

Описание 16-ти психологических техник в рамках дополнительного занятия

ОГЛАВЛЕНИЕ.

I.	Воин Варлен проработка качеств.....	2 стр.
	Кейс 1. “Темная лошадка”	3 стр.
	Кейс 2. “Случай в горах”	4 стр.
	Кейс 3. “Старый друг”	6 стр.
	Кейс 4. “Неожиданное предложение”	8 стр.
II.	Бизнесмен Эдвард проработка качеств.....	10 стр.
	Кейс 1. “Темная лошадка”	11 стр.
	Кейс 2. “Случай в горах”	13 стр.
	Кейс 3. “Старый друг”	14 стр.
	Кейс 4. “Неожиданное предложение”	16 стр.
III.	Студентка Моника проработка качеств.....	18 стр.
	Кейс 1. “Темная лошадка”	19 стр.
	Кейс 2. “Случай в горах”	20 стр.
	Кейс 3. “Старый друг”	22 стр.
	Кейс 4. “Неожиданное предложение”	24 стр.
IV.	Путешественник Джон проработка качеств.....	27 стр.
	Кейс 1. “Темная лошадка”	28 стр.
	Кейс 2. “Случай в горах”	29 стр.
	Кейс 3. “Старый друг”	31 стр.
	Кейс 4. “Неожиданное предложение”	33 стр.

I. ВОИН ВАРЛЕН ПРОРАБОТКА КАЧЕСТВ.

- установка на доверие - умение видеть в ситуации, людях положительные качества, намерения, мотивы, ресурсы, даже в затруднительных ситуациях, умение мыслить оптимистично, установка на позитивный исход и сотрудничество, активность в отношении этого (в противовес жалобам, пассивности и пессимизму, видеть плохое и подлое в людях)
- умение признавать, понимать, что нужна помощь и поддержка, умение обращаться за помощью и быть готовым оказать ее самому (акцент на умение просить помощь)
- умение выражать открыто свои эмоции, открытость к людям и миру в целом
- гибкость мышления, умение менять свое мнение в зависимости от ситуации

Кейс	Варлен
Темная лошадка	<p>ТЕХНИКА “МАУГЛИ” Направлена на поиск сходств с другими людьми.</p> <p><i>Формируем установку на доверие - умение видеть в ситуации, людях положительные качества.</i></p>
Случай в горах	<p>ТЕХНИКА “СМЕНА УСТАНОВОК” Учит менять негативные установки на позитивные.</p> <p><i>Учимся признавать, понимать, что нужна помощь и поддержка, пробуем обращаться за помощью.</i></p>
Старый приятель	<p>ТЕХНИКА “КОЛЕСО ЭМОЦИЙ” Помогает расширить эмоциональный словарь.</p> <p><i>Учимся выражать открыто свои эмоции.</i></p>
Неожиданное предложение	<p>ТЕХНИКА “МОЗГОВОЙ ШТУРМ” Чаще используется в групповой работе для поиска идей, но может применяться индивидуально.</p> <p><i>Развиваем гибкость мышления и умение менять свое мнение в зависимости от ситуации.</i></p>

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

КЕЙС №1. “ТЕМНАЯ ЛОШАДКА”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ВОИНА ВАРЛЕНА

Вы остановились на выборе воина Варлена.

Он был категоричен: *“Этот человек - “тёмная лошадка”. Ему нельзя верить. Будем искать другого кандидата.”*

Да, приняв такое решение, вам удастся избежать возможного предательства со стороны наемного командира.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Когда вы видите только негативный вариант развития ситуации и не задумываясь отказываетесь от возможности взять в команду опытного и сильного полководца, самого лучшего из всех имеющихся, вы рискуете не найти кого-то более подходящего и в итоге проиграть битву.

Предлагаю рассмотреть вторую сторону ситуации: увидеть, в том числе и позитивный вариант развития событий, а не фокусироваться исключительно на негативе.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО?

«- Вот человек, что скажешь ты о нем?»

Ответил друг, плечами пожимая:

- Я с этим человеком не знаком,

Чего о нем хорошего я знаю?

- Вот человек, что скажешь ты о нем?»

Спросил я у товарища другого.

- Я с этим человеком не знаком,

Что я могу сказать о нем плохого?»

Строки из стихотворения Расула Гамзатова показывают, как от особенностей нашего восприятия зависит, что мы увидим в новом человеке в первую очередь: достоинства или недостатки.

Способность мыслить позитивно, видеть в новых знакомых возможности и ресурсы, а не только риски и угрозы, позволяет нам легче знакомиться с людьми, заводить друзей и расширять круг общения.

А вот преобладание негативного восприятия мира и людей может мешать общаться и заводить друзей.

Если сейчас у вас преобладает негативное восприятие, давайте усилим способность видеть в людях положительные качества. Поработаем над умением мыслить оптимистично и настроимся на сотрудничество.

В этом нам поможет техника “Маугли”.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “МАУГЛИ”

Девиз Маугли: «Мы с тобой одной крови!»

Когда мы видим в другом, чем он похож на нас, нам становится проще найти с ним общий язык и проникнуться симпатией.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Попробуем технику в действии:

Вспомните человека, которого вы плохо знаете и не доверяете. Возьмите бумагу и ручку, напишите список качеств, особенностей, интересов этого человека, которые у вас тоже есть.

Шаг 1. Начните с поиска сходств в положительных качествах.

Например, ситуация: *“сегодня видел этого парня в футболке с изображением рэпера, которого я слушаю”*.

В чем сходство? *“Возможно, мы фанатеем от одной и той же музыки!”*

Шаг 2. А теперь попробуйте найти сходства в качествах, которые вам могут не нравиться.

Например, ситуация: *“Он кажется закрытым и необщительным”*.

В чем может быть сходство? *“Но мне тоже бывает сложно первым начать разговор”*.

Благодаря технике “Маугли” незнакомый человек станет для вас более понятным и вам будет проще с ним взаимодействовать, найти к нему подход.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

Сейчас вы можете помочь Варлену приобрести недостающее ему качество - умение мыслить оптимистично и видеть в людях положительные качества.

1. Найдите сходства между Варленом и наемным командиром, применив технику “Маугли”.
2. Затем ответьте на вопрос: Изменится ли решение Варлена после применения данной техники, если да, то как?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

СЛАЙД 6 ХАРАКТЕРИСТИКИ ГЕРОЕВ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ.

КЕЙС №2. “СЛУЧАЙ В ГОРАХ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ВОИНА ВАРЛЕНА

Вы остановились на выборе воина Варлена.

Он решил так:

“В любой ситуации, какой бы сложной она ни была, я предпочитаю справляться сам. Будем пытаться спасти ребенка самостоятельно”.

У решения есть ряд преимуществ: удастся избежать встречи и незапланированной битвы с Разрушителями. Вы сохраните жизни членов команды и временное преимущество, а значит, сможете добраться до Башни первыми. Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Давайте рассуждать объективно: у вас нет нужного оборудования, и вы совсем не знаете местность.

Поэтому рискуете потерять время, но в итоге не спасти ребенка. Из-за этого может произойти потеря командного духа, ведь гибель ребенка - это очень тяжелое эмоциональное переживание даже для самых сильных и опытных Защитников. А потеря боевого духа опасна провалом миссии в самый ответственный момент.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Предлагаю рассмотреть противоположный вариант решения ситуации и попробовать увидеть ресурсы в помощи со стороны.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ?

В жизни случаются ситуации, с которыми мы объективно не можем справиться самостоятельно. В такие моменты важно и нужно обращаться за помощью.

Но просить о помощи бывает трудно, и мешать могут *негативные установки!*

Варлену помешала установка: *“Попросить о помощи, значит расписаться в собственном бессилии”.*

Возможно, каждый из вас был в ситуации выбора: попросить о помощи или нет. И, как и Варлену помешали негативные установки:

“О помощи просят только слабаки”. *“Если я попрошу о помощи, все увидят мои слабости»* или *«Другому человеку придётся делать то, что он не хочет, как же я могу к нему обратиться?!”;*

Если вам бывает сложно обращаться за помощью, давайте поработаем над данной способностью. В этом поможет Техника по замене негативных установок на позитивные.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “СМЕНА УСТАНОВОК”

Ситуация: вы долго не можете решить задачу по алгебре. Обычно вы их щелкаете как орешки и сами подсказываете одноклассникам решение. В этот раз уже час сидите над решением, но за помощью обращаться даже не думаете.

Давайте разберемся в ситуации, применив технику “Смена установок”.

Шаг 1. Определяем негативную установку. Задайте себе вопрос “Почему я не обращаюсь за помощью”? и найдите на него ответ внутри себя.

