

Тренінгове заняття з ПСИХОЛОГІЇ

ЖИТТЄВИЙ ВИБІР та ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Мета: сприяти згуртуванню групи, створити позитивну атмосферу, розвивати вміння правильно оцінювати власні можливості, відповідальність за власне майбутнє, формувати навички конструктивної поведінки.

Обладнання: ватман “Поле”, стікери жовті “Зернятка”, стікери “Квіти”, картки з лотами до гри “Аукціон”, жетони, презентація до квіткового тесту.

Вік учасників: 14 – 16 років

Психолог:

- Сьогодні ми зібрались, щоб обговорити цікаву тему, яка завжди була, є і буде актуальною – проблему життєвого вибору та прийняття рішень.

1. Вправа: «Три імені» час: 15 хв.

Мета: розвиток саморефлексії, глибше знайомство членів групи між собою.

Кожен учасник отримує 3 картки, на яких треба записати три варіанти свого імені (наприклад, як називають у школі, вдома, найближчі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту частину свого характеру, яка стала причиною появи такого імені.

2. Вправа “Зернятка” час: 5 хв

Мета: сформулювати очікування учасників, окреслити основні напрями подальшої роботи.

Кожному учаснику пропонується написати на зернятку, чого він очікує від цієї зустрічі. Потім всі “зернята” прикріплюються на зображення ріллі на плакаті “Поле”.

Психолог:

- Протягом свого життя людина стикається з проблемою вибору безліч разів, починаючи від кольору шпалер у власній кімнаті і закінчуючи вибором навчального закладу, вибором професії, вибором подружнього партнера. Доводиться вибирати між сім'єю і роботою, між спокоєм і стресами та розвитком. Часто, аналізуючи життя,

люди жалкують про зроблене у свій час. Кажуть: «треба було зробити інакше».

Правильний вибір сприяє успішному життю, самореалізації людини.

- Ви, певно, знаєте вислів : «людина – творець власної долі». Скажіть, чи згодні ви з ним?

Чи ж тільки від самої людини та правильності її вибору у різних життєвих ситуаціях залежить успіх? (існують ще об'єктивні обставини, випадковості на які людина впливати не може)

- Що треба враховувати у ситуаціях вибору? (наслідки, які матиме прийняте рішення)

- А зараз я пропоную вам змодельовати життя уявного героя.

3. Вправа “Створюємо майбутнє” час: 20 хв.

Мета: підвищити готовність свідомо вибудовувати життєві перспективи, виділяти і пов'язувати основні моменти свого життя.

Учасники сідають у коло і ведучий “загадковим ” голосом розповідає притчу.

Кажуть, десь у горах на Кавказі є старовинне кладовище , де на могильних плитах можна зустріти такі написи :“ Сулейман Бабашидзе, народився у 1820 році, помер у 1895році. Прожив 3 роки.” Або “Нузгар Гаприндашвілі. Народився 1840, помер у 1865. Прожив 120 років.”

-Що на Кавказі рахувати не вміють? Чи, можливо, написи мають якийсь прихований зміст?

- Справді, зміст приписів у тому, що так односельчани оцінювали насиченість і загальну цінність життя прожитого тією чи іншою людиною.

- А зараз ми спільними зусиллями спробуємо спланувати життя людини, яка в наш час закінчила школу. Давайте, у 2012 р. І прожила 70 років. Кожен повинен по-черзі назвати, важливу подію, що була у житті даної людини –саме ці події і складуть її життєвий шлях. Звертаю особливу увагу на те, що події можуть бути автобіографічні - вчився , одружився, але повинні бути і події, пов'язані з глибокими внутрішніми переживаннями. Бажано називати реальні події, без усіляких там зустрічей з інопланетянами. У кінці гри ми спробуємо оцінити,

наскільки вдалося життя нашого героя і скільки ж років прожив він не по-паспортному, а по-справжньому.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було вибрати подію, яку ви вносили у життя нашого героя?
- Чи симпатичним є для вас наш герой?
- Скільки років він прожив насправді? (для обговорення цього питання беруться крайні варіанти - найменший названий вік і найбільший названий вік і учасники, що назвали ці показники обґрунтовують свою думку.)
- Чи можна назвати життя нашого героя цікавим?
- Які події у житті героя ви хотіли б змінити? Чому?

Висновок психолога:

- Отже, життя нашого героя було повністю у наших руках, ми могли повернути його у будь-який бік. Але, оскільки у кожного з нас була своя власна думка, то і життя героя мало незвичайні і неочікувані повороти. Були помилки, були проблеми. Вибираючи подію на кожному життєвому етапі героя, кожен з вас впливав на вибір життєвих подій учасниками, що включались у роботу пізніше. Як бачимо, побудувати цікаве життя виявилось складно навіть в уяві.

4. Гра “Аукціон” час: 15 хв.

Мета: продемонструвати труднощі здійснення життєвого вибору на практиці.

Інструкція: Перед початком гри, усі гравці отримують по 10 жетонів. Керівник повідомляє, що протягом гри жетони можна обміняти на той чи інший лот. Кожен лот має різну ціну. В одному лоті одночасно на продаж виставляється дві цінності, купити можна лише одну з них або не купувати нічого. Назву купленого учасник пише на жетоні і відкладає його вбік як використаний, вибір треба робити швидко. Повернутись назад або поміняти куплене – не можна.

Питання для обговорення

- Чи легко було зробити вибір?

- Чи завжди ваш вибір був правильним?
- Чи були сумніви у виборі саме того лоту?
- Якби ви знали кількість лотів, вам було б легше робити вибір?
- Що відчувають зараз, задоволені чи ні власними покупками?

5. Міні-тест «Чи ваша квітка ?» час: 10 хв.

Психолог: - Ситуації життєвого вибору дуже різноманітні і , дуже часто, непрості. Тому для кожної людини важливо вміти правильно розставляти пріоритети, правильно робити свій вибір і бути відповідальним за нього.

- На завершення пропоную вам по-черзі висловитися, чи здійснилися ваші очікування. Якщо так – нехай з посіяної насінини «виросте» квітка

Учасники висловлюються і за бажанням прикріплюють на плакаті «поле» обрану на свій смак квітку.

Коли всі визначаться з вибором, пропонується прослухати характеристики людей за обраною квіткою. (додаток)

- Чи вдалося вам обрати саме ту квітку, яка найкраще характеризує вас?

6. Підсумок заняття час: 5 хв.

- Успіх у житті часто залежить від правильності вашого рішення в тій чи іншій ситуації.

Приймаючи рішення, тобто здійснюючи вибір у будь-якій проблемній ситуації, пам'ятайте: життя постійно змінюється, дає нові можливості, і майбутнє готує кожному з нас багато сюрпризів приємних та не дуже. Не бійтесь вибирати. А правильним буде те рішення, яке вам через багато років не захочеться змінити.