

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Славянский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

План-конспект
открытого занятия по теме
«Граница между «надо» и «хочу»
(с применением информационно-коммуникационных, коррекционных и
здоровьесберегающих технологий)



педагог-психолог
Маркарян А.С.

пос. Совхозный
Славянский район

Цели: актуализация знаний участников о понятиях «сила воли», «самовоспитание», «запретный плод»; формирование навыков самоанализа, самоконтроля.

Оборудование: бланки «Должен. Хочу. Могу», шариковые ручки, запись музыки, проектор, презентация.

Форма проведения: игровой тренинг.

Знание своих недостатков - сила, признание их - благородство, а исправление - мудрость.

А. Кочетов

Беседа «О привычках». Просмотр презентации.

Если некоторые поступки и действия стали потребностью человека, то говорят, что у него образовалась привычка. Он уже не может не выполнять эти действия и поступки. Если, например, у вас выработалась привычка по утрам чистить зубы, то вы уже это делаете, не раздумывая, автоматически.

Человеку все время приходится совершать какие-то действия и поступки. При этом их часто надо выполнять, особо не задумываясь, иначе просто ни времени, ни сил не останется для более сложной творческой деятельности.

В этом вам и помогут хорошие, полезные привычки. К сожалению, почти каждая хорошая привычка имеет противоположную вредную.

Привычки. Мысли мудрых.

Привычка - это поведение, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. (С.И. Ожегов)

Воспитание есть усвоение хороших привычек. (Платон)

Кто друг дурным привычкам - тот враг себе. Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости. (Л. Альберти)

Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба. (Л. Шевандрин)

Обсуждение.

Упражнение «Должен. Хочу. Могу» (модифицированный вариант гештальт-техники Д.Н. Хломова).

Психолог предлагает написать 10-15 предложений, которые каждый раз начинаются со слов «Я должен...». Далее участник зачитывает свои предложения с ударением на слове «должен». Затем психолог предлагает написать эти же предложения, но заменить слово «должен» на слово «хочу» и снова проговорить эти предложения. Если при проговаривании каких-либо предложений возникло сопротивление, то необходимо отметить их номера.

Психолог предлагает переписать предложения, заменив слово «хочу» на «могу». Воспитанник читает предложения, делая ударение на слове «могу». Вызывающие сопротивление предложения отмечаются.

Вопросы для обсуждения.

Как менялись твои ощущения при переходе от «Я должен...» к «Я хочу...» и «Я могу...»? Что вызвало сопротивление? Почему эти предложения так значимы? Часто ли в своей жизни мы сами ставим себе запреты?

Здоровьесберегающая игра «Карлики - великаны». (Музыкальное сопровождение)

Встали в круг и слушаем внимательно. Если я говорю «великаны» - вы встаете на носочки и поднимаете руки вверх. Если я говорю «карлики» - вы приседаете. Я буду выполнять движения вместе с вами, но могу спутаться, вам путаться нельзя, будьте очень внимательны.

Лекция «Сила воли».

Когда после Бородинского сражения 1812 года наполеоновский маршал Мюрат укорял своих подчиненных в недостаточной энергичности кавалерийских атак, один из генералов ответил ему: «Во всем виноваты лошади - они недостаточно патриотичны. Наши солдаты воюют блестяще, если у них нет даже хлеба, но лошади без сена не трогаются с места».

В этой фразе отразилось одно из основных отличий поведения человека от поведения животных - наличие воли. Воля - это способность сознательно ставить цели и идти к ним, преодолевая возникающие трудности. У кого эта способность развита хорошо, у того есть сила воли. А кто не умеет ставить для себя цели или пасует перед любыми трудностями, тот человек слабый, безвольный. Такие мужчины редко достигают успехов в жизни, да и у девушек они симпатией не пользуются.

Как и любую другую силу, силу воли можно тренировать.

Вот несколько рекомендаций о том, как это делать.

