

Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

«Я люблю жизнь»

Психологический тренинг.

Подготовила и провела:
Матыцина Е.В.,
педагог – психолог.

Март, 2015 г.

Цель:

Профилактика суицидальных попыток среди воспитанников детского дома.

Задачи:

- повысить уровень принятия себя;
- способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе;
- выделить потребности, удовлетворяемые негативной чертой характера. Составить перечень иных форм поведения, удовлетворяющих данную потребность.

Инструментарий: листы бумаги, ручки, карандаши.

Ход занятия

Разминка: «Поход»

Участники сидят в кругу. Ведущий начинает игру со слов: «Я, (имя), иду в поход и беру с собой ... (предмет на первую букву своего имени)». При этом принцип, по которому называется предмет, не говорится. Участники должны его угадать.

3. Информирование.

Потребности. Основные потребности (по Маслоу). Черты характера как действия (поведение), удовлетворяющие мои потребности.

Таким образом, наша черта характера устроена довольно сложно:

- осознание ситуации;
- привычная форма поведения в этой ситуации;
- потребность, удовлетворяемая нашим поведением;
- мышление, стоящее за этим поведением.

Вывод: Простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.

Упражнение 1.

В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете.

Работа с материалом.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество нетерпеливо поджидают вас”.

Обсуждение.

- Как влияет на поведение человека его представление о себе?
- Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности?
- Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других?

- Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?

Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-то потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

Упражнение 2.

Часть I. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: “Что, благодаря этому, я имею”, или: “Преимущества”. Можно поставить “+” - всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы. Слева напишите: “Что я теряю?” или поставьте “-”. Здесь будут записаны отрицательные стороны. Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нем все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чем она помогает и в чём мешает вам жить.

Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?

Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание, поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков:

Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего “Я”. Всё это важно для меня, служит моим потребностям.

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

Упражнение 3.

"Кто я такой". Участники по кругу называют относящиеся к ним понятия (ученик, сын, пассажир и т.д.), стремясь дать их как можно больше.

Деловая игра “Торг”

Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств.

После этого учащимся дается инструкция: “Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами”.

В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться “примерить” на себя новые качества и т.д.).

Вопросы для рефлексии:

- Трудно ли было осуществлять обмен?
- Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные?
- Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена?
- Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.

После обсуждения подводятся итоги: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а

свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

Итог занятия. Рефлексия.

Литература

1. Данилова В.Л. Как стать собой. – М., “Интерпракс”, 1994.
2. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., “Просвещение”, 1991.
3. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника. – М., “Просвещение”, 1994