

Концепция школьного предмета «Самопознание»

Мы уже живем в новое время. Даже не заметили, как оказались в условиях со многими неизвестными. Как выжить в этих условиях? Какие приоритеты и ценности становятся важными для нас, для наших детей? В каком направлении идти? Что нас ждет в будущем? Все эти и другие вопросы становятся очень важными при воспитании и обучении наших детей. Им жить в этом сложном, неопределенном, нестабильном мире. От их правильных действий зависит не только благополучие и успех в их личной жизни, но и судьба человечества, нашего общего дома – земля.

В этих условиях, чтобы как-то подготовить наших детей к настоящему и будущему, необходимость помочь им правильно найти себя, осознать свое место и свою миссию в этом инновационном мире. Еще три тысячи лет назад на фронтоне храма Аполлона в Дельфах были высечены слова «Познай себя», люди, усвоившие их, соглашались, что любому, кто рассчитывает на достойную жизнь, для начала следует разобраться в себе.

Содержание современных программ и стандартов школьного образования не обеспечивают такого осознания. Они в основном предметноцентрированы, ориентированы на внешние стимулы, а не на ребенка. Возникает необходимость введения в программу школьного образования обязательного предмета «Самопознание».

Цель данного предмета – сформировать Я-образ - для осознания себя как личности, которое окажет существенное влияние на осознание свое место в этом сложном мире, а также определить свой дар и свои возможности, и чувствовать себя не потерянным, и быть активным субъектом нового времени.

Мы считаем, что предмет «Самопознание» должен быть выстроен в следующей логической последовательности.

1 раздел «Кто я, знание себя, понимание своих желаний и потребностей»

2 раздел «Умение ставить перед собой цели и достигать их»

3 раздел «Структура повседневной жизни»

4 раздел: «Открой в себе дар»

5 раздел «В поисках потока. Переживание потока. Как найти свой поток»

6 раздел «Умение сотрудничать и взаимодействовать с окружающим миром»

7 раздел «Я все могу»

Первый раздел «Кто я, знание себя, понимание своих желаний и потребностей»

Способность видеть себя в обществе, в окружающем мире, самоидентифицироваться и составляет Я-образ. Поиск ответа на вопрос, Кто я в этом мире, все больше и больше начинает волновать современных детей. По мере взросления, сравнивая себя с одноклассниками, всё более осознавая свои возможности и желания, дети все больше узнают свои отличительные особенности, что ведет к уточнению и усложнению их Я-образа. Взрослея постепенно формируется Я-концепция – совокупность всех имеющихся у человека представление о самом себе. Ученик идентифицируя и сравнивая себя с окружающим миром Я-концепция снабжает детей своеобразным «фильтром», сквозь которого они оценивают свое социальное поведение и поведение окружающих. Любое знание о себе позволяет человеку правильно ориентироваться в окружающей среде, у детей начинает формироваться собственное оценочное суждение о самом себе, что в свою очередь сопровождается собственным оцениванием, в котором отражается степень самоуважение и самопринятия. Зная себя и свои возможности, человек может более реально ставить цели, а это в свою очередь позволяет человеку самораскрыться и жить согласно заложенной природой уникальному дару.

Второй раздел «Умение ставить перед собой цели и достигать их»

Каждый человек рождается для определенной миссии. Человек приходит в этот мир с определенным предназначением, которые ему нужно исполнить. Очень важно, чтобы с юных лет человек начал задумываться о том, зачем он пришел на землю, каково его жизненное предназначение и в чем его призвание. А между тем большинство людей проживают так, будь-то она - результат внешних обстоятельств. Они не удосуживаются посмотреть на собственную жизнь как на процесс, который нужно управлять. Жизнь видится им цепью событий, которые просто случаются с ними.

Очень важно научить детей ставить перед собой определенные цели. Во-первых, определив цель, они лучше сориентируются в огромном множестве направлений и возможностей встречающемся на их жизненном пути. Во-вторых, цель – это ясно выраженное желание, которое помогает сосредоточиться исключительно на тех действиях, благодаря которым можно добиться желаемого результата. В-третьих, точно определив конечную точку маршрута, можно быстрее до нее добраться.

