

2.Занятие по выстраиванию позиций в поведении

Цель: изучение деструктивных позиций в поведении, осознание подростками личной склонности к той или иной позиции.

Задачи:

- Определение деструктивности позиций Взрослого, Ребенка (инфантилизм), Родителя (гиперответственность);
- Выявление личных позиционных установок;
- Психокоррекционная работа с личными деструктивными позициями обучающихся.

Ход занятия

Установление контакта, психологическая разминка

—«Добрый день, ребята! Сегодня на нашем занятии мы затронем и попробуем разобраться в одной очень важной теме. Но к ней перейдем позже, а пока по традиции, настроимся на работу».

Каждому участнику по кругу предлагается рассказать о «погоде» в его личном регионе, например: «В регионе Анна сегодня дождливо и пасмурно» или «В регионе Николай ясно, светит солнышко и дует легкий бриз».

Упражнение 1 «Кто сегодня уже»

Ребята, я уверена, что за сегодняшний день вы многое успели сделать:

- поднимите руку те, кто сегодня уже дал кому-то совет;
- пожмите руку соседу справа те, кто сегодня уже от души посмеялся, подурачился;
- похлопайте в ладоши те, кто сегодня уже принял серьезное решение;
- погладьте себя по голове те, кто сегодня уже проявил заботу;
- погрозите пальцем те, кто сегодня уже нарушил запреты;
- улыбнитесь те, кто сегодня уже огорчился, расстроился;

Беседа «Мы бываем разными»

-Вы заметили, что наши эмоциональные переживания и поступки бывают разными: когда-то мы можем кричать и кривляться, когда-то спокойно рассуждать, а когда-то давать советы или заботиться о ком-то. Наше состояние постоянно меняется.

- А какие состояния вообще свойственны каждому человеку? Как их можно назвать, по каким признакам распознать и какое состояние доминирует в каждом из нас? Найти ответы на эти вопросы мы попытаемся в ходе нашего занятия, тема которого: Основные Я- состояния человека: Ребёнок, Взрослый, Родитель.

Родитель (Р)

Девиз - должен, нельзя.

-Все нормы, правила, запреты, предрассудки и мораль, которую усвоил человек в детстве от родителей и других значимых взрослых, складываются в то, что называют «внутренним голосом» или «голосом совести». Когда просыпается совесть, пробуждается внутренний Родитель.

Большинству людей известно, что значит быть родителем, заботится, ухаживать и воспитывать ребенка. В Я-состоянии Родитель человек стремится управлять, контролировать, руководить. Его позиция в общении снисходительная или презрительная, он категоричен, эмоционален, оперирует жизненным опытом и мудростью, любит поучать, наставлять, морализировать.

Ребенок (Дитя) (Д)

Девиз - хочу, нравится.

-Каждый человек был ребенком и во взрослой жизни иногда случается возвращаться к детскому стилю поведения. Ребенок ведет себя естественно, наивно, спонтанно, он дурачится, радуется жизни, приспосабливается и бунтует.

В позиции Ребенка человек часто необдуманно идет на поводу у собственных желаний и потребностей, показывает свою слабость, несамостоятельность, перекладывает ответственность, капризничает и прочее.

Ребенок «просыпается» в человеке, когда он занимается творчеством, ищет креативные идеи, спонтанно выражает эмоции, играет и веселится.

Поведение, поза, мимика и жесты у Ребенка живые и активные, они выражают истинные чувства и переживания. Человек-Ребенок легко расплачется, рассмеется, опустит голову, если почувствует себя виноватым, надует губы, если обидится и так далее. Его речь богатая и выразительная, наполнена вопросами и восклицаниями.

Взрослый (В)

Девиз –могу , полезно.

Я-состояние Взрослый призвано регулировать и адаптировать порывы Ребенка и Родителя с целью сохранить баланс психики. Это состояние уравновешенности, спокойствия, сдержанности. Решая проблему, Взрослый рассмотрит ее со всех сторон, проанализирует, сделает выводы, прогноз, составит план действий и осуществит его. Он общается не с позиции «сверху» как Родитель или «снизу» как Ребенок, а на равных, как партнер.

Взрослый уверен в себе, разговаривает спокойно, холодно и только по делу. Он отличается от Родителя своей бесстрастностью, бесчувственностью и без эмоциональностью.

Работа в подгруппах:

1) Предлагаем вам выполнить следующее задание. Представьте себя в состоянии Я-Родитель, Я-Взрослый или Я-ребенок (Дитя) и изобразите на листе ватмана в виде одного или нескольких смайликов **выражение лица**, свойственное этому Я-состоянию.

1 – изображает состояние Родитель

2 -изображает состояние Взрослый

3 -изображает состояние Ребенок

2) Для продолжения работы группам необходимо поменяться местами. 1-я группа занимает место 2-ой, 2-я группа переходит за третий стол, а 3-я занимает место первой

Следующее задание - *записать ключевые слова и фразы*, характерные данному Я-состоянию.

