

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕФЛЕКСИИ

Предлагаем вам провести для себя тренинг. Это займёт не более 30 минут. В результате вы получите пищу для размышлений и взглянете на себя под другим углом. Итак, начинаем!

1) Упражнение «Автопортрет»

Цель упражнения: формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. На описание себя отводится 10-15 минут. По завершении упражнения можно поделиться результатом с другом, подругой – с тем, у кого доверительные и тёплые отношения. Узнают ли Вас по Вашему описанию?

2) Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»

Цель упражнения: развитие умения выстраивать адекватную самооценку.

Возьмите по 2 листа бумаги и карандаши. Нарисовать себя в "двух ипостасях": Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10-15 минут. Качество рисунка совсем не важно, можно совсем не уметь рисовать! Главное отобразить, пусть и метафорично – свою жизнь СЕЙЧАС («я-реальное») и ПОТОМ («Я-идеальное»). После этого спросите себя:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?
- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

3) Упражнение «Окно Джохари»

Цель упражнения: развитие понимания отношения к себе и взаимоотношений с окружающими.

В этом упражнении надо заполнить все четыре поля. Каждая поле (зона) показывает характеристики, которыми обладает человек. Выбор зоны зависит от того, кто признаёт за человеком те или иные характеристики.

Окно Джохари



«Открытая» зона

Описывает всё, что человеку и всем другим известно о нём. Например, все ваши знакомые говорят о том, что вы надёжный человек. И вы сами признаёте за собой это качество. Почти все черты нашего характера можно внести в открытую зону.

«Скрытая» зона

Описывает, прямо говоря, секреты человека. Вы знаете о том, что вы, например, пугливый. А другие могут об этом и не догадываться. Вы не делитесь своими страхами со всеми знакомыми. Хотим мы этого или нет, но у каждого из нас есть качества, которые можно записать в эту зону.

«Слепая» зона

Описывает качества человека, которые известны другим, но неизвестны ему самому. Человек может не знать или не признавать некоторые черты своего характера. Но именно они могут стать помехой на пути к достижению цели. Поэтому изучению слепой зоны нужно уделить особое внимание. Например, все полагают, что на вас нельзя положиться, а вы упорно отказываетесь принять этот факт. Это лишь испортит ваши взаимоотношения. Прислушайтесь к мнению окружающих. Если они действительно правы, начните работать над собой. Многим из нас сложно признать существование качеств слепой зоны. Просто примите их как данность. Важно честно определить для себя, какие же черты вашего характера находятся в этой зоне «окна Джохари». Что не даёт вам двигаться вперёд? Что разрушает ваши взаимоотношения?

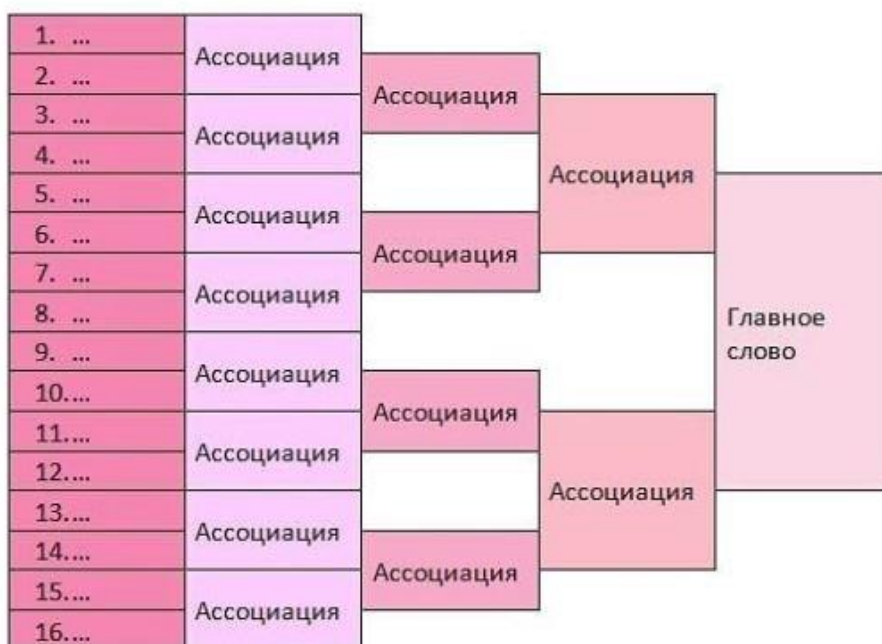
«Чёрный» ящик

Описывает черты характера, неизвестные ни самому человеку, ни другим людям. Эти качества могут проявиться в определённой ситуации.

После тщательного анализа своих личных качеств вы сможете понять свои слабые и сильные стороны.

4) Тест Юнга

- а. Подумайте о каком-то волнующем вас вопросе, проблеме. Напишите в столбик ЛЮБЫЕ 16 слов. Слова не должны повторяться.



- б. Далее читаем 1 и 2 слово в этом столбике и пишем ассоциацию, которая приходит на эти два слова. То же самое делаем с 3 и 4 словом. И далее по парам. Смотрите схему выше. У вас получится второй столбик уже из 8 слов.

- с. Ключ к тесту:

- 1 столбец – это то, что на поверхности. Ваши стереотипы по данному вопросу, осознаваемые и заложенные с детства и впитанные из социума.
- 2 столбец – то, что вы думаете об этом на самом деле.
- 3 столбец – то, что вы чувствуете по этому поводу.
- 4 столбец – корень проблемы, самые значимые вопросы. «Главное слово» – ключ бессознательного.

Теперь есть о чем подумать. Тест запускает внутренний процесс осознания или открытия новых важных вопросов на заданную тему.