Т.е., ставя перед собой цели дети будут руководствоваться своей жизненной миссией, а не своими капризами. Определяя ясные цели наши дети могут идти строго определенным курсом. Ясная цель вселяет уверенность, помогая и мотивируя к более активным действиям. Поставив

перед собой цель человек будет постоянно к ней стремиться.

Каждый разумный человек обязательно ставит перед собой ту или иную цель. При этом некоторые люди делают все, чтобы претворить свои идеи в жизнь, и при этом добиваются успеха. Другие же сидят на своих идеях, как на мешке со скарбом, обрекая себя на серую, будничную жизнь. Большинство из нас привыкли жить своей маленькой жизнью, обдумывать мелкие мысли и играть маленькие роли. Как бы не рискуя ступить за пределы своей привычной жизни. Мы привыкли думать «как все», делать «как все» и поступать точно так же, как все. Мы убедили себя, что так жить жизнь безопасно и никаких напрягов, а это в свою очередь затягивает человека. Чем дальше, тем глубже. Исполняя маленькие роли, мы живем посредственной жизнью. И в конце мы понимаем, бессмысленности и бездарности прожитой жизни.

Чтобы такое не случилось, мы должны научить наших детей ставить цели и их достигать. Ибо «смыслом жизни является наличие смысла: неважно, что за ним стоит и откуда он берется, но именно единая цель и придает осмысленность существованию индивида... Поставив себе единую цель еще не достаточно – нужно постоянно двигаться вперед и повышать уровень сложности решаемых задач. К цели необходимо идти, намерения должны превратиться в действия. Важна решительность, с которой человек движется к цели. Усилия, затраченные на достижение цели, а не растраченные впустую, значить больше, чем достигнутый результат» (Поток, с. 325).

Третий раздел «Структура повседневной жизни»

Из чего складывается структура повседневной жизни, как говорил Михай Чиксентмихайи – один из наиболее признанных и авторитетных во всем мире психологов, что *жизнь от рождения и до неизбежного финала мы можем либо жить, либо умирать... если мы сами не стараемся направить ее в нужное русло, нашей жизнью будут управлять чужие интересы. И поэтому человек не должен ждать с моря погоды, а осваивать науку жить самостоятельно здесь и сейчас. Что значит жить?* Отвечая на этот вопрос Михай Чиксентмихайи говорит: *«это значит – наслаждаться полнотой бытия, не растрачивая зря время и способности, не стесняясь продемонстрировать собственную уникальность, при этом смиренно исполнять свою роль в сложной структуре Вселенной».*

А чтобы так жить, мы должны научиться понимать повседневную реальность со всеми ее требованиями и потенциальными разочарованиями. Еще в 18 веке А. Шопенгауэр говорил, что люди *«обречены бесконечно вращаться на колесе желаний: сначала мы хотим, потом удовлетворяем*

свое желание, некоторое время испытываем удовлетворение, которое очень быстро перерастает в скуку, а та, в свою очередь, снова сменяется следующим «хочу» - и так без конца, до тех пор, пока мы потворствуем своим желаниям. Единственный выход – соскочить с колеса» (И. Ялом, с. 451). И только тот человек, кто берет судьбу в свои руки, имеет реальный шанс управлять своей судьбой. Жизнь не может проходить изолированно. Независимо, кто он, какой культуры, и, где проживает, качество жизни в немалой степени определяется ближайшим окружением - семьей.

Семья - это основа, фундамент - как стартовая площадка. Если он крепкая, ты можешь достичь небывалых высот. Семья является первым и самым важным сообществом, в которое мы вступаем с рождения и поэтому дальнейшая жизнь в значительной степени зависит от того, насколько человеку удастся построить благоприятные связи со своими родственниками. А между тем, в последнее время очень сильно ослабли семейные узы. Дети отстраняются, становятся сторонними наблюдателями. Больше всего убийств происходят в семье, чем убийства никак не связанных между собой людей. Все это делает необходимым уже на уровне школьного образования детей приобщать более активно к семейной жизни. В противном случае неизбежно возникнут скука и разочарование, которые приведут к отстраненности и безысходности жизни наших детей.

