

Раздел 7. Развитие ценности здорового образа жизни

Задачи:

- обучение участников построению программ для преодоления жизненных затруднений;
- получение опыта формирования здорового образа жизни;
- обучение программированию успеха.

Упражнение 7.1. Консилиум

Цель: помочь участникам увидеть возможности решения жизненных сложностей.

Время: 50 минут.

Материалы: листы ватмана; фломастеры; можно сделать специальные значки из бумаги или повязки для членов консилиума (т. е. для всех участников). Антураж, дизайн, необычные новые слова всегда интересны и важны для подростков.

Инструкция

Разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп — это большой Консилиум. Вы — люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать употреблять наркотики, потому что не знает, как другим способом решить свои проблемы.

Вам нужно обсудить и выдать этому человеку навигатор жизненного пути, т. е. вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни. Итак, первый Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость. Второй Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что считает, что он непривлекательный, и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей, и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

Третий Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что его лучшие друзья начали употреблять наркотики, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

Четвертый Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что ему скучно, он никогда не знает, чем себя занять. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, и если сидеть дома, то и ему достанется. (После выполнения задания). Теперь зачитайте свой навигатор. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

Обсуждение

Что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения? Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему? Что из составленного навигатора вы хотели бы применить в собственной жизни?

✓ Комментарии для ведущего Выработывая дорогу для выхода из затруднения, подростки самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой могут затем следовать. Часто творческие способности подростков и глубина их понимания проблемы удивляют. А иногда их представления бывают поверхностны и наивны.

В любом случае ведущий может слегка помочь «консилиумам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого навигатора:

подкинуть идею, развить удачную мысль, внести небольшую поправку и т. д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конкретных конструктивных шагов, позволяющих найти решение затруднения, не прибегая к отклоняющемуся поведению.

Если позволяет время, можно предложить подгруппам начать свой навигатор с девиза, который лаконично и образно передает общую суть рекомендаций.

Упражнение 7.2. Развилка

Цель: получение опыта переживания выбора жизненного пути.

Время: 50 минут.

Материалы: листы А3; наборы цветных фломастеров;

доска или лист ватмана, на них ведущий напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

Инструкция

Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался: по какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- свою прошлую историю;
- свое положение в настоящий момент;
- несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- куда вы хотите пойти?
- с чем встретитесь на своем пути?
- чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?
- какой путь вы предпочитаете?
- что нужно сделать, чтобы не вступить на какой-то путь?

– по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?

Обсуждение

Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Подведение итогов. Сейчас, когда вы рисовали перекресток, вам пришлось задумываться, выбирать, оценивать. И в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, где вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбрать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

✓ Комментарии для ведущего. Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о том, что получилось, можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако это не позволяет ведущему наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее — выбор ведущего.

Упражнение 7.3. Программа успеха

Цель: обучение участников программированию личного успеха.

Время: 120 минут.

Материалы: бумага; ручки; наборы фломастеров.

Инструкция

Часть 1. Подумайте и ответьте на вопрос: что лично для вас означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя: «Я успешный человек»? Начните так: на листе бумаги напишите «Я — успешный человек, потому что...» и дальше перечислите, что у вас есть или чего вы достигли, т. е. то, что и делает вас успешным человеком. Постарайтесь ответить на вопрос точно и конкретно. Запишите ответ на листе бумаги и, если хотите, прочитайте ответ вслух. (Ведущий выслушивает всех желающих и отмечает те формулировки, в которых описывается не то, что человек хочет, а то, чего участник хочет избежать. Такие ответы ведущий просит переформулировать и ответить на вопрос «Чего я хочу?», а не «Чего я не хочу?»).

Ведущий также отмечает те ответы, где участник так отвечает на вопрос, что понимание успеха звучит размыто, непонятно, что именно является для участника успехом. Такие ответы ведущий просит переформулировать и ответить на вопрос более точно и конкретно).

Часть 2. Мы живем в таком мире, где все пространство наполнено различными волнами: радиоволнами, звуковыми волнами, световыми волнами и еще другими волнами направленной энергии. Эти волны проникают даже сквозь твердые предметы. Каждый из нас, в зависимости от интенсивности мыслей, производит вибрацию определенной силы. Волны

расходятся, как круги от брошенного в воду камня. Если мы бросим одновременно два камня разного размера и веса, то от каждого из них по воде пойдут круги, которые будут пересекаться и накладываться друг на друга. В тех местах, где эти круги будут пересекаться, волны, идущие от камня большего размера, будут перекрывать волны, идущие от камня меньшего размера.

Совершенно то же самое происходит в мире наших мыслей — чем интенсивнее, мощнее и жизнеспособнее ваша мысль, тем больше она перекроет более мелкие мысли и победит их. Если мы посылаем сильную позитивную мысль, она имеет большую скорость и гораздо более сильную вибрацию, чем негативная мысль. Человеческий разум постоянно притягивает к себе те вибрации, которые могут находиться в гармоничном единстве с его доминантными мыслями. Таким образом, когда вы настроены на что-то и убеждены в правильности этого, вы вызываете к жизни именно эту реальность. Универсальный закон гласит: то, во что вы действительно верите, постепенно становится реальным. Каким же образом сделать вашу мысль об успехе сильной?

