



Подорожній щоденник

досліджуємо глибини внутрішнього світу...

(для студентів перших курсів)



*«Подорожній щоденник»
служитиме порадником
під час подорожі через
бурхливий океан твого
внутрішнього світу, при
дослідженні берегів
власної особистості та в
пошуках дорогоцінних
скарбів, прихованих в
глибинах твоєї сутності*

ЗМІСТ

ВИРУШАЙМО!

- 3 -

ЦЕ Я!

- 4 -

**ТРИ ВИМІРИ
НАШОГО ЖИТТЯ**

- 5 -

**САМОЦІННІСТЬ -
ШЛЯХ ДО
САМОРОЗВИТКУ**

- 6 -

**ДОСВІД - ЦЕ
МИНУЛЕ!**

- 7 -

Я + ІНШІ

- 8 -

**ДУМКА - ЕМОЦІЯ -
ДІЯ**

- 9 -

**ЯРЛИК? ЯКИЙ
ЦЬОГО РАЗУ?**

- 10 -

**ПЕРШЕ ВРАЖЕННЯ ЯК
«ПАСТКА МИСЛЕННЯ»**

- 11 -

**СЕКРЕТ
ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ**

- 12 -

**ТАЄМНИЦЯ
ЕФЕКТИВНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ**

- 13 -

**ЗВОДИМО МОСТИ, А
НЕ СТІНИ**

- 14 -

**УВАГА! ПОВНЕ
ЗАНУРЕННЯ!**

- 15 -

**КРЕАТИВНЕ
МИСЛЕННЯ**

- 16 -

**СПАТИ НЕ МОЖНА
ДОЧИТАТИ**

- 17 -

**ПІДСУМКИ
ПОПЕРЕДНЬОГО
РОКУ**

- 18 -

**У ПОШУКАХ
НАТХНЕННЯ**

- 19 -

**САМЕ ЧАС
ПЛАНУВАТИ
НАСТУПНУ
ПОДРОЖ!**

- 20 -

*Зупинись, подумай
де знаходишся та
куди хочеш
вирушити...*

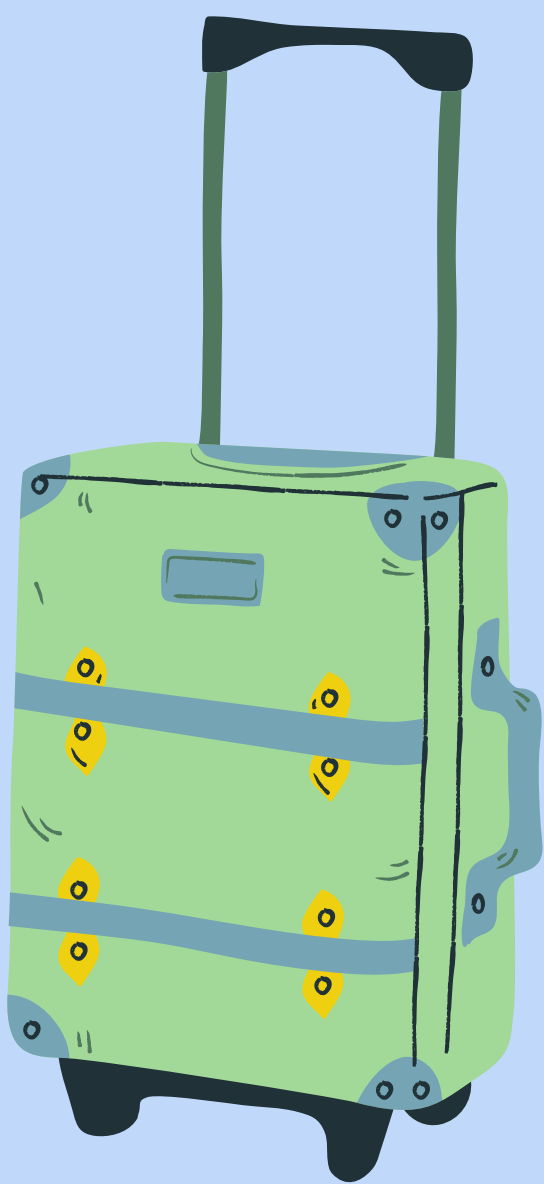
КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ:

*Адреса (корпус №2); вул. Садова,
2, м. Умань, Черкаська обл.*

*+380 (963732268)
lanastreit997@gmail.com*

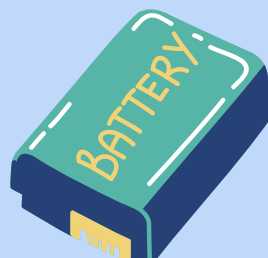
**БОБРИНЬОВА С. Д.
Упорядник**





Завдання: пропонується зібрати валізу в подорож. Але так як подорож направлена на вивчення не зовнішніх пейзажів, а внутрішнього світу особистості, то всі речі мають бути обрані, виходячи із особистих ресурсів, якостей особистості, вмінь та навичок. Обирай лише те, що тобі знадобиться!

