

Информационно-тренинговое занятие «Перспектива»

(автор-разработчик Банников Г.С., к.м.н, с.н.с. отделения суицидологии Отдела клинико-патогенетических исследований в психиатрии МНИИП – филиала «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России»)

Цели: развитие позитивной Я-концепции у подростков; формирование активной позиции подростка, интереса к себе и своим ресурсам; формирование ощущения ценности собственной личности, осознание своих возможностей в построении временной перспективы жизни.

Форма проведения: информационно-тренинговое занятие

Процедура проведения

Вводная часть.

Знакомство. Обозначение темы занятия.

Информационная часть

Спросите участников тренинга, что они понимают под словом «перспектива». Если они не знают значения слова, предложите два выражения и попросите объяснить, в каком значении употреблено слово «перспектива»:

«Картина отличалась хорошей перспективой: глядя на картину, можно было почувствовать устремленность художника вдаль». «Этот спортсмен имеет хорошие перспективы в будущем чемпионате».

Перспектива – это все те стремления, желания и цели, которые продвигают человека по жизни. Наша жизненная перспектива состоит из множества промежуточных целей, причем основное отличие цели от мечтаний – это понимание того, каким путем мы можем добиться их достижения. Перспектива может быть сильной и делать самого человека сильным, и слабой – не располагать человека к достижениям. Как и в картинах, у человека перспектива может быть короткой (на 2–3 месяца, а то и недели) и продленной – вперед на несколько лет.

Одним из самых сильных источников мотивации становится образ своего будущего или перспектива своей жизни. Ради ближайшего, близкого и даже отдаленного будущего человек может совершать невероятные вещи – отказываться от чего-то в данный момент, выполнять мало приятную работу, предпринимать значительные волевые усилия и иное. Образ желаемого будущего дает человеку силы двигаться вперед даже тогда, когда силы на исходе. Но представление о своей будущей жизни становится сильным мотивом не всегда и не для всех. Исследования психологов показали, что существует несколько признаков «слабой» перспективы:

– представления о будущем чересчур оторваны от реальности – вместо желаний и намерений есть мечты;

– в образе будущего нет явных приоритетов жизни, то есть самых значимых для человека событий;

– желания по преимуществу связаны с приобретением вещей, досугом, но не профессиональным ростом, самореализацией, выстраиванием своих семейных отношений, стремлением понять происходящее;

– недостаток связи между ближайшим, близким и отдаленным будущим;

– нет связи между планами на ближайшие месяцы и 2–3 года, например, человек все время отдает предпочтения своим сиюминутным желаниям (сейчас купить модные джинсы, сейчас сходить в кино, сейчас получить хорошую отметку) или, наоборот, отдаленным (потом купить квартиру, потом создать семью, потом получить второе высшее образование);

– разные аспекты и события будущего мало связаны между собой: обычно в планах человека так много событий, что непонятно, когда он все собирается успеть;

– желаемые события по преимуществу связываются с везением, какими-то внешними и не зависящими от человека явлениями: человек не очень хорошо представляет, что от него потребуются для реализации желаний (например, выиграть в лотерею, встретить человека, который поймет и поможет, получить наследство). «Слабая» перспектива – отличительная черта многих людей, которые ведут асоциальный образ жизни; тех, которые считают себя неудачниками; тех, кто с трудом добивается результатов, лишь отдаленно похожих на поставленные когда-то цели.

Жизненная перспектива – это то, что человек строит сам, с учетом своих желаний, потребностей и с опорой на свои ресурсы.

Тренинговая часть

Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель – актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий (педагог-психолог) предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании упражнения обучающиеся делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

Упражнение «Мои цели»

Цель – развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

Содержание: обучающимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и достижение ее зависит в большей степени от вас.

После выполнения задания обучающимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании упражнения педагог-психолог спрашивает обучающихся, сложно ли было выполнять упражнение, предлагает проанализировать наиболее общие способы достижения поставленных целей.

Упражнение «События моей жизни»

Инструкция участникам:

1. Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

- в природе и обществе;
- в ваших мыслях и чувствах;
- в семейной;
- учебной;
- деловой;
- личной жизни.

2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем.

Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

3. Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

Кто больше других помогал (помогает или поможет) нам в этом?

Кто больше других мешал (мешает или помешает)?

Кого вы этим сильнее всего порадовали (радуете или порадуете)?

Кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчаете или огорчите)?

4. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

- родственники;
- друзья;
- соседи;
- коллеги по учебе и работе;
- герои художественных произведений;
- исторические личности;
- представители предшествующих и последующих поколений.

Упражнение «Преграды и канавы»

Инструкция участникам: Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей какой-либо цели, включенной в перспективу. Цель может быть вымышленной, но приближенной к реальной жизни.

Например:

- поступление в конкретный вуз;
- окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
- трудоустройство на конкретное место работы;
- конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.

Доброволец садится напротив остальной части группы.

Задание для всех. Сейчас каждый должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к достижению цели. Обратите внимание на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-препятствию, а наш главный герой должен будет сказать, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. А я, как ведущий, буду записывать все называемые здесь трудности.

В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и иное. Педагогу-психологу следует поощрить такой обмен опытом, но одновременно необходимо следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не «увязала» в несущественных деталях.

Если отдельные участники затрудняются обнаружить препятствие на пути к цели у «героя», то следует просто предложить им подумать еще и двигаться дальше по кругу.

Можно устроить несколько повторных раундов, если в процессе упражнения будут появляться еще желающие «испытать себя». При этом обязательным условием ставится изменение цели, которая будет анализироваться группой.

Обсуждение результатов. После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели, можно предложить обучающимся выявить самое большое и опасное препятствие из списка и сделать акцент на возможных путях ее преодоления.

Подведение итогов: Прделанная нами сегодня работа в первую очередь направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к проблеме планирования своей жизни, как можно теснее связать настоящее с будущим. Большинство успешных людей говорят о том, что они имеют свою «путеводную звезду», то есть устремления, которые

ведут их по жизни. Но эти устремления формируются самим человеком и зависят от умения строить свою перспективу, быть честным с самим собой, но и не бояться желать того, что пока недоступно. В подростковом и юношеском возрасте вы приобретаете первый опыт решения этой задачи. Ответственность и самостоятельность превращают виденье будущего в перспективы – реальные ресурсы и способности человека.





