

ЗАНЯТИЕ 10. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей.

Участники (описание)

1	<i>Ритуал приветствия. Упражнение «Счастливые моменты жизни».</i> <i>Время:</i> 15 мин. <i>Цель:</i> осознание чувств, связанных со счастьем. <i>Материалы:</i> листы бумаги (А4), ручки. <i>Инструкция:</i> вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились. Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие. <i>Обсуждение:</i> - О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? - Какие чувства испытали?
2	<i>Разминка. Упражнение. «Золотая рыбка».</i> <i>Время:</i> 10 мин. <i>Цель:</i> осознание своих желаний и возможностей их исполнения. <i>Инструкция:</i> каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки». <i>Обсуждение:</i> - Легко ли было выбрать три желания? - Не остались ли какие-либо желания забытыми? - Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? - Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?
3	<i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «... зато ты».</i> <i>Время:</i> 15 минут <i>Цель:</i> создание позитивной атмосферы в группе, формирование положительной самооценки у каждого участника. <i>Материалы:</i> листы бумаги (А4), ручки. <i>Инструкция:</i> каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого военнослужащего: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.п.). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист, участники делятся своими впечатлениями и пожеланиями.
4	<i>Основное содержание занятия. Упражнение «Рисуем цели».</i> <i>Время:</i> 25 минут <i>Цель:</i> запустить процесс достижения цели на подсознательном уровне. <i>Материалы:</i> листы бумаги (А4), ручки. <i>Инструкция:</i> предположим, у вас есть несколько целей или одна и большая цель, состоящая из подцелей. 1. Напишите список ваших целей 2. Определите наиболее важные из них. Постройте иерархию целей, так, чтобы наверху были наиболее важные, в самом низу - наименее важные. 3. Возьмите большой лист бумаги и размещаем цели в разных местах листочка. 4. Обозначьте связи между целями. Можно выделить два вида связей: помогающие и мешающие. 5. Что вам напоминает получившийся рисунок? Растение, дерево, животное, что-то другое? 6. Раскрасьте рисунок. Превратите ваши цели в образы, наполните их цветом, вдохните в них жизнь. У вас должна получиться картинка. 7. Посмотрите на картинку. Нравится ли она вам? Может быть, что-нибудь в ней изменить? Творите до тех пор, пока результат вам не понравится. Это очень важно!

	8. Вставьте картинку в рамочку, и повесьте ее на стенку. Периодически подходите и смотрите на свою картинку. Изучите этот список. Спросите у себя: какое отношение имеют мои ценности к моей личной, общественной жизни, работе? Какое отношение они имеют к моему состоянию, положению (статус военнослужащего)? Соответствует, ли мой нынешний образ жизни тем ценностям, которые, по моему утверждению, для меня важнее всего? <i>Обсуждение:</i> сравните то состояние, которого вы достигли, с тем, что у вас на картинке, обсудите, насколько сложно вам было выполнять данное задание, вы ощущаете уверенность в собственных силах?
5	<i>Рефлексия занятия. Упражнение «Свободен!».</i> <i>Время:</i> 15 мин. <i>Цель:</i> распознавание новых целей. <i>Инструкция:</i> сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели? Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели. Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. <i>Обсуждение:</i> А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее?
6	<i>Ритуал прощания. Упражнение «Подарок».</i> <i>Время:</i> 10 мин. <i>Цель:</i> определение желаний. <i>Инструкция:</i> членам группы предлагается что-нибудь подарить каждому участнику (нематериальное!). Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т. п. То есть то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в себе.