



МИР, КОТОРЫЙ СОЗДАЮ Я САМ

НЕБАЕВА А.Г.,

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГБОУ ДПО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ
СОЦИОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
(МБОУ СОШ № 53 Г.О. САМАРА)



Цель: первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптации.



Задачи:

- Развитие позитивного мышления.
- Формирование положительной самооценки и принятие себя как ценности.
- Формирование навыков достижения поставленных целей.
- Мотивирование на работу с внутренними ресурсами.



«По своей воле вы оказались в мире, который создали для себя. Что держите в сердце своём, то и исполнится, чем больше всего восхищаетесь, тем и станете.

Знайте, что вас повсюду окружает реальность мира любви, и в каждый момент у вас есть силы, чтобы преобразить свой мир в соответствие с тем, чему вы научились».

Р. Бах

Упражнение «Пожелание»

Цель: Создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы.

Участники садятся в круг.

Ведущий: «Начнём нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, длиной буквально в одно слово.

Вы бросаете мяч тому, кому хотите, и одновременно произносите своё пожелание. Получивший его, в свою очередь, бросает мяч следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день.

Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Упражнение «Имя»

Цель: Осознание участниками отношения к своему имени (его принятие или непринятие), расширение представлений о себе и других.

Ведущий: «Закройте глаза и представьте своё имя, написанное печатными или прописными буквами любого размера и цвета. Выберите тот цвет, который вам нравится. Создайте в воображении наиболее приятный образ своего имени. Запомните этот образ, цвет, размер букв, звучание и другие его свойства. Подумайте: как часто и кто вас так называет?.. Откройте глаза».



Обсуждение:

Участники по очереди рассказывают о своём имени:

- Кто назвал их этим именем?
- Что оно обозначает?
- Были ли они названы в честь кого-то, или их имена являются новыми в роду?
- Нравятся ли им их имена, как им хотелось, чтобы их называли?

Ведущий: «Отношение к своему имени (принятие или непринятие) обычно рассматривается как косвенный показатель принятия себя. Если у кого-то есть потребность в другом имени, необходимо уточнить, какими качествами оно обладает, и пояснить, что это именно те качества, которые человек может или должен в себе развить. А качества имени, которым человек обладает, но не принимает, являются качествами характера или поведения, которые он не хочет принимать в себе и в окружающих. Если имя человека является новым в роду, оно приносит с собой новую энергию».



**«Пессимист в каждой возможности
видит препятствие, оптимист в
каждом препятствии видит
возможность».**

У. Черчилль



Ведущий: «**Радоваться – искусство, которому нужно учиться.** Просто следует ежеминутно, ежечасно подпитывать своё позитивное отношение к жизни переживаниями радости, задерживая своё внимание на хорошем и позволяя себе выражать по этому поводу свои чувства, - каждое такое переживание будет изменять вас (пример: профессор и студент).

Проявление радости следует практиковать постоянно. Умение радоваться как бы создаёт вокруг человека мощное энергетическое поле, которое называют харизмой, а некоторые – Полем Любви. Большинство людей тянутся к такому человеку, хотя очень немногие могут объяснить себе такое влечение» (Радость – плод благодарности).

Упражнение «Утро завтрашнего дня»

Цель: Осознание позитивных событий своей жизни.

Ведущий: «Представьте, что наступило утро завтрашнего дня. Вы проснулись, открыли глаза, посмотрели в окно, увидели солнышко и улыбнулись».



А сейчас в течение 15 минут напишите список того, что доставляет вам радость, за что вы можете быть благодарны миру, людям, себе, используя для этой цели 15 слов или предложений.

Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову».

Обсуждение:

Участники при желании зачитывают свои списки и отмечают для себя, радуются ли они тому, что имеют. В заключении ведущий говорит, что для того, чтобы развить в себе чувство жизнерадостности, человеку необходимо ежедневно уделять время и внимание тому, что доставляет ему радость (тетрадь Успеха).