Например, он может звучать так: *“Я должен справиться сам с этой задачей. Если я не справлюсь, значит, я плохой ученик”.*

Вот он, негатив: если я не справлюсь, значит, я плохой.

Шаг 2. Смотрим на установку критически, подвергаем ее сомнениям. Задайте себе такие вопросы: Правда ли я такой-то? Действительно ли это так? Находим ответ внутри себя.

“Правда ли я плохой ученик?” “Действительно ли обо мне так подумают?”

“Нет, ведь я хорошо учусь, просто не могу решить именно эту задачу”.

Шаг 3. Ищем в помощи позитив. Подумайте, какие плюсы может принести помощь в вашу ситуацию, решение проблемы.

“Я быстрее справлюсь с заданием, и узнаю, где допустил ошибку. Успею еще и кино посмотреть”

Шаг 4. Создаем разрешающую установку на помощь. Используйте в формулировке одну из фраз “я буду», «я выбираю» или “я разрешаю себе”. Чтобы закрепить установку, напиши, как она тебе будет помогать.

Например: *“Я буду обращаться за помощью, когда у меня возникнут сложности в учебе - это поможет мне быстрее разобраться в вопросе и лучше учиться”.*

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Прорабатывая негативные установки, запрещающие просить о помощи, мы прокачиваем в себе умение признавать сложности, обращаться за помощью и поддержкой и быть готовым оказать ее самому.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

Сейчас вы можете помочь Варлену проработать его негативную установку и научиться обращаться за помощью в случае необходимости.

1. Примените технику, чтобы изменить негативную установку Варлена на позитивную.
2. Затем ответьте на вопрос: как Варлен мог бы изменить решение после проработки своей негативной установки?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №3. “СТАРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ВОИНА ВАРЛЕНА

Вы остановились на выборе Варлена.
Он был категоричен:

“Не о чем с ним разговаривать. Теперь вы Защитники, ваша миссия - спасение Белой башни. Эмоции и выяснение отношений людям только мешают”.

Плюс этого решения - вам удастся избежать неприятного разговора.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы не учли, что не проговоренные чувства и эмоции, взаимные претензии будут вносить напряжение во взаимоотношения.

Вы теперь в одной команде, и общаться все равно придется.

Однако наличие напряжения между вами сделает общение неконструктивным и рано или поздно приведет к конфликту. Ситуация скрытого или открытого конфликта между людьми в свою очередь негативно сказывается на их общем деле.

Предлагаю рассмотреть противоположный вариант решения и найти возможность поговорить со старым приятелем, разрешить себе поделиться с ним своими эмоциями и переживаниями о пережитом негативном опыте.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ?

У Варлена есть еще одна негативная установка. Он не разрешает себе выражать эмоции.

Считает, что “Эмоции и выяснение отношений людям только мешают”. Но на самом деле умение понимать свои эмоции и конструктивно их предъявлять собеседнику помогает сделать отношения более доверительными и крепкими. А привычка копить в себе негатив, наоборот, может разрушить даже крепкую дружбу.

Почему же некоторые люди предпочитают скрывать свои эмоции, сдерживают их?

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Первая возможная причина - человек не может понять, что именно он испытывает, не может назвать свою эмоцию.

Вторая причина - не знает, как выразить эмоцию, чтобы быть правильно понятым.

Предлагаю сейчас воспользоваться моментом и потренироваться в узнавании и понимании эмоций. Так как это является важным шагом в развитии умения открыто выражать свои эмоции, открытости людям и миру в целом.

Знать, какие бывают эмоции и расширять ваш эмоциональный словарь поможет “Колесо эмоций” Роберта Плутчика.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “КОЛЕСО ЭМОЦИЙ”

Сначала разберемся, как устроено Колесо эмоций

Базовые эмоции расположены в среднем круге лепестков, а сильные эмоции в центральном круге. Чем дальше от центра круга, тем менее интенсивным является переживание эмоции.

Прочитайте названия эмоций. Какие эмоции вы знаете, а что звучит для вас ново, непонятно? Когда будет время, поищите значения для незнакомых вам терминов в словаре или Википедии.

Далее подумайте, каких названий эмоций или эмоциональных состояний здесь, может быть, не хватает. Допишите.

Теперь можно пользоваться данным инструментом на практике. Предлагаю потренироваться в определении своих эмоций при помощи Колеса Плутчика на следующей ситуации:

Ваш друг не позвонил и не предупредил, что опоздает на встречу.

Вспоминайте ключевые моменты и ищите подходящую эмоцию на Колесе.

Вспомните себя в самом начале ситуации, когда вы только пришли на место встречи. Какие эмоции вы испытывали? Возможно, вы были в ожидании, предвосхищении встречи, радовались.

Вспомните себя и свое состояние через 10 минут ожидания. Вы могли почувствовать неодобрение, досаду, и приуныть. Прошло 20 минут. Уже могла появиться злость. Друг наконец-то пришел, что с вами происходило, вы переключились на радость от завершения ожидания и предвкушение приятного вечера или продолжили злиться на него?

После того, как вы научитесь узнавать и понимать свои эмоции, вам станет проще конструктивно их выражать. Кстати, с техникой конструктивного выражения эмоций “Я - высказывание” вы уже знакомы благодаря Эдварду и переговорам с наемным командиром.

А сейчас вернемся к ситуации со старым приятелем.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Используя Колесо эмоций, напишите, какие эмоции можно испытывать, при встрече со старым другом, который когда-то вас предал.
2. Затем ответьте на вопрос: какую рекомендацию мог бы дать Варлен, если бы умел прислушиваться к своим эмоциям и чувствам?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

КЕЙС №4. “НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ВОИНА ВАРЛЕНА

Вы остановились на выборе воина Варлена, который настоял:

“Нужно отказываться от миссии с Демоном. У нас запланирована собственная миссия, и она должна быть первостепенной. Нельзя отступать от своей цели и намеченного плана”.

Положительной стороной данного решения является то, что команда Защитников может продолжить свою миссию по поиску Белой башни в полном составе.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Из-за нежелания пойти на уступки и откликнуться на просьбу отправиться на новую миссию Защитники другого мира будут вынуждены справляться с демоном сами. Они не получают подкрепления и людей с нужными им способностями и качествами. В результате демон может полностью уничтожить тот мир и впоследствии перебраться в ваш. Тогда избежать битвы с ним не удастся, но делать это придется уже на своей территории.

Варлен твердо стоит на своих принципах и убеждениях. Для него существует только одно верное решение. Иные варианты развития событий кроме тех, в которые он верит, он даже не рассматривает. Но тем самым он упускает и возможности.

Предлагаю, прежде чем принимать окончательное решение, рассмотреть другие варианты развития события и потренироваться в гибкости мышления.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ ВИДЕТЬ ВОЗМОЖНОСТИ?

Неумение принять другие точки зрения зачастую чревато неутешительными последствиями, ведь человек не может быть все время прав. Сторонние идеи, взгляды, мнения и помощь могут быть по-настоящему полезны для достижения желаемого результата!

С одной стороны, жесткая принципиальность спасает нас от мук выбора. С другой стороны, мы можем упустить возможность найти более эффективный способ справиться с проблемой или более выгодный вариант решения задачи. Для того, чтобы не упускать возможности, необходимо развивать гибкость мышления. Поможет в этом техника “Мозговой штурм”

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “МОЗГОВОЙ ШТУРМ”

Данная техника известна как инструмент для принятия коллективных решений, но также ее можно использовать и персонально.

Если вам предстоит сделать выбор в разрешении проблемной ситуации, придерживайтесь следующего алгоритма:

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Шаг 1. Задайте себе вопрос: сколько возможных решений может быть у данной задачи?

Шаг 2. Если вы видите только один способ решения, продолжайте искать и найдите еще несколько! Всегда ищите альтернативные способы решения задачи или ситуации, даже в том случае, если ваш вариант решения вас полностью устраивает, и вы уже считаете его лучшим из всех возможных.

Шаг 3. Обязательно фиксируйте список из способов решения на бумаге - так вы будете видеть, сколько на самом деле существует способов решить вашу проблему. Чем больше вариантов вы будете видеть, тем шире будет ваше мышление. И вы сможете маневрировать между этими решениями.

Прежде чем переходить к жизненным ситуациям, потренируйтесь на отвлеченных темах.

Например, напишите 10 новых способов применения бытовых предметов: стол, ручка, ложка. Или придумайте новые правила для известных видов спорта, например, футбола и тенниса. Предложите как можно больше вариантов изменений. Стандартные правила использовать нельзя.

