



# ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ

7-8 класс

СВОБОДА И  
ВЫБОР

Часть 3

Миргородская  
Ксения  
Леонидовна



Ребята, приветствую вас!  
Сегодня мы с вами продолжим наш разговор о понятиях «свобода» и «выбор».  
Напомню, в прошлый раз мы с вами уделили внимание понятиям «свобода» и «выбор».  
Сегодня мы продолжим рассуждать о взаимосвязанности этих понятий.

# Свобода и выбор

Помните, на прошлом занятии мы разобрали принцип принятия ответственности за свои выборы и как превратить «я должен» в «я выбираю». Давайте закрепим этот момент.

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.



# Должен или выбираю?

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженизмами» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

# Должен или выбираю?

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что – из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит “ты должен”, во мне сразу само звучит “не буду”», – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

# Должен или выбираю?

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

# Должен или выбираю?



Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

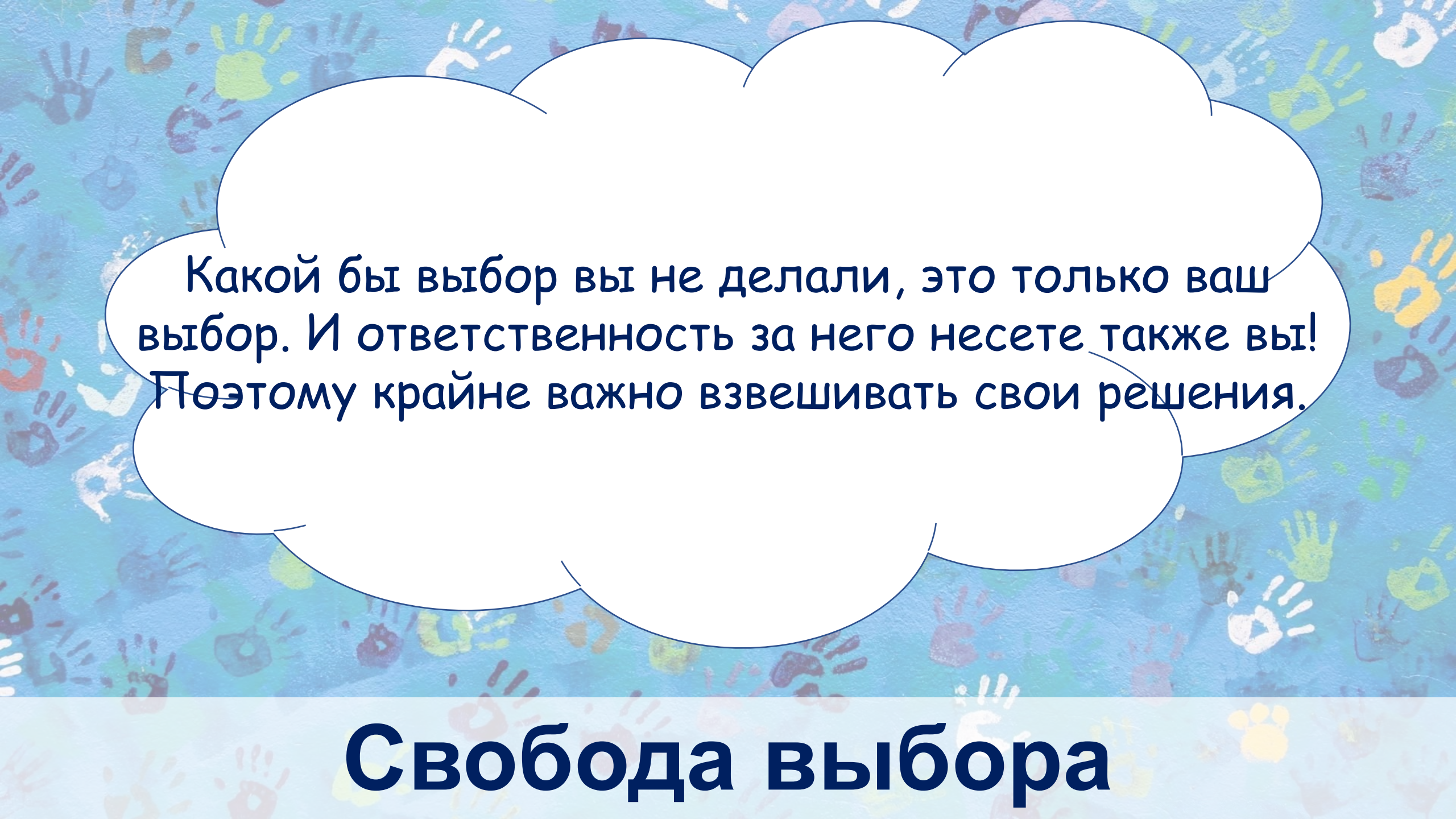
Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

# Должен или выбираю?

Помните, всегда у вас есть свобода выбора. Вопрос только в том, что когда мы что-то выбираем, мы отказываемся от альтернативы. Например, если мы выбираем плохие привычки, мы отказываемся от своего здоровья.

**Свобода выбора**





Какой бы выбор вы не делали, это только ваш выбор. И ответственность за него несете также вы! Поэтому крайне важно взвешивать свои решения.

**Свобода выбора**

**Продолжите, пожалуйста, предложение:**

«Я ответственен за...» (за что я могу и готов принять на себя ответственность)

«Я ответственен перед...» (перед кем и перед чем я готов быть ответственным)

«Я не обязан нести ответственность за...» (за какие аспекты жизни я не хочу или не готов брать на себя ответственность)

«Ответственный человек - это...» (какие качества личности соответствуют такому определению человека).



# Моя ответственность

Душа бывает как туман, бывает как рассвет.  
В тумане прячется обман, в рассвете только свет.  
А что таит твоя душа? Туман или рассвет?  
И с чем душа твоя пришла - ты знаешь или нет?  
Пусть будет жизнь к тебе добра, научит добрым быть.  
Когда же явится пора тебе долги платить.  
Себя не сдерживай тогда, долги сполна плати  
И за минувшие года и те, что впереди.  
Тогда развеется туман в грядущем и в былом.  
Ведь нам недаром выбор дан между добром и злом. (А. Дементьев)



Свобода  
выбора

**О чем, по-вашему, это стихотворение?**

Пора выбирать ;)



Человеку легче выбирать простые и привычные для него вещи: продукты, одежду, обувь, услуги. Самым сложным является выбор жизненного пути, своей судьбы, будущего. Сложно сделать выбор в отношении человека. Почему? В выборе человека мы руководствуемся, оглядываясь на моральные нормы, умение поставить себя на место другого человека, совесть. В любом случае, выбор человек должен совершать осознанно и быть подготовленным к этому выбору.

**Делай осознанный выбор!**

До новых встреч!



Ваша Ксения Леонидовна

**Подростковый клуб**