В жизни каждого человека существует много вещей, которым мы не хотим заниматься, но вынуждены их делать. Некоторые из этих дел необходимы, они часть нашей жизни. Мы не можем их не делать. Уборка, стирка, оплата за коммунальные услуги и т. д. Раз мы их вынуждены делать, значит необходимо в каждое такое дело вкладывать позитивную энергию, делать с удовольствием, а это в свою очередь делает жизнь счастливой. Такое понимание вещей очень хорошо формируется в наших детях - в семье, в школе.

Четвертый раздел: «Открой в себе дар»

Каждый человек сам по себе уникальное явление. Природа очень мудра в своем развитии, каждого человека наделяет определенными способностями, задатками. Каждый человек – дар природы. И очень важно, чтобы человек нашел себя и осознал свою неповторимость, затем отдал этот дар другим. Ибо мы знаем, то что мы отдаем миру, мир с лихвой возвращает нам обратно. Чтобы прожить жизнь в таком ключе и открыть свой дар, необходимо совершать путешествие в глубины самих себя, в самую суть уникального и удивительного существа по имени человек.

Нам нужно научить детей идти туда, куда завет сердце, желание, способности, чтобы пробудить к жизни дар. Жить проявляя свой уникальный

дар – это уже есть нечто особенное, неповторимое, а потому жизнь становится интересной, насыщенной, богатой и счастливой. Жить согласно дару – значить способствовать счастью и благополучию семьи, близких и родных людей и, вообще, окружающих людей.

В наше сложное, переменчивое время человек очень часто теряется, перестает понимать свое истинное предназначение, ради которого пришел в этот мир. Задача семьи, школы способствовать в раскрытии в наших детях этого уникального, природой наделенного каждого человека дара.

Как известно, мы все обладаем талантами; в каждом из нас скрыт «глубинный гений», или уникальные способности, задатки. Мы перед нашими детьми ответственны в выявлении и раскрытии, а потом возвращении этих способностей, дабы наиболее полное их проявление в окружающем мире.

Человек, который живет, не делясь своим даром, со временем становится черствым и обзленным, жизнь превращается в существование, полных тревог и страхов, идет постепенное саморазрушение, человек перестает жить радуясь жизни, он постепенно деградирует, сводя на нет все человеческое в себе.

Мы видим, как большинство из нас, пройдя школьное и родительское воспитание, теряем связь с внутренним миром. Мы карабкаемся по лестнице жизни и лет через пятьдесят обнаруживаем, что лестница была прислонена не к той стене. Потом мы начинаем думать, будь-то жизнь прожили впустую. Не открыть в себе дар – это все равно, что умереть, прозябая в трясины повседневности.

Как открыть свой дар? Как преодолеть наш разум, наши чувства, наши укоренившиеся шаблоны, которые становятся препятствием на пути проявления наших талантов, задатков. Особенно поведенческие шаблоны, которые не желают меняться. В этом предмете «Самопознание» дети узнают, как этого добиться – шаг за шагом ломая шаблоны и мысля по-новому, познавая самого себя и открываясь для эволюции и трансформации себя.

Пятый раздел «В поисках потока. Переживание потока. Как найти свой поток»

Что такой поток? Михай Чиксентмихайи дает такое определение: *«поток – состояние полной поглощенности деятельности, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим»*. Что значить переживание потока? Как пишет Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук, профессор МГУ имени М.В. Ломоносова: «Это состояния полного слияния со своим делом, поглощения

им, когда не ощущаешь время, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии». И далее он пишет *«поток не снисходит на нас как благодать, а порождается нашими осмысленными усилиями, он в наших руках. В нем удовольствие сливается с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией активное состояние радости»*.

