



Духовная культура современного человека

Формы духовной жизни современного человека

Обзор различных психологических практик

Как понимать себя?

Что пожелать себе в Новом году?

Новикова Г.В., канд. психол. наук, доцент,

МГУ имени М.В. Ломоносова



Общеобразовательная программа в МГУ

«Семейная педагогика»

- Программа краткосрочного повышения квалификации 72 часа для специалистов и всех желающих;
- Теория и практика семейного консультирования, методы диагностики и коррекции семейных отношений;
- Информация на сайте факультета педагогического образования МГУ:

www.fpo.msu.ru, закладка «Семейная педагогика»,
координатор Новикова Галина Викторовна,

novikg@rambler.ru (495) 939-42-80, 8-916-809-29-86

В.В. Терешкова – первая в мире женщина-космонавт, общественный деятель, Герой Советского союза, кандидат технических наук, полковник

«... важная проблема заключается в том, чтобы защитить духовное здоровье наших детей, снабдить их теми нормами морали и нравственности, которые позволят им выбрать правильную дорогу в безграничном киберпространстве.

В состоянии ли мы решить все эти проблемы?

Да, мы можем сделать это благодаря нашей общей ответственности и солидарности»

Кто духом упал, тот пропал.

Живущий духом – доблестью
сияет, живущий телом –
доблесть убивает.
Русские пословицы

**Тот, кто утратил
богатство, утратил
многое;**

**Кто утратил друзей,
утратил ещё больше;**

**Но тот, кто утратил
свой дух, утратил
все.**

Испанская пословица

**Если есть праведность в
сердце,
Будет красота в характере.**

**Если есть красота в
характере, будет гармония
в доме.**

**Если есть гармония в доме,
будет порядок во всей
стране.**

**Если есть порядок в
стране, будет мир во всем
мире.**

Конфуций



Что такое духовность?

Духовность — в самом общем смысле — совокупность проявлений духа в мире и человеке.

В социологии, культурологии и публицистике

«духовностью» часто называют объединяющие начала общества, выражаемые в виде моральных ценностей и традиций, сконцентрированные, как правило, в религиозных учениях и практиках, а также в художественных образах искусства.

В рамках такого подхода, проекция духовности в индивидуальном сознании называется совестью, а также утверждается, что укрепление духовности осуществляется в процессе проповеди (увещания), просвещения, идейно-воспитательной или патриотической работы.

Википедия



A photograph of a wooden bookshelf filled with books, showing the spines of various volumes.

Что такое духовность?

Духовность — свойство природы самого человека, это то уникальное, исключительное, важнейшее, что отличает человека от других самых высокоразвитых живых существ, это то, что даже трудно определить словами.

Сайт «Духовность» <http://spirituality-study.ru>

«Великие люди – это те, кто видит, что духовность гораздо сильнее любой материальной силы»

Р. Эмерсон (амер. философ)





Индивидуальная духовность и духовность общества

Индивидуальная духовность – процесс внутреннего развития человека, преодоление им страстей, инстинктов, повседневных и эгоистических устремлений, поиск смысла жизни, постижение сущности высшего бытия.

Духовность общества – интегрированное состояние многих людей, общества в целом.

Духовное как бы пронизывает все формы социальной жизни, облагораживая и принося высший смысл, нравственность, чувство любви, понимание свободы в политику, в национальные и межнациональные отношения, в правовую практику, в труд и хозяйство.

Русская философия XIX века



Духовная культура общества и духовное в человеке могут быть поврежденными и ущербными. «Отсутствие духовно-волевой самодисциплины», «повреждение чувства духовного достоинства», «болезни духа» не только одного человека, но и части общества.

И.А. Ильин, С.Л. Франк, Н.О. Лосский, Н.А. Бердяев и др.

Разочарование в научно-техническом прогрессе и идеалах свободного общества

Идеология наживы, престижа, неумеренного потребления дегуманизирует человека, лишает чувства уникальности, «укорененности» в культуру, проповедует прагматизм.

С. Лем – «обнажение инстинктов»

Интеллектуальная эклектика или информированность?

Случайные и отрывочные факты, «мозаичная культура», «клиповое мышление»

Н.В. Гоголь: «страшные идеалы огрубления», бездушные, безразличные, индивидуализм.



Новейшая информационная цивилизация находится в противостоянии с духовной культурой



Суть культуры не в технике и технологиях, автомобилях, комфортном быте и модной одежде. Эти блага определяют уровень материального существования человека.

Культура не сводится к посещению музеев, театров и выставок.

Культура обращена к внутреннему миру человека, его способности к сопереживанию, духовному росту и гуманности.

Источником подлинной человечности являются не машины, компьютеры и роскошь, а сердечные человеческие отношения, основанные на доброте, любви, милосердии.



