

## Мерилом нравственности и духовным судьёй человека является **СОВЕСТЬ**

Как человек чувствует, хорошо он поступает, или нет? Почему после некоторых поступков на душе становится легко и радостно, а после других – тяжело и грустно, что-то «грызёт» его изнутри.

Именно **совесть** указывает нам, правильно ли мы поступили, подсказывает, что есть правда, а что – неправда, награждая за исполнение утешением, а за неисполнение – угрызением. **Без совести нет свободы.**

**«Свобода и совесть - сёстры-близнецы, поэтому тот, кто не живёт по совести, не может быть свободен»**

### **СОВЕТ 4**



Постарайтесь в своей жизни всегда прислушиваться к голосу совести и согласовывать с ним свои поступки.

**Способность принимать правильные решения связана с психологической зрелостью человека.**

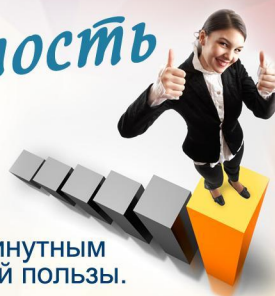
Социально зрелый человек правильно понимает и осознаёт свое место в обществе, соблюдает нормы морали, законы, занимает активную жизненную позицию, добросовестно относится к своим обязанностям, заботится о себе и о своём здоровье. Ему чуждо иждивенчество и вымогательство.

**Чем более зрелым является человек, тем он лучше контролирует свои порывы и тем ответственнее становится**

**Как вы продвигаетесь по пути к зрелости?**

Прочитайте предложенные варианты поведения зрелого человека (Тест на зрелость) и честно отметьте те из них, которые вам ещё предстоит выработать в себе, чтобы стать «ЗРЕЛЫМ» человеком.

## Тест на зрелость



1. Я могу противостоять группе, когда считаю, что то, что она делает - плохо.
2. Я могу пожертвовать сиюминутным удовольствием для будущей пользы.
3. Я думаю о чувствах других и уважаю их.
4. Мои родители могут положиться на мою помощь.
5. Я выполняю порученные мне дела (в том числе домашние задания) самостоятельно, тщательно и вовремя.
6. Я могу искренне извиниться, если кого-то обидел.
7. Я могу справиться с разочарованием, неудачей или поражением, не жалуясь и не падая духом.
8. Я сам отвечаю за последствия своих решений и поступков.
9. Я могу сдерживать злость и решать споры, не раздражаясь и не оскорбляя своих собеседников.
10. Я умею признавать ошибки, не пытаюсь находить себе оправдание.
11. Прежде чем что-то сделать, я думаю, как это отразится на других

### **СОВЕТ 5**



Научитесь контролировать свои потребности, мысли, желания, поступки, управлять своим телом - это очень важно для сохранения и поддержания здоровья.

### **САМОКОНТРОЛЬ**

**является показателем зрелости человека, формирует его уверенность в себе, вызывая доверие окружающих людей**

**Автор: Машенская В.С.  
Редактор: Бувина С.А.**

Государственное учреждение  
«Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии  
и общественного здоровья»

Брест, 2019 г.

*Я не то, что со мной случилось,  
я - то, чем я решил стать.*

*Карл Густав Юнг*



**ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР**  
и принимаемые решения

**СВОБОДА**  
и вседозволенность ...

**Тест на зрелость**






# Человек – это не свойство характера, а сделанный им выбор.

Джоан Роулинг («Гарри Поттер и тайная комната»)

На протяжении всей жизни человеку постоянно приходится делать выбор: выполнить сейчас или все отложить на потом, учить или нет, попробовать или нет, сказать или промолчать, чем заняться в свободное время и др.

*Отказ от вредных привычек также относится к категории выбора!*



## Как сделать ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, принимая то или иное решение?

### СОВЕТ 1

1. Попробуйте взглянуть на проблему со стороны - как будто это не ваша проблема, а вы даете совет кому-то очень похожему на вас с его личной проблемой.

Такое дистанцирование поможет освободиться от излишних эмоций и принять наиболее разумное логичное решение.

2. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, включите интуицию.

3. Спросите совета у 2-х самых близких людей (мудрые люди считают, что если ваш Ангел не может «достучаться» до вас с правильным решением через интуицию, то он передаёт его через самых близких вам людей).

4. Рассмотрите проблему (или вопрос) с 4-х разных сторон:

- что я получу (плюсы), если это **НЕ случится?**
- что я потеряю (минусы), если это **НЕ случится?**
- что я получу (плюсы), если это **случится?**
- что я потеряю (минусы), если это **случится?**

5. Оцените ситуацию в целом: не противоречит ли принимаемое решение вашим базовым принципам.

6. Если это возможно, отложите принятие решения на какое-то время (говорят, что с любой проблемой нужно «переспать» или что «утро вечера мудренее»).

## Возможность делать выбор является проявлением свободной воли человека!

*Что такое свобода?*

*Как следует относиться к этому понятию?*

**Свобода** является обычным человеческим инстинктом, поэтому все мы стремимся к свободе. Однако «свобода» никогда не бывает абсолютной.

Она ограничена:

- законом и общественным порядком;
- правами и свободой других людей;
- нравственными и моральными нормами, принятыми в данном обществе;
- внутренними убеждениями человека (его моральным кодексом).

Противоположным понятию **СВОБОДА** является понятие **ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ**, которое обозначает пренебрежение существующими в любом обществе ограничениями.

*Там, где заканчивается свобода, начинается вседозволенность!*

### СОВЕТ 3

*Внимательно ознакомьтесь с характеристиками этих понятий и постарайтесь никогда их не путать, чтобы сохранить личную свободу и своё человеческое достоинство*


#### СВОБОДА

- всегда сопровождается ответственностью;
- основывается на доброжелательном отношении к людям и заботе о себе, на здравом смысле и справедливости;
- всегда преследует реальные результаты, а не фантазии;
- предусматривает только благоприятные последствия для себя, родных и знакомых;
- всегда приводит к большей свободе и никогда к её ограничению;
- её результатом является добро.

#### ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ

- характеризуется безответственностью;
- основывается на равнодушном или пренебрежительном отношении к людям и к самому себе, на беспределе, произволе, несдержанности, своеволии и распущенности;
- её цель – реализация собственных капризов и надуманных желаний;
- она бездумно или предумышленно причиняет обиды и ущерб окружающим;
- всегда, в конце концов, приводит к ограничению собственной свободы;
- её результатом является невежество и деградация.

### СОВЕТ 2

- 
1. При всех прочих обстоятельствах будьте всегда уверены в себе и сохраняйте оптимизм.
  2. Не думайте о том, что подумают о вас другие.
  3. Но при этом оценивайте ваше внутреннее состояние: если после принятия решения у Вас будет спокойно на душе и Вы будете уверены, что никому не причиняете вреда и не идёте против своих принципов, значит, ваше решение, скорее всего, было правильным.