

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Пермский техникум промышленных и информационных
технологий им. Б.Г. Изгагина»

«Согласовано»
Руководитель по УВР
_____ И.Ф.Гилязов

« Утверждаю»
Директор ПТПИТ
_____ В.В.Аспидов
«30» июня 2020 г.

Положение
дискуссионного клуба «Познай себя»

Руководитель: педагог –психолог
Ольга Владимировна Храмушина

Пермь 2020г.

Пояснительная записка

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь,
для него ни один ветер не будет попутным.
СЕНЕКА

Современный динамичный мир принципиально изменил человеческую деятельность – людям все больше приходится управлять технологиями и быть коммуникабельными для достижения личных и общественных целей. Поэтому подросткам необходима такая педагогическая технология, которая стала бы основой поведения в различных житейских ситуациях, которая отвечала бы потребностям самого обучаемого, общества и учитывала закономерности формирования активной личности.

Рабочая программа – деятельность ДИСКУССИОННОГО КЛУБА создана как средство, способствующее развитию творческих способностей обучающихся, развитию познавательных интересов и даёт право обучающимся сочетать различные направления и формы занятий. Деятельность по организации работы ДИСКУССИОННОГО КЛУБА осуществляется в свободное от основной учёбы время и отличается свободой выбора направлений и возможностью смены сферы деятельности обучающегося в течение года.

Деятельность учащихся в ДИСКУССИОННОМ КЛУБЕ характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников, а также отсутствием жесткой регламентации и жесткого результата.

Деятельность ДИСКУССИОННОГО КЛУБА носит неформальный и комфортный характер для всех участников.

Цели :

1. Исследовать уровень сформированности личностно-нравственного самоопределения обучающихся.
2. Определить уровень сформированности умения принимать коллективные решения, аргументируя свою точку зрения.
3. Развитие умения находить компромиссы в условиях наличия конкурентных точек зрения.

Развивающие задачи:

обучающиеся смогут:

1. определить свои жизненные планы
2. прояснить временную перспективу будущего и в итоге продвинуться в личностном развитии, в обретении собственной идентичности.

3. сформировать умение участвовать в дискуссии

Обучающие задачи:

учащиеся смогут

1. овладеть основными операциями мыслительной деятельности - синтезу, анализу, общению
2. расширить кругозор и словарный запас
3. сформировать умение быстрого поиска информации, критического отношения к ней.

Воспитательные задачи :

учащиеся смогут

1. обогатить свой духовный мир в процессе дискуссии
2. реализовать свои потребности в самосовершенствовании и самоутверждении
3. сформировать активную гражданскую позицию.

Таким образом, ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ как форма работы с подростками, имеет **основной целью** помочь подросткам узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и точно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствует их повышению.

Реализация целей и задач осуществляется следующими условиями работы:

1. Материальные условия:

- наличие помещения для заседаний организационного комитета и для проведения дискуссии как в режиме видеоконференции, так и обычном режиме;
- технические средства (компьютерный класс, аудио - и видео - материалы, доступ в Интернет и т. д.).

2. Организационные условия:

- организация самоуправления ДИСКУССИОННОГО КЛУБА с помощью инициативной группы обучающихся .
- создание коллектива единомышленников
- проведение дополнительных занятий по развитию речи
- ознакомление участников дискуссии с курсом риторики

3. Психологические условия:

- создание условий работы, в которых формируются отношения сотрудничества, доверия и взаимоуважения

- формировать искренние, доброжелательные отношения в клубе, что повлияет на эмоциональное восприятие жизни

Алгоритм «Дискуссионного клуба»:

1. Теоретические занятия по методике проведения дискуссии проводит педагог-руководитель.
2. Заседание клуба готовится инициативной группой, которая предлагает тему и форму для дискуссии:
дебаты – обмен аргументами и контраргументами;
диспут – обсуждение одного или нескольких выступающих с основными докладами;
круглый стол – подготовленное обсуждение по заранее поставленной проблеме с выделением определенных вопросов. .
3. Инициативная группа имеет меняющийся состав.
4. Инициативная группа принимает почетных гостей.
5. Участниками могут стать все, кто заинтересовался предложенной темой заседания.

Правила работы в ходе дискуссии

1. Правило поднятой руки.
2. Отказаться от агрессии, быть позитивно настроенным.
3. Критикуя, предлагать.
4. Слышать и слушать друг друга (не перебивать).
5. Не злоупотреблять предоставленным словом (соблюдать регламент).
6. Критиковать идеи, а не личность (уважительно относиться к собеседнику).
7. Не навязывать свое мнение.
8. Толерантное отношение к другим мнениям и позициям.
9. Избегать поучений.
10. Сдерживать эмоции.
11. Развивать дискуссию, не повторяться, предлагать новые идеи.
12. иллюстрировать свои мысли примерами.

