

4. МАЙСТЕР-КЛАС



Ірина Миколаївна Біла,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

УДК 159.922.2

САМОЗДІЙСНЕННЯ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

В статті представлено програму психологічного тренінгу, целью которого является самоанализ, саморазвитие и самоутверждение личности. Предложенные упражнения тренинга способствуют активизации природного ресурса, творческих способностей и развитию потенциальных возможностей человека.

Ключевые слова: *тренінг, упражнения, самопознание, саморазвитие.*

The article presents a program of psychological training that aims at self-analysis, self-development and self-identity of the personality. Described exercise training contribute to activation of natural resources, creativity and the development of human potential.

Key words: *training, exercises, self-discovery, self-development.*

Люди народжуються з могутнім індивідуальним потенціалом, ресурсом творчих можливостей, здібностями до тієї чи іншої діяльності та шансом бути успішними. Людина відчувається щасливою, тоді, коли максимально реалізує свої здатності. Нажаль, у житті часто складається не так вдало.

У Марка Твена є сатирична повість «Подорож капітана Стромфілда в рай». У цій фантастичній подорожі капітану прийшлося побачити багато чудес у «царстві небесному». Його найбільше вразило, що жителі «того світу» мають не життєві ранги, а чин у відповідності зі своїми талантами, що взяті «в чистому вигляді». «Великим військовим генієм, – пише він, – у нашому світі був каменярь по імені Джонс. Де б він не з'являвся, миттєво збігається натовп, щоб хоч одним оком на нього поглянути. Цезарь, Ганнібал, Олександр і Наполеон слугують під його началом і, крім них, ще багато прославлених полководців; але народ не звертає на них ніякої уваги, коли бачить Джонса. Кожному відомо, що якщо б цьому Джонсу з'явився шанс, то він продемонстрував би світу такі таланти полководця, що інші здалися б дитячою забавою. Але випадку не трапилось. Скільки разів він не намагався записатися в армію рядовим, сержант-вербувальник його не брав...»[2].

Візьмемо відповідальність змінити ситуацію у дійсності, не допустити її повторення. Інструментом для цього оберемо психологічний тренінг, що має на

меті самопізнання, виявлення потенційно особистісних можливостей, їх реалізацію, тобто самостановлення особистості шляхом виявлення та розвитку самотності.

Програма тренінгу складається зі вступу та двох частин: I. Пізнай себе; II. Посилення себе. 7 занять тренінгу містять вправи на розвиток інтуїції, творчого мислення, почуття гумору та навичок спілкування. Між вправами передбачаються короткі перерви (релаксаційні та мобілізуючі моменти), а також музичний супровід (класична музика). Завершується тренінг підведенням підсумків, висновками.

I. ПІЗНАЙ СЕБЕ

Заняття 1. Вправи на з'ясування формули успіху

1. Привітання, знайомство у групі.

2. Що таке успіх?

Учасники намагаються дати визначення поняттю «успіх» та обговорюють запропоновані варіанти.

3. Якості, що допомагають досягти успіху?

Обговорення людських характеристик без яких успіх неможливий.

4. Бар'єри успіху

Обговорення теми: «Що виступає в ролі бар'єрів успіху?»

5. Формула успіху.

Учасникам пропонують скласти свою формулу успіху.



Наприклад:

а) 10% +40% +50% (Уміння, знання + спосіб мислення, сприймання світу і себе в ньому + оточення, соціальні контакти);

б) тіло («налагоджений автомобіль з мотором, гальмами, накачаними колесами, зарядженим акумулятором»); дух (віра в себе, любов до своєї справи); організованість; розум (власний погляд на речі, неповторний шлях); інтуїція (чарівна опора всередині себе); оточення («короля робить свита») тощо.

Заняття 2. Вправи на розвиток навичок інтроспекції

6. Хто Ви?

Оберіть поняття, яке Вам підходить або доповніть їх перелік.

1. Ранок, день, вечір, ніч?
2. Літо, осінь, зима, весна?
3. Фрак, футболка, гімнастерка?
4. Дитина, дорослий, пенсіонер?
5. Село, місто, столиця?
6. Вода, вогонь, земля?
7. Намет, квартира, вілла?
8. Табличка: «стороннім вхід заборонено», «скоро повернуся», «ласкаво просимо»?
9. Так, можливо, ні?
10. Велосипед, мотоцикл, ролс-ройс?
11. Минуле, сьогодні, майбутнє?
12. Вільний художник, найманий робітник, Керівник фірми?

7. Проективні методики («Хто я?»)

З якими:

- явищем природи;
- героєм казки, мультфільму;
- твариною;
- квіткою тощо.

Ви себе асоціюєте?

Ваш улюблений:

- мистецький твір;
- літературний герой;
- цитата твору;
- порода собак тощо.

Проаналізуйте обрані Вами образи та пріоритети.

Адже Ваші вподобання і є Ви.

8. Запишіть асоціації, що виникають при слові.

Запишіть будь-які послання, які Ви отримали від інтуїції, коли почули слово:

- життя – це ...
- робота ;
- світ;
- люди;
- сім'я;
- гроші;
- батьки;
- здоров'я;
- чоловіки;
- жінки.
- я здатний на ...

