

Быть Автором своей жизни



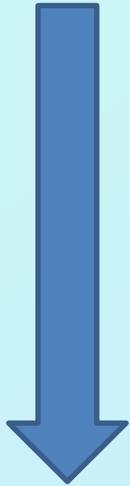
Реш Любовь Владимировна

педагог-психолог ГБУПК «ЦППМСП»;
детский и семейный психолог, инструктор по личностному
развитию,
сертифицированный психодраматерапевт.



*Самая трудная вещь –
требование к себе.
С этого и начинается процесс
совершенствования и
самосовершенствования
человека,
перестройка самого себя.
А.С.Макаренко*

Способы проживания жизни



Жертва

«Мою жизнь определяют
Я»
проблемы»



Автор

«Свою жизнь определяю

Краткая сравнительная таблица личностных качеств Жертвы и Автора

Жертва	автор
Ищет проблемы.	Ищет возможности.
Действует в соответствии с обстоятельствами, ожиданиями и требованиями других людей.	Сам ставит и достигает цели.
Плывёт по течению.	Плывёт туда, куда ему нужно плыть.
Избегает обязательств.	Берёт на себя обязательства и выполняет их.
Избегает ответственности, а взятые на себя обязательства часто не выполняет. Критикует, судит и отнимает энергию.	Берёт на себя ответственность Подает пример и заряжает энергией.

Характеристика жертвы

- Стрaдание - обращает внимание только на негативные факторы, приуменьшает все хорошее, что происходит в его жизни.
- Чувство беспомощности - проявляется в тех ситуациях, в которых необходимо позаботиться о себе. Он успешно может справляться с делами других людей, решать сложные вопросы в коллективе, но ощущает себя беспомощно в прямом конфликте или в отношениях.
- Жалость к себе – его жизнь выстроена вокруг страданий, причем это мученичество выступает на первый план в жизни. Это повод пожалеть себя.
- Постоянная неудачливость – человек в позиции жертвы находит ситуации, которые подтверждают его беспомощность и ведут к страданию.
- Полное безволие – чувство обреченности. Большинство решений предпочитают перекладывать на плечи других людей.
- Склонность находить виновных. Человек-жертва всегда знает, кто виноват в его несчастьях. Это может быть государство, судьба, ближайшее или отдалённое окружение.

Характеристика Автора

- Активная жизненная позиция, умеет видеть себя со стороны, критично относится к результатам своей деятельности.
- Не боится ошибок, преодолевает трудности, анализирует свою деятельность и двигается дальше.
- Побуждение к деятельности создает внутренними мотивами, а не внешними требованиями, приказами и другими стимулами.
- Постоянно развивается, работает над преодолением своих слабых сторон и развитием лучших качеств.
- Развивает рефлексивную позицию.
- Непрерывно самообразовывается.
- Создает себя сам.

Игра «Моё будущее»

Мои достоинства:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Я хорошо умею и знаю:

- 3.
- 4.
- 5.

Если я очень сильно постараюсь я смогу стать:

Мне могут помешать мои слабые стороны личности:

- 1.
- 2.
- 3.



**Человек сам создает свою судьбу,
как он ведет себя в жизни,
в работе, в учебе,
в отношениях с людьми,
так и сложится его жизнь.**

Что выбираешь Ты?

