

Виховна година

«Як стати на шлях ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ»

Питання до учасників:

- Як ви думаєте, що таке духовний розвиток?

Духовність - це стан душі, поведінка кожного з нас у надзвичайних життєвих обставинах, це наші думки, мова, вчинки, внутрішні властивості людини.

Духовність - надзвичайно багатогранний і складний феномен. За словниковим тлумаченням, духовність - це духовна, інтелектуальна природа, внутрішня моральна сутність людини.

Сучасна гуманітарна наука говорить про **духовність як про видову якість людини, про те, що саме духовність робить людину людиною.**

Духовність – це внутрішній світ людини, її зв'язок з Богом.

Питання до учасників:

- Як ви думаєте, що впливає на духовний розвиток людини?

Духовність людини формується під впливом освіти, науки, моралі, етики, мистецтва, релігії.

Питання до учасників:

- Як ви думаєте, чи впливає духовний розвиток на здоров'я і життя людини?

Духовність впливає на здоров'я і життя людини. Завдяки цьому людина стає особистістю. Духовно особистість розвивається впродовж усього життя.

Чи задають собі такі питання ваші однолітки:

<https://www.youtube.com/watch?v=tfltxCuv8HM>

Щоб зрозуміти, що таке духовність, можна порівняти людину з комп'ютером:

канал Оксани Білозір Запит « що таке духовність»

Які відповіді на усі ці питання дають глибоко віруючі люди,

Священник Ростислав Валіхновський, заслужений лікар України

<https://www.youtube.com/watch?v=BHrLBKXIBsY>

Складові духовного розвитку

1.Самопізнання

Уможлиблює:

- зрозуміти власне місце в житті, власні здібності, загальнолюдські цінності
- сформувати власну систему цінностей
- розвинути навички ефективного спілкування
- зрозуміти власні слабкі якості та позбутися їх

2.Самовдосконалення

Уможлиблює:

- усвідомити та реалізувати власні потреби й бажання на кожному етапі росту і розвитку
- розвинути навички передбачати наслідки своїх вчинків
- розвинути навички поважати й брати до уваги думки оточуючих
- виховати працелюбність

- розвинути критичне мислення
- сформувати віру в себе
- розвинути пізнавальні та творчі здібності
- додержуватися моральних норм суспільства

3. Самоконтроль

Уможливорює:

- розвинути силу волі
- розвинути навички керування емоціями, настроєм і поведінкою
- уміння мислити позитивно
- уміння протидіяти стресам
- сформувати навички конструктивного розв'язання конфліктів
- виховати щирість, співчуття, милосердя

Але! **формуючи власну систему цінностей, пам'ятайте**, що до інших слід ставитися так, як хотіли б, щоб ставилися до вас.

- Болісно реагуєте на критику? Не критикуйте інших, зважайте на думку співрозмовника.
- Оцінюючи чийсь поведінку, не забувайте про самокритику.
- Якщо ви несправедливо образили когось, вибачтеся.
- Сподіваєтеся на щирість чи співчуття оточуючих? Поміркуйте, чи властиві вам ці риси характеру.
- Не поспішайте з висновками щодо людей чи подій. Якщо ви звинувачуєте когось в егоїзмі, байдужості чи конфліктності, подумайте про власний характер.

Моральний розвиток особистості

На формування системи цінностей людини впливає також мораль.

Мораль (від латинських слів *mores* — «звичай», «традиції»; *moralitas* — «мораль») — це система норм і оцінок, правила поведінки людини в суспільстві.

Наприклад, такі моральні принципи, як «не вбий» і «не вкрати», стали нормою закону. За порушення передбачено покарання. Саме моральними принципами керуються люди, коли оцінюють свою і чийсь поведінку. Наприклад, обманювати безчесно, а допомагати слабкому милосердно.

Людину, яка додержується моральних принципів, вважають моральною. Вона поважає інших, піклується про оточуючих, не обманює, не пліткує. Того, хто нехтує принципами моралі, зневажливо ставиться до законів суспільства, вважають аморальним.

Моральність — це одна з характеристик духовної людини.