Мир изменился, он становится все сложнее и в этих условиях нашим детям, которым придется жить в этом усложняющемся мире, не уходить от трудностей, а самим становиться все более уникальными и одновременно все более связанными с другими людьми и вместе с ними решать все более и более сложные задачи. Как это возможно? Возможно при условии, когда человек в каждый момент времени будет контролировать происходящее в сознании, и это возможно достичь лишь путем личных усилий и творчества, когда наша внимание направлено на решение конкретной задачи, когда, то или иное занятие становится интересным.

Достигнув такого состояния, человек движется вперед, полные сил и энергии в гармонии с природой и окружающими их людьми, сохраняя до последнего дня способность самосовершенствоваться и воспринимать новые знания. *«Они наслаждаются всем, что они делают, каким бы трудным и нудным это занятие ни было, они не знают скуки и все, что встречается им на пути, принимают со спокойствием и самообладанием. Пожалуй, главная их сила заключается в том, что они способны управлять собственной жизнью»* (Поток, с. 34).

Как научиться управлять собственной жизнью? Как научиться быть в потоке в повседневной жизни, когда цивилизация построена на подавлении индивидуальных желаний, когда человек становится беззащитным противостоять современным вызовам. И в этих условиях научить наших детей контролировать свое сознание, которое требует не только умственных навыков, но и решительности и силы воли от каждого человека и есть основная задача этого раздела.

Шестой раздел «Умение сотрудничать и взаимодействовать с окружающим миром»

Мы знаем, что наибольшее влияние на качество жизни каждого человека оказывают два фактора: отношение к работе и отношения с другими людьми. Взаимоотношения с людьми могут сделать нашу жизнь интересной и радостной, а могут превратить ее в настоящий кошмар – именно поэтому искусство находить контакт с окружающими нас людьми, очень важно в современном глобализированном мире.

Мы уже попали в общую информационную сеть, мы уже посажены на информационную иглу. Уже не человек управляет системой, а она

полностью контролирует и подчиняет его себе. В этих условиях очень важно научить наших детей, каждый новый вызов, бросаемый нами жизнью, воспринимать, как возможность для учебы и самосовершенствования.

Кроме того, очень важно научить наших детей навыкам управления сознанием в ситуации, когда мы представлены самим себе и особенно, когда находимся в одиночестве один на один с компьютером или смартфоном. Да, в некоторой степени, они защищают наш разум от проникновения неприятных мыслей, но они временны, как наркотик, лишь на короткое время вызывают оптимальное переживание. Беспокойство о личной жизни, здоровье, семье и работе постоянно присутствует на периферии сознания, и они всегда при нас. Ибо *«нами управляет глубинные биологические импульсы, и заблуждаемся, полагая, что, поступая так или иначе, действуем совершенно сознательно»* (И.Ялом). **На самом деле это не так.**

Каждый из нас смотрит на мир через свое окно. И каждый цвет, каждый оттенок этого мира передает нам те или иные ощущения и эмоции, нам нужно стараться чаще смотреть на мир глазами своих близких, родных, друзей, коллег. Тогда в нашей жизни многие недоразумения, недопонимание, противоречия исчезнут из нашего мира. И тогда бы многое вокруг нас изменилось бы в лучшую сторону. Как писал, еще в 18 веке, Артур Шопенгауэр «Мы должны быть снисходительны ко всякой человеческой глупости, пороку, промаху, принимая в соображение, что это есть именно наши собственные глупости, промахи и пороки, ибо это недостатки человечества, к которому принадлежим и мы, следовательно, и сами разделяем все его недостатки, т.е. и те, которыми мы как раз в данное время возмущаемся именно только потому, что они на этот раз проявились не в нас самих» (И.Ялом, с. 505).