Улучшая гибкость мышления, мы развиваем умение менять свое мнение в зависимости от ситуации. Сейчас вы можете помочь Варлену развить гибкость мышления.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Предложите Варлену 3 новых способа решения ситуации. Не используйте уже предложенные героями варианты.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

БИЗНЕСМЕН ЭДВАРД ПРОРАБОТКА КАЧЕСТВ:

- умение выстраивать открытые, доверительные отношения (вместо применения давления и манипуляции)
- умение признавать, понимать, что нужна помощь и поддержка, умение обращаться за помощью и быть готовым оказать ее самому (акцент на оказании помощи)
- умение справляться с негативными переживаниями, отпустить негативную ситуацию (не тащить “поезд с мусором”)
- уверенность в своих силах, вера в себя и умение принимать себя, доверять себе, своим особенностям, внутреннему голосу и опыту

Кейс	Эдвард
Темная лошадка	<p>ТЕХНИКА “Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ”</p> <p>Учит открыто и уважительно выражать чувства и заявлять о своих потребностях.</p> <p><i>Учимся выстраивать открытые, доверительные отношения. (вместо применения давления и манипуляции)</i></p>
Случай в горах	<p>ТЕХНИКА “3 БЛАГОДАРНОСТИ”</p> <p>Учит видеть хорошее для себя в ситуации помощи другому человеку и развить готовность оказывать помощь и поддержку.</p> <p><i>Учимся признавать, понимать, что нужна помощь и поддержка, и быть готовым оказать ее.</i></p>
Старый приятель	<p>ТЕХНИКА РАБОТЫ С ОБИДОЙ</p> <p>Помогает проработать старые негативные чувства.</p> <p><i>Формируем умение справляться с негативными переживаниями, отпустить негативную ситуацию.</i></p>
Неожиданное предложение	<p>ТЕХНИКА СПОНТАННАЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ</p> <p>Позволит сформировать позитивную самооценку.</p> <p><i>Развиваем уверенность в своих силах и веру в себя.</i></p>

КЕЙС №1 “ТЕМНАЯ ЛОШАДКА”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР БИЗНЕСМЕНА ЭДВАРДА

Вы остановились на выборе бизнесмена Эдварда.

“Считаю, что доверять ему точно нельзя. Но другого такого полководца нам не найти. Если у нас будет чем на него надавить, то у него будет меньше возможностей нас предать”.

Да, данная стратегия позволит вам влиять на полководца, и снизить риск его возможного предательства. Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Если вы идете по пути шантажа или манипуляции, то рискуете испортить отношения с человеком и даже нажать врага.

Переговоры с полководцем зайдут в тупик, потому что он не захочет возглавлять войско под давлением. Получив от него отказ, вы упустите лучшего полководца, из-за чего рискуете проиграть битву.

Более того из мести он может сыграть на слабостях кого-то из Защитников, то есть отплатит той же монетой.

Предлагаю рассмотреть возможность открытого и доверительного общения, вместо агрессивного и манипулятивного.

СЛАЙД 3 СТРАТЕГИИ В ОБЩЕНИИ?

Иногда, чтобы получить желаемое от другого человека, мы можем использовать известные нам слабости человека, чтобы добиться своего.

Например, пригрозить, что расскажем что-то плохое о нем друзьям, если он не сделает то, что мы хотим. Это давление.

Или умышленно перестанем общаться с человеком, как бы обижаясь на него, чтобы вызвать у него чувство вины. Это манипуляция.

Может показаться, что давление и манипуляция - очень эффективные способы получить желаемое. Но так ли это на самом деле?

Когда мы общаемся с другими людьми, просим их о помощи или об услуге, то рассчитываем на признание, принятие, безопасность, поддержку. И часто боимся получить отказ, показаться уязвимыми. Данный страх и заставляет нас манипулировать.

Однако, чаще всего в ответ на манипуляцию мы можем получить агрессию, отказ от общения, помощи, сотрудничества, ответную манипуляцию или давление.

Выходит, краткосрочно получив преимущество, в долгосрочной перспективе мы рискуем вовсе разрушить отношения и испортить собственный имидж в глазах других людей.

Таким образом, несмотря на кажущуюся выгоду стратегии, мы видим, что она является неэффективной.

Как же быть? Ответ прост: нужно научиться выстраивать открытые и доверительные отношения.

Открытое и доверительное общение заключается в том, что вы открыто выражаете свои чувства и прямо заявляете о своих потребностях, уважая при этом личность человека, к которому обращаетесь.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Поможет в этом очень важная техника “Я- высказывание”.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ”

Как это происходит на практике?

Шаг 1. Объективно опишите событие, ситуацию без эмоциональной оценки, просто факты.

Используйте фразы помощники: *«Когда я вижу, что ты берешь мои вещи, не спросив разрешения у меня», «Когда я узнал о том, что ты...»*

Шаг 2. Опишите свою эмоциональную реакцию, точно назовите свое чувство в этой ситуации

«Я чувствую раздражение/злость/ярость/обиду...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...».

Шаг 3. Объясните причины этого чувства

«Потому что я не люблю/мне не нравится, мне мешает...»,.

Шаг 4. Дайте, собеседнику несколько альтернативных вариантов поступка или способа поведения

«Мне бы хотелось...» «Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»

И 5-й Шаг. Дайте дополнительную информацию относительно проблемы или альтернативных способов поведения, если вас попросят уточнить.

Разберем на примере:

Деструктивное взаимодействие: *Ты никогда меня не слушаешь! Больше не буду тебе ничего рассказывать!*

Доверительное взаимодействие: *Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю важные вещи. Пожалуйста, посмотри на меня и послушай, что я говорю. Мне важно, чтобы ты меня услышал.*

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

Как вы помните, Эвард заинтересован в том, чтобы наемный воин возглавил армию Защитников, однако его беспокоят слухи, что воин раньше воевал на стороне врага.

1. Используя технику Я-высказывания, помогите Эдварду начать разговор с воином так, чтобы вместо взаимных манипуляций или давления они смогли перейти к конструктивным переговорам и открытому общению.
2. Затем ответьте на вопрос: как может измениться решение Эдварда после применения техники Я-высказывания?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №2. “СЛУЧАЙ В ГОРАХ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР БИЗНЕСМЕНА ЭДВАРДА

Вы остановились на выборе Эдварда.
Он рассудил так:

“Я не вижу, как помощь ребенку может приблизить нас к нашей цели - спасению Белой башни. Остаться, чтобы его спасти - очень рискованно. Нам нужно отправляться в путь прямо сейчас, не теряя ни минуты.”

Данное решение позволит избежать битвы с Разрушителями. Вы получите безусловное преимущество по времени и ваши шансы прийти к Белой башне первыми возрастают.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы должны отдавать себе отчет в том, что ребенок, скорее всего, погибнет. Он был найден в крайне тяжелом состоянии.

Да, вы придете к своей цели, но ценой жизни другого человека. Такое тяжелое решение может негативно сказаться на командном духе, ведь гибель ребенка - это очень тяжелое эмоциональное переживание даже для самых сильных и опытных Защитников. Потеря же боевого духа несет опасность провала миссии в самый ответственный момент.

Предлагаю рассмотреть альтернативное решение и найти возможность оказать помощь.

СЛАЙД 3 - ЧТО НЕ ДАЕТ ПОМОЧЬ?

Выбор Эдварда был обусловлен тем, что он видел в задаче спасения ребенка только угрозу его основной миссии по спасению Башни, и не видел ресурса, который мог бы получить взамен.

Умение идти к своей цели, расставлять приоритеты и следовать им - важные качества успешного человека. Однако, каждый может столкнуться с ситуацией непростого выбора: помочь или пройти мимо, предположив, что это сделает кто-то другой.

Одной из причин того, что человек не помогает другим является убеждение, что в ситуации помощи он только потеряет свое время и силы, и не получит ничего взамен. Но это не так.

Научиться видеть хорошее для себя в ситуации помощи другому человеку и развить готовность оказывать помощь и поддержку поможет техника **“3 благодарности”**.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “3 БЛАГОДАРНОСТИ”

Техника очень простая. От вас требуется каждый вечер записывать по 3 благодарности тем людям, кому вы помогли в течение дня.

Так вы разовьете привычку помогать другим, ведь для записи в дневнике нужны реальные, а не вымышленные ситуации.

И сформируете навык видеть в помощи другим ресурс для себя.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Главное не путайте это с корыстью.

Я помогу, если ты что-то для меня сделаешь - корысть

Я помогу безусловно, но я знаю, что помогая тебе, приобретаю что-то для себя, например способность видеть ресурсы в помощи другим.

Попробуем технику в действии.

Мама попросила вас помочь ей убраться в квартире.