**«Человека ничему нельзя научить, ему
можно помочь найти ответы в самом
себе».**

Галилео Галилей

Ведущий: Исследования показали, что то, как человек оценивает свою привлекательность, влияет не только на его «Я»-концепцию. Сомнения, имеющиеся у него в отношении себя, могут вызвать аналогичные сомнения и у других людей.

Поэтому следует не столько ориентироваться на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это главное, - иметь собственное представление о себе.

Каждому человеку важно знать, что он – его индивидуальные особенности и внешность как часть личности – **являются ценностью**, и он не нуждается в том, чтобы кто-то подтверждал это.





Упражнение «Мой образ»

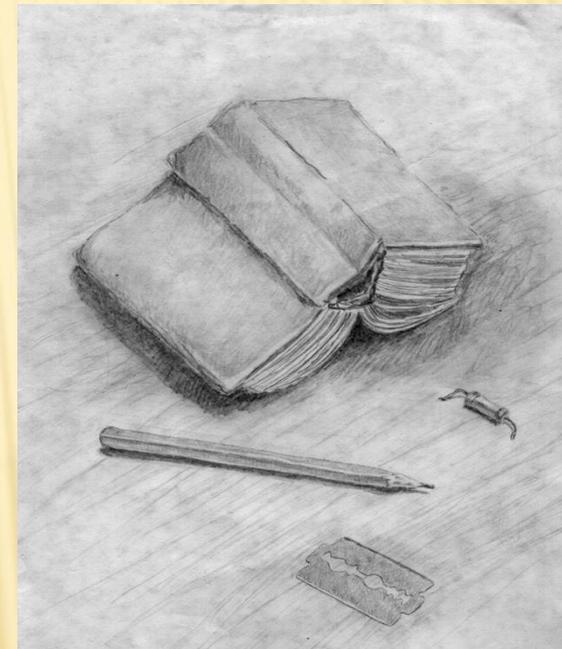
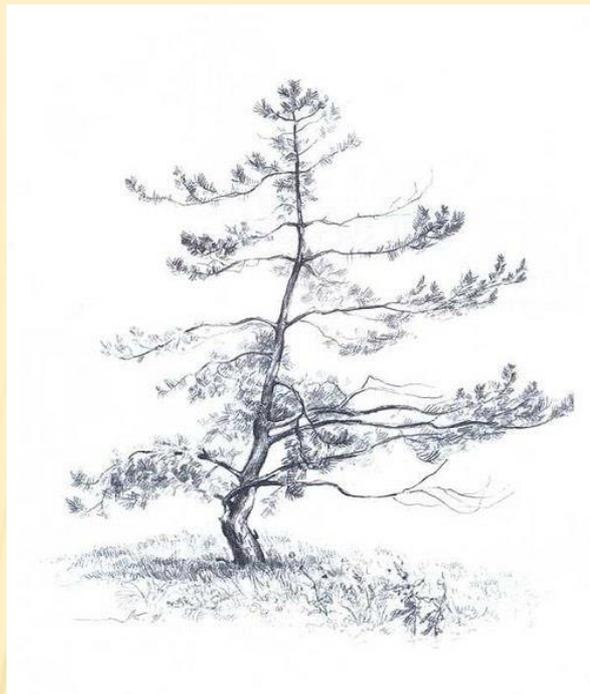
Цель: осознание своего предназначения, своего потенциала и того, что каждый может дать миру, в котором он живёт.

Ведущий: «Мы живём в мире людей и в мире вещей. И много знаем о качествах вещей, например то, что хрустальная ваза хрупкая, может разбиться, а шерстяная вещь – мягкая и согревает в холода. Мир людей не менее сложен. А потому важно знать как свои особенности, так и то, каковы качества других людей.

Сейчас представьте себе, что у вас есть возможность попасть на другую планету. Не в своём теле, а в виде предмета, растения, животного или птицы. В качестве кого вы видите себя на этой планете, из какого материала сделаны, какого цвета? Какими свойствами обладаете? Каково ваше предназначение?

Если вы представили свой новый образ, нарисуйте его».

Время выполнения рисунка – 10 минут.



Обсуждение:

Ведущий просит членов группы показать друг другу свои рисунки и рассказать о них от первого лица. Например, так: «Я - настольная лампа, разноцветная, пластмассовая, очень прочная. Я здесь для того, чтобы светить всем желающим».

