

Здравствуйте, ребята! Перед Вами интерактивное занятие по психологии.

Мы постарались сделать его интересным и наполнили упражнениями, с помощью которых Вы сможете лучше узнать себя, развить такие важные навыки, как самостоятельность, умение общаться с другими людьми и способность совершать волевые усилия.

Давайте начнем!

* Чтобы проникнуться темой нашего обсуждения, присмотритесь к следующему слайду. Вы увидите одну крайне динамичную скульптурную композицию, установленную в Филадельфии



Внимание, вопросы:

- * Как, по-вашему, она называется?
- * Что, прежде всего, бросается в глаза?



Наверняка, Вы догадались, что скульптура называется
«Свобода»

*А наше с Вами занятие носит
название «Мой свободный мир»*

Давайте чуть больше поразмышляем на тему свободы

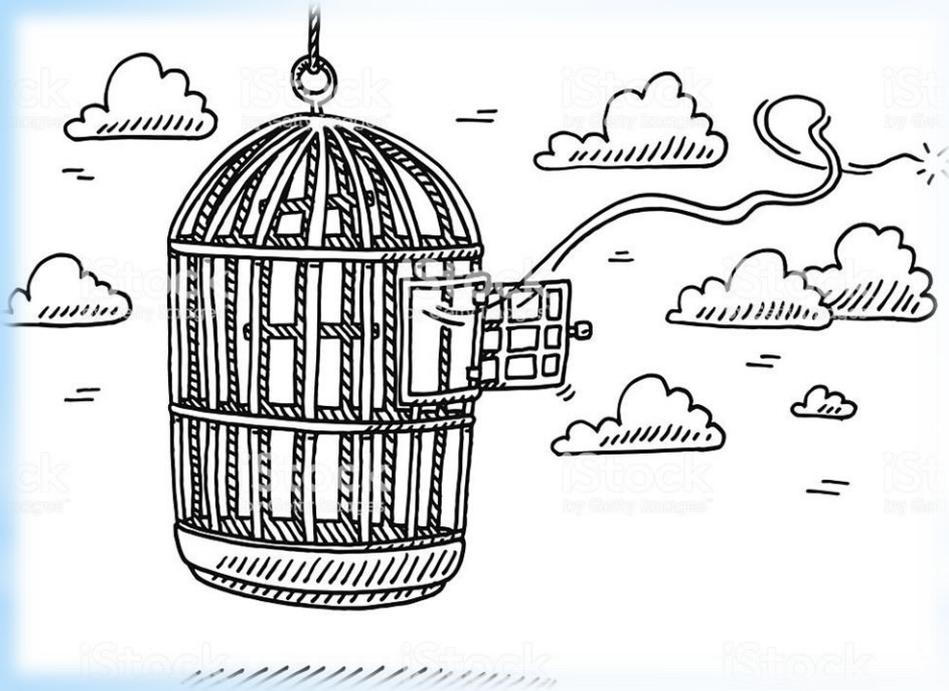
* «Freedom»
«Freedom»

1. Быть свободным - хорошо или плохо?
2. Как связаны жизнь и свобода?
3. Какой образ или метафора возникает у Вас, когда Вы размышляете о свободе?
4. Существует ли полная свобода? А полная несвобода?

* **Постарайтесь ответить на эти вопросы самостоятельно**

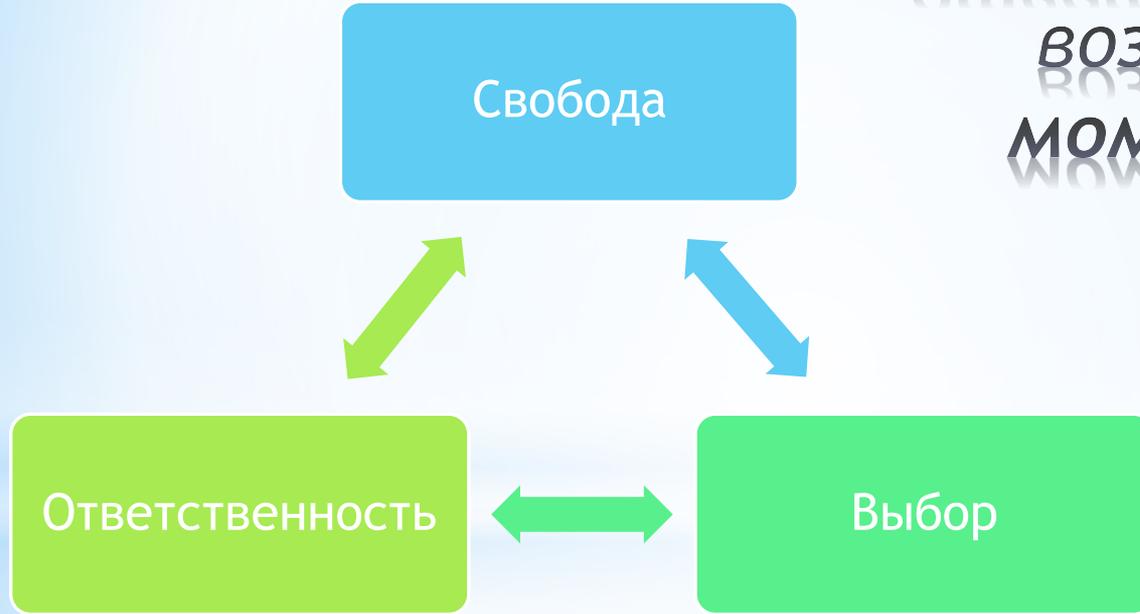
* Свобода

«Свобода означает ответственность. Вот почему люди так боятся ее» (Бернард Шоу)



Свобода - способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями. Свобода подразумевает самоопределение человека, свободу воли, возможность поступать согласно своему волеизъявлению.

* Свобода связана с ответственностью, возникающей в момент выбора



* Свобода есть там, где есть выбор. Свобода опирается на выбор, который порождает ответственность, а ответственность направляет свободу.

* Абсолютной, безграничной свободы нет и быть не может (ни в физическом, ни в социальном аспекте существования человека). Полная свобода одного означала бы произвол в отношении другого.

* **Запомни:**

ВЫБОР



* Выбор

Нам дана возможность выбора, но не дано возможности избежать выбора (Айн Рэнд)

- * Выбирать - принимать решения из имеющегося множества вариантов
- * Выбор — это не только конечный результат, но еще и предшествующий процесс, протекающей в условиях неопределенности
- * Ничего не выбирая, Вы на самом деле делаете выбор ничего не делать

* Схема для анализа собственных действий и поступков



* Стратегии выбора:

- * **1. Рациональный выбор.** Это подход, основанный на анализе всех альтернатив, «за» и «против»
- * **2. Волевой выбор.** Например, нам что-то не хочется делать, но мы выбираем делать это в силу собственных целей и ценностей
- * **3. Дрейфующий выбор.** Мы избегаем выбор, и плывем по течению, где обстоятельства определяют наш путь
- * **4. Импульсивный выбор.** Мы действуем под влиянием сиюминутного импульса, и часто потом жалеем о принятом решении

Иногда ситуация может меняться внезапно, под влиянием внешних событий или собственных состояний, меняются наши желания и приоритеты, мы начинаем видеть ситуацию по-другому и мы делаем другой выбор

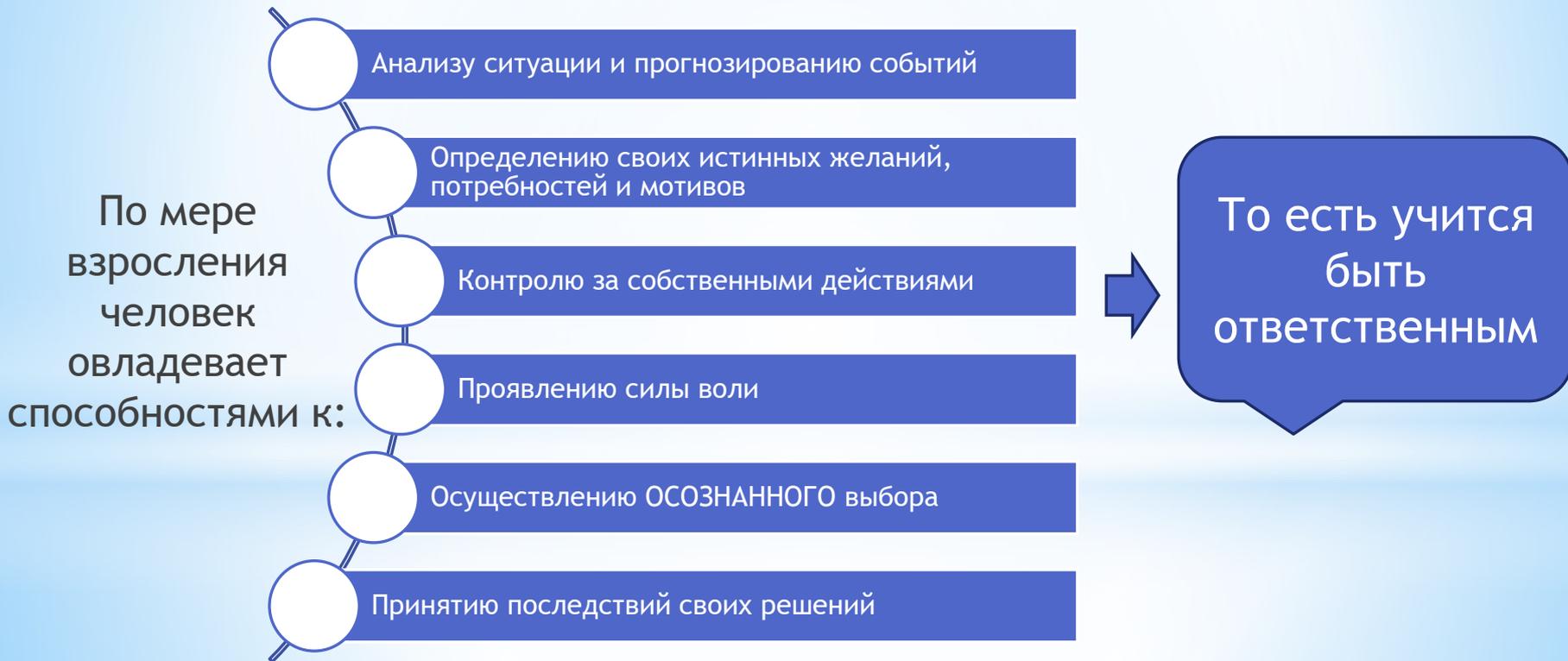
* Алгоритм совершенства осознанного выбора

1. «Распознать» ситуацию выбора
2. Проанализировать ее, спрогнозировать возможные последствия выбора
3. Исследовать свои мысли, чувства и потребности
4. «Проверить» возможные решения на соответствие критериям психологической безопасности
5. Совершить выбор, осмыслить новый жизненный опыт

Я свободен в принятии решений		
Раннее детство	Настоящее время	Взрослая жизнь
<p>Выбирать, что есть на сладкое</p> <p>Выбирать, какой игрушкой играть</p> <p>Выбирать, с кем дружить</p>	<p>Выбирать время, когда делать уроки</p> <p>Выбирать, какие выбрать занятия</p> <p>Выбирать, что приготовить на обед</p>	<p>Выбирать супруга</p> <p>Выбирать работу</p> <p>Выбирать место жительства</p>

Свобода человека «расширяется» по мере того, как он взрослеет. Почему?

* Ответ на предыдущий вопрос



* Ответственность

*Ответственность и свобода составляют
духовную сферу человека (Виктор Франкл)*

Ответственность - личностное качество человека. Ответственность предполагает наличие у человека нравственности, самоконтроля и самоуправления, чувства долга и совести.

Сделанный человеком выбор, принятое решение означают, что человек готов взять на себя всю полноту ответственности и даже за то, что он не смог предусмотреть.

* Напишите список из пяти пунктов. Укажите в нем людей, о которых, как Вам кажется, Вы должны позаботиться

* Вы можете объединить людей в группы по признаку родства или характеру взаимоотношений с Вами, если Вам так будет удобно

* Упражнение №1

- 1) Вы указали себя в списке? Почему?
- 2) На каком месте Вы в нем находитесь?
- 3) Как Вы думаете, можно ли заботиться об остальных, если не заботиться о себе?

* Анализ результатов упражнения

- * Главная ответственность в жизни человека - это ответственность перед самим собой
- * Каждый отвечает не только за свои действия, но и за бездействие

*** Самое важное, что Вам нужно
знать об ответственности:**

Быть безответственным - легко...

- * быть компульсивным, т.е. совершать необдуманные, неосознанные действия. «Что-то сделал, а зачем - не знаю...»
- * перекладывать ответственность, т.е. находиться в позиции жертвы. «Виноваты другие люди, обстоятельства, судьба, страна...»
- * избегать самостоятельности, т.е. не предпринимать никаких действий, даже если Вы точно знаете, что нужно делать, для улучшения своей жизни

- * Личная ответственность служит предпосылкой к изменению своей жизни в лучшую сторону
- * Осознавая свою ответственность, мы можем принимать важные решения, которые будут положительно влиять на нашу жизнь

*** Тогда зачем нужна
ответственность?**

* Постарайтесь дать ответы на следующие вопросы:

- * Что значит быть ответственным?
- * С чем связана ответственность?
- * Может ли существовать ответственность без свободы?
- * Свобода - друг или враг ответственности?
- * У кого больше (свободы) ответственности: у раба или господина?
- * В чем состоит их ответственность (свобода)?
- * Ответственным быть трудно или легко?



* Упражнение №2. Закончите предложения



- * «Я ответственен за...» (за что я могу и готов принять на себя ответственность);
- * «Я ответственен перед...» (перед кем и перед чем я готов быть ответственным);
- * «Я не обязан нести ответственность за...» (за какие аспекты жизни я не хочу или не готов брать ответственность на себя);
- * «Ответственный человек — это...» (какие качества личности соответствуют такому определению человека).

В ходе таких рассуждений непременно возникает развитие ответственности...

* Упражнение №3

- 1) Проанализируйте свой список дел и составьте три предложения, в которых будет использовано слово «попробую»
- 2) Прочитайте вслух то, что у Вас получилось
- 3) Замените в предложениях слово «попробую» на слово «сделаю». Перечитайте их в новом формате

Чем отличалось для Вас звучание этих фраз в первом и во втором случае?

Как изменилось Ваше самоощущение после внесенных изменений?

* Методика «ЭДО»

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения, выбрать ваш вариант ответа, выписать тот балл, который соответствует этому ответу. После того, как вы выпишите себе все 12 цифр, посчитайте сумму. Будьте внимательны в 3,6,9 и 12ом утверждениях при подсчете баллов

	ВАРИАНТЫ ОТВЕТА -->						
	Точно да	да	возможно да	не знаю	возможно нет	нет	точно нет
1. Я тщательно взвешиваю свои возможности, прежде чем принять то или иное решение.	7	6	5	4	3	2	1
2. Считаю, что за все свои действия и поступки человек должен отвечать.	7	6	5	4	3	2	1
3. При выполнении коллективных поручений я предпочитаю быть простым исполнителем.	1	2	3	4	5	6	7
4. После совершения неблагоприятного поступка меня долго мучает совесть.	7	6	5	4	3	2	1
5. Данные мною обещания я всегда выполняю.	7	6	5	4	3	2	1
6. Я предпочитаю не браться за слишком серьезные дела.	1	2	3	4	5	6	7
7. Среди многих моих товарищей я отличаюсь более ответственным отношением к делу.	7	6	5	4	3	2	1
8. Мне подходят те профессии, которые требуют большой ответственности и самостоятельности принимаемых решений.	7	6	5	4	3	2	1
9. Важные дела и ответственные поручения лучше выполнять вместе с другими.	1	2	3	4	5	6	7
10. Я очень серьёзно отношусь к общественным поручениям.	7	6	5	4	3	2	1
11. Я прилагаю все свои усилия, чтобы закончить начатое дело.	7	6	5	4	3	2	1
12. Бывало, что за мои поступки отвечали другие.	1	2	3	4	5	6	7

* Результаты теста «ЭДО»

В зависимости от полученной суммы баллов можно говорить о выявленном уровне ответственности. Градация происходит следующим образом:

Безответственность	Ситуативная ответственность	Ответственность
12-36	37-59	60-84

Безответственность - человек не думает про последствия, и не принимает их. Плышет по течению. Может говорить о недостаточности мотивации к принятию решения в целом. Отсутствие последовательности.

Ситуативная ответственность - легкий отказ от своих планов, при возникновении трудностей, несоблюдение временных рамок. Формальный подход к осуществлению деятельности

Ответственность - это инициативное, самостоятельное, осознанное поведение человека, определяющее его успех в жизни

* Свобода в общении

* Доверие

Способность людей ценить присутствие друг друга, не контролируя один другого

* Взаимный интерес

Служит предпосылкой для преодоления собственных страхов, сомнений и нерешительности в общении с другими. Интерес помогает поддерживать, понимать состояние другого, показывать, что это важно для вас

* Уважение и принятие чужой индивидуальности

Для коммуникации будет верным следующее высказывание: «Вклад обоих людей в общение равнозначен»

50% | 50%

Мы можем нести ответственность ТОЛЬКО за свое поведение в отношениях, поскольку поведение другого человека не является нашим выбором!

*** Ответственность в общении**

Каждую единицу времени мы выбираем способ взаимодействия и свою реакцию на действия другого человека. ВСЕГДА.

Наша ответственность в отношениях состоит в том, чтобы совершать эти выборы осознанно.

*** Из чего состоят наши 50% ответственности в общении?**

* Как осознанно обращаться со СВОИМИ 50%?

1. Прояснять в процессе общения:

Личные границы (как со мной можно/нельзя;
как с другим можно/ нельзя)

Сообщать о возникающих чувствах, эмоциях при
помощи «Я-высказываний»

«Проверять» свои догадки. «Мне показалось, что
когда... Скажи, это так или не так?»

2. Заключать договоренности, следовать им



Я-высказывание - это коммуникативный прием, позволяющий сообщить собеседнику Ваши актуальные чувства без угрозы в его адрес или оценки его поведения

1. Безоценочное описание поведения собеседника (“Когда это происходит...”)
2. Точное обозначение чувств, возникающих у Вас в этой ситуации (“я чувствую...”)
3. Обозначение причин возникших чувств (“Потому что...”).

* Я-высказывание

* Ситуация:

- * «Я хочу слушать громкую музыку в 2 часа ночи»
- * «Я хочу сидеть в Интернете столько времени, сколько захочу»
- * «Половина компании хочет слушать одну группу, вторая половина - другую»
- * «Я хочу покататься на мотоцикле старшего брата»

* Задание:

Ознакомиться с ситуациями и представить себя на месте героев. К каждой ситуации подобрать способ сделать так, чтобы все были довольны, личные границы окружающих не были нарушены

1. Какая стратегия выбора является лучшей по-Вашему мнению?
2. Могут ли существовать свобода, выбор и ответственность друг без друга?
3. Можете ли Вы быть ответственными за поведение другого человека?
4. Что Вы можете выбирать в процессе общения с другими людьми?
5. Свобода человека «расширяется» по мере того, как он взрослеет. Почему?
6. Кто самый главный человек в Вашей жизни?
7. Какие преимущества есть у ответственного человека?



* Вопросы для самопроверки

* На этом наше занятие
«Мой свободный мир»
завершается. До новых
встреч!