

Вера, доверие, уверенность

Сценарная разработка классного часа для учащихся XI классов

Цель: формирование позитивного и доверительного отношения к себе, другим и миру в целом, приоритета духовных ценностей в жизни человека.

Форма проведения: устный журнал с элементами тренинга и диспути.

Ход занятия

1. Вступительная часть.

Используется один из методов создания благоприятной атмосферы (“Комплимент”, “Заверши фразу” и др.).

— Сегодняшний классный час — час общения. Это значит, что мы будем разговаривать, спорить, убеждать друг друга. Наше общение окажется плодотворным, если мы будем откровенны, станем доверять друг другу. Посмотрите вокруг себя, улыбнитесь, настройтесь на доверительный разговор.

Наша встреча пройдет в форме устного журнала, на страницах которого мы узнаем о значении веры в жизни человека.

2. Основная часть.

Страница 1: понятие о вере.

Определение понятия

— Я давно размышляю над вопросами, что такое вера, как у человека появляются убеждения, подлинность которых он не ставит под сомнение.

Русское слово “вера” соотносится с латинским *veritas* (истина), т. е. объект веры претендует на истинность: именно так все и есть, и никак иначе.

Википедия дает такое определение: **“Вера** — признание чего-нибудь истинным без предварительной фактической или логической проверки, единственно в силу внутреннего, субъективного убеждения, которое не нуждается для своего обоснования в доказательствах, хотя иногда и подыскивает их”.

Один из психологических словарей так определяет это понятие: **“Вера** — духовное состояние, включающее интеллектуальный, эмоциональный и волевой компоненты и выражающее отношение человека к действительности или воображаемым явлениям, когда их достоверность и истинность принимается без теоретических и практических доказательств”.

Иметь веру — значит быть убежденным, уверенным в чем-либо, например *вера в успех, вера в порядочность своего друга, в светлое будущее своего народа*.

Слово “вера” также употребляется в значении “религия”. Религиозная вера — это система

взглядов, которых придерживается тот или иной человек, например *христианская, мусульманская, буддистская вера*. Объектом религиозной веры выступают Бог, ангелы, потусторонний мир, бессмертие души.

В науке термином “вера” обозначают основанную на знании убежденность, уверенность в истинности тех или иных теорий, законов, принципов, положений [8].

Рубрика “Обсуждаем”

Какая основная мысль присутствует во всех приведенных определениях? (Это убеждение; абсолютная ценность; то, что не требует доказательств.)

В итоге обсуждения формулируется краткое определение понятия: **вера** — это устойчивое убеждение человека в чем-либо, не требующее доказательств.

Рубрика “Мысли великих”

Проводится высказывание Альберта Швейцера, швейцарского философа и гуманиста XX в.:

“Мои знания пессимистичны, но моя вера оптимистична”.

— Как вы понимаете это высказывание? (*Вера придает человеку уверенность, радость, позволяет мечтать* и др.)

Страница 2: вера в себя.

Рубрика “Обсуждаем”

— Как вы думаете, что такое вера в себя? (*Убеждение в том, что ты что-то можешь; вера в свои знания и способности*.) Когда человек верит в себя, свои возможности, у него появляется такое свойство личности, как уверенность.

Уверенность — это осознание высокой вероятности своей правоты, основанной на понимании ситуации, знании своих сил.

Уверенность человека в себе помогает ему оставаться оптимистом в любой ситуации и достигать определенных целей. Кстати, и сами эти цели, уровень притязаний также во многом определяются уверенностью человека в себе.

Притча “Три каменотеса”

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил их, что они делают.

— *Неужели ты не видишь? Дроблю эти проклятые камни! — раздраженно буркнул один.*

— *Зарабатываю себе на жизнь, — пожал плечами другой.*

— *Строю храм! — гордо ответил третий.*

— Что вы можете сказать о вере в себя каждого из каменотесов?

Рубрика “Проверь себя”

Подросткам предлагается **упражнение “Коллаж достоинств”**: ребята определяют свои достоинства, записывают их, затем из старых газет и журналов вырезают подходящие иллюстрации и создают коллаж. Готовые работы вывешиваются, желающие могут прокомментировать их.

