**ПРАКТИКУМ №1**

**«СОЗИДАНИЕ ХРАМА ДУШИ. УМ»**

*Задание 1.* **«Моя мысль-вопрос и мое решение».**

Понаблюдайте за собой, ответьте и запишите, какие вопросы вы задаете себе мысленно?

*Задание 2*. **«Мой архив душевный – память. Главные культурные понятия»**.

Запишите, какие самые главные понятия православной культуры хранит ваша память? Составьте их словарик.

*Задание 3*. **«Мой образ мыслей»**.

Совокупность всех сложившихся понятий составляет образ мыслей. Проанализируйте, запишите:

* все возникающие в течение одного обычного дня *мысли* и охарактеризуйте свой образ мыслей;
* какие *знания*, полученные в течение дня, оказываются значимыми в решении актуальных вопросов вашей жизни;
* какие образы, присутствующие в сознании, вы охарактеризуете как праздномысленные?

**ПРАКТИКУМ №2**

**«СОЗИДАНИЕ ХРАМА ДУШИ. ВОЛЯ»**

*Задание 1.* **«Сильная воля. Слабая воля».**

Назови характеристики воли сильной и воли слабой

*Задание 2*. **«Стражи моей воли. Приятное – полезное - нужное»**.

Выпиши те *дела*, которые ты выполнил в течение сегоднешнего дня и запиши, что я вилось побудителем каждого из них: *приятное, полезное* или *нужное*? Проделывай это упражнение в течение более длительного времени( недели, месяца), а затем подведи итоги: ответь на вопрос, что я вляется ведущим побудителем твоих действий?

*Задание 3*. **«Навыки. Нрав. Правила. Характер»**.

* Зная **образ жизни** Ильи Муромца, и то, как он поступил в ситуации, когда Святогор предложил ему меч, предположите, что мог думать он в то время. При ответе используйте выделенные в этом задании слова.

**ПРАКТИКУМ №3**

**«СОЗИДАНИЕ ХРАМА ДУШИ. ЧУВСТВА»**

*Задание 1.* **«Самоанализ».**

Проанализируйте три стороны своей деятельной жизни:

- *дела* – единичные действия, совершенные в такое-то время, в таком-то месте и при таких-то обстоятельствах;

- *сердечные расположения* и характеристические наклонности, под делами скрытые;

- *общий дух жизни* (направленность личности).

Прислушайтесь к голосу совести и разберите все те дела, которые она обличает.

*Задание 2*. **«Самоанализ. Мои дела»**.

Перебирайте нравственные нормы христианской этики (заповеди) и ответьте себе, исполнены ли они вами или нет.

Возможные ситуации:

* Заповедь повелевает подавать милостыню всякий раз, как кто просит ее. Ответьте себе, всегда ли вы это делали или не всегда: отказывали иногда не по какой-либо уважительной причине, а просто не считали нищего (бомжа, пьяницу) достойным своей помощи? Если окажется так, согласны ли вы назвать это плохим поступком – грехом (как это определяют нормы христианской этики)
* Заповедь говорит: прощать всякому все, даже неприятное и обидное. Смотрите, были ли вы всегда уступчивы, не было ли споров, крупных разговоров и даже ссор? Если так, готовы ли вы признать такой поступок грехом?
* Заповедь повелевает: должно на Бога все свое упование возлагать. Так ли у вас всегда было? В обычных делах этого можно не заметить. Но, когда встречается нужда, трудная жизненная ситуация, тотчас становится видно, на какие жизненные ценности опирается душа: на Бога, или на что-то другое (на свои силы, например).

**ПРАКТИКУМ №4**

**«СОЗИДАНИЕ ХРАМА ДУШИ. СТРАСТИ МОЕЙ ДУШИ»**

*Задание 1.* **«Главный враг моей души».**

Выделите главную страсть своей души.

Понаблюдайте за собой и запишите, какие еще страсти вам удалось заметить.

Распределите их по частотности проявления.

Опишите строй своего сердца.

Объясните значение сердца в духовной жизни человека.

объясните выражение: «не лежит сердце к этому делу», « у каждого свой вкус»

*Задание 2*. **«Мои чувства»**.

Понаблюдайте за собой и запишите чувства, которые бывают на сердце в течение одного часа. Выделите то из них, которое повторяется чаще. Можно ли его охарактеризовать как страсть?

Объясните выражения: «жжет сердце гнев», «терзает ненависть», «точит злая зависть», «очищение сердца».

Почему человека «давит скорбь, когда гонор страдает»?

Перечислите страсти, от которых человеку следует очищать сердце.

*Задание 3*. **«Борьба со страстями»**.

Вспомните древо добра и зла в вашей тетради, какими добродетелями побеждаются страсти. Попробуйте один день прожить без проявления чувства осуждения ближних и объясните, как вам это удастся.

**ПРАКТИКУМ №5**

**«СОЗИДАНИЕ ХРАМА ДУШИ. ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ»**

*Задание 1.* **«Какая(ой) я? Дух и душа».**

Поразмышляйте: возможно, вы умеете хорошо рисовать, играете на каком-либо музыкальном инструменте, сочиняете стихи, хорошо поете, танцуете. Можете ли вы сказать, что ваша душа одуховлена? Обоснуйте свой ответ.

*Задание 2*. **«От чего зависит жизнь души?»**.

Объясните высказывание: «Жизнь тела от присутствия в нем души, жизнь души – от присутствия в ней Святого Духа» (Святитель Игнатий (Брянчанинов)).

*Задание 3*. **«В чем счастье жизни?»**

Объясните, как вы понимаете утверждение святителя Феофана: «Пока Вы не в духе живете, не ждите счастья»?

Объясните выражения «на душе плохо», «на душе хорошо», «светлая душа», «темная душа».