Приклад:



Найбільший енергетичний потенціал знаходиться у моїй допитливості.



Ціную організованість, тому беру її із собою.



Мені завжди допомагала моя
завбачливість...



У мене виходить концентруватися на
теперішньому моменті, що значно
підвищує мою продуктивність.

Вправа «Дещо про себе»

Pro що я частіше за все думаю?

Pro що я частіше за все говорю?

Що я ціную?

Що мені приємно чути / слухати?

Що я беру та віддаю іншим?

Чого я боюсь?

Що я не хочу відпускати (за що я тримаюсь)?

До чого я прагну дійти (чого досягти)?

На що мені найприємніше дивитись?

На що я опираюсь?

Притча «Минуле, сьогодні і майбутнє»

Три мудреця сиділи в тіні великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що важливіше для людини — минуле, сьогодні і майбутнє. Один з них сказав:

— Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них.

— З цим неможливо погодитися, — сказав інший, — людину робить її майбутнє. Не важливо, що я знаю і що вмію зараз, — я буду вчитися тому, що потрібно мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих, кого я знав раніше.

— Ви зовсім випустили з уваги, — втрутився третій, — що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогодні.

І довго ще сперечалися мудреці, насолоджуючись неспішною бесідою.



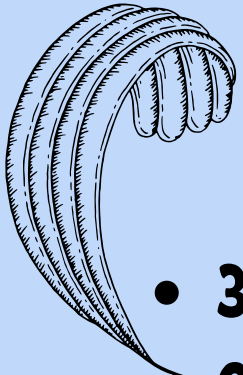
Якби ти був четвертим мудрецем серед них, із чією думкою ти б погодив(ла)ся (і чому) або як би ти висловив(ла)ся стосовно минулого, сьогодні і майбутнього?

МІНУЛЕ...

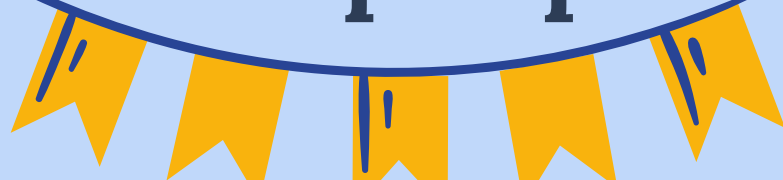
СЬОГОДІНЬ...

МАЙБУТНЄ...

Дуже часто люди, які усвідомлюють наявність позитивних якостей, навиків та особливостей своєї особистості, не можуть від першої особи (тобто «Я...») сказати про це вголос. Замість цього їх висловлювання схожі на такі: «Мої батьки впевнені, що я...», «Мій керівник, схоже, задоволений моєю роботою» тощо. В більшості випадків це відбувається через невпевненість у власних можливостях, необхідності відчувати підтримку, посиляючись на авторитетних людей. Впевнена поведінка передбачає здатність до вираження своєї точки зору, позитивної оцінки своєї особистості, поваги до себе.



Вправа «Без прикрас»



- Запиши роздуми щодо власних позитивних рис, якостей, особливостей, здібностей і т. д. Прочитай уголос.

Я

Я

Я

Я

Я

Я можу

Я можу

Я можу

Я знаю,

Я знаю,

Я знаю,

Я думаю,

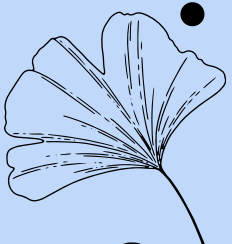
Я думаю,

Я розумію,

Я розумію,

Я вважаю,

Я вважаю,



- А тепер пропонується об'єктивно поглянути на свої недоліки та продовжити висловлювання. Подумайте, яким чином їх можна скорегувати.

Я

Я

Я

Я розумію,

Я думаю,

Я вважаю,

Вправа «Асоціації»

Завдання: подивись на фотографії та згадай подію чи ситуацію, яка згадується при перегляді конкретного фото.



Які відчуття (звуки, запахи, образи) згадалися?



Які емоції та почуття викликають фото?

Які думки виникають?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Трикутник Карпмана

(неконструктивна, проте найпоширеніша модель взаємин між людьми «Жертва-Рятівник-Переслідувач»)



Переслідувач: не дає спокою жертві, контролює, змушує, осуджує і критикує. Прагне лідерства. Найголовніша емоція: праведне обурення.