— Придало ли вам это упражнение уверенности в себе и своих силах?

Любому человеку, даже самому сильному и уверенному в себе, свойственно проявление слабости. В жизни каждого могут быть ситуации, когда он чувствует себя незащищенным, уязвимым, покинутым. Чтобы преодолеть такие чувства, вернуть былую уверенность, можно использовать **рефлексивное упражнение “Маяк”**.

“Расслабьтесь, закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине скалы находится маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для кораблей. Внутри вас — мощная энергетическая система, которая поддерживает постоянство светового луча, скользящего по океану, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить этот внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет” [5].

— Работать над своей уверенностью и верой в себя человек должен постоянно. Помочь вам в этом деле может печатное приложение к нашему устному журналу. Называется оно “14 шагов на пути к уверенности в себе”.

Ребята получают распечатку (см. приложение).

Рубрика “Мысли великих”

Приводится высказывание Томаса Харди:

“Смысл веры не в том, чтобы поселиться на небесах, а в том, чтобы поселить небеса в себе”.

— Как вы понимаете это выражение? Оно имеет отношение только к вере в Бога или его можно связать с верой человека в себя? (*Вера, какой бы она ни была, должна помогать человеку жить, направлять его в сторону добра и всеобщего благополучия.*)

Страница 3: вера в человека.

— Человек, взаимодействуя с другими людьми, рано или поздно приходит к такому понятию, как доверие.

Доверие — это психическое состояние, в силу которого человек отказывается от самостоятельного исследования вопроса, который может быть исследованным [6].

Доверие — это подход к оценке информации, основанный на репутации источника или источников. Доверяющий считает информацию вер-

ной на том основании, что другая информация того же источника, проверенная в свое время, была верна. Это можно назвать бытовой верой.

В психологии рассматривается чувство базисного доверия в качестве фундаментальной психологической предпосылки всей жизни человека — чтобы не испытывать постоянного нервного напряжения, надо доверять миру [6].

Доверие наряду с понятиями “открытость”, “сострадание”, “любовь” является составляющей такой важнейшей характеристики личности, как человечность. По своему содержанию **человечность** — это стремление отдавать душевное тепло, творческие способности окружающим, не ожидая ничего взамен; стремление делиться с близкими тем, в чем они нуждаются для своего развития.

Доверие — необходимое условие близких отношений между людьми. На нем строится настоящая дружба, без него невозможны отношения мужчины и женщины. Важно доверие и в отношениях с родными, одноклассниками. Душевный комфорт человека невозможен без доверия. Не доверять, думать, что кто-то настроен против вас, подозревать кого-то в недобром очень мучительно.

Рубрика “Обсуждаем”

— Важно ли для вас доверие? Что оно для вас означает? (*Доверие — это чувство, которое в отношениях с другими людьми обеспечивает безопасность, близость, надежность, уверенность, что человек не обманет и не предаст; доверие создает ощущение прочности существования и др.*). Чего вы ожидаете от человека, которому хотите доверять? Как соотносятся между собой понятия “дружба” и “доверие”?

Рубрика “Проверь себя”

— Умение строить доверительные отношения очень важно для человека. Давайте рассмотрим характеристики таких отношений и выскажем свое мнение по каждой из них.

Ребята читают данные характеристики на слайдах, обсуждают их:

- ✓ Доверие означает, что друг никогда не злоупотребит вашими чувствами, и вы можете не бояться их обнаружить. Доверие означает также, что и вы никогда не будете злоупотреблять чувствами друга и что он может свободно их выражать.
- ✓ Доверие означает, что друг никогда не станет причинять вам боль сознательно, намеренно, и вы, в свою очередь, тоже.
- ✓ Доверие означает свободу быть самим собой. Это возможно только тогда, когда человек, с которым вы строите доверительные отношения, сознательно откажется судить ваши поступки, оценивать вас каждый раз заново, и вам не надо постоянно доказывать, кто вы есть на самом деле.
- ✓ Доверие означает стабильность. У вас есть определенное, устойчивое мнение о другом человеке и о ваших взаимоотношениях.