Эгоизм и инфантильность, нарциссизм



В больших городах внутренний мир человека все больше «замыкается», он становится все более отстраненным. Непосредственное общение заменяется техническими электронными средствами коммуникации. Эгоизм становится распространенным недостатком, сопровождается жестокостью и насилием.

Армия социальных сирот (при живых родителях), беспомощных больных и нищих стариков.

Коммерциализированное массовое искусство – сцены садизма и грубой эротики.

Что нужно, чтобы пробудить духовность?



Чтобы пробудить высокие чувства любви, красоты, сопереживания близким, необходимы

- 1) теплые и открытые человеческие отношения
- 2) влияние настоящей литературы, искусства и музыки, способных взволновать и растрогать, вызвать потребность к духовному обновлению.



Что мешает нам быть духовными?

- ❑ Низкая самооценка, отсутствие самоуважения;
- ❑ Склонность к отговоркам, обману, оправданиям;
- ❑ Картины в сознании, удерживающие на месте (результат травмы);
- ❑ Нежелание простить;
- ❑ Пренебрежение к своему творческому потенциалу;
- ❑ Потребность всегда быть правым;
- ❑ Неумение слушать и говорить;



- ❑ Отсутствие ясных целей;
- ❑ Недостаток обязательности;
- ❑ Боязнь риска; Неспособность принять ответственность за свою жизнь;
- ❑ Неумение фантазировать и мечтать;
- ❑ Отсутствие любви к себе;
- ❑ Тщеславие.

Карделл Ф.Д. Из тени в свет.
СПб.: Невский проспект, 2001

Как проявляется духовность?



высшими потребностями (потребностью в духовном: познание истины, красоты, тайны, любви, доброты и т. д. рассматриваемую как идеальную потребность в познании;

потребностью в высших переживаниях; потребностью в самоактуализации; потребностью в смысле жизни; потребностью в духовной деятельности, духовном воспроизводстве; а так же, **актуализированной сегодня, потребностью в самосохранении духовного),**

идеалами, высшими ценностями (добро, красота, истина), *высшими переживаниями* (любовь, причастность к человечеству, творчество, мистические, трансцендентные и др. переживания) *смыслоразностными ориентациями и целями, моральными и нравственными нормами поведения.*

Духовные ценности

Наиболее часто упоминаемые духовные ценности:

ПРАВДА ЧЕСТНОСТЬ **МУЖЕСТВО**
ПРОСТОТА

СОСТРАДАНИЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СВОБОДА
УМИРОТВОРЕННОСТЬ **ЛЮБОВЬ**

ПОНИМАНИЕ **МИЛОСЕРДИЕ**
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ **ТЕРПИМОСТЬ**

ПОРЯДОЧНОСТЬ ДОВЕРИЕ ЧИСТОТА
ЦЕЛОСТНОСТЬ **БЛАГОДАРНОСТЬ** **ЮМОР**

НАСТОЙЧИВОСТЬ **ТЕРПЕНИЕ**
СПРАВЕДЛИВОСТЬ РАВЕНСТВО

ГАРМОНИЯ



Формы духовной ЖИЗНИ

- **Мораль** (моральное сознание). Нравственная психология, идеология, этика. Главная функция – регуляция общественных отношений;
- **Наука** (расширяет возможности удовлетворения потребностей человека и общества в целом);
- **Искусство** – эстетическая психология, идеология, эстетика. Функции – коммуникативная, просветительская, воспитательная и гедонистическая;
- **Религия** – религиозные институты, религиозное сознание, культовые и обрядовые действия, взаимосвязи между верующими;
- **Политическое и правовое сознание.**

Полная банка (притча)



Профессор философии на одной из своих лекций взял пятилитровую банку и наполнил её камнями. После этого он спросил студентов, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он достал пакет с горохом и высыпал его содержимое в большую банку, немного потряс её. Горох занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? ...



Обзор различных психологических практик



Психологическое консультирование и психотерапия – много общего, но и разница существует.

Теории личности как методологическая основа для работы практического психолога.

Механизмы психологического консультирования: **коммуникация, переживание, спонтанность, осознание**. Индивидуальные и групповые виды работы.

1. Творческие методы в индивидуальном и групповом консультировании:

арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, музыкотерапия, библиотерапия.

Обзор различных психологических практик

2. Психоаналитическое направление;
3. Аналитическая психология К.Г. Юнга;
4. Индивидуальная психология А.Адлера;
5. Поведенческое направление (бихевиоризм, научение);
6. Гуманистическое направление (К. Роджерс);
7. Телесно-ориентированная психотерапия;
8. Гештальт-терапия;
9. Когнитивная психотерапия;
10. Экзистенциальное направление (логотерапия В. Франкла);
11. Трансперсональная психотерапия (психосинтез, холотропная терапия С. Грофа, медитативная психотерапия).