Філософ: спостерігаючи з боку за діями героя, він більше не критикує, не хвилюється за результат. Він приймає будь-який результат. Він знає, що все в підсумку йде до кращого.

Рятівник: втішає, радить, захищає "жертву", співчуває їй. Найголовніша емоція: співчуття, почуття обов'язку і відповідальності за іншу людину.

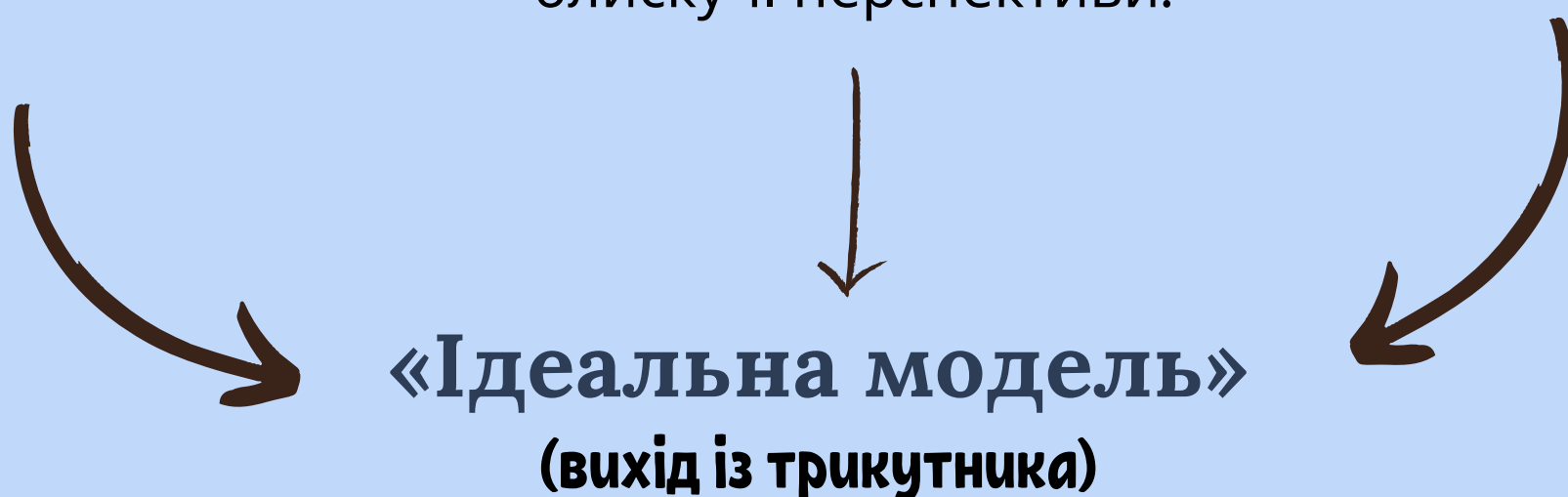


Мотиватор: провокує героя на подвиги, описуючи блискучі перспективи.

Жертва: старається, мучиться, втомлюється і скаржиться. Терпить, але нічого не змінює. Найголовніша емоція: внутрішня метушня, паніка, образа на ситуацію або іншу людину