- ✓ Доверие означает преданность в отношениях. Если ваш друг однажды скажет вам: “Ты единственный, кого я хочу видеть”, во имя хороших отношений вы должны ему поверить.
- ✓ Доверие предполагает, что об интимных вещах посторонним не рассказывают. Если вы доверяете, вам не надо беспокоиться, что о ваших секретах будут знать другие люди и что эти люди могут использовать личные сведения против вас [4].

Рубрика “Мысли великих”

Приводится высказывание Армиджера Беркли: “Люди думают, что верить стоит лишь в нечто такое, во что трудно поверить”.

— Как вы понимаете смысл высказывания?

Страница 4: вера в духовные ценности.

— С верой в духовные ценности человек сталкивается в своей повседневной жизни. Кто-то верит в чистую и светлую любовь на всю жизнь, кто-то — в человеческую порядочность. Известный белорусский психолог Яков Львович Коломинский верит в возможности человеческого разума: “В мире нет ничего, чего бы не мог объять одаренный чувством и разумом человек”. Квинтилиан верил в жизнь по совести: “Совесть — тысяча свидетелей”. Достоевский — в силу красоты: “Красота спасет мир”. Чингиз Айтматов — в творческие ресурсы разума, которые он сравнивал только с ресурсами Солнца. Альберт Эйнштейн — в созидательную силу труда: “Жить — значит честно работать. А работать — значит думать”. Альберт Швейцер верил в добро, милосердие и самопожертвование, что выразилось в его жизненном кредо: жить для других [9].

Кто-то верит в Высший Разум, Абсолют, Бога — некую высшую силу, способную контролировать, направлять, помогать или наказывать. Правда, в каждой религии эта высшая сила называется по-своему.

Рубрика “Обсуждаем”

Учащиеся выбирают одну из предложенных позиций и аргументируют свой выбор:

Я верю...

- позиция 1: в добрую волю людей;
- позиция 2: в любовь как принцип жизни;
- позиция 3: в справедливое мироустройство;
- позиция 4: в силу творчества человека;
- позиция 5: своя позиция [9].

Страница 5: дискуссия “Плюсы и минусы веры”.

В качестве предмета обсуждения педагог заранее готовит несколько вопросов: что дает человеку вера? Помогает ли вера преодолевать трудности? Бывает ли вера неоправданной, слепой?

Для дискуссии можно также предложить утверждения:

- Вера в силы и возможности человека может делать чудеса, если она исходит от близких и дорогих ему людей.
- Вера в собственные силы и возможности помогает людям достигать вершин в жизни, реализовывать свой творческий потенциал (Людвиг ван

Бетховен создал лучшие свои произведения тогда, когда почти полностью потерял слух; слепоглухие Элен Келлер и Ольга Скороходова стали известными писателями и учеными).

Учащиеся могут привести свои примеры и коллективно обсудить их.

Вспоминаются примеры из Библии о роли веры в Бога в жизни людей.

Человек, который верит в высшие духовные ценности, творит себя и окружающий мир по законам добра, красоты и правды, видит перед собой ясные жизненные цели и способы их достижения. Но вера может быть слепой, например сильная влюбленность в недостойного человека или излишняя самоуверенность, при которой человек ставит перед собой совершенно недостижимые жизненные цели. Такие случаи обычно приводят к разочарованиям и отчаянию.

Когда религиозные идеи преобладают над благоразумием, говорят о религиозном фанатизме. Как следствие — случаи терроризма в различных странах.

Вера — это сильнейший жизненный механизм, но только при благоразумии, рассудительности, правильной расстановке приоритетов вера приводит человека к успеху и гармонии с собой и окружающим миром.

Рубрика “Проверь себя” (рефлексия занятия)

Выполняется **упражнение “Плюсы и минусы моей веры”**: ребята получают листочки с графами таблицы и заполняют ее.