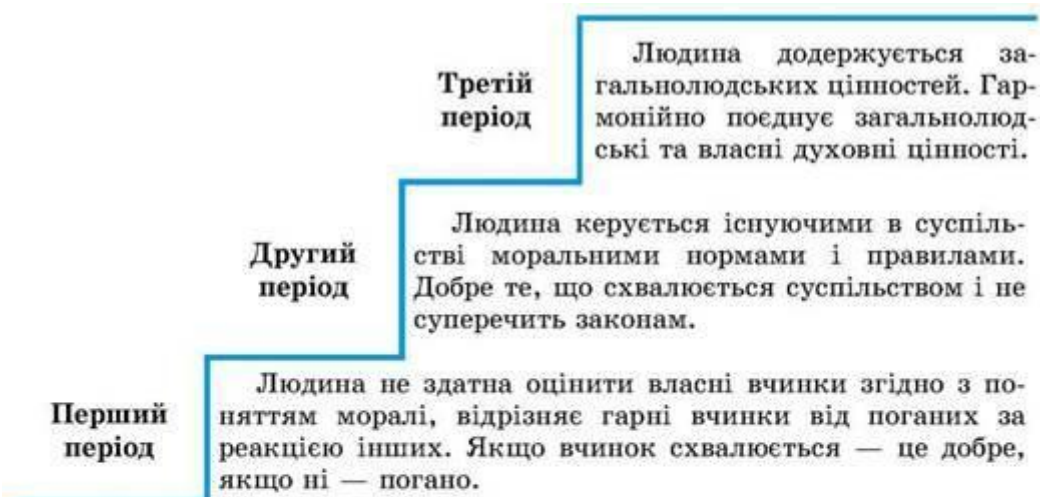
Духовна людина завжди додержується загальнолюдських цінностей і поводить відповідно до моральних принципів суспільства.

Так, згідно з принципами моралі людина не має права ображати, застосовувати фізичне чи психологічне насилля тощо.

Якщо людина не додержується цього принципу, виникає конфлікт. Про таку людину говорять, що в неї відсутня моральна відповідальність.

Якщо людина поводить відповідально, то вона сформувалася як особистість.

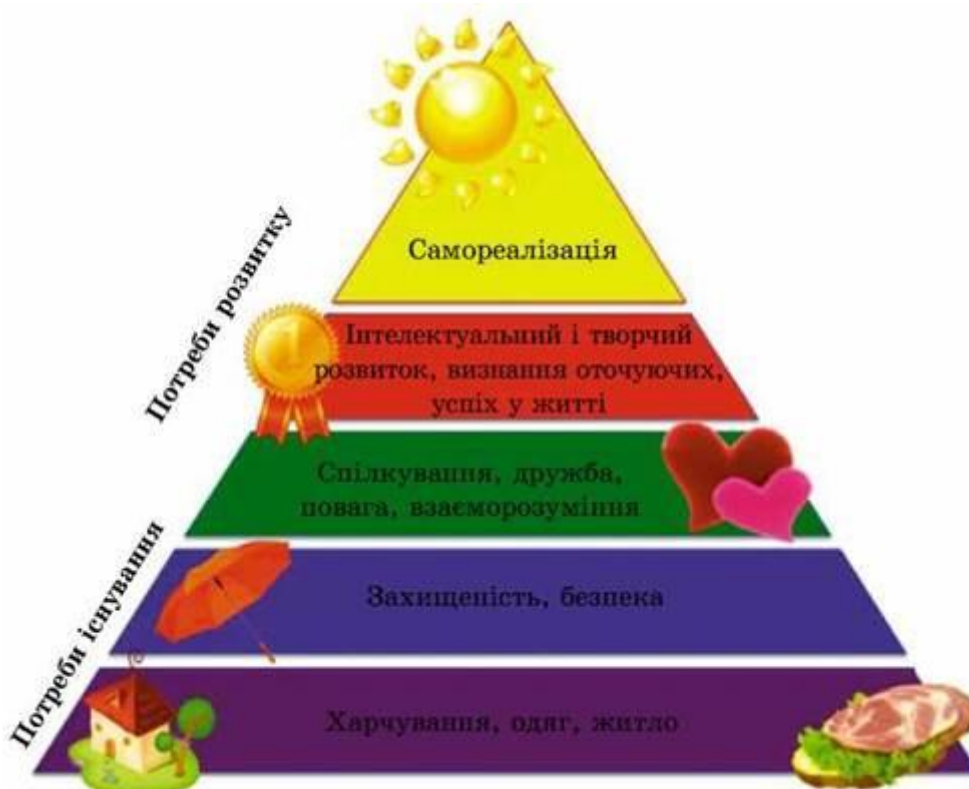
Моральний розвиток особистості має три періоди.