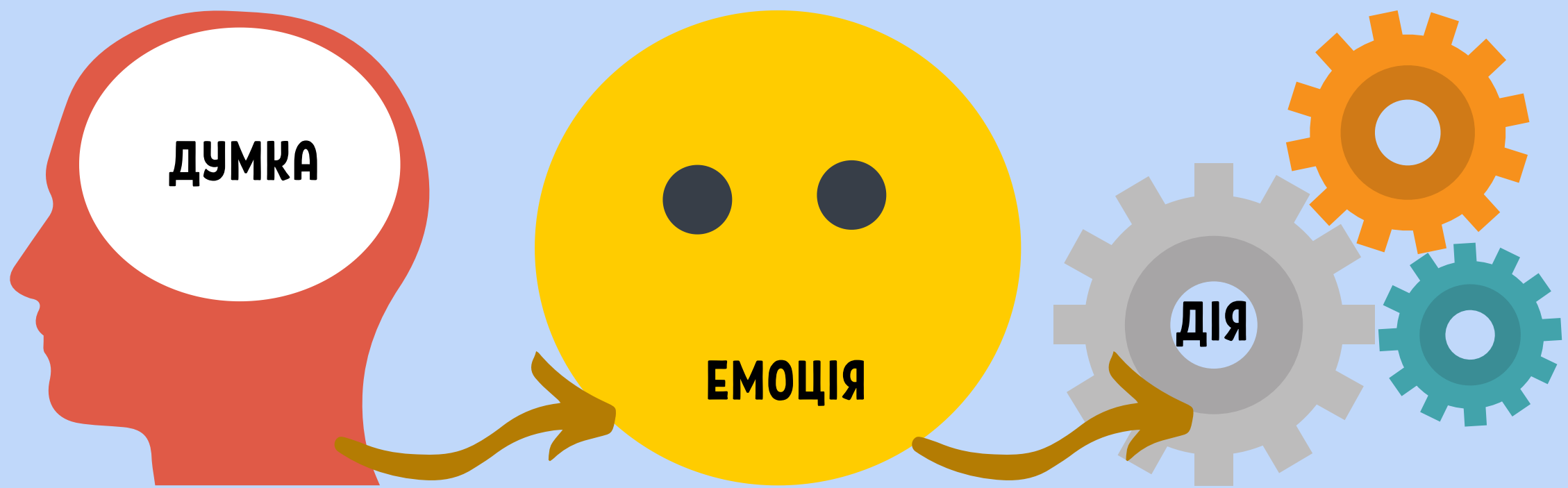


Герой: вирішуючи проблеми, вона не скаржиться всім навколо, а отримує задоволення від того, що в змозі їх вирішити.



Існує точка зору, що емоції тісно пов'язані з думками. А тому визнати емоції – означає визнати думки, що призвели до виникнення відповідних емоцій. Формується ланцюжок: нав'язлива думка викликає певні емоції, під дією яких змінюється наша поведінка, яка може не цілком відповідати ситуації, а дії будуть неефективними або ж, зовсім недоцільними.

Як це працює?



Ситуація: однокласник не помітив тебе. У тебе склалось враження, що така поведінка була навмисною.

Твоя реакція могла б бути приблизно такою:

«Він свідомо мене ігнорує. Ось як значить!»

Обурення,
роздратування

Ігнорування «у відповідь»,
формування стійкої
негативної установки
стосовно цієї людини

Або ж ти вирішив реагувати по-іншому:

«Певне, він мене просто не помітив! Всяке буває...»

Спокій,
цікавість

Дружня бесіда з людиною, в
ході якої з'ясовується, що
тебе просто не помітили

Власна ситуація:

Думка:

Емоція:

Дії:

або

Виявлення та
вирішення
прихованого
конфлікту



1

2



3



4



Вправа «Наклей ярлик»

Завдання: пропонується описати основні риси, якості, особливості характеру людей, зображених на малюнках (перше, що спаде на думку). Подумай, яким чином вдалося вибудувати саме такий асоціативний ряд. Що в образі цих людей наштовхувало на відповідні думки?

УМАНЬ, 2021

Що таке ярлик? Це схематичний, спрощений асоціативний ряд, який виникає в той момент, коли ми пізнаємо об'єкт. У екстримальних ситуаціях це дозволяє нам діяти швидко (свого роду захисний механізм). Проте у інших випадках призводить до помилок та «пасток мислення», формує когнітивні упередження. Причина в тому, що ярлик ми навішуємо миттєво, керуючись так званим ефектом «першого враження», а пізніше нам вже важко переосмислити це та зробити відмінні висновки.

Вправа «Відклеювання ярликів»

Завдання: згадай знайомство із одногрупниками. Подумай, хто з них справив тоді найкраще враження, а хто не сподобався. Чи змінилася думка про них після більш тісного спілкування.

Найкраще враження справили:

1. _____ тому, що _____

2. _____ тому, що _____

Не сподобались:

1. _____ тому, що _____

2. _____ тому, що _____

Чи змінилась думка про однокурсників після тіснішого знайомства? Як саме?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____





Вправа «Чим ми схожі?»

Завдання:

1. Розглянь уважно образи людей, спробуй уявити ким би міг (могла) бути ти. Знайди та напиши над відповідною цифрою своє ім'я;
2. Таким же чином підпиши імена знайомих, які асоціюються із зображеними образами людей;
3. Подумай, що спільного у тебе із людиною під кожним номером. Запиши.

Висновок:

Часто в спілкуванні ми користуємося методом «ти-повідомлень», що і призводить до негативних наслідків комунікації: «ти знову все зіпсував», «І навіщо ти тільки полізла, коди не просили...» і т. п. Всі ці висловлювання об'єднує те, що в них міститься звинувачення в адресу іншої людини. Однак навіть невдоволення і роздратування можна піднести інакше. Одним з найбільш ефективних прийомів комунікації є метод «Я-повідомлення», який можна застосовувати будь з ким, незалежно від віку та соціального статусу.

Метод «Я-повідомлення»

Факт, який не влаштовує

Опