

Групове консультування з елементами

соціально-психологічного тренінгу

Тема «Уміння володіти собою»

Мета: ознайомити випускників з основами емоційної регуляції в ситуації стресу, вироблення вміння знаходити внутрішні резерви особистості, вчити молодих людей співвідносити особливості поведінки з певними механізмами психологічного захисту.

План заняття

1. Привітання «Якби я був...» (5 хв.)
2. Інформаційне повідомлення «Що відбудеться на нашому занятті»(2 хв.)
3. Вправа «Тортик очікувань» (5 хв.)
4. Вправа «Контраст» (засіб емоційної регуляції) (10 хв.)

Ця вправа корисна, якщо треба швидко зняти роздратування, мобілізуватись у ситуації розгубленості, сильного хвилювання. Її також можна виконувати в будь-якій обстановці, непомітно для оточуючих.

Інструкція:«Сядьте зручно, стисніть праву руку в кулак (з максимальним зусиллям). Тримайте міцно стиснутою близько 12 секунд. Розслабтеся та з закритими очима прислухайтеся до відчуття знятої напруги (це може бути тепло, жар, тягар, пульсування, «набухання» і т. ін.). Те ж повторюйте лівою рукою, потім чергуйте напругу та розслаблення двома руками одночасно. (Руки повинні тремтіти від напруги. Пауза – 10 секунд)»

5. Вправа-самоаналіз «Внутрішня сила» (15 хв.)

Психолог пропонує учням відповісти на запитання:

- Зустрівшись із важким випробуванням, я можу:

а) ухилитися від нього;

б) покластися на інших людей;

в) «пройти» його , здобувши «внутрішній ґрунт під ногами».

У цьому випадку ми хотіли б розглянути тільки останній варіант. У зв'язку з кожним важким випробуванням, які мені довелося пройти у житті, я запитую себе: «Що саме послужило мені тією внутрішньою опорою, яка дала змогу мені пережити важкий час і продовжити свій шлях». Я оцінюю (від 0 до 10 балів), наскільки міцною була ця внутрішня опора в кожному випадку. Елементами моєї внутрішньої непорушної опори можуть бути: віра, любов до життя, наполегливість, мужність, надія, відповідальність, упевненість у своїй правоті і т. ін. (Схема 1).

(Схема 1)

Важкі випробування	Елементи мого внутрішнього непорушного опору	Оцінка

Після обміну результатами проведеної вправи психолог звертається до групи: «У кожного з нас є деяка сила, яка залишається непорушною, що б не сталося. Ми можемо назвати це твердю нашої істоти, або внутрішньою силою, опорою, стрижнем або нашою сутністю, але не це важливо. Буремні води величної річки під назвою «Життя» намагаються зруйнувати, зламати цей стрижень своєю лавиною бід, проблем та неприємностей, але це та твердь у нас, яка найбільш міцна, стійка та непорушна, - це та опора, яка допомагає вистояти у важких життєвих ситуаціях. Це те, на чому ми стоїмо у нашому житті, те, що дає змогу з упевненістю переборювати всі випробування».

6. Бесіда «Про психологічний захист» (5 хв.)

План бесіди:

- 1) поняття «психологічний захист»: система стабілізації особистості; будь-яка поведінка, яка усуває дискомфорт та в результаті якої можуть формуватися риси особистості; результат функціонування ряду механізмів, які ведуть до специфічних змін свідомості; один із виявів взаємодії людини з навколишнім середовищем;
- 2) цілі психологічного захисту: звільнення індивіда від неузгоджених поштовхів і подвійних почуттів, охорона від усвідомлення небажаних і хворобливих змістів, скасування тривоги й напруженості, тобто взагалі «відгородження» свідомої сфери від небажаних емоцій та переживань, зупинка деструктивних імпульсів;
- 3) адаптивна та дезадаптивна роль захисних механізмів у поведінці людини у різноманітних ситуаціях.

7. Вправа «Сила слів» (8 хв.)

Порівняйте, яка фраза звучить більш вагомо та переконливо? Де проблема немов «законсервована»? (Схема 2)

Назвавши свій стан іменником у формі доповнення обставини, у пасивній заставі, людина починає ставитися до названого як до чогось постійного і ніби виражає у своїй мові, що її почуття і стан діють відособлено, ніби окремо від її волі – не вона керує ними, а вони самі виникають, залишаються, переповнюють її, захоплюють і т. ін. Фрази у формі дієслова звучать як незакінчені. Так і хочеться запитати: «Чого боїшся?», «Що вирішив?», «Про що турбуєшся?».

Схема 2

У формі дієслова	У формі іменника
Я боюся	Я відчуваю страх
Я вирішив	Я прийняв рішення
Я тривожуся	Мене мучить тривога
Я образився	У мене залишилась образа
Я хвилююся	Я відчуваю хвилювання

Вислови на зразок «Я не можу» (можливість) та «Я повинен», «Я зобов'язаний» (необхідність) накладають обмеження на поведінку. Універсальні слова на зразок «усе», «ніколи», «завжди» і т.п. вказують на узагальнення. Ці вищевказані граматичні форми сприяють перекрученню інформації та потребують уточнення. (Схема 3).

Схема 3

Я не можу добитися успіху	Що вам заважає? Що б сталося, якби ви добилися успіху?
Усі вчителі надто суворі	Усі? Кожний вчитель, який вас навчав, був надто суворий? Ви можете згадати хоча б одного, хто не був би надто суворим? Які конкретно вчителі були до вас надто суворі?
Вона щедріша	Хто? Щедріша за кого? Яким чином?

Обговорення.

8. Підсумки заняття (5-10 хв.)