Духовність — це насамперед моральні якості людини, додержання людиною загальнолюдських цінностей. Духовно багатою вважають людину, у якої сформовано духовні цінності.

Піраміда потреб

Духовний розвиток пов'язаний із задоволенням вищих потреб людини.



Задоволення всіх потреб важливо для здоров'я і життя людини. Духовний розвиток, задоволення духовних потреб сприяє формуванню в людини ідеалів добра і краси, допомагає відчувати радість життя, визначає мету її існування. Духовна людина відповідальна й чесна. Вона додержується законів, уміє передбачати результат власної поведінки. Щоб почуватися щасливою й благополучною, людині слід дбати про розвиток духовних потреб.

Планування майбутнього

Чи потрібно планувати своє життя? Рано чи пізно ми всі запитуємо себе про це. Хтось намагається сам планувати життя, за когось це роблять близькі дорослі, а хтось живе сьогоденням.

Що ж таке планування майбутнього? Це складання переліку завдань і конкретних дій для їх досягнення. Планування майбутнього змушує людину постійно опановувати нове, набувати знання для реалізації задуманого. Планування — це своєрідні сходинки на вершину піраміди, яка називається «досягнення мети», або самореалізація.



Кінцева мета

Оберіть те, чого хочете найбільше. Визначте, яким хочете стати. Ставте перед собою реальні цілі: те, до чого маєте здібності, на що є час, чого можна досягти в найближчому майбутньому. Запишіть на окремому аркуші власні позитивні якості і недоліки, корисні та шкідливі звички, улюблені заняття. Обміркуйте, чи потрібна допомога.

Мотивація

Налаштуйтеся на успіх. Не бійтеся помилок і невдач. Не втрачайте віри у власні сили. Будьте наполегливими, не здавайтеся. Дійте впевнено.

Дія

Дійте крок за кроком. Розділіть шлях до мети на окремі етапи. Перемагаючи на кожному етапі, легше рухатися далі. На кожному етапі важливо визначити

конкретні кроки, що ведуть до поставленої мети. Обов'язково оцінюйте проміжні результати. Хваліть себе за кожен успіх.

Наприклад, якщо хочете стати математиком, треба приділити значну увагу цьому предмету, щодня розв'язувати приклади і задачі. Якщо мрієте обрати професію, пов'язану з іноземними мовами, слід читати книжки і дивитися кінофільми іноземними мовами, набувати практики спілкування. Якщо в майбутньому хочете стати спортсменом, дотримуйтеся графіка тренувань.

Коли визначили мету й запланували кроки для її досягнення, обов'язково дотримуйтеся плану системно. Наприклад, вирішили щодня займатися по 30 хвилин. Але дотримувалися плану лише перші дні. Чи варто вважати план недосконалим? Ні, це брак системності. Якщо не вистачає сили волі для втілення плану, попросіть, щоб хтось контролював вас.

Планування допоможе вам розвинути самоконтроль, підвищити самоповагу, виховати оптимізм і силу волі.

Висновок

На духовний розвиток впливають фізичні, соціальні та психологічні чинники. Духовна людина — це моральна людина, яка дотримується загальнолюдських цінностей.

Для досягнення мети і самореалізації важливо вміти планувати майбутнє. Духовний розвиток особистості триває впродовж життя.

ПИТАННЯ до учасників:

3. Як ви розумієте висловлювання Василя Сухомлинського «Виховуй у собі Людину — ось що найголовніше, інженером можна стати за п'ять років, учитись на людину треба все життя»?