Методические пояснения к рабочей программе «Дискуссионный клуб».

Концепция модернизации российской системы образования и методические рекомендации по развитию профессионального образования обучающихся образовательного учреждения определяют общую стратегию развития, основные принципы методической и педагогической деятельности, главные содержательные линии работы, с учетом ряда принципов:

Ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и отечественные ценности; формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира; обращение к тем проблемам, темам, образовательным областям, которые являются лично значимыми для студентов; развитие познавательной, социальной, творческой активности подростков, их нравственных качеств.

Реализация задач рабочей программы основана на использовании традиционных и специальных методик российской педагогики. Педагог опирается на индивидуальную и групповую деятельность обучающихся. Темы занятия соответствуют интересам и потребностям студентов, учитывают реальные возможности их удовлетворения в конкретном учреждении, помогают подросткам сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулируют их самообразование и саморазвитие.

Программа осуществляется в тесном сотрудничестве с преподаванием спецкурсов, с методическим объединением классных руководителей техникума. Программа выполняет еще одну важную задачу – расширяет культурное пространство техникума.

Работа «Дискуссионного клуба» не имеет жестких рамок результативности, так как эффективность деятельности могут оценивать сами учащиеся, педагоги, родители как долгосрочную, так и краткосрочную.

Среди краткосрочных результатов можно назвать:

1. Создание компьютерных презентаций по заданной теме.
2. Написание эссе по заданной теме

Среди долгосрочных результатов можно выделить:

1. Приобретение знаний, обеспечивающее успех в деловой жизни (овладение компьютером, электронными средствами связи).
2. Умение добиваться поставленной цели, выбирая нравственные средства ее достижения.
3. Навык проявлять свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества. Умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Посещение клуба рекомендуется тем, кто хочет:

- раскрыть тайны своей личности и поведения;
- обнаружить у себя новые способности и таланты;
- научиться понимать себя и других;
- приобрести навыки эффективного общения и успешного достижения целей;
- понять, как справляться со своими эмоциями и стрессом;
- почувствовать себя более уверенным, интересным и уникальным.

ГРАФИК ЗАСЕДАНИЙ КЛУБА

[illegible]

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ

[illegible]



Советы психолога

По последнему моему опросу о том, как изменится жизнь каждого из нас, если мы не будем бояться чужого мнения, можно сделать лишь один вывод: **КАРДИНАЛЬНО**.

Измениться, найти силы быть собой, ценить себя просто так - это оказывается нереально сложно в таком современном мире. В мире, где каждый пропитан жёсткими требованиями о том, каким нужно быть, чтобы ты был в топе или же просто, чтобы тебя принимали. Мы часто похожи на мух, которые читают книги: "Как стать слоном". Но забываем о том, что у каждого из нас своя роль, свое предназначение, и что ценность мы имеем уже по рождению.

Уже в раннем детстве ребенок начинает страдать, если он чем-то отличается от большинства сверстников: полнотой или худобой, маленьким или высоким ростом, поведением, характером.

Желание "стать как все" достигает пика в подростковом возрасте.

За желанием быть как все скрывается опасение стать отверженным, превратиться в изгоя, **ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ** и быть никому не нужным.

Именно поэтому мы боимся поступать по-своему, брать ответственность, открывать что-то новое, выступать, быть естественным и просто быть расслабленным.

Что делать?

💡 Из-за низкой самооценности, мы принимаем себя настолько, насколько нас принимает общество. Тогда действуем тем же путем...

Найдите тех, с кем вам максимально комфортно, тех, кто принимает вас просто так, кто не осуждает, а только поддерживает и верит в вас. Тогда внешнее современем станет внутренним - вы поверите, что вас можно любить просто так.

И по принципу Зоны Ближайшего Развития начальный путь мы всегда проходим с кем-то. А дальше мы справляемся сами.

💡 Больше читайте, слушайте и смотрите такой материал, который учит быть самим собой, а не мотивирует на всеми принятые образы успешных людей.

💡 Осознайте тот факт, что в современном мире вы не погибнете, если вас отвергнут определенные люди, вас не затопчет мамонт и не разорвет саблезубый тигр. Наш земной шар населяет столько людей, что вы обязательно найдете кого-то близкого вам по духу. Часто выступая в разных точках нашей страны, перед самыми разными людьми, я тоже сталкиваюсь с тем, что кому-то я нравлюсь, а кому-то нет. Я имею свою аудиторию, своих друзей.

Продолжение в комментариях

ainur_gagaev_И это абсолютно нормально. Я не могу соответствовать ожиданиям каждого.

И если вы кому-то не нравитесь, это не значит, что вы плохой.

Просто все мы тянемся к тому, чего нам самим не хватает, либо на кого мы сами похожи.