Нужно создать для нее тройную подпитку: образ, ощущения, звучание. Сейчас именно этим мы и займемся. Представьте себе картинку или даже целый фильм, которые будут изображать ситуации вашего личного успеха. Постарайтесь увидеть все ярко, в деталях. Теперь возьмите бумагу и нарисуйте увиденное. Пусть это будет выглядеть схематично. Главное, чтобы вы за каждой деталью изображения видели какую-то часть, составляющую ваш успех. У вас есть 15 минут. (После выполнения рисунка). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы изобразили.

Часть 3. Наш мозг — это своеобразный биокомпьютер. И мы можем закладывать в него любую программу. Если программа будет заложена верно, то вибрация поможет нам улавливать нужную информацию и предпринимать те шаги, которые нужны для успеха. В этом нет волшебства. Вокруг нас действительно много разной информации. Но ее так много, что мы не можем переварить все и большинство просто пропускаем мимо себя. Когда мы настроены на определенную волну, мы улавливаем все, что так или иначе может нам пригодиться. Это первое условие для эффективной работы программы.

Второе условие — мы должны четко представлять себе то, что мы хотим. Значит, мы должны иметь четко сформулированную цель. Третье условие — эта программа должна учитывать модальности. Это значит, что мы должны видеть цель, ощущать ее телом и эмоционально, представлять ее звучание.

Мы уже сформулировали свою цель и увидели ее. Теперь нужно ее почувствовать.

Сейчас представьте себе, что вы уже достигли желаемого успеха. Почувствуйте свое состояние. Какое будет у вас настроение? Какие ощущения в теле? Как вы будете двигаться? Встаньте, погрузитесь в состояние, соответствующее вашему стабильному успеху, ходите, делайте те движения,

которые, как вам кажется, вы будете делать, можете даже разыграть целую пантомиму. Не обращайтесь внимания на окружающих, будьте полностью погружены в переживание успеха. У вас будет на это 5 минут. Об окончании я вам сообщу.

(После выполнения задания). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы почувствовали, пережили во время выполнения задания. Часть 4. Чтобы услышать свой успех, мы должны не только почаще повторять вслух формулировку цели, но и слышать звучание каждого ее элемента. Сейчас посмотрите на свое схематичное изображение цели и представьте, как должен звучать каждый ее элемент. Вы можете вспомнить известные вам мелодии или представить уникальное, особенное звучание. У вас будет на это 5 минут. (После выполнения задания). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы «услышали», рассматривая свой рисунок.

Часть 5. Есть еще одно условие для достижения цели. Это четкое представление конкретных этапов для ее достижения. А на каждом этапе нужно четко представлять себе конкретные шаги. Это похоже на подъем по ступенькам многоэтажного дома. Чем выше цель, тем больше этажей вам нужно преодолеть. А при подъеме на каждый этаж нужно преодолеть ступеньки очередного пролета. К сожалению, лифты, которыми мы так часто пользуемся при подъеме на высокие этажи, в жизни не работают или работают крайне редко. Так что весь путь придется проходить своими ногами, при помощи своих сил. Нарисуйте на листе бумаги пять уровней — это пять этажей, которые вам предстоит преодолеть на пути к успеху. Теперь заполните каждый уровень. Напишите, что вам нужно будет сделать на каждом «этаже», чтобы подняться на следующий. Сейчас вы находитесь на первом «этаже». Значит, на первом уровне вы пишете то, что вам нужно сделать, чтобы подняться на второй этаж. Потом представьте, что вы достигли второго этажа, и напишите, что нужно сделать, чтобы подняться на третий, и т. д. У вас есть 5 минут. (После выполнения задания). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы запланировали на каждом уровне. Обсуждение. Поделитесь своими впечатлениями от выполнения всех этапов составления программы успеха.

Подведение итогов.

То, что мы делали сегодня, — это хороший способ программирования жизни. Вы можете дома подкорректировать то, что сегодня вам не удалось, или, может быть, вы уточните или измените некоторые детали. Затем почаще возвращайтесь к этой программе, рассматривайте рисунок, вспоминайте ощущения и звуки. Только хорошенько проверьте, действительно ли это то, чего вы хотите.

Дело в том, что если вы запрограммируете что-то, чего вы не очень хотите, вы можете получить очень странный результат: это все-таки произойдет, но с неожиданными искажениями. Как говорят программисты: «Чушь на входе — чушь на выходе». Желаю вам успеха!

✓ Комментарии для ведущего. Все обсуждения, кроме первого, когда важно верно сформулировать цель, и итогового, проводятся в парах для экономии времени. Совсем исключить обмен впечатлениями нежелательно, это снижает эффективность работы.

Обсуждение в парах дает достаточно времени на обмен впечатлениями и совсем немного времени для целой группы: по 3 минуты на человека, т. е. по 6 минут на каждое обсуждение. Стр. 114-121.

Источник: Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков : методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск : Колорград, 2018. — 152 с.