Можно отнестись к этому как к скучной неинтересной просьбе, ведь вы хотели провести это время, просматривая ленту Вконтакте. А можно увидеть в этом возможность, например, совместить помощь в уборке с прослушиванием важной аудиокниги, по которой скоро предстоит писать сочинение.

Тогда 1-ая запись в дневнике благодарности будет выглядеть так: *“Я благодарю маму за то, что попросила помочь с уборкой, благодаря этому я наконец-то прослушал аудиокнигу, а иначе бы снова засиделся в социальных сетях и не успел подготовиться к сочинению”*.

Каждый раз находя положительные стороны в помощи другим, мы прокачиваем в себе умение признавать сложности, обращаться за помощью и быть готовым оказать ее самому.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

Сейчас вы можете помочь Эдварду увидеть аргументы в пользу спасения ребенка.

Напишите 3 факта, за что Эдвард может быть благодарен ребенку, если решит его спасти.

Затем ответьте на вопрос: какое решение мог бы принять Эдвард после применения техники.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №3. “СТАРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР БИЗНЕСМЕНА ЭДВАРДА

Вы остановились на выборе бизнесмена Эдварда.

Он был категоричен:

“Предателям второй шанс давать нельзя. Дружба уже не будет прежней, лучше даже не начинать, чтобы потом снова не переживать обиду и разочарование. До конца простить предавшего тебя человека невозможно”

Плюс данного решения в том, что удастся уйти от неприятного разговора.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы исключили возможность узнать о мотивах поступка человека и мнение другой стороны, проявить великодушие.

Не учли, что ваши негативные эмоции останутся при вас, и вы продолжите проживать их вновь и вновь.

Все действия и поступки старого приятеля будут оцениваться вами через призму негативного опыта, а это неизбежно приведет к ссорам и конфликтам, которые негативно скажутся на вашем общем деле - поиске Белой башни. Вот такой снежный ком получается.

Предлагаю все же разобраться с пережитой обидой, проработать ее и попробовать выстроить со старым приятелем новые конструктивные отношения, не обязательно дружеские.

СЛАЙД 3 - ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ОБИДЫ?

Эдвард принимает решение, основываясь на своем личном негативном опыте предательства со стороны друга. Вспомните его личную историю. Он не проработал свою обиду и теперь судит обо всех людях через призму собственного закостенелого негативного чувства.

Откуда берется обида?

В ее основе лежат неоправданные ожидания.

Мы рассчитываем на то, что в ситуации взаимодействия наш партнер по общению поведет себя конкретным, нужным нам образом. Если наши ожидания оправдываются - мы радуемся или остаемся в нейтральном состоянии.

Если ожидания не оправдываются, мы можем обижаться, злиться, разочаровываться. Если эти чувства не проработать, то они могут остаться внутри нас на долгие годы и даже на всю жизнь.

В результате чего в отношениях с людьми будет допускаться следующая ошибка: мы будем судить о них настоящих по их прошлым, часто негативным поступкам. Такая позиция исключает возможность того, что человек мог измениться, поменять свои взгляды и ценности, в то время как мы все еще везем “вагон с мусором” из старых обид и претензий. В результате эти негативные чувства мешают строить доверительные отношения с людьми, даже с новыми, кто еще никак не мог подорвать доверие к себе.

Поэтому с такими негативными чувствами как обида, старая злость, разочарование очень важно уметь справляться, чтобы не нести их груз на себе.

Проработать старые негативные чувства поможет Техника работы с обидой.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА РАБОТЫ С ОБИДОЙ

Рассмотрим, как работает техника на примере ситуации:

Ваша подруга начала общаться с компанией, в которую вас не принимают. Вы поссорились и не общаетесь

Шаг 1. Вспомните конкретные поступки, слова, действия другого человека (друга, учителя, родителя, постороннего), на которые вы обиделись.

В данном примере: *На просьбу не общаться с компанией из солидарности к вам, подруга сказала, что все равно будет это делать, потому что ей там весело и интересно, а вы просто завидуете ей.*

Шаг 2. Запишите свои ожидания от этого человека, как вы хотели тогда, чтобы он поступил.

Например: *Я бы хотела, чтобы она меня поддержала и осталась на моей стороне. Сказала, что-то ободряющее, вроде, да они полные «придурки» и не понимают, какая ты классная.*

Шаг 3. Подумайте, почему человек поступил не так, как вы ожидали, а по-своему. Попробуйте понять, какие внешние причины могли повлиять на его решение, контекст, психологическое состояние человека в тот момент, была ли у него возможность поступить иначе. То есть, постараться понять его внутреннюю правду.

В нашем примере: *Возможно, ей было приятно их внимание, ведь там были ребята из старших классов. Еще она говорила, что влюблена в парня из той компании, она хотела ему понравиться.*

Шаг 4. В завершении, после анализа ситуации, задайте себе вопрос: что на самом деле можно было ожидать от человека в той ситуации? Мог ли он соответствовать вашим ожиданиям. Должен ли он соответствовать им вообще, или он имеет право на свое мнение?

Из примера: *Возможно, я поставила перед подругой слишком жесткие условия выбора. И она не могла устоять перед новыми возможностями и своими желаниями*

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Проработка обиды не гарантирует, что вы снова станете лучшими подругами, но вы избавитесь от ненужного эмоционального груза, и сможете, по крайней мере, спокойно общаться, без претензий и негатива.

Умение справляться с негативными переживаниями, обидами и отпускать негативную ситуацию позволит вам выстраивать экологичные отношения с людьми.

А сейчас у вас есть возможность помочь Эдварду разобраться в его старых обидах на примере ситуации со старым другом

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Проанализируйте поступок “Старого друга” по предложенной в Технологии работы с обидой схеме.
2. Затем подумайте, какое решение мог бы предложить Эдвард, если бы проработал собственные обиды и не смотрел на ситуацию через призму негативного опыта.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №4. “НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР БИЗНЕСМЕНА ЭДВАРДА

Вы остановились на выборе бизнесмена Эдварда.
Он решил не рисковать:

“Предложение может быть интересным, есть перспектива стать верховным Защитником. Но я бы в первую очередь подумал, справлюсь ли я с такой ответственностью. Считаю, что нужно оставаться здесь и идти на поиски Белой башни. Так надежнее. Меньше вероятность сделать ошибку.”

Положительной стороной данного решения является то, что выбор сделан в сторону более комфортных и привычных условий. Команда Защитников может продолжить свою миссию по поиску Белой башни в полном составе.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Упущена возможность проявить себя в новом деле, получить новый опыт и перспективы. И Защитники того мира будут вынуждены справляться с демоном самостоятельно. Они не получают дополнительный ресурс для борьбы, который видели в вас, ваших способностях и знаниях. Из-за этого могут проиграть сражение с демоном, и их мир будет уничтожен.

СЛАЙД 3 - ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ?

Эдварду свойственно сомневаться в собственных силах и возможностях, из-за неуверенности в себе он боится совершить ошибку и рисковать, братья за интересные предложения, где у него еще не было опыта. С одной стороны так безопаснее, с другой стороны из-за отсутствия доверия к себе можно упустить интересные возможности.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Можно ли стать уверенней в себе? Безусловно. Для этого важно ценить и уважать себя и в трудных ситуациях думать о своих положительных, сильных сторонах и качествах, использовать способы самоподдержки.

Таким ресурсом самоподдержки может стать выполнение Техники «Спонтанная самопрезентация»

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА СПОНТАННАЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Данная техника позволит сформировать позитивную оценку собственных навыков и способностей, заложить основу уверенности в себе.

Как выполнять технику.

1. Возьмите большой лист бумаги и ручку и напишите речь про себя. В речи описывайте свои успехи и положительные качества, «подвиги» и хорошие поступки.
2. Дополните речь похвалой себя.
3. Носите речь с собой или повесьте на видное вам место. Перечитывайте эту речь по несколько раз каждый день. Особенно в моменты сомнения в себе, собственных силах и способностях.

Научившись принимать себя, вы увидите, как остальные начнут видеть в вас уверенного человека, который знает, чего хочет.

А теперь помогите Эдварду приобрести столь нужную ему компетенцию, выполнив задание.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Напишите “Спонтанную презентацию” положительных качеств Эдварда, которые помогут ему меньше сомневаться в своих силах и возможностях.
2. Какой совет может дать Эдвард после проработки неуверенности в себе?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

СТУДЕНТКА МОНИКА ПРОРАБОТКА КАЧЕСТВ:

- умение критически мыслить, подвергать свои душевные порывы сомнению и анализу.
- умение разбираться в людях, понимать их эмоции, чувства скрытые мотивы. развивать эмоциональный интеллект. Уметь отличить правду от лжи
- умение присваивать полученный опыт, в том числе негативный и в дальнейшем на него опираться.
- умение отстаивать свои психологические границы конструктивным способом, права, интересы, способность противостоять негативному давлению и уметь сказать «нет», т.е. следовать своим потребностям и желаниям (доверять себе)

Кейс	Моника
Темная лошадка	<p>ТЕХНИКА “6 ШЛЯП МЫШЛЕНИЯ” Чаще используется для развития креативности, но может применяться для развития критического мышления.</p> <p><i>Развиваем умение критически мыслить.</i></p>
Случай в горах	<p>ТЕХНИКА РАЗОБЛАЧЕНИЯ МАНИПУЛЯТОРА Помогает проверить человека на обман и манипуляцию.</p> <p><i>Учимся разбираться в людях, понимать их эмоции, чувства скрытые мотивы.</i></p>
Старый приятель	<p>ТЕХНИКА ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ ОПЫТА Учит анализировать и опираться на полученный опыт.</p> <p><i>Развиваем умение присваивать полученный опыт, в том числе негативный и в дальнейшем на него опираться.</i></p>
Неожиданное предложение	<p>ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО ОТКАЗА Формирует умение отстаивать свои границы конструктивным образом.</p> <p><i>Учимся отстаивать свои психологические границы конструктивным способом.</i></p>

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

КЕЙС №1. “ТЕМНАЯ ЛОШАДКА”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР СТУДЕНТКИ МОНИКИ

Вы остановились на выборе студентки Моника.

Она рассудила так:

“Полководец нам подходит. То, что мы не знакомы лично - не повод не доверять ему. Зато мы точно знаем, что он не проиграл ни одной битвы”.

Да, остановившись на этом решении, вам удастся повысить свои шансы на победу в битве, так как возглавлять войско будет лучший полководец.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Слишком мало информации о личности полководца. Нельзя исключать шанс предательства с его стороны. Если это произойдет, то битва будет проиграна и многие Защитники могут погибнуть.

Предлагаю посмотреть на ситуацию критически, чтобы не принимать поспешных решений.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ ПРИНИМАТЬ ОБДУМАННЫЕ РЕШЕНИЯ?

В равной степени неэффективно, как видеть только риски и недостатки, так и замечать только положительные моменты и выгоды, не отслеживая при этом потенциальную опасность.

Любую жизненную ситуацию важно уметь рассмотреть с разных сторон.

В этом помогает критическое мышление. Критически мыслить, значит ставить под сомнение полученную информацию, анализировать ее с разных сторон и принимать обдуманные решения.

Развить критическое мышление может помочь Техника “6 шляп мышления”.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “6 ШЛЯП МЫШЛЕНИЯ”

6 шляп - это 6 способов посмотреть на одну и ту же ситуацию. В результате вы можете получить максимально объективное и подходящее решение.

Рассмотрим, как работают 6 шляп мышления на примере жизненной ситуации: вы увидели в магазине кроссовки и решаете, стоит ли их покупать.

1. Начните с **“Белой шляпы”**, которая отвечает за рациональное мышление. Оцените ситуацию с точки зрения сухих фактов, максимально без эмоций и личных оценок.

“Эти кроссовки стоят условные 100 рублей, и у меня на карточке тоже есть 100 рублей”.

2. Оценив факты, надеваем **“Желтую шляпу”**, она отвечает за позитивное мышление. Посмотрите на ситуацию с точки зрения позитивных моментов. Отметьте, что именно хорошего, полезного, продуктивного может произойти и объясните, почему.

“Если я сейчас куплю кроссовки, то смогу их надеть на пятничную вечеринку и произвести впечатление на друзей. Хайпану”!

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

3. Как мы знаем, важно учитывать не только позитивные стороны вопроса, но и негативные. Пришло время надеть **“Черную шляпу”**. Найдите в ситуации недостатки, сложности, проблемы и риски. Проанализируйте их причины и последствия.

“Сумма на карточке - это все мои карманные деньги до конца месяца. Если я потрачу все деньги сейчас, то в оставшееся время мне будет не на что купить перекусы в школе”.

4. Переходим к эмоциям, за которые отвечает **“Красная шляпа”**. Почувствуйте свои эмоции и настроение от **“Желтой”** и **“Черной”** шляп. Как они меняются при смене одной шляпы на другую.

“В “желтой шляпе” я испытываю чувство удовольствия, и мое настроение улучшается от мысли о покупке крутых кроссовок”. “ В “черной шляпе” мысль остаться без карманных денег до конца месяца меня пугает, настроение резко портится, появляется тревога”.

5. Пятая в очереди **“Зеленая шляпа”** - творческое мышление. Попробуйте найти новые способы решения проблемы или ситуации. Для этого задайте себе вопросы: что можно сделать по-другому? Как еще можно поступить в этой ситуации? Что можно улучшить?

“Чтобы купить кроссовки и не остаться без денег на карманные расходы мне нужно больше денег”. Что я могу для этого сделать: попросить родителей дать мне больше карманных денег, заработать денег, накопить денег”.

6. Завершает парад шляп **“Синяя шляпа”** – философская, обобщающая.

Вам предстоит объединить свои идеи, которые появились при работе с предыдущими 5 шляпами, и возможно советы других людей, если они были, в итоговое решение.

“Я куплю эти крутые кроссовки, потому что они мне очень нравятся, но не сейчас. Поставлю себе цель накопить нужную сумму. Найду подработку и отложу часть денег из карманных расходов”.

Теперь, когда вы знаете, как развить способность критически мыслить, пришло время помочь Монике принять более взвешенное решение.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

Измените решение Моника, применив технику 6 шляп. При работе с синей шляпой мышления вы можете также использовать предложения Варлена, Эдварда и Джона, если посчитаете нужным.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №2. “СЛУЧАЙ В ГОРАХ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР СТУДЕНТКИ МОНИКИ

Вы остановились на выборе Моника.

Она решила так:

“Нам обязательно нужна помощь. Жители деревни лучше нас знают местность, и у них есть специальное снаряжение. Не думаю, что они нас выдадут Разрушителям, но в чем я точно уверена - любой из них пойдет спасать ребенка. Я готова отправиться в деревню за подмогой.”

Вы дали объективную оценку ситуации и собственных возможностей. Выбор сделан в пользу просьбы о помощи. Это существенно повышает шансы спасти ребенка, так как у жителей деревни есть знания местности и специальное оборудование для разлома камней. Это неоспоримые плюсы вашего решения.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы упустили из вида факт, что в деревне Разрушители. Поэтому есть риск, что часть жителей уже заражена вирусом “Distrust-20”. А это значит, что вас могут обмануть и взять в плен к Разрушителям, и даже убить. Убежденность, что любому жителю деревни можно доверять, может вас погубить.

Прежде чем отправляться в деревню, предлагаю развить у себя умение разбираться в людях, мотивах их поступков и оценивать риски от общения с ними.

СЛАЙД 3 - КАК РАСПОЗНАТЬ ОБМАН?

Есть люди, склонные к обману и манипуляции. Случаев обмана в социальных сетях или на улицах достаточно много. Поэтому важно уметь не только доверять, но и проверять. При общении с незнакомым или малознакомым человеком важно быть наблюдательным и отслеживать поведение собеседника.

На что обращать внимание?

В первую очередь *на глаза, мимику и жесты.*

Следует насторожиться, если ваш собеседник постоянно трогает свое лицо: прикрывает рот рукой, чешет лоб. Такими жестами он может стремиться закрыть от вас свое лицо или отвлечь внимание.

Если собеседник избегает контакта глазами, вероятно, ему есть что скрывать. А если при ответе на вопрос он смотрит вправо вверх, скорее всего придумывает ответ на ходу. Однако точно так же вас должна насторожить ситуация, если собеседник смотрит вкрадчиво прямо в глаза. Подходит слишком близко, начинает касаться.

Обязательно следите за речью собеседника и тем, что вам говорят. Обманщик может говорить очень сбивчиво и быстро, избегать деталей в своем рассказе и уходить от ответов на вопросы. Либо будет говорить тихо и таинственно. Может внезапно начать хвалить вас: “Ты такой умный, смелый, хороший”, либо наводить интригу: “Я тебе такое расскажу/покажу, только тебе по секрету”. Может жаловаться и постоянно подчеркивать свою слабость и неспособность что-то сделать.

Все это он будет делать, чтобы усыпить вашу бдительность и в результате получить то, что ему нужно: информацию, помощь или деньги.

Так же проверить человека на обман и манипуляцию можно при помощи Техники задавания вопросов.