💡 Если вы чувствуете, что переживаете из-за неоправданных ожиданий, просто научитесь говорить про себя: "Простите, что я не оправдал ваши ожидания". И наблюдайте, как ваше тело расслабится.

💎 Я думаю, что ещё много буду писать о том, как больше приобретать уверенности и самооценности, но сейчас хочу закончить моим любимым высказыванием великого суфия Джалаладдина Руми: "Счастье - это петь свою песню как птица. Не обращая при этом внимания на то, кто слушает и что они об этом думают". Наша встреча давно прошла и тема идеальных отношений позади. Мы много чего успели обсудить и разобрать. Узнали множество секретов для поддержания отношений. Но все мы люди, и даже самое важное забывается. Поэтому я предлагаю это немного закрепить.

Что делать, если никак не получается полюбить своё тело

Часто бодипозитивность воспринимается так, будто она идёт в комплекте с образом мышления в стиле «всё или ничего».

Заголовки, кричащие: «ЛЮБИ СВОЁ ТЕЛО!» (без упоминания, как же именно это сделать) и сотни фотографий людей, принимающих (будто бы и не прилагая усилий) свои мягонькие тела в купальниках, могут ощущаться неслабо отталкивающими, если вы сами еще не достигли таких высот. Так можно решить, что даже и пытаться не стоит. Как всем этим людям удалось достичь такого уровня любви к себе?

Любовь к себе не похожа на выключатель, который можно перещёлкнуть в положение «вкл», чтобы все проблемы с восприятием тела сразу растворились в воздухе. Пытаться отучиться от всех негативных условных рефлексов в отношении своего тела не только очень трудно — такого рода исцеление требует времени, практики и большого эмоционального ресурса.

Вы не одиноки, если всё ещё ломаете голову над «Ну и как мне, блин, это сделать?», покуда остальные уже, кажется, на стадии «Да я, черт побери, идеальна!». Этот пост — для тех, кто продолжает прилагать усилия для любви к себе, и для тех, у кого это всё никак не получается.

Я хочу, чтобы вы запомнили:

1. *Вы не виноваты в том, что чувствуете к своему телу*

Никто из нас не был рождён в ненависти к своему телу. Даже так: когда-то мы думали, что наши тела — самые чудесные штуки на земле. В детстве мы проводили часы, восхищаясь своим телом и внимательно изучая все его части. Задумайтесь: если мы не были рождены с ненавистью к нашим телам, что же это значит? Значит, неудовлетворённость телом в нас воспитывают. Исследования показывают, что дети в 3-4 года недовольны своим телом и уже знают, как сидеть на диетах. Требуется всего *несколько лет жизни* в нашей культуре, чтобы впитать идею, что *наши тела не совсем в порядке*. Мы слишком большие, слишком плоские, слишком чернокожие, слишком бледные, слишком высокие, слишком низкие, слишком старые, слишком обычные, слишком отличающиеся. Это ли не ерунда? Да, полнейшая. Но ответственность за это несёте не вы.

А кто же тогда несёт? Как в нас прорастает ненависть к нашим телам, отнимающая у нас годы жизни? В проблематизации образа тела виновны вездесущая *диетическая культура* и *фэтфобия*.

Фэтфобия — иррациональный страх перед полнотой и толстыми телами, страх стать толстым, дружить с толстыми, ассоциироваться с толстыми и *агрессия*, растущая из этого страха.

Диетическая индустрия, зарабатывающая более 60 миллиардов долларов только в США, заботится о том, чтобы каждый день мы были окружены посланиями, транслирующими: *потеря веса — единственный путь к красоте и счастью*.

Мы окружены изображениями отфотошопленных идеалов тел: они на наших экранах, в журналах, на билбордах, возвышающихся над нами на каждой улице, на которую мы свернём. Диетическая культура убеждает нас не только в том, что мы вполне можем достичь идеального тела, но и в том, что это — *решение всех наших проблем*.

Мы поверили в одну большую ложь: худоба равна счастью. Мы читаем это в СМИ, слышим от семьи и друзей.

Мы узнали: то, как выглядят наши тела — самое важное в нас, есть только один путь к красоте, жизнь благоволит только красивым людям. Счастье — приз для красивых.

Но разве мы выбирали родиться в культуре, учащей людей этому? Я, к примеру, не ожидала, что мир заставит меня чувствовать, будто существовать в моём собственном теле — преступление.

Довольно долгое время я думала, что *ненависть к телу — моя вина*: если бы я только могла стать лучше, обладать большей силой воли, изменить себя! Я и не думала подвергать сомнению культуру, убеждавшую меня, что телу нужно меняться.

Теперь я понимаю, что ненависть к телу не имела никакого отношения к моим несовершенствам — но имела непосредственное отношение к культуре, желающей извлечь выгоду из моей неуверенности в себе (которой она сама меня и обучила), даже если за эту выгоду обществу нужно будет заплатить психическим здоровьем.

