



Индивидуальное занятие «Кто Я?»



Цель:

* Познакомить учащегося с тремя составляющими личности человека, которые обуславливают характер деятельности и общения между людьми

Позиция	Д (Ребёнок)	Р (Родитель)	В (Взрослый)
Определение			
Слова и выражения			
Тон			
Эмоции и чувства			
Поведение			
Ассоциации			

Позиция	Д (Ребёнок)	Р (Родитель)	В (Взрослый)
Определение	Эмоциональность, незащитность, безответственность	Тот, кто воспитывает, наказывает и т.д.	Реальное видение мира
Слова и выражения	Хочу; не знаю и знать не желаю	Надо; я так сказал	Могу; вероятно; насколько возможно
Тон	Неуверенный, капризный	Категоричный, покровительственный, сочувствующий	Спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций
Эмоции и чувства	Спонтанные реакции (радость, печаль); страх, беспокойство, тревожность	Обвинение, угроза; сочувствие	Спокойствие, удовлетворение, уравновешенность
Поведение	Неуверенное	Агрессивное, авторитарное	Уверенное
Ассоциации	Рисунок (с кем, с чем, почему?)	Рисунок (с кем, с чем, почему?)	Рисунок (с кем, с чем, почему?)

«Примерка» ролей

«Примерить» в одной и той же ситуации три роли – неуверенного, агрессивного и уверенного человека, что соответствует позициям Ребёнка, Родителя и Взрослого.

Ситуация.

Представьте себе, что ваш знакомый в который раз забывает вернуть вам вашу вещь (книгу, планшет и т.п.)

Образец ответов.

Неуверенность: «Извини, если моя книга тебе уже не нужна, то, может быть, ты вернёшь её мне?»»

Агрессия: «Ты, наконец, вернёшь мне мою книгу?!

Сколько я могу тебе напоминать об этом...»

Уверенность: «Мы договорились, что ты вернёшь мне книгу в среду. Сегодня четверг. Будь добр, принеси мне её завтра».

Упражнения для закрепления

(разбор ситуаций с позиции Ребёнка, Родителя,
Взрослого)

Примеры ситуаций:

1. Друг продолжает занимать Вас разговором, а Вам необходимо уйти. Вы говорите...
2. Продавщица занята разговором с приятельницей, а Вам нужно сделать покупку. Вы говорите...
3. В кинотеатре впереди сидящие люди перешёптываются, мешая Вам смотреть фильм. Вы обращаетесь к ним...