Затем ведущий поясняет участникам, что это была их самопрезентация, своеобразный рассказ о себе.

**«Ни один ветер не будет попутным,
если не знаешь куда плыть».**

Сенека

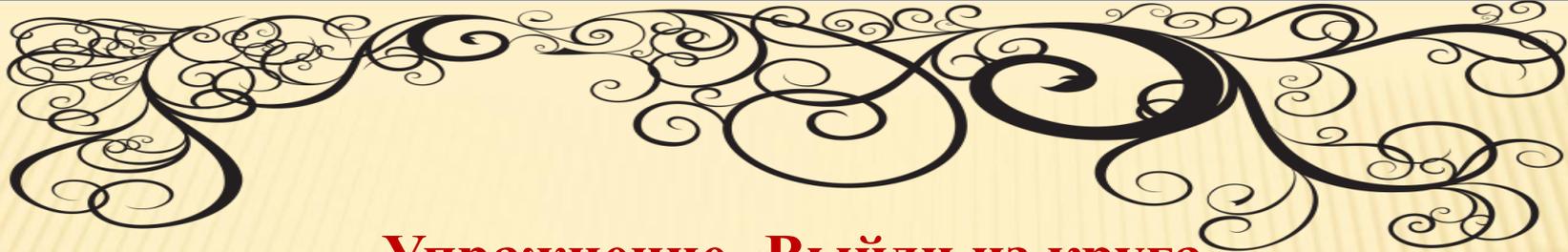
Ведущий: «Каждый человек хочет чего-то достичь в своей жизни. Он ставит перед собой большие и маленькие задачи, стремится к их осуществлению, но не всегда достигает им же поставленных целей.

Необходимо помнить, что первым шагом в направлении изменений является **готовность взять на себя ответственность за собственную жизнь.**

Ни одну проблему нельзя решить, если уверовать, будто её решение от тебя не зависит. Мы виним обстоятельства или других людей, не желая сказать себе: **«Я - хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть».**

Каждый должен осознать: то, что мы имеем в настоящем, - результат наших действий или бездействия в прошлом».





Упражнение «Выйди из круга»

Цель: Определение участниками тренинга своей способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка, с тем, чтобы узнать: умеете ли вы преодолевать препятствия и как вы это делаете. Для этого всем нужно встать в круг и взяться за руки. Желающий входит в круг с задачей выйти, вырваться из круга за 2-3 минуты. Тот, кто не сможет это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он сможет это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий участник войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому. Круг выпустит только того, кто докажет свое желание жить, кто будет использовать все свои возможности».

Обсуждение:

Участники анализируют, как каждый из них выходил из круга.

Упражнение «Выйди из круга» - прекрасная диагностика **жизненного стиля человека**. Его суть, конечно, не в самом результате, «погиб» участник или нет, а в том, как он определяет свою судьбу. Кто-то рвется из круга силой на пролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем...

Наибольшую возможность выйти из круга имеет тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность, готов за нее бороться.

Не сразу, но можно подсказать участникам, что один из лучших способов выхода – искренняя просьба лично к тому, кто сможет от тебя это услышать, глядя в глаза. Работать всей душой! Для этого нужно действительно доверить себя тому, кто перед тобой... При этом лучше стоять не перед сплетением рук, а перед человеком, не далеко от него, а близко. Руки при желании можно положить на плечи.



**«Никто не может прожить за меня мою жизнь.
Если я умён, я сегодня же начну создавать мой
собственный, более истинный и хороший мир,
начиная изнутри».**

Горацио Дрессер



Домашнее задание:

Сочините рассказ на тему: «Счастливый день, максимально приближённый к реальности».

Напишите в нём свой новый жизненный сценарий и вспоминайте о нём как можно чаще.

Помните: вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.



Список литературы:

1. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2010. – 230с.
2. Темплтон, Д. Всемирные законы жизни: Роман / Д. Темплтон; Пер. с англ. Т. Л. Черезовой. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 610 с.

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