1. Составляй планы того, что ты решил сделать. Пусть сначала это будут планы хотя бы на небольшой срок - скажем, всего на один день. Полезно записывать эти планы на бумагу. Коль скоро план для самого себя уже составлен, выполнить его - твое дело чести. Пока ты сам не знаешь, что именно хочешь сделать - никакая сила воли не поможет, ведь ее просто не к чему будет прикладывать.
2. Расскажи о своих планах близким друзьям, если ты не уверен в своих силах и хочешь получить дополнительный стимул сделать задуманное. Тогда уж точно придется выполнить планы, ведь ты же не захочешь выглядеть в глазах друзей болтуном, не отвечающим за свои слова!
3. Разбей достижение цели на конкретные этапы, когда хочешь достигнуть чего-то большого и серьезного. Большие дела не делаются в один миг, путь к серьезному успеху лежит через конкретные и легко достижимые шаги. Хочешь стать отличником, хотя пока что учишься так себе? Что ж, похвально. Вот только сразу это не произойдет. Сначала подготовься как следует к конкретной контрольной. Потом - к следующей. Так, глядишь, и дело пойдет.

4. Определи приоритеты в делах, которыми ты занимаешься. Выдели то, что важнее, с этого и начинай. Помни о том, что лучше взяться за одно дело, доделать его и перейти к следующему, чем начать делать сразу 5-6 разных дел и не закончить ни одного. Кстати, иногда лентяи нарочно берутся сразу за слишком много дел, чтобы этим оправдать то, что в итоге не будет сделано ничего.

5. Избегай самооправданий, они не приносят никакой пользы. Если ты наметил что-то и не сделал - думай не о том, почему так произошло, и какие силы препятствовали достижению задуманного, а о том, когда и как это будет выполнено.

6. Относись к выполняемой работе как к тренировке, даже если она сама по себе для тебя не интересна. Коль скоро берешься за какое-нибудь дело - выполняй его с полной отдачей сил. Честнее вообще не браться за что-то, чем создавать видимость работы, халтурить и дурить голову себе и окружающим.

7. Учись отдыхать! Крайне трудно заставить себя делать что бы то ни было, если истощены физиологические резервы твоего организма. Ты сделаешь работу качественнее, если потратишь на нее 2 часа с десятиминутным отдыхом посередине, чем, если проявишь силу воли и просидишь три часа подряд, не вставая.

Гештальт-техника «Запретный плод».

Цель: в игровой форме происходит реализация способов поведения - совершение действий по отношению к воображаемому «запретному плоду». Участник показывает свой вариант отношения к нему, в результате работы становятся осознаваемыми способы отношения к запрету.

Ход техники.

В центре помещения психолог ставит стул и говорит: «Вообрази себе, что на этом стуле находится «запретный плод». Ты волен представить себе то, что сам под этим понимаешь. Далее участнику предлагается подойти к «запретному плоду» и выразить свое отношение к нему через невербальные действия. Вариантов множество.

В итоге получаем одну из противоположных реакций. Участник либо нарушил запрет (рискнул, предпринял активные действия по отношению к «запретному плоду»), либо не нарушил запрет.

Вопросы для обсуждения.

Чем для тебя является запретный плод? Что ты чувствовал, когда выполнял это задание? Почему запрет хочется преодолеть? Все ли запреты вызывают такое отношение? Как часто в твоей жизни встречаются запреты? Кто выступает автором запретов? Выступает ли запрет условием несвободы человека? Задумываешься ли ты над тем, что будет, если ты нарушишь запрет? Как, по твоему мнению, связаны нарушение запрета и свобода? Нарушение запрета и вседозволенность? Как взаимосвязаны нарушение запрета и ответственность?

Заключительная часть.

Упражнение «Релаксация». (Музыкальное сопровождение)

Играет спокойная музыка. Воспитанники занимают удобное положение.

Инструкция: Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4.

Подведение итогов. Обратная связь.