	Содержание моей веры: <ul style="list-style-type: none"> ■ Верю ли я в себя? ■ Кому я верю? ■ Во что я верю? 	Значение (+ и -) веры в моей жизни
Вера в себя		
Вера в других		
Вера в духовные ценности		

— Ребята, та информация, которую вы записали в таблице, важна в первую очередь для вас самих. Дома, в спокойной обстановке, еще раз просмотрите таблицу, прислушайтесь к себе и постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- Помогает ли вам в жизни тот уровень веры в себя, который есть у вас сейчас? Что стоит изменить?
- Довольны ли вы доверительными отношениями с близкими людьми? Что лично вы можете сделать, чтобы их улучшить?
- Во что стоит верить, чтобы достичь успеха в жизни, гармонии с собой и миром?

Вопросы можно распечатать на отдельных листочках и раздать для самостоятельного осмысления.

— Было ли полезным занятие? Какие вопросы вы хотели бы обсудить в дальнейшем?

14 шагов на пути к уверенности в себе

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно формулируй свои цели.

2. Реши, что для тебя ценно, во что ты веришь, какой бы хотелось видеть свою жизнь.

3. Проанализировав свое прошлое, разберись в том, что привело тебя к нынешнему положению. Постарайся понять и простить тех, кто заставил тебя страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Прости себе самому прошлые ошибки, затем “похороны” воспоминания о них и не возвращайся к ним. Освободи место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.

4. Чувство вины и стыда не помогут тебе добиться успеха. Не позволяй себе подолгу предаваться им.

5. Ищи причины своего поведения в физических, социальных и экономических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

6. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность — это не то, что каждый видит по отдельности, а результат соглашения между людьми называть вещи своими именами. Такой взгляд позволит тебе терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.

7. Никогда не говори о себе плохо. Избегай приписывать себе отрицательные черты типа “глупый”, “уродливый”, “неспособный”, “невезучий”.

8. Твои **действия** могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике. Но не позволяй критиковать себя как **личность**.

9. Помни, что иногда поражение — это удача; из него ты можешь заключить, что преследовались ложные цели, которые не стоили усилий, а последующих более крупных неприятностей удалось избежать.

10. Не мирись с людьми и обстоятельствами, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отказаться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

11. Позволь себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе. Так ты себя лучше поймешь.

12. Практикуйся в общении.

13. Перестань чрезмерно охранять свое “Я”. Оно гораздо крепче и пластичнее, чем тебе кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

14. Выбери для себя несколько значительных целей, на пути к которым необходимо достижение наиболее мелких целей. Взвесь, какие цели для этого необходимы. Не оставляй без внимания каждый свой успешный шаг, не забывай похвалить себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Введение в христианскую этику. — Ч. 1 : Становление нравственной личности. — М., 1998.
2. Доверие как сущностное определение веры [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.sunhome.ru/religion/14480>
3. Кобзева, М. Ю. Вверх по лестнице жизни, или Мои жизненные ценности : кл. час / М. Ю. Кобзева, С. В. Соколова. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://gymnasium1.tyumencity.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=37&Itemid=106&limitstart=7
4. Москаленко, В. Д. Когда любви слишком много : профилактика любовной зависимости / В. Д. Москаленко. — М. : Психотерапия, 2006. — 224 с. — (Семейная психология).
5. Павлова, И. М. Развитие эмоциональной устойчивости обучающихся в профессионально-технических учебных заведениях : учебно-метод. пособие / И. М. Павлова. — Минск : РИПО, 2002. — 72 с. — С. 17.
6. Психологические механизмы веры [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://warrax.net/88/faith.html>
7. Психология, логопедия, дефектология и социальная педагогика, методцентр [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://xn--d1abbzidrl1b.xn--p1ai/index.php/teacher/classhour/5378—8->
8. Словарь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psihotesti.ru/gloss/tag/vera>
9. Торхова, А. В. Школа самовоспитания : программа и метод. материалы к факультатив. курсу для учащихся 6—8-х кл. / А. В. Торхова, В. И. Писаренко, Е. И. Писаренко. — Минск : НИО, 2001. — 155 с.
10. Я не верю, что есть вера [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://omisli.com/mysli-i-lichnoe-razvitie/ya-ne-veryu-chto-est-vera-chast-2>

М. Ф. ПУХАЛЬСКАЯ,

научный сотрудник лаборатории проблем воспитания личности Национального института образования.