Ваші асоціації формують переконання, що спрямовують Ваші дії!

9. Мої переконання

Пригадайте та проаналізуйте Ваші життєві ситуації, що постійно повторюються? Наприклад:

А) Ви завжди закохуетесь в таких людей, які обманюють Вас.

Б) Ви ніколи не вступаєте в суперечку з авторитетними людьми.

В) Ви все життя уникаєте підвищення на роботі...

Запитайте себе: Які з моїх переконань призводять до цих хронічних ситуацій?

У ситуації А – «не можна довіряти чоловікам (жінкам)»; Б – «мені не вистачає освіти чи здібностей»; В – «я ніколи не проб'юся, така моя доля».

Ваші постійні переконання збуваються, змініть їх!

10. Розповідь про себе від імені предмету.

Свідома рефлексія – важливий і складний процес. Складно побачити себе з боку.

Складіть імпровізовану розповідь про себе від імені речі, що багато знає про хазяїна. Наприклад, від імені Вашого годинника, мобільного телефону, сумки, шарпеток тощо.

Починайте зі слів: «Мій господар ...».

11. Професії

Якби Вам належало прожити ще 5 життів, чим би Ви зайнялися у кожній з них?

Домашнє завдання. Розпитайте у своїх близьких, що виходить у Вас краще, краще ніж у інших.

Заняття 3. Вправи на конструювання свого життя

12. Щасливі моменти

Подумайте про той час, коли Ви відчували радість, свободу і душевний комфорт.

Відновіть у пам'яті ці відчуття. Згадайте людей, які Вас тоді оточували, роботу, якою Ви були зайняті.

– Що приносило Вам задоволення?

– Чим Ви найбільше пишалися (сьогодні, минулого тижня, цього місяця, цього року ...)?

Ті моменти, що робили Вас більш щасливими й радісними і є Вашим призначенням. Люди, що домоглися успіху цілком зосереджені на тому, що їх надихає та приваблює, що збуджує в них пристрасть.

13. Якщо Ви уявите Ваше життя у вигляді діаграми, який відсоток Вашого часу та енергії відводите на роботу, громадське і духовне життя, сім'ю, задоволення, відпочинок та інші заняття, важливі для Вас? Чи не має, на Ваш погляд, у Вашому житті деякого дисбалансу?

Що Ви можете зробити, щоб повернути у життя рівновагу і відновити гарне самопочуття? Які кроки Вам необхідно зробити, щоб досягти гармонії?

14. У кожній людини є довгий список речей, які ми плануємо здійснити щоб стати здоровими розумом, тілом і духом. Більшість із нас не робить нічого з цього списку, так як це вимагає багато часу. При цьому ми не шкодуємо часу на те, щоб соромити себе за таку бездіяльність. Які п'ять речей ви привнесли б у своє життя? Наприклад, медитації, ведення щоденника, молитви, йога, прогулянки, танці тощо.

**15. Різні сторони Вашого життя**

Які з наступних тверджень відповідають Вашому життю? Оцініть їх у 10-ти бальній системі.

1. Мені подобається моя робота 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 2. У мене достатньо вільного часу 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 3. Я вдосконалюю свій інтелект 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 4. Я раціонально і збалансовано харчуюся 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 5. У мене є певне коло друзів 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 6. У мене достатньо грошей 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 7. Я фізично здоровий(а) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 8. Я знаходжу час займатися духовним розвитком 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 9. Мене радує шлях по якому я йду 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 10. У мене прекрасні стосунки з коханою(им) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 11. У мене близькі стосунки з дітьми 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 12. У мене близькі стосунки з батьками 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 13. У мене близькі стосунки з усіма родичами 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 14. У мене є час на творчі заняття 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 15. У мене збалансоване життя 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 16. У мене є час займатися собою 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Які сторони Вашого життя ще потребують корекції?

16. У майбутньому

Уявіть себе через 20 років. Ви змінилися? Стали іншим(ою), або зовсім не змінилися?

Ви живете у 2033 році дивитесь у 2013 р. і бачите себе молодшим(ою), здоровішим(ою). Ви хочете вберегти себе від помилок, захистити від невдач. Що Ви собі скажете, порадите?

17. Що б Ви зробили, якби несподівано отримали мільйон доларів з умовою, що вкладете його у справу, про яку завжди мріяли?

II. ПОСИЛЕННЯ СЕБЕ**Заняття 4. Вправи на самоствердження**

18. Напишіть 10 речей, за які Ви вдячні долі, життю

Це можуть бути хороші друзі, відмінне здоров'я, чудові діти, цікава робота чи доброзичливі сусіди.

Читайте цей список щоранку протягом місяця.

Якщо Ви схвально не оціните те, що у Вас є, Ви більше нічого не отримаєте, адже Вам нічого й надалі не потрібно, Ви ж його не цінуйте сьогодні.

Як тільки Ви припините зациклюватися на незадоволенні й навчитеся відчувати вдячність за те, що у Вас є, побачите, що настрої буде день від дня покращуватися, з'являться нові можливості, розпочнеться процвітання та успіх.