СЛАЙД 4 “Техника задавания вопросов”

Данная техника предполагает, что на просьбу или предложение манипулятора вы не отвечаете сразу согласием, а прежде разбираетесь в мотивах данной просьбы, задавая уточняющие вопросы.

Например:

- *Зачем мне это делать?*
- *Почему ты просишь меня, а не сделаешь сам?*
- *Почему ты так настаиваешь?*
- *Зачем ты, зная, что я не хочу это делать, настаиваешь?*
- *Чего ты на самом деле хочешь?*

Задавайте вопросы и следите за реакцией собеседника: мимикой, жестами, речью. И обязательно прислушивайтесь к своим ощущениям, если вам кажется, что вас обманывают или манипулируют вами, то, возможно, вам не кажется.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Зная основные признаки обмана и научившись задавать вопросы собеседнику каждый раз, когда возникают сомнения, вы постепенно научитесь разбираться в людях, сможете избегать опасных и неблагонадежных людей и противостоять обману и манипуляции.

А сейчас вы можете помочь Монике подготовиться к походу в деревню и не попасться в руки обманщиков.

СЛАЙД 5 “Задание”.

Дайте 3 рекомендации Монике, как ей понять, если в деревне ее решат обмануть.

Затем ответьте на вопрос: как может измениться решение Моники после ваших рекомендаций?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №3. “СТАРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР СТУДЕНТКИ МОНИКИ

Вы остановились на выборе Моника.

Она посоветовала следующее:

“Каждый достоин второго шанса. Я верю в его раскаяние. Предложи ему простить друг друга и начать отношения с чистого листа”.

Безусловный плюс решения заключается в том, что появится шанс восстановить отношения и завершить неприятную историю. Дружественные отношения в команде положительно скажутся на общем настроении и командном духе.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы не учли, что существует риск повторения ситуации. Вы готовы восстановить дружбу без проговаривания условий построения новых отношений и обозначения личных границ. Человеку, допустившему ошибку, не придется подтверждать, что ему снова можно доверять. И он может обесценить момент проявленного к нему великодушия и вновь совершить предательство.

Предлагаю посмотреть на данное решение с опорой на прошлый опыт и вынести из него полезные выводы.

СЛАЙД 3 - ПОЧЕМУ ВАЖНО АНАЛИЗИРОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ?

Моника предлагает начать дружбу с чистого листа, как будто ситуации с предательством не было. Однако такой подход в построении отношений крайне не эффективный. Вступая во взаимодействие с человеком мы получаем опыт от общения с ним, он может быть позитивный, негативный или нейтральный. Но как бы не развивались события, важно данный опыт прожить и присвоить, чтобы в дальнейшем была возможность на него опираться для принятия решений, выбора стратегий и способов взаимодействия. Иначе неизбежно повторение ошибки, неприятной ситуации.

Проанализировать и присвоить прожитый опыт, вам помогут специальные вопросы.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ ОПЫТА

Разговор самим с собой - один из эффективных способов присвоения опыта.

Разберем по шагам внутренний диалог.

Вопрос 1. “Что произошло?” - опишите ситуацию взаимодействия.

Вопрос 2 “Что я узнал об этом человеке?”

Вопрос 3. “Что я узнал о себе в этом опыте?”

Вопрос 4. “Чему может научить меня этот опыт?”

Вопрос 5. “Что я могу сделать, чтобы повторить этот опыт?” (если он позитивный) или “Что я могу сделать, чтобы этот опыт не повторился?” (если он негативный)

Разберем, как работает техника на примере следующей ситуации:

- Что произошло? *Вы не успели к началу сеанса в кино и пропустили завязку фильма, потому что ждали друга, а он сильно опоздал без уважительной причины.*
- Что вы узнали о друге? *Он не умеет планировать свое время.*
- Что вы узнали о себе? *Вам не нравится, когда кто-то нарушает ваши планы, вы злитесь и расстраиваетесь из-за этого.*
- Чему может научить опыт? *Ошибки других людей могут негативно отражаться на вашей жизни. Даже если вы сами приходите вовремя, то можете опоздать из-за другого человека.*
- Что можно сделать, чтобы данный опыт больше не повторился?
 - 1) *вежливо дать понять, что вам было неприятно, что вы разозлились из-за опоздания и расстроились, что не увидели начало фильма.*
 - 2) *обозначить свои границы, привести новое правило, например, сказать, что в следующий раз вы будете ждать не более 5 минут*

Присвоение опыта отношений подразумевает, что вы не будете менять мнение о человеке на глобальном уровне, вы лишь будете знать и учитывать, что у него есть и такая черта личности, или что от него можно ожидать и такого поведения и выстраивать с ним отношения, опираясь на это знание.

То есть вы не прекратите дружить из-за того, что человек вас подвел, но вы теперь будете учитывать, что такое возможно с его стороны, и придумаете новые правила взаимодействия.

Умение присваивать полученный опыт, в том числе негативный, поможет вам выстраивать конструктивные отношения с людьми и заботиться о собственных психологических границах.

Сейчас вы можете помочь Монике научиться присваивать жизненный опыт.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Проанализируйте ситуацию со старым приятелем по предложенной схеме 5 вопросов.
2. Затем ответьте на вопрос: какой совет могла бы дать Моника, если бы умела опираться на жизненный опыт?

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

КЕЙС №4. “НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР СТУДЕНТКИ МОНИКИ

Вы остановились на выборе студентки Моника.
Она не нашла в себе силы отказаться:

“Мы так ждали нового похода к Белой башне, и столько отдали сил на его подготовку. Но, видимо, нужно соглашаться на миссию по уничтожению демона. Отказываться кому бы то ни было в помощи очень сложно. Если просят помочь, всегда нужно откликаться. Иначе как потом к себе относиться?”

Положительной стороной данного решения является то, что Защитники того мира получат помощь в борьбе с демоном. В этом случае вы уберете от демона как их мир, так и в перспективе свой. Есть вероятность его победить, так как вы обладаете необходимыми знаниями и способностями, которых у других Защитников нет.

Но не будем забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы принесете свои приоритеты в жертву чужим интересам. Вы будете исключены из миссии по поиску Белой башни в вашем мире. И возможно, что команда найдет Башню без вас. Вы не увидите результатов миссии, которой посвятили всего себя, и которая была для вас очень важна.

Думая о других в ущерб себе, можно уйти от своих собственных потребностей, желаний, предназначения.

СЛАЙД 3 - ПОЧЕМУ СЛОЖНО ОТКАЗЫВАТЬ?

Есть такой несложный принцип:

“Говоря да другим, убедитесь, что не говорите нет себе”

Но почему же так сложно отказывать?

Причин может быть несколько:

- Нежелание обидеть другого человека - одна из главных причин безотказности. Однако, не стоит забывать, что подобным согласием мы раним себя, подавляя собственные желания и пряча свое «Я».
- Другая весомая причина - неуверенность в себе, а также в своем мнении из-за того, что окружающие часто не учитывают наши стремления и потребности, говоря нам: «Ты будешь делать то, что я скажу», «Хорошие мальчики/девочки так не поступают».
- Также неумению отказать преимущественно сопутствуют: страх, стыд, жалость к другим. И люди, зная наши слабые места, давят на них.
- И зачастую причина кроется в том, что нас так воспитывают родители, бабушки и дедушки, программируя нас на то, что нужно всегда помогать окружающим.
- Помимо выше названного, нам важно чувствовать себя хорошими и нужными, и соглашаясь на просьбы и уговоры, мы на какой-то момент ощущаем свою ценность. Еще одним не маловажным фактором может быть то, что мы не знаем, чего хотим - надо ли нам это или нет, поэтому на всякий случай соглашаемся.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Однако в жизни действительно бывают ситуации, когда в просьбе нужно отказать и выбрать собственные интересы.

Так как научиться отказывать, чтобы при этом сохранить отношения?

Пользуйтесь техникой эффективного отказа.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО ОТКАЗА

Чем проще отказ, тем он убедительней. «Нет», произнесенное уверенным тоном, дает понимание того, что просьба однозначно отвергается. Но бывают случаи, когда надо объясняться подробнее - это важно при отказе в помощи близким людям.

Алгоритм эффективного отказа:

Шаг 1. Сначала проясним ситуацию: что конкретно хочет человек, и почему именно от вас. Для этого надо не стесняться задавать прямые вопросы: *«А почему именно ко мне ты обратился с этой просьбой? Почему ты не сделаешь это сам?»*.

Шаг 2. Обсуди с товарищем негативные последствия действий для тебя: *«Если я сейчас это сделаю, то потом...»*, *«Если мне придется сделать за тебя это, тогда я...»*.

