



«ПРИВЫЧКИ КАК СПОСОБ ЖИТЬ»

Цель: Осознать свои собственные привычки и разобраться в значимости для себя каждой привычки в отдельности.

Материал: цветная бумага (цвета по количеству участников), бумага, шариковые ручки, листочки с заготовками вариантов привычек, грецкие орехи по количеству участников, инструменты для колки орехов.

Ход занятия:

Упражнение «Приветствие»

На стульях участников разложены листки цветной бумаги. Каждый из присутствующих показывает свой цвет и говорит, что бы он пожелал всем окружающим, связанное с данным цветом.

Например: Я желаю вам синее море удовольствия. Я желаю вам поменьше чёрных мыслей.

Информирование. Психологи считают, что привычки поведения в стандартных ситуациях – это своеобразная защита своего «Я».

Но ничто нас не раздражает сильнее, чем привычки других людей. Человек постоянно трясёт ногой, тушит окурки о подошву, ковыряет спичкой в зубах. Эти, на первый взгляд, мелочи не так безобидны.

Самое интересное, что тем, кто «страдает» малоприятными привычками, они совершенно необходимы для того, чтобы оставаться адекватными окружающему миру. Допустим, у человека небогатый словарный запас, но ему очень хочется высказаться. Он судорожно начинает подбирать слова, их не хватает, и в ход идут жесты. Машет руками, гримасничает, дёргает собеседника за пуговицу и т.д. со временем ораторские способности развиваются, но привычка помогать своей речи руками остаётся. В результате образованный человек, рассказывая вам о каком-либо событии, вполне может довести вас до белого каления отчаянной и ненужной жестикующей.

Интересен и тот факт, что выделить среди всех общечеловеческих привычек безусловно вредные практически невозможно. Казалось бы, что может быть вреднее, чем привычка курить. Но на деле для курящего человека сам процесс курения полезен, поскольку помогает снимать нервное напряжение. Есть люди, которые не могут избавиться от психического стресса без того, чтобы не закурить. Для них это своего рода разрядка, психологический наркотик. Да, в стратегическом плане они гробят своё здоровье, но в практическом – спасают свои нервные клетки. Вряд ли Бальзак не знал о вреде чрезмерного употребления кофе, но без него писатель не мог творить и поэтому пил чашку за чашкой в

течение всего дня.

Многие пытаются избавиться от своих привычек, но делать это нужно с осторожностью. Если, допустим, пожилой человек поставит перед собой задачу избавиться от всех «вредных» привычек, приобретённых им в течение жизни, это может оказаться непосильной нагрузкой на психику и тем самым даже ускорить его кончину. Так что некоторые привычки, возможно, и не следует преодолевать целиком, а просто постараться их скорректировать. В конце концов, человек без привычек вообще – это человек, скорее всего, больной. Существует такой тип неврастенического расстройства, когда люди боятся любых штампов, стараются их избегать, каждую даже малозначительную ситуацию пытаются проанализировать как уникальную и соответственно найти из неё уникальный выход.

Упражнение «Мои привычки»

Участникам предлагается на листе бумаги написать:

- Свои привычки видимые и невидимые.
- Выбрать из списка самую раздражающую вас привычку и напишите её положительные качества.

Листочки не показываются никому и остаются у участников.

Обсуждение.

Упражнение «Орешек»

Участникам раздаются грецкие орехи и ведущий просит их расколоть. Для этого они могут использовать все подручные средства и те предметы для колки орехов, которые предлагает ведущий. Главное, чтобы все участники разбили свой орех. *Обсуждение. Рассмотреть способы «добывания» ореха из скорлупы. Обращая внимание, что все это делают по-разному. Так как они привыкли. Очень важен момент ожидания: «Какая внутренность из ореха мне попадётся?». Ведь мы знаем, что не все орехи могут быть целыми. Так и в жизни – не всегда получаешь тот результат, который ожидаешь. В этой ситуации главное те чувства, с которыми ты встречаешь «поражение», и как научиться противостоять психически произошедшим «неприятностям».*

Упражнение «Найди отговорку»

Участникам группы предлагаются листочки бумаги, на которых написаны привычки:

- «Привычка грызть ногти»;
- «Привычка раскачивать ногой»;
- «Привычка опаздывать»;
- «Привычка использовать слова паразиты»;
- «Привычка курить»;
- «Привычка ставить вещи не на свои места»;
- «Привычка вертеть предметы в руках во время разговора»;
- «Привычка читать книгу за обеденным столом»;
- «Привычка размахивать руками при разговоре»;
- «Привычка смотреть допоздна телевизор»;

- «Привычка раскачиваться на стуле»;
- «Привычка отбивать ритм ногтями по столу».

Каждый участник, изучив «свою» привычку должен будет сказать несколько отговорок о том, что положительного в данном действии.

Например: «Читать книгу за обеденным столом» - я повышаю свой интеллектуальный уровень не теряя время, я не вижу, что я ем и, следовательно, неразборчив в еде, и вообще я как Юрий Цезарь – делаю несколько важных дел одновременно.

Обсуждение.

Упражнение «Магия привычки»

Участники по кругу рассказывают о своих ощущениях и эмоциях, которые возникают у них во время «магического действия» их любимой привычки. Как вариант можно предложить выбрать цветное оформление своей привычки при помощи цветной бумаги или разноцветных кубиков.

Обсуждение.

Ритуал завершения занятия.

Участники по кругу передают лист пожеланий. Это листок бумаги на котором каждый должен нарисовать своё пожелание группе и передать другому. В конечном итоге это будет коллективный листок пожеланий.