Мы не виноваты в наших проблемах с образом тела. Мы их не создавали. Они были созданы для нас.

2. Не прыгайте выше головы

Будем реалистами — вряд ли вы мгновенно превратите ненависть к себе (длиною в жизнь) в любовь. Вы же не ожидаете, приехав в незнакомую страну, что сразу же свободно заговорите на её языке?

Любовь к себе — не столько пункт назначения, сколько ежедневная практика. Никто не ожидает, что вы будете любить себя идеальным образом, хоть сейчас, хоть когда-либо. Если вы ставите себе цель «испытывать всепоглощающую любовь к себе», вы можете заметить, что такая большая цель вас только тормозит. Можно переформулировать её и двигаться постепенно.

Можно сделать своей целью *принятие своего тела* или нейтральное к нему отношение. Никто от вас не требует быть без ума от любви к своему телу!

Можно попробовать принять тот факт, что тело у вас такое, какое есть. Так появляется возможность жить, не слишком сильно отвлекаясь на беспокойство о том, как вы выглядите.

Можно попробовать достигать не состояния «Да я, черт побери, идеальна!», а более спокойного состояния «Это тело, которое есть у меня сейчас. Я не пытаюсь его изменить, я исследую мир вокруг и не слишком парюсь о том, как я выгляжу в процессе».

Если и это выглядит слишком сложным, сделайте еще один шаг назад. Попробуйте почувствовать уважение к вашему телу. Даже если не получается примириться с тем, как ваше тело выглядит, можно уделить время и поблагодарить его за то, что оно для вас делает. Могут ли быть ненавистными руки, обнимающие кого-то важного? А живот, который вы не переносите, разве он не часть системы пищеварения? А ваши губы, которые вы бы хотели изменить, разве они не помогают вам выражать радость и доброе отношение к тем, кого вы любите?

Способность заметить всё это не означает обязательства любить своё тело, но помогает чувствовать благодарность нашим телам за то, что они всё ещё с нами (несмотря на всё то, через что мы заставили их пройти, и на ненависть, которую мы к ним испытывали). Фотографию в купальнике делать необязательно.

3. Не корите себя, если у вас не получается

Вокруг темы тела уже и так предостаточно *вины и стыда*. Чувство вины после утренних взвешиваний. Стыд за наш аппетит. Чувство вины из-за того, что мы мало стараемся, недостаточно быстро бегаем и не меняемся к лучшему каждую секунду. Стыд за то, что мы занимаем место. Последнее, что нам нужно — это стыдиться ещё и того, что мы недостаточно себя любим. Цель, на мой взгляд, как раз в том, чтобы избавиться от стыда и вины.

Раскрою секрет: даже у самых бодипозитивных людей в мире бывают плохие дни. Потому что почти невозможно каждый день бороться против доминирующих в культуре установок и в процессе ни разу в себе не усомниться. Никто не ожидает, что вы будете идеальной машиной любви к себе. Не будьте излишне строгими.

4. Напоминайте себе о том, почему этот путь важен, и отмечайте, как далеко вы уже продвинулись

Почему для вас важно отказаться от ненависти к собственному телу? Если вы похожи на меня, возможно, вы решили не тратить жизнь на войну с собой. Это слишком изнуряюще: сидеть на диетах, подсчитывать калории, взвешиваться, измерять себя, наносить себе вред, быть одержимыми и откладывать свои жизни до момента, пока ваши тела не станут «достаточно хороши».

В глубине души мы уже знаем, что стать «достаточно хорошим_шей» невозможно. В отличие от диет путь принятия своего тела не обещает быстрых (и недостижимых) результатов, но он стоит затраченных усилий.

Возможно, вы вспомните, как чувствовали себя абсолютно потерянными в глубинах своего пищевого расстройства и в ненависти к себе. По сравнению с этим даже то, что вы захотели полюбить своё тело таким, какое оно есть — уже прогресс. Даже для того, чтобы открыть для себя возможность принятия своего тела, понадобится значительный сдвиг в сознании. Он требует сил и открытости новому. Похвалите себя за это. Вы справляетесь лучше, чем вы думаете.

Вот что я хочу сказать этим текстом, если коротко:

1. Вас научили относиться к своему телу определённым образом, а значит, вы ни в чём не виноваты. Перестаньте думать, что это ваша вина. Это не так.
2. Вы не обязаны любить свое тело. Вполне можно вместо любви стремиться к принятию, спокойному или уважительному отношению.
3. Не стоит винить или стыдить себя. Будьте бережными к себе — вы заживляете свои раны.
4. Похвалите себя за ту работу, которая уже проделана, даже если вам не кажется, что вы сильно продвинулись.