Клиент психолога

субъект, человек активный

- Субъект проявляет свободную активность (инициатива, принятие решений, самореализация);
- Субъект обладает богатым, разносторонним внутренним миром;
- Субъект способен меняться;
- Субъект способен к самостоятельному развитию;
- Субъект в своих действиях исходит из представления о своем будущем, строит некоторую личностную перспективу;
- Жизнь субъекта многомерна.



Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. М.: Академия, 2002.

К чему стремиться, куда идти?



1. Сделать выбор в пользу положительной, жизнеутверждающей установки (какие действия?);
2. Понять, что нам **необходимо** сделать, чтобы избавиться от своих чрезмерных потребительских желаний и пристрастия к вещам (какие действия?);
3. Простить себя и других за ошибки, незнание и невольные обиды (какие действия?);
4. Продвинуться в исцелении и трансформации своих привычек, установок и старого стиля жизни (какие действия?);

К чему стремиться, куда идти?



5. Восстановить огонь творчества в наших сердцах, умах и душах (какие действия?);
6. Прекратить обвинять других и перестать изобретать оправдания собственным ошибкам и поступкам (какие действия?);
7. Остановить процесс несправедливого обращения с человеческим духом в самих себе и в окружающих (какие действия?);
8. Выработать целостный стиль жизни с использованием своих способностей к достижению умственных, физических, эмоциональных и духовных жизненных целей (какие действия?);

К чему стремиться, куда идти?



9. Стать лидерами и учителями нового и более здорового подхода к жизни и к учебе;
10. Создать системы и сети поддержки, укрепляющие наши способности к осуществлению важных перемен;
11. Прекратить откладывать на потом деятельность, которая требует нашего внимания сейчас;
12. Праздновать свое существование с любовью, достоинством и надеждой на лучшее будущее.

Карделл Ф.Д. Из тени в свет. СПб.: Невский проспект, 2001

Смейся – и вместе с тобой засмеется весь мир!

Человек счастлив до тех пор, пока он хочет быть счастливым.

А. Солженицын

Духовная разминка

- 1. Обзаводитесь веселыми друзьями**
- 2. Ходите в кино или в театр**
- 3. Улыбайтесь – и вместе с вами улыбнется весь мир**
- 4. Читайте книги, вызывающие смех**
- 5. Делайте свою жизнь легче!**
- 6. Делайте что-нибудь забавное**

Бьюзен Т. Могущество Духовного Интеллекта. Мн.: Попурри, 2004. 240 с.

Духовные Ускорители

- Я становлюсь все более счастливым человеком и улыбаюсь, как только представляется возможность;
- Я все лучше вижу забавную сторону вещей и помогаю увидеть её своим родственникам и друзьям;
- Обычно я весел(а) и вношу в свою жизнь и в жизнь других людей ощущение легкости;
- Я рассчитываю на позитивное будущее как для меня самого, так и для всего мира;
- Удивительные и необычные события восхищают меня и поднимают настроение, вызывая улыбку;
- Я люблю находиться в хорошей и веселой компании, где можно посмеяться вместе с друзьями.

Бьюзен Т. Могущество Духовного Интеллекта. Мн.:

Попурри, 2004. 240 с.

Что пожелать себе в Новом году?



А давайте по Новогоднему закону
Всё ненужное оставим за спиной:
Неприятные звонки по телефону,
В одиночестве прошедший выходной
Неожиданные беды и потери,
Все болезни, что пришли исподтишка...
И откроем в Новый год, с улыбкой, двери.
Свет в душе от новогоднего снежка...



Мы возьмём с собой пакет идей
блестящих,
Сумку радости, баулы доброты.
И друзей – таких родных и настоящих
Не забудем прихватить свои мечты.

Что пожелать себе в Новом году?



В Новый год ворвёмся с белой полосой,
Чистым снегом укрывая негатив,
Чтоб ценить людей с душевной красотой.
Дворик внутреннего мира так красив.



Мы забудем Новогодние рецепты.
Позабудется и праздничный наряд...
Только искренностью вы внесёте
лепту –
В Новый Год, где строим планы
наугад...





А на ёлочке гирлянда так мигает,
Как надежда, что горит в сердцах людей.
А давай поверим в то, что «не бывает»
И начнётся год хороших новостей ...
(Марина Задворнова)

Поздравляем с Новым годом!



Общеобразовательная программа в МГУ

«Семейная педагогика»

- Программа краткосрочного повышения квалификации 72 часа для специалистов и всех желающих;
- Теория и практика семейного консультирования, методы диагностики и коррекции семейных отношений;
- Информация на сайте факультета педагогического образования МГУ:

www.fpo.msu.ru, закладка «Семейная педагогика»,
координатор Новикова Галина Викторовна,

novikg@rambler.ru (495) 939-42-80, 8-916-809-29-86