Шаг 3. Если есть приемлемые варианты помощи, предложите их: *«Давай мы поступим иначе...»*, *«Давай вместо этого мы с тобой...»* - ваш собеседник увидит, что вы действительно хотите помочь, но не так, как он предлагает.

Шаг 4. В случае если вас не услышали или не захотели слушать - решительно говорите «нет» и заканчивайте разговор. При этом попрощайтесь как обычно и сообщите, что «на связи». Это нужно для того, чтобы не возникло неловкости. Этим вы дадите понять, что уходите именно сейчас и именно от этой ситуации - от предложения, просьбы, а не от человека.

Шаг 5. Не реагируйте на шантаж: *«Если не сделаешь - не буду дружить с тобой»*. Будет, но уже пострижется ставить вам ультиматумы и будет уважать ваше мнение.

Шаг 6. И главное, оставайтесь спокойными: не обижайтесь, не кричите. Цените себя и свои потребности. Это должно придать вам уверенности.

Примеры уверенного «нет»:

– Сваливаем с уроков?

– Нет, я пас.

– Да, давай, мы же друзья!

– Нет, я действительно не хочу!

или добавь причину отказа

– Я планирую сегодня подготовиться к химии, а то и так уже завалил предыдущую работу.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Если будут настаивать обзывать слабаком, трусом, и т. д. В этой ситуации попытайтесь оставаться спокойным, не поддаваться на провокации, не ссорьтесь.

– Уходим с химии?

– *Нет, я остаюсь.*

– Конечно, ты просто трусишь!

– *Думай, как хочешь. Мне эта идея не нравится.*

Знайте, что вы вправе отстаивать личные границы и защищать свои потребности.

А сейчас помогите Монике это осознать и приобрести столь нужную ей компетенцию, выполнив задание.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Предложите вариант, как можно вежливо отказать Совету миров и продолжить свою миссию по поиску Белой башни вместе с командой Защитников.

ПУТЕШЕСТВЕННИК ДЖОН ПРОРАБОТКА КАЧЕСТВ:

- способность видеть риски, опасность и предотвращать их. (культура безопасного поведения)
- умение брать ответственность не только за себя, но и других людей, учитывать их мнение и интересы
- умение выстраивать долгосрочные отношения
- умение видеть последствия своих решений в долгосрочной перспективе.

Кейс	Джон
Темная лошадка	<p>ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ Помогает проверить идеи на жизнеспособность.</p> <p><i>Развиваем способность видеть риски, опасность и предотвращать их.</i></p>
Случай в горах	<p>ТЕХНИКА ЗАДАВАНИЯ ВОПРОСА “А ЧТО, ЕСЛИ...?” Тренирует способность уважать границы других людей.</p> <p><i>Учимся брать ответственность не только за себя, но и других людей, учитывать их мнение и интересы.</i></p>
Старый приятель	<p>ТЕХНИКА ПОИСКА РЕСУРСОВ Учит выстраивать с другими людьми доверительные отношения</p> <p><i>Учимся выстраивать долгосрочные отношения.</i></p>
Неожиданное предложение	<p>ТЕХНИКА “10/10/10” Применяется в ситуациях, когда нужно принять взвешенное решение о будущем.</p> <p><i>Тренируем умение видеть последствия своих решений в долгосрочной перспективе.</i></p>

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

КЕЙС №1. “ТЕМНАЯ ЛОШАДКА”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ПУТЕШЕСТВЕННИКА ДЖОНА

Вы остановились на выборе Джона.
Он предложил нестандартное решение:

“Давайте сделаем 2-х командиров! Кто сказал, что у армии должен быть один лидер? Нужно смело пробовать новые решения”!

Плюсом решения является то, что оно позволит подстраховаться в случае потери одного из командиров и не оставить армию без лидера.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Вы не учли, что два лидера никогда не воевали вместе и не были в одном отряде. Есть вероятность, что до битвы они не успеют найти общий язык, возникнут разногласия, а это снизит эффективность управления войском и может привести к проигрышу битвы.

Предлагаю сейчас сосредоточить свое внимание на рисках и поработать над их предотвращением.

СЛАЙД 3 - ПРИЧИНА ОПРОМЕТЧИВЫХ РЕШЕНИЙ

Многие из вас знакомы с проектированием. Вспомните, что и в учебном, и социальном проекте есть важный этап, который называется работа с рисками.

Работа с рисками позволяет еще в моменте разработки идеи подумать, что может не получиться или с каким негативными факторами и последствиями можно столкнуться.

В обычной жизни эта технология работы помогает избежать последствий необдуманных поступков и проверить самые смелые идеи на жизнеспособность.

Сейчас у вас есть возможность потренироваться в умении видеть риски, опасность и предотвращать их. Поможет в этом Техника управления рисками.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ

Как работает техника?

Разберем на ситуации: вы решили научиться кататься на скейтборде.

После того, как вам в голову пришла “грандиозная идея” проделайте с ней следующую процедуру:

Шаг 1. Подумайте “что может пойти не так?” и напишите все возможные неблагоприятные ситуации, которые могут произойти.

“Могу сломать скейтборд, разобью коленки, сломаю руку, ударюсь головой, мне не понравится кататься, родители не одобряют”.

Шаг 2. Оцените уровень убытка или потерь, которые вы, ваша команда, друзья, семья можете понести в случае возникновения конкретного риска. Убытки могут быть финансовые, временные, эмоциональные. Используйте шкалу: высокий, средний, низкий.

Разбить голову - это высокий уровень убытка, а то, что у всех испортится настроение - можно оценить как низкий.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Шаг 3. Оцените вероятность возникновения каждого из рисков, аналогичным образом: высокая вероятность, средняя или низкая.

Если кататься на скейте без шлема и удариться головой, можно получить сотрясение - это высокая вероятность риска. А вероятность того, что в вас врежется птица во время езды на скейте, очень низкая.

Шаг 4. Сделайте рейтинг получившихся рисков от самого опасного и высоко вероятного до самого маловероятного и безвредного. Так вы увидите риски, которые требуют вашего внимания в первую очередь.

Шаг 5. В завершении подготовьте порядок реагирования: что вы сделаете, чтобы предотвратить риск. И план Б на случай, если он все же произойдет.

Пока учусь, буду кататься в шлеме и средствах защиты - это способ предотвращения риска получить травму. Если упаду и поранюсь, то воспользуюсь аптечкой, которую обязательно возьму на тренировку - это план Б.

Иногда риски бывают очень высокими, а их последствия разрушительными. Тогда от идеи лучше отказаться и придумать новую.

Следуя данной стратегии, вы сможете видеть потенциальные последствия каждого из ваших решений. А сейчас давайте поможем Джону научиться видеть риски и предотвращать их.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

Проанализируйте выбор Джона по Технологии управления рисками:

1. Какие еще возможные риски могут возникнуть, если поставить во главе армии 2-х командиров.
2. Оцените их вероятность и опасность для Защитников.
3. Выберите самый высоковероятный и опасный риск из вашего списка и предложите, как его предотвратить. Или же предложите, как Джону изменить свое решение.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №2. “СЛУЧАЙ В ГОРАХ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ПУТЕШЕСТВЕННИКА ДЖОНА

Вы остановились на выборе Джона.
Он предложил такую идею:

“А что если устроить здесь засаду для Разрушителей, разработаем план засады, и отправим гонца в деревню. Разрушители заинтересуются тем, что случилось, придут на место, а мы их уже поджидаем. И ребенка спасем, и разгромим вражеский отряд.”

Основным плюсом решения является то, что есть шанс разгромить отряд Разрушителей и предотвратить их возможность прийти к Башне первыми.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Решение импульсивное. Не учитываются риски для ребенка и жителей деревни, которые придут его спасать.

Предлагаю, прежде чем реализовать данную идею, подумать о возможных последствиях для других людей. Подойти к этой задаче более ответственно.

СЛАЙД 3 - КАК ИЗБЕЖАТЬ ИМПУЛЬСИВНЫХ ПОСТУПКОВ?

Иногда людям приходит в голову “гениальная мысль”, которая их вдохновляет, кажется интересной и правильной. Однако, поддавшись эмоциональному порыву, можно забыть о личных границах других людей, а потом жалеть о том, к чему это привело.

Чтобы научиться уважать границы других людей и случайным образом не причинять им вред, важно приучить себя задавать один простой вопрос: “Что будет, если?”

Если вы пока редко задумываетесь о том, не навредит ли ваше решение другим людям, животным, природе, пространству, то сейчас вы можете в этом потренироваться и приобрести новую полезную привычку с техникой задавания вопроса “Что будет, если?”

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА ЗАДАВАНИЯ ВОПРОСА “А ЧТО, ЕСЛИ...?”