И прежде всего — не останавливайтесь. Продолжайте бороться. Потому что даже самая малая толика любви, принятия и благодарности, которую вы сможете почувствовать к своему телу — уже победа в мире, которому выгодно, чтобы мы застряли в ненависти к себе.

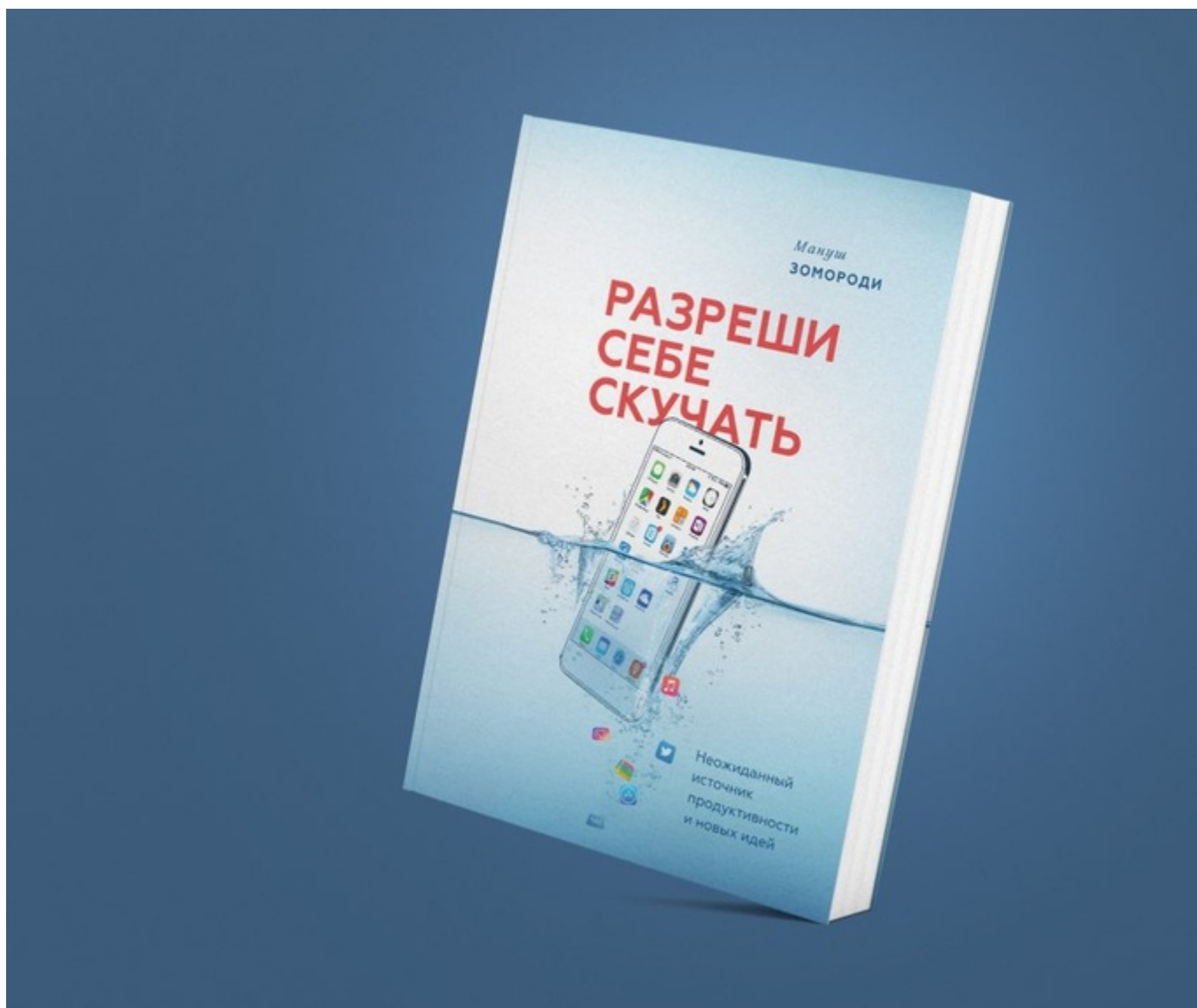
**Не боритесь со скукой каждый раз, когда она наступает, — у
нее есть своя миссия.**

Мне нравятся скучные вещи.

Энди Уорхол

Подростки постоянно на нее жалуются. Коллеги по несколько раз на дню сбегают от нее в ближайший к офису Starbucks. Родители умирают от нее каждый вечер, укладывая своих малышей. Сегодня слово «скука» то и дело возникает в нашей речи, и даже не верится, что оно появилось относительно недавно, в 1853 году, когда Чарльз Диккенс впервые употребил его в романе «Холодный дом».

ВВ то время как некоторые историки полагают, что скука — это отклик на промышленную революцию (когда европейцы стали менее религиозны, у них появилось больше свободного времени, в том числе на то, чтобы скучать), здравый смысл подсказывает: скука существует ровно столько, сколько существует человек.



