

## Как сформировать у себя позитивные жизненные цели и зачем это нужно?

Дорогой друг!

Сегодня мы предлагаем тебе несколько упражнений, которые помогут преодолевать неблагоприятные жизненные ситуации.

Запомни, когда в центре твоего внимания окажется не сама проблема и её негативные последствия, а защищающий от возникновения этой проблемы твой личностный потенциал, то это и будет самым лучшим способом разрешения любых неприятностей. Итак, готов раскрыть свои внутренние ресурсы? Тогда собирай вокруг себя близких - так будет интереснее.

### Упражнение "Кто я?"

**Цель:** научиться анализировать и определять психологические характеристики - свои и окружающих людей.

**Ход упражнения:** У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?»

### Инструкция:

**I этап.** Разделите лист бумаги на три графы по вертикали: в 1 -й графе вы ответите на вопрос: "Кто я?" Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой).

**II этап.** Положите свои подписанные листочки на стол, мы их перемешаем, а затем каждый, не глядя, возьмет листочек со стола и напишет о том человеке, чей листочек ему попался в 3-й графе. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

### Вопросы для совместного обсуждения:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

### **Упражнение "Мой портрет в лучах солнца"**

**Цель:** способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

**Инструкция:** "Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей".

Это будет ответ на вопрос: "Почему я заслуживаю уважения?"

А сейчас попытайтесь все вместе порассуждать над следующими вопросами:

1. Зачем необходимо моделирование собственного будущего?
2. Каким образом модель будущего влияет на актуальное состояние человека (здесь и сейчас?)
3. Что вы вкладываете в понятие «человек без будущего»?

### **Упражнение "Счастливое будущее"**

**Инструкция:** "Сейчас мы поиграем. Возьмите мяч и сядьте в круг. Кидайте мяч по очереди. Тот, у кого он окажется, называет те слова, которые ассоциируются с фразой "счастливое будущее", после этого он кидает мяч следующему игроку и так по кругу, игра продолжается до тех пор,

пока мяч не побывает у каждого".

### **Упражнение "Ценности".**

**Инструкция:** "У вас по три листочка. На каждом напишите то, что Вам ценно в этой жизни. Проранжируйте ваши ценности так, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Представьте себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Сомните листок и уберите его в сторону. Как вам без этого живется? Подумайте. И так все остальные.

"Произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей".

После возвращения ценностей предлагается снова проранжировать ценности, может добавить какие-то новые ценности. Посмотрите остался ли прежний порядок ранжирования.

### **Упражнение "Вверх по Радуге"**

**Инструкция:** "Встаньте, пожалуйста, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Повторите эти действия три раза.

А теперь откройте глаза и повторите эти действия с открытыми глазами".

### **Обобщение.**

**Цели занятия:** подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии.

**Ход занятия:** Обсудите итоги конкретного дня по методу пяти пальцев: М (мизинец) – мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил. Б (безымянный) – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг. С (средний) – состояние духа: каким было сегодня мое настроение. У (указательный) – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал. Б (большой) – бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие.

Обсудите различные высказывания, в которых хранится мудрость веков:

«Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.»

«Не бойся! Трус обречен на поражение.»

«Трудись! Другого пути к успеху не дано.»

«Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.»

«Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя.»

«Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других, и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения других людей. Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемой цели».

Подведите для себя итог, поделитесь впечатлениями об упражнениях, выскажете пожелания и т.д.