Опробуем технику на примере ситуации: вы решили подшутить над приятелем и столкнуть его с моста в реку в одежде.

Безобидная, казалось бы идея, многие так шутят. Вы всей компанией посмеетесь.

Но так ли это, давайте проверим.

Шаг 1. Прежде чем что-то сделать, задайте себе вопрос “Что будет, если?”

- *Что будет, если я столкну друга в реку в одежде ради шутки?*

Шаг 2. Думаем, кого может коснуться ваша идея.

В нашем примере это один человек - друг, но в других ситуациях ваша идея может затронуть большее количество участников.

Шаг 3. Отвечаем на вопрос, думая о последствиях для другого человека.

Что будет, если я столкну друга в реку в одежде ради шутки?

- он упадет и промокнет
- он разозлится или обидится
- ему придется идти домой переодеваться

Подумайте еще, умеет ли он плавать, не отругают ли его родители, уверены ли вы, что в этом месте неглубоко и нет предметов, о которые можно пораниться.

Шаг 4. Анализируем ответы и думаем, стоит ли делать то, что задумали.

Если вы точно знаете, что друг умеет плавать, место безопасное, а ему не свойственно расстраиваться из-за розыгрышей, тогда вперед, шутите.

Но если есть сомнения, и хотя бы одна негативная мысль пришла к вам в голову при ответ на вопрос “Что будет если?”, то лучше отказаться от затеи и найти более безопасный способ повеселиться.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Приучив себя задавать вопрос “Что будет если?” и анализировать возможные последствия не только для себя, но и других, вы разовьете в себе умение брать ответственность за свои поступки и осознавать их последствия не только для себя, но и других людей.

А сейчас вы можете помочь Джону понять, какие риски несет в себе его решение для ребенка и жителей деревни.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Объясните Джону, к каким последствиям для ребенка и мирных жителей деревни может привести засада для Разрушителей, используя технику “Что будет если?”
2. Затем ответьте на вопрос: как может поменять свое решение Джон после применения техники.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

КЕЙС №3. “СТАРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ПУТЕШЕСТВЕННИКА ДЖОНА

Вы остановились на выборе путешественника Джона.

Он посоветовал следующее:

“Что было, то было! К чему эти выяснения отношений? Нужно жить здесь и сейчас. Пройдете какой-то путь вместе, потом опять разойдетесь. Лично я предпочитаю не заморачиваться”

Безусловный плюс решения в том, что вам удастся сконцентрироваться на позитиве и новых возможностях от отношений. Сможете сохранить время и силы для более важных дел.

Но не стоит забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Данный выбор может свидетельствовать о неготовности вступить в глубокие и долгосрочные отношения. О нежелании вкладываться в развитие отношений. Серьезное последствие данного решения - это невозможность построить доверительные отношения с другими людьми.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ БЛИЗКОЙ ДРУЖБЕ?

Джон относится к дружбе поверхностно, это похоже на то, что он избегает длительных и близких отношений с кем бы то ни было.

Всем знакомый пример из жизни: можно иметь широкий круг знакомых, но ни одного человека, которого бы считали другом.

Так почему же люди могут избегать сближаться в дружеских отношениях?

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Причин может быть несколько:

- Одна из них - недоверие, когда окружающие и близкие люди могут восприниматься как определенная угроза.
- Также одной из причин может быть страх оказаться покинутым - это серьезное негативное предубеждение, которое вынуждает не идти в близкие отношения с кем-либо.
- Следом идет боязнь утратить контроль над собой, в таком случае, человеку кажется, что вмешательство в его личное пространство увеличивает вероятность ему лишиться возможности влиять на самого себя.
- Причиной может быть негативное восприятие себя самого, когда человек думает о себе, что он не способен привнести в отношения что-либо ценное, значимое и интересное.

Дружба - близкие взаимоотношения, в основе которых - доверие, привязанность, общие интересы, взаимоуважение и взаимопомощь. Человек, который избегает близких дружеских отношений, видит в отношениях риски и опасность для себя, но не замечает возможности и ресурсы.

Для того, чтобы решиться выстраивать с другими более доверительные отношения, в первую очередь, необходимо научиться видеть в этом ресурс.

В развитии этой компетенции нам поможет техника "Поиска ресурсов".

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА ПОИСКА РЕСУРСА

Для того, чтобы найти ресурсы в дружбе, необходимо обратиться к себе со следующими вопросами последовательно.

Шаг 1. Спросите себя: "Что хорошего может привнести в мою жизнь дружба в целом?",

Шаг 2. после чего уточните: "Что хорошего может привнести в мою жизнь дружба с конкретным человеком?",

Шаг 3. Подумайте: "Какие ресурсы и возможности вы упускаете, когда отказываетесь от дружбы?".

Когда вы научитесь видеть ресурс во взаимодействии с другими людьми, вам станет легче сблизиться в общении и в дружбе.

Данный навык полезен и Джону, помогите ему его приобрести, выполнив задание.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Выполните данную технику и дайте рекомендации Джону, какие ресурсы он может найти в близких дружеских отношениях.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

КЕЙС №4. “НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ”

СЛАЙД 1 - ВЫБОР ПУТЕШЕСТВЕННИКА ДЖОНА

Вы остановились на выборе путешественника Джона.
Он заявил:

“Предлагаю соглашаться на миссию с демоном. Это же такой шанс попробовать себя в новой роли, почти супергеронта. Жить надо одним днем. Если жизнь подкидывает возможность, нужно сразу ее хватать и не раздумывать”

Положительной стороной данного решения является то, что у вас появится возможность попробовать себя в новом качестве и проявить с новой стороны. Защитники того мира получают помощь в борьбе с демоном. Есть вероятность его победить, так как вы обладаете необходимыми знаниями и способностями, которых у других Защитников нет.

Но не будем забывать о рисках и последствиях данного выбора.

СЛАЙД 2 - РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА

Не ясно, какие долгосрочные последствия у данного решения. Есть вероятность, что вы пожалеете о сделанном выборе через какое-то время, так как решение было принято импульсивно, без анализа долгосрочных перспектив.

Стратегически важные жизненные цели носят долгосрочный характер и их достижение требует взвешенных решений, чтобы в дальнейшем не пожалеть о потраченном времени и силах.

СЛАЙД 3 - ЧТО МЕШАЕТ ПРИНИМАТЬ ВЗВЕШЕННЫЕ РЕШЕНИЯ?

Отсутствие понимания долгосрочных перспектив решений, мешает нам делать грамотные выборы и после заставляет жалеть о сделанном.

Думать о перспективах - полезная привычка, которую можно развивать.

В ситуациях, когда вам нужно принять важное и взвешенное решение о будущем, оценить, как вы будете относиться к совершенному выбору в своей жизни и его последствиям не только с точки зрения эмоций, но и анализа жизненного опыта, и своих ценностей применяйте Технику “10/10/10”.

СЛАЙД 4 - ТЕХНИКА “10/10/10”

Разберем, как работает техника на примере.

Вы выбираете профессию, у вас есть свое мнение, но родители предлагают альтернативное решение и всячески на нем настаивают, буквально давят. И вот вы уже сомневаетесь, никак не можете решить в какой вуз подавать документы, а время поджимает. В этом случае попробуйте сделать следующее:

Шаг 1. Для начала представьте, что вы сделали выбор. Отнесли документы в институт, и уже идете по улице в сторону дома, *что вы будете ощущать через 10 минут?* Возможно, это будет гордость за себя, радость от того, что вы настояли на своем решении.

Психологическая игра для подростков «В поисках башни»

Шаг 2. А теперь представьте, что *прошло 10 месяцев*. Как теперь вы относитесь к своему решению и как его оцениваете, что-то изменилось за это время? Можно предположить, что через 10 месяцев вы будете думать, что «оно того стоило!», либо «лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть об этом всю жизнь». Либо вы почувствуете сомнение или сожаление?

Шаг 3. Хорошо, а *через 10 лет как вы отнесетесь к своему выбору?* Возможно, это будет гордость, благодарность самому себе и уверенность за когда-то правильно принятое решение, либо этот поступок уже не будет иметь значения.

Умение видеть последствия своих решений в долгосрочной перспективе может уберечь вас от поспешных недальновидных решений. Помогите Джону приобрести столь нужную ему компетенцию, выполнив задание.

СЛАЙД 5 - ЗАДАНИЕ

1. Оцените свое решение через призму техники 10/10/10 Изменится ли ваше решение и почему?
2. Если изменится, запишите новое решение на листочке.
3. Обсудите свои решения в группе.

На выполнение вам дается 10 минут. Удачи!