(Ну, разве что пещерным людям, жившим в вечном страхе, скучать не приходилось.) Как поведал мне один из моих слушателей, дьякон Майкл Хакетт из епархии Луизианы, скука «известна со времен отцов-пустынников, которые жили отшельниками и зачастую очень скучали в своих пещерах».

Тот факт, что слово «скука» появилось в письменной форме лишь в эпоху промышленной революции, вовсе не означает, что на протяжении веков люди не «скучали»; просто для описания тех же ощущений они использовали другую терминологию. Депрессия. Экзистенциальный кризис. Тошнота (так же назывался роман 1938 года Жан-Поля Сартра о философской скуке, моя любимая книга в старших классах школы, — не знаю, что это говорит обо мне).

Нынешний век нейронауки, когда мы только-только начинаем по-настоящему постигать возможности человеческого мозга, пересматривает феномен скуки, открывая в нем удивительные положительные стороны.

Они и представляют особый интерес для нашего исследования. Но перед знакомством с современными концепциями этого загадочного и волшебного мира будет полезно совершить путешествие в прошлое.

Очень краткая история скуки

Как «роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет», так же и скука, как ее ни назови, останется скучной. Какой бы терминологией ни пользовались лингвисты, писатели и мыслители, все они на протяжении веков сталкивались с этим явлением. Моим гидом по истории скуки выступил Питер Тухи, профессор античной истории Университета Калгари, живо интересующийся этим феноменом, поскольку он якобы полностью отсутствует в Древнем мире.



««Для меня всегда оставалось загадкой, почему древние греки, римляне и параллельные культуры ничего не говорят о скуке, — недоумевает Тухи. — Они считают это состояние в высшей степени обыденным, а потому и недостойным упоминания».

Первоначальный интерес Тухи вырос в целую книгу *Boredom: A Lively History* («Живая история скуки»), которая убеждает в том, что и в древних обществах не обошлось без скуки. Об этом свидетельствуют и высокие авторитеты (Сенека, описывающий скуку как болезнь), и низы (граффити на латыни, обнаруженное в Помпеях: «Стена! Как странно, что ты не рухнула под тяжестью скуки тех, кто исчеркал тебя»).

Латинское **taedia** со временем превратилось в христианское **acedia** (уныние), «полуденный демон» вялости и беспокойства, уже в эпоху Возрождения ставшее грехом **melancholia** (меланхолии), чтобы потом найти успокоение во французской идее **ennui** (тоски).

Немецкий философ Артур Шопенгауэр описывал скуку как «блеклую тоску по некоему неопределенному объекту», в то время как Сёрен Кьеркегор, предпочитая называть ее бездействием, полагал, что это важнейшее состояние бытия и что «тот, кому оно неведомо, тем самым демонстрирует, что он не возвысился до человеческого уровня».

Но обратимся к современности.

Немецкий психолог Мартин Дольманн проводит различие между скукой ситуативной и скукой экзистенциальной.

С ним соглашается норвежский историк и философ Ларс Свендсен в своей основополагающей книге «Философия скуки». Оба мыслителя описывают ситуативную, или обыкновенную, скуку как слабое ощущение, вызванное временно неизбежными и предсказуемыми обстоятельствами вроде долгой поездки или унылой беседы на званом ужине. Справиться с ней несложно, поскольку вы знаете, что этим обстоятельствам рано или поздно придет конец.

Другое дело — экзистенциальная, или душевная, скука: мощное, невыносимое чувство пустоты, изоляции и отчуждения. Подобное депрессии, но все-таки иное. Правда, Тухи отмечает, что философы вроде Мартина Хайдеггера приветствуют эту невыносимую разновидность скуки, считая ее необходимым процессом, который ведет к более глубокому пониманию мира и места индивида в нем.



Не берусь судить, но очевидный дискомфорт последней разновидности скуки определенно помогает объяснить ее дурную репутацию. Когда я впервые поделилась с друзьями, родными и коллегами своим замыслом заново открыть миру скуку, они посмотрели на меня как на умалишенную. Как сказала моя подруга Мария Попова, создательница сайта Brain Pickings — непрерывно обновляющегося сборника

познавательных и оптимистичных материалов широкой тематики из самых разных источников:

«Мы относимся к скуке как к лихорадке Эбола, которая подлежит полному уничтожению».

Даже слушатели «Обращения к себе» слегка оторопели от моей идеи. Многие недоумевали: почему бы не назвать проект «грезами» или как-то еще, более обнадеживающе? Некоторые негодовали из-за того, что я выбрала объектом своих исследований банальную скуку. Я пыталась объяснить, что ощущение, которое мне довелось испытать, на самом деле не так безобидно. Оно вызывает внутренний дискомфорт и даже легкое отвращение, как сформулировал это Питер Тухи. Но я хотела реабилитировать скуку во всей ее многогранности и запутанности... а заодно и внушить терпимость к ней. Думаю, Кьеркегор и Хайдеггер одобрили бы мой порыв.

