

Профилактическое упражнение «Вселенная моего Я»

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

Цель: дать участникам возможность осознать свою систему ценностей.

Время: 30 минут.

Материалы: листы А4 — по одному для каждого участника — и фломастеры.

Проведение:

Ведущий: В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него большую букву «Я». Вокруг нарисуйте 9 окружностей — одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита — это сфера вашей жизни: родственные отношения (родители, братья, сестры и т. д.);

профессия;

хобби, увлечения;

финансовое положение;

семья (ваша, а не родительская);

карьера;

друзья;

развлечения;

путешествия,

познание мира.

Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя — наименее важная из этого списка. Если в списке нет чего-то важного для вас, можете добавить сколько угодно орбит и найти их место среди других. Вы можете использовать разные цвета для каждой сферы

Затем на каждой орбите нарисуйте «планеты» — людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. Может быть, вы не считали их значимыми раньше, но оказалось, что в этой области без них не обойтись. Может быть, они уже умерли или навсегда уехали, но вы чувствуете, что они незримо помогают вам. Один и тот же человек может быть обозначен на разных орбитах, если он много значит в каждой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет.

Обсуждение: Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