19. Виберіть щастя

Те на чому Ви зосереджені, сконцентровані розширюється! Згадайте на чому Ви зосереджені останнім часом? Зосередьтесь на радості, подяці та повазі.

Привчіться постійно задавати собі питання: «Що хорошого в цій ситуації?» Коли Ви звикнете до позитивного сприймання світу – щастя, успіх самі знайдуть Вас!

20. Хвалебні слова Самому собі (самореклама). Згадайте і запишіть все, навіть невеликі досягнення, якими можете пишатися. Заявіть світу про свої надбання. Ви єдині та неповторні!

21. Браво

Час від часу кожен із нас заслуговує на оплески. Учасники тренінгу аплодують кожному по черзі.

22. Формула особистості

Опишіть себе, свій характер, погляди, використовуючи символи та умовні позначення.

23. Інвентаризація оточення

Запишіть поіменно всіх, з ким Ви спілкуєтесь. Поставте «+» біля тих, хто заряджає Вас позитивом, і у Вас виростають крила; «-» біля «токсичних» людей.

Виключіть скигліїв і невдах зі сфери Вашого спілкування.

Зробіть так, щоб у списку було більше людей зі знаком «+». Захоплюйтеся успішними! Обговорюйте з ними свої цілі.

Заняття 5. Вправи на розвиток творчої продуктивності

24. Відповідайте з гумором:

- Чому окуляри не носять на потилиці?
- Чому перелітні птахи відлітають взимку на південь?
- Чому люди не літають як птахи?
- Чому ведмідь клишоногий?
- Чому люди на планеті розмовляють на різних мовах?
- Чому жінки воліють багатих?

25. Причини та наслідки

Здатність до асоціацій, прогнозування допомагають успішно адаптуватися у соціумі. Назвіть свої прогнози у різних ситуаціях:

- Бачите сердиту людини, придумайте, чому вона розсерджена?
- Пташки злетіли з гілки, що стало причиною?
- Людина зі зламаною рукою. Що сталося? І т.п.

26. Знайдіть спільне між:

- Сонцем та електричкою;
- Зеброю та матрацом;
- Весною та балетом;
- Любов'ю та Інтернетом тощо.

27. Запропонуйте варіанти використання предметів:

Гудзиків; скріпок; праски; використаної лампочки тощо.

28. Швидкість мислення

Назвіть: все їстівне білого кольору; м'яке та пахуче; мокре та гидке тощо.

29. Оригінальність мислення

Придумайте як вчинити у тих чи інших життєвих ситуаціях:

Що робити, якщо у Вас лопнули штани?

Як знайти ключі у повній темряві?



Що трапиться якщо люди навчаться читати думки один одного?

Як випити з пляшки, не відкриваючи її?

Як дістатися до лампочки зі стрем'янки, до якої не дотягуєшся 20 см?

Як відкрити консервну банку, не маючи консервного ножа?

30. Переконайте інших, що є життя на Марсі; у холодильнику жарко; пучком вати можна вбити людину тощо.

Заняття 6. Вправи на розвиток комунікативних здібностей

31. Ставте себе на місце іншого

За допомогою уяви можна поставити себе на місце різних предметів, речей, наприклад:

Спробуйте подивитися на все з позиції ложки, якою їсте кашу;

Як до всього ставиться Ваш капелюх?

Яка точка зору автомобіля, яким Ви керуєте?

Про що думає комаха, птах за яким Ви спостерігаєте?

32. Вчіться слухати

Повторіть те, що сказав сусід справа і доповніть щось від себе. 3-й повторює фразу першого + 2-го учасника + додає своє тощо.

33. Подібність

Всі ми чимось схожі один на одного. Знайдіть схожість між присутніми.

Чим більше схожостей, тим краще.

34. Меценат

Уявіть, що Ви – джерело необмежених матеріальних засобів. Подумайте, які проекти Ви можете запропонувати з метою використання багатства на благо людей?

7) Вправи на програмування самоздійснення

35. Некролог

Обміркуйте ймовірний ідеальний варіант власного успішного життя. Напишіть свій некролог, називаючи суб'єктивно важливі моменти життя.

36. Малюнок «Я успішний»

Намалюйте свій образ успішної людини з важливими атрибутами.

37. Навіювання позитивного,

Подумайте про Вашу мрію, про речі, яких Ви хотіли б навчитися або які хотіли б робити краще, ніж сьогодні (наприклад, «я хочу схуднути», «відкрити власну фірму», «навчитися малювати» тощо).

Сформулюйте їх у стверджувальній формі та запишіть на аркуші. Кожного після пробудження і перед сном уявляйте, як Ви домагаєтеся мети. У Вас все здійснюється. Збережіть цей образ у пам'яті.

38. Підведення підсумків та висновки.

Використані літературні джерела

1. *Била И. Н.* Справочник успешного человека / И. Н. Била. – К.: «Освіта України», 2009. – 203 с.

2. *Твен М.* Собрание сочинений: в 12 т. / М. Твен. – М., 1961. – т. 11. – С.407–409

