

Профилактическое упражнение «Поиск позитивного»

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

Цель: развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Время: 60 минут.

Материалы: плакаты, прикрепленные к доске, либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления и схемой возможного решения проблемы.

Проведение:

Ведущий: Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Когда он так думает, он действительно становится беспомощным. Но такой человек неправ. На самом деле у него всегда есть выбор. Давайте посмотрим на эту схему (см. «Схему возможного решения проблемы»). Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя.

На самом деле есть несколько приемов, которые не только помогают увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются «Формулы позитивного мышления».

Формула № 1. Театр в табакерке: «Представьте, что вы сверху наблюдаете спектакль, основа которого — ваша проблемная ситуация, а актеры — вы и люди, которые вас окружают. Как мог бы выглядеть этот спектакль? Опишите, что вы видите?» Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. Обратная сторона медали: «У медали две стороны. Точно так же там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что есть хорошего в вашем положении?»

(Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это — закон жизни, и как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите действительно существенный позитив).

Формула № 3. Проблема как друг: «Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?».

(В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы).

Формула № 4. Совет другу: «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?».

(Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, «целиком». Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения).

Формула № 5. Незамеченный ресурс: «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?»
(Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов).

Формула № 6. Маленькие кирпичики большой стены: «Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены».

(Активизируется возможность достижения цели).

Формула № 7. У камина: «Давай представим, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой близкие люди, и ты рассказываешь о том, как однажды с тобой произошла такая история... Ты рассказываешь о своей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас».

(Когда мы думаем о прошлом, и все проблемы видятся как бы на расстоянии, нам легче разглядеть выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение отдаленной во времени проблемы помогает найти решение, которое не видно при погружении в нее).

Ведущий: Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора. Теперь пусть один из вас подумает о проблеме, которая существует сейчас в его жизни. И с помощью партнера и формул рассмотрит возможные выходы. Чем больше формул вы используете, тем лучше. Для этого у вас есть 20 минут. Потом по моему сигналу поменяетесь ролями

Обсуждение: Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?

Подведение итогов: Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!

✓ **Комментарии для ведущего:** Лучшие, если ведущий перед самостоятельной работой участников проведет демонстрационную сессию с любым желающим из группы. Нельзя торопить участников во время самостоятельной работы. Освоение навыка будет более эффективным, если участники смогут реально разрешить какую-то свою проблему

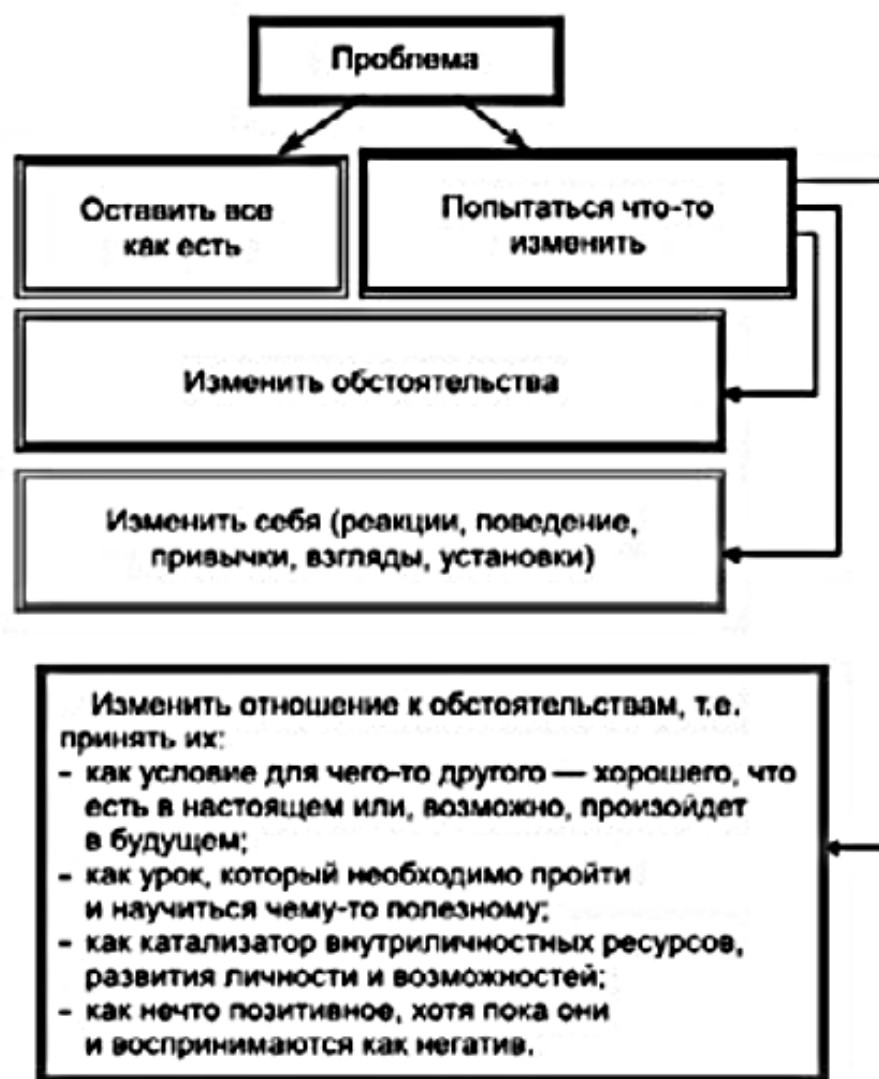


Схема возможного решения проблемы