ММозгу не до скуки

«У каждого чувства есть цель с эволюционной точки зрения, — уверена доктор Сэнди Манн, психолог и автор книги *The Upside of Downtime: Why Boredom Is Good* („Плюсы бездействия. Почему скука — это хорошо“). — Я хотела выяснить, зачем нам нужна такая эмоция, как скука: ведь она кажется деструктивной и бессмысленной».

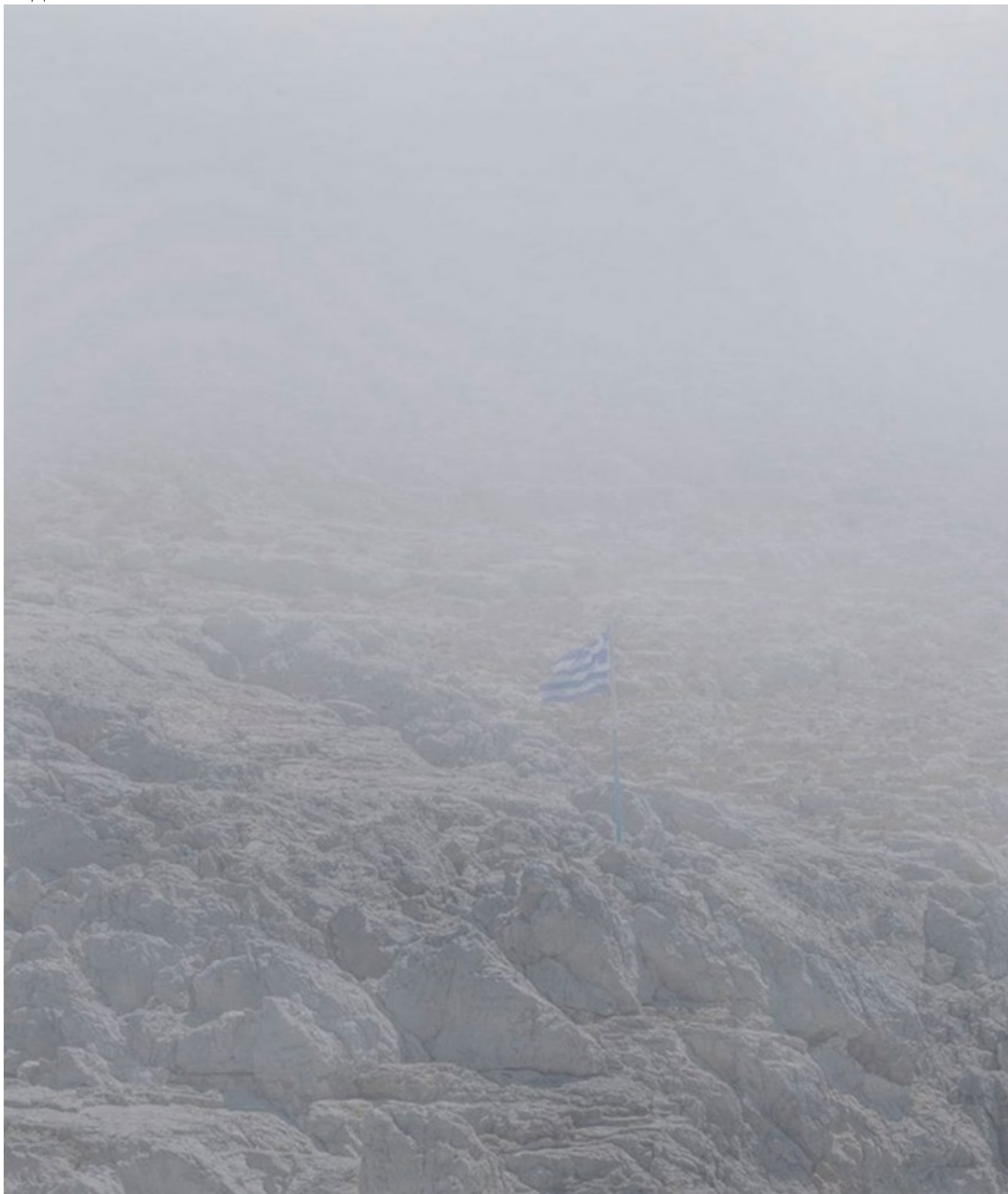
Так Манн открыла для себя неисчерпаемую тему. В девяностые годы, изучая эмоции человека на рабочем месте, она обнаружила, что вторым наиболее часто подавляемым переживанием после злости является — вы правильно угадали! — скука. «Про нее чего только не пишут, — посетовала она. — И винят ее почти во всех бедах».