3) Для продолжения работы группы вновь меняются местами.

Последнее задание – *схематично зарисовать позы и жесты*, характерные данному Я-состоянию.

Группы возвращаются на свои места.

Защита выполненных работ.

Перед вами на листе ватмана характеристика определенного Я-состояния. - совместный продукт работы сразу трех групп. В течение 1 минуты мы предлагаем вам обсудить полученный результат и высказать свое мнение по этому поводу. Согласны ли вы с предложенными вам вариантами, что бы добавили или изменили, а может быть вы с чем-то не согласны?

Вывод: В каждом из нас есть три основных состояния: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Ребенок - власть эмоций, развлечений, хулиганства,

Взрослый - рассудительность, трезвая оценка, здравый подход,

Родитель - опекающее поведение, экспертность, снисходительность.

Упражнение 4 «Угадай состояние»

Ваша задача определить доминирующее состояние главного героя.

Ситуация №1.

Таня проживает в обеспеченной семье. Родители ее балуют. Считает себя взрослой и независимой. Однако она неоднократно замечена в кражах, пропускает учебные занятия, учится неудовлетворительно. Больше всего ее привлекает общение с молодыми людьми и веселые компании. Во всех неудачах обвиняет окружающих.

Ответ: Таня – Ребенок или мнимый взрослый.

Ситуация №2

Одноклассник попросил у Юли переписать в дневник домашнее задание по математике. Но услышал в ответ: «Надо было самому вовремя записывать! Вечно ты то карандаш, то ручку просишь! У тебя своя голова на плечах есть, вечно на других надеешься!»

Ответ: Юля - Родитель.

Ситуация №3.

В магазине между ребятами возник спор, кто из них сможет незаметно вынести товар из магазина. Игорь сумел вовремя остановить ребят, приведя убедительные доводы, напомнив им об ответственности за подобные правонарушения.

Ответ: Игорь – Взрослый

Вывод: человек становится зрелой личностью, когда в его поведении доминирует состояние Взрослого.

У всех людей (а у подростков чаще всего) взрослость может проявляться лишь внешне (при этом на самом деле человек находится в состоянии Ребёнка и пытается утвердить свою взрослость, скрывая внутреннюю неуверенность в себе). Это состояние можно назвать мнимой взрослостью, в отличие от состояния истинной взрослости, когда

человек действительно несёт ответственность за своё поведение и чувствует себя уверенно.

Как вы думаете, истинная или мнимая взрослость проявляется у ребят ?

-Витя курит, не скрывает, что уже пробовал алкоголь, часто употребляет нецензурные слова (мнимая).

-Наташа взяла на себя ответственность по уходу за домашним питомцем - собакой Тошкой и справляется с этим без напоминаний родителей. (истинная).

-Саша, зная финансовые проблемы семьи, в каникулы устроился на работу. (истинная)

-Люся при сверстниках открыто грубит маме, в школе конфликтует с учителями (мнимая).

Просмотр видеоролика (проверка знаний)

Видео «Смешарики. Азбука безопасности. Где кататься?»

Далее следует спросить подростков о том, какие типы поведения они заметили в данном видеоролике, обосновать свой выбор.

«Нюша» - детская позиция (Ребенок)

«Кар-Карыч» - родительская позиция (Родитель)

«Совунья» - взрослая позиция (Взрослый)

Обсуждение в группе.

Самодиагностика

Вам необходимо оценивать предлагаемые утверждения по 5-бальной шкале. Если согласны с утверждением – 5 баллов, если нет – 0 баллов.

Список утверждений:

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удаётся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающийся человек.

17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды неизменны.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Приступаем к обработке результатов.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 (Д – «дитя»)

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 (В – «взрослый»)

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 (Р – «родитель»)

Интерпретация результатов:

Давайте конкретно рассмотрим результаты теста. Расположите соответствующие символы (Д, В, Р) в порядке убывания их значений. Что у вас получилось?

ВзрослыйДитяРебенок – вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и непосредственны, не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

РодительВзрослыйДитя – вам противопоказаны категоричность и самоуверенность, особенно если вам часто приходится иметь дело с людьми, а не машинами.

РодительДитяВзрослый – такое сочетание часто осложняет жизнь её обладателю. «Родитель» с детской непосредственностью выговаривает правду, ни в чем, не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет особых поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой или этюдником, то всё в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть своё Р на второе или даже третье место, то это вполне осуществимо.

Дитя – во главе приоритетной формулы – вполне приемлемый вариант, но детская непосредственность хороша до определённых пределов. Если она начинает мешать делу, то значит, пора взять свои эмоции под контроль.

Упражнение 5 «Пожелания»

Цель: подкрепление положительных эмоций

—«Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...».

Всего доброго, до новых встреч!»

Завершение занятия, рефлексия