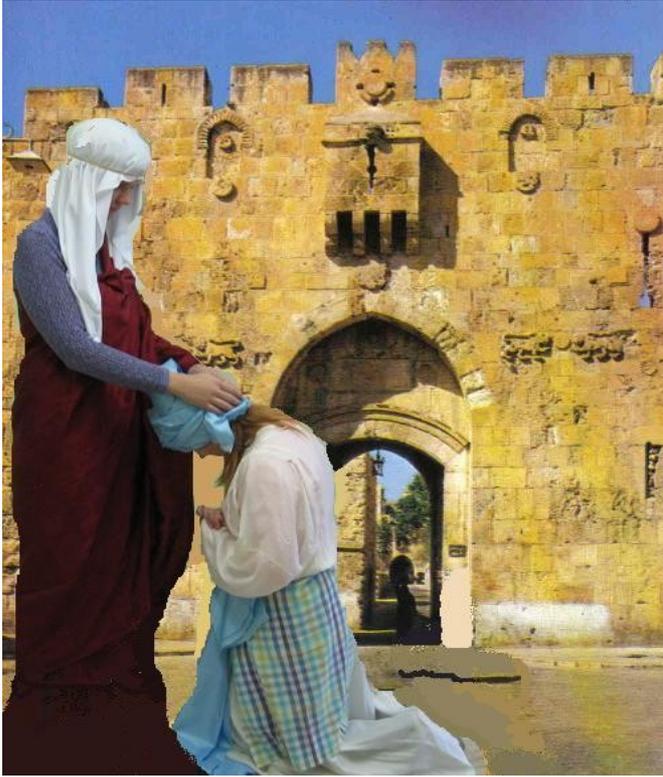
...и там расточил имение своё, живя распутно.

Когда же он прожил всё, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться;

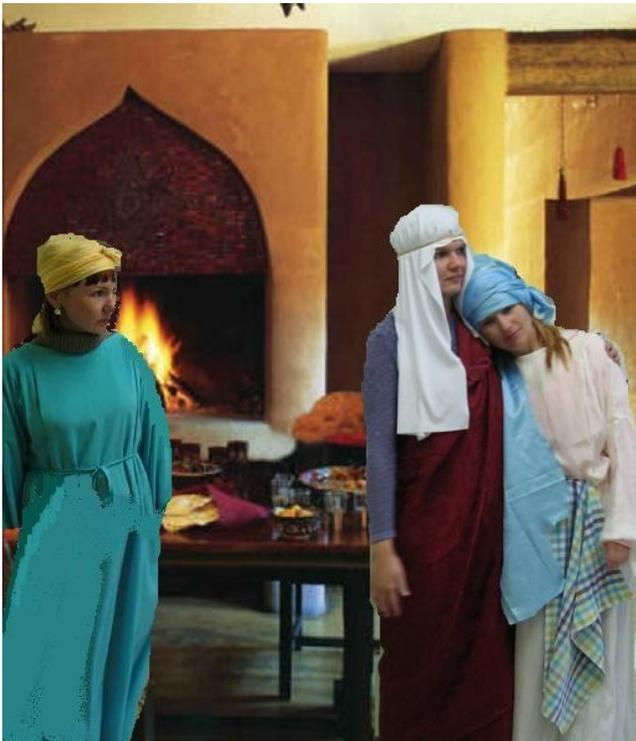


...и он рад был наполнить чрево своё рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему...

...Пришед в себя, сказал: встану, пойду к отцу моему и скажу: Отче! Я согрешил против неба и пред тобою....



...И когда он был ещё далеко, увидел его Отец его и сжалился; и побежав пал ему на шею и целовал его...

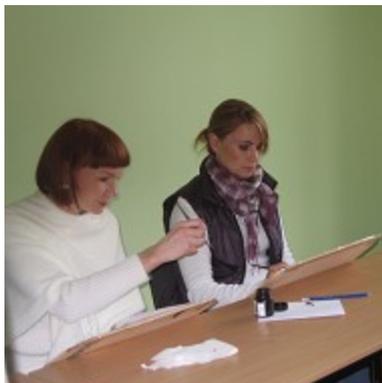
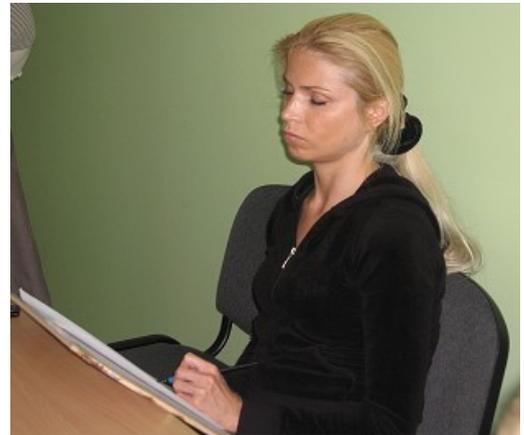


*Старший же сын Его был на поле; и возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование...
...Он осердился...: вот, я столько лет служу Тебе и никогда не приступал к приказанию Твоего; но Ты никогда не дал мне и козлёнка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими;*

Он же сказал ему: сын мой! Ты всегда со мною, и всё моё твоё; а о том надобно радоваться и веселиться, что брат твой сей был мёртв и ожил, пропадал и нашёлся (Лк.15, 11-32).

УРОК КАЛЛИГРАФИИ

«Занимаясь каллиграфией, Вы можете почувствовать, что мельчайшее движение руки может быть определяющим. Что интенсивность и покой, чередуясь, создают значимую, полную смысла гармонию буквы. А потом слова. И вы можете научить этому своих учеников, и слово не будет больше для них набором закорючек, а будет вдохом и выдохом, будет достижением цели, будет знаком» (Наталья Кожухова, учитель русского языка и литературы, г.Рига).



УРОК ЭВРИТМИИ С МЕДНЫМИ ПАЛОЧКАМИ

«Знаком, полным смысла, может быть не только буква, выходящая из-под руки. Смыслы, чувства и пока ещё невнятные ощущения может выразить наше тело.

Как часто на уроках мы видим, что руки и ноги наших учеников живут отдельной жизнью, совершенно не включенной в процесс урока. А разве возможно включить ноги в учебный процесс на уроке математики, литературы? И нужно ли? «Возможно и нужно!» - утверждает эвритмия. Она поможет включить ваше тело в процесс восприятия и создания смыслов, который мы полностью отдали во власть разума. А на уроке мы сможем освободить ребят из плена парты, из плена «сиди смирно» и сонной скуки. Или, наоборот, переведем их из состояния нервного перевозбуждения в состояние внимательного, полного творческой потенции покоя. А ведь состояние покоя и есть равновесие – свобода от зажимов, равно как и от суеты. Свобода! Это ли не признак хорошего урока?» (Наталья Кожухова, учитель русского языка и литературы, г.Рига).





Давно ли Вы ощущали себя абсолютно счастливыми? Абсолютно свободными? Давно ли чувствовали, что Вы и мир вокруг вас пришли к абсолютному равновесию? Хотя это, конечно, личное дело каждого человека. Но только если этот человек не учитель. Потому что душевное равновесие учителя, его открытость миру, его умение быть свободным от мелочей ради главного - это требование к профессии.

И мы все знаем, что не просто ведем урок. Мы проживаем часть жизни с нашими учениками, моделируя, кстати говоря, эти сорок минут его жизни. Что, согласитесь, не так мало. Сорок минут. И ребенок в это время не только учится: пишет, считает, читает. Он живет. И когда детская жизнь, ограниченная необходимой дисциплиной, прорывается во время урока в посторонних разговорах, записочках, наблюдении за собакой во дворе, мы недовольны. Нарушен учебный процесс. И нарушено наше равновесие.

А ведь можно сделать так, чтобы сорок минут урока стали отрезком интересной, разнообразной, радостной жизни. Можно сделать так, чтобы ребенок прожил учебный материал, не просто усвоил, а присвоил себе, сделал частью себя. Главное – не нарушить при этом равновесия.

А теперь вспомним, что класс – это большая живая сороконожка. Сорок ножек, сорок ручек, сорок глазок. И чтобы хоть как-то продвигаться вперед, необходимо, чтобы ножки работали слаженно, чтобы ушки слышали других, чтобы глазки смотрели не только вперед, но и вокруг. Нужно равновесие, не правда ли?

Говорят: нельзя разучиться кататься на велосипеде. Почувствуй один раз, как держать равновесие – и это с тобой навсегда. Только нужно научиться.

И вот теперь у учителей есть прекрасная возможность научиться держать равновесие внутри себя, в классе, в мире.

Вы сможете научиться еще многому. И сможете успешно применять свои знания и умения на уроках... Но все-таки, я убеждена, что, в первую очередь, эти семинары будут полезны для Вас самих. Потому что учительство – только часть нашей жизни. И каждый из нас знает: «Я - больше чем учитель. Я - человек». И я хочу и могу быть свободным и счастливым человеком. И свободным и счастливым учителем.

Наталья Кожухова , учитель русского языка и литературы, г.Рига

СОЦИАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ





«Благодарим за сотрудничество!» - говорим мы друг другу, когда совместно смогли решить сложную, казалось бы нерешаемую задачу, когда сумели пойти друг другу навстречу, найти компромисс. В этот момент мы выходим друг к другу один на один, чтобы совместно создать «новый продукт», места эгоизму и соревновательности нет. Ведь мы все зависим друг от друга и поэтому внешне не совсем свободны. Но мы все разные, и это можно и нужно использовать. Тогда каждый сотрудник может дополнить общую идею своей. Если Вы согласитесь с этим, то очевидно, что пришло время новых идей в отношениях между людьми.

Семинары, в подготовке которых я принимаю участие, позволили мне понять, что человеку необходимо регулярно заниматься развитием своих возможностей, преодолевать себя. Только в преодолении мы укрепляем себя, а укрепившиеся через накопленный опыт Я проявляет интерес к жизни. И тогда нам открываются творческие идеи, и мы готовы поделиться приобретённым опытом.

Лариса Дробко, экспортоменеджер производственной фирмы, г.Рига.

Рабочие моменты





г.Рига 2009