Погрузившись в изучение скуки, Манн нашла этот феномен «чрезвычайно интересным». И уж конечно, не лишенным смысла. Доктор Вижнанд ван Тилбург из Саутгемптонского университета так объясняет важную эволюционную функцию этого тревожного, неприятного ощущения:

«Скука заставляет людей заниматься делами, которые они находят более значимыми, чем те, что под рукой».

«Представьте себе мир, в котором нам не пришлось бы скучать, — предлагает Манн. — Нас бы постоянно радовало что угодно: капли дождя, кукурузные хлопья за завтраком». Разобравшись с эволюционным

смыслом этого состояния, Манн заинтересовалась его возможными преимуществами, помимо вклада в выживание человечества. «Я инстинктивно почувствовала, — признается она, — что каждому из нас надо немного поизнывать в этой жизни».



Манн поставила эксперимент, во время которого группе участников дали самую унылую задачу — вручную переписывать номера из телефонной

книги. (Если вы никогда не видели эти увесистые бумажные «кирпичи», погуглите.)

Испытание основывалось на классическом тесте интеллекта и креативности, разработанном в 1967 году Джоем Полом Гилфордом, американским психологом, одним из первых исследователей творческих способностей.

ВВ тесте Гилфорда «Альтернативное использование» участникам отводилось две минуты на то, чтобы придумать как можно больше нестандартных способов применения повседневных предметов: чашек, бумажных скрепок, стульев. Манн модифицировала этот тест, предварив его двадцатиминутной бессмысленной задачей — копированием телефонных номеров из справочника.

После ее выполнения испытуемых попросили придумать как можно больше способов использования двух бумажных стаканчиков (как те, биоразлагаемые, что поставляются для кулера). Участники выдали несколько слегка избитых идей про цветочные горшки и формочки для песочницы.

В следующем эксперименте Манн повысила «градус скуки» на предварительном этапе. Вместо двадцатиминутного переписывания номеров из телефонной книги испытуемым пришлось зачитывать эти номера вслух. Хотя некоторые делали это с удовольствием (и такое бывает!), после чего их освободили от участия в эксперименте, подавляющее большинство участников посчитали чтение телефонной книги невыносимо скучным занятием. Куда сложнее отвлечься, когда вы заняты какой-то скрупулезной работой вроде переписывания номеров, а не пассивным действием наподобие чтения. В результате, как и предполагала Манн, испытуемые выдали более оригинальные идеи по применению бумажных стаканчиков: серьги, телефоны, самые разные музыкальные инструменты и даже лифчик в стиле Мадонны (любимая версия Манн). Эта группа мыслила шире, выйдя за пределы использования стаканчиков в качестве контейнеров.

ЭЭ этими экспериментами Манн подтвердила свою точку зрения: скучающие люди мыслят более творчески, чем занятые делом.

Но что именно происходит во время скуки, как она запускает наше воображение? «Пребывая в унынии, мы ищем какой-то стимул, —

объясняет Манн. — Не находя его в непосредственном окружении, мы отправляемся в мысленное путешествие по разным уголкам сознания, которое запускает творческий процесс. Начав фантазировать и позволив разуму блуждать, мы выходим за границы сознания и перемещаемся в подсознание. При этом в мозге возникают новые, неожиданные связи. Потрясающе!» По мне, так просто фантастика!

Скука открывает путь к блужданию ума, что помогает мозгу создавать связи, способные решить любую задачу: от составления меню на ужин до прорыва в борьбе с глобальным потеплением. Кстати, исследователи сравнительно недавно приступили к изучению феномена блуждания ума — поведения мозга в то время, когда мы заняты рутинной или вовсе ничего не делаем.

Большая часть научных изысканий в области когнитивной нейробиологии проводится лишь в последние десять лет. Современные технологии получения снимков мозга позволяют чуть ли не каждый день открывать новые области его активности не только в моменты нашей сильной занятости, но и в периоды расслабленности.

вот Вам информация для размышления.

Стремление обладать социально приемлемыми чертами поощряется более охотно, чем честное признание их отсутствия. Поэтому наше самовосприятие в значительной степени искажается. В результате установления общественных стандартов человек вырабатывает в себе систему социального притворства, начинает играть роль, направленную на обман окружающих. А чтобы обман не был замечен, он должен научиться притворяться, что не притворяется. Так под этой маской человек забывает свое истинное «я». Актер отождествляется со своей ролью, ошибочно принимая ее за свою сущность, изначальный сценарий забывается, реальность подменяется декорацией, а сама сущность человека — костюмом.

Содержание

Пояснительная записка.....	1
Тематический план работы.....	4
График заседаний клуба и посещаемости	5
Приложения	
Литература	