Мир стал сложным и те вызовы, которые стоят перед человечеством требуют тесного взаимодействия и сотрудничества между людьми, между государствами. Находить общий язык между собой, в школе, на работе, в семье и, вообще, с людьми разных конфессий, профессий, цвета кожи, и место проживания – на сегодняшний день становится весьма актуальным. В одиночку человек и даже целые государства не в состоянии противостоять надвигающемуся вызовам. Мир становится единым общим домом. Те процессы, которые происходят в мире не осознаются основной массой населения. Происходящие в мире изменения происходят так быстро, что человек просто уже не реагирует. Стремительные изменения в настоящем и будущем – это наша реальность. И в этих условиях научить наших детей навыкам сотрудничества и взаимодействия и думать глобально позволит преодолевать те трудности, которые стоят в 21 веке перед человечеством.

Чтобы выстоять в этом мире, необходимо не расслабляться, каждый день создавать будущее.

Седьмой раздел «Я все могу»

Человек может всё. Он уникален по своей природе. И это действительно так. Рождаясь, он наделяется от природы способностями, задатками, даром. Эти задатки, способности человек в течение жизни развивает и достигает счастья осмысленности жизни или не развивает и в итоге, в конце жизни, начинает осознавать, что жил – то в пол силы, не напрягаясь и не утруждая себя, и в итоге - жизнь, оказалась, бессмысленной и пустой.

А между тем, для каждого из нас, главное препятствие на пути к достойной жизни – мы сами. Значить, и хорошее, и плохое зависит от нас самих, и поэтому, кто рассчитывает на достойную жизнь, для начала следует разобраться в себе самом

Любой успех в жизни начинается с уважения к себе. Истоки успеха внутри каждого из нас. Все, что исходит от нас, к нам возвращается. Если наша жизнь такова, что наши слова или дела несут в себе негатив, жизнь воздаёт нам тем же. Мы все являемся творцами своей жизни. Как мы думаем, мыслим – так и живем.

Сознание управляет телом. Коль так, то сознание, настроенное позитивно, на положительные эмоции будет способствовать здоровью тела, а настроенное негативно – болезням. И это очевидный факт, постоянно подтверждается нашей жизнью. Жизнь как бумеранг: если кинете кому-нибудь недоброе пожелание, оно к вам вернется, так или иначе, в той или иной форме. Ведь мир – это зеркало – «как аукнется, так и откликнется». К сожалению, мы об этом забываем и часто сетуем на превратности судьбы.

Человек всегда получает то, что выбирает. Если верите в неотвратимость судьбы, ваша жизнь будет подобна кораблику, отпущенному на волю волн. Но стоит нам взять управление судьбой в свои руки, как обстоятельства тут же утрачивают свойство фатальной неизбежности. И поэтому мы должны научить наших детей управлять судьбой по своему усмотрению.

Кто смирился с тем, что судьба predetermined, так оно и будет – для него. А кто взял управление судьбой в свои руки, она будет управляемо. Вот об этом, прежде всего, должны подумать в системе школьного образования. Если мы правильно ориентируем их и дадим правильное направление они обретут счастье и благополучие.

Современное образование уводит человека в сторону от его собственной личности. Оно больше ориентировано на внешние

материальные стимулы, ни как не связанные с личностью человека. Школа воспитывает одинаковых и похожих друг на друга винтиков огромного механизма. Так воспитывали и нас, так продолжают воспитывать наших детей. Это противоречит законам времени.

По инерции продолжаем впихивать в голову наших детей догматические лозунги типа «все люди равны», не осознавая, произошедших в обществе изменений. Время изменилась. Изменились приоритеты, ценности. Наши дети, дети 21 века – это не мы. Это совершенно другие дети. У них другие ценности и потребности, они на мир смотрят более глобально. От них зависит судьба человечества. В этих условиях показать им их потенциальные возможности, вооружить необходимыми инструментами саморазвития и достижения цели, сформировать навыки необходимые в 21 веке - главная задача системы образования.

19 мая 2020 г.

Добаев К.Д., д.п.н., профессор, директор Центра педагогической науки
и профессионального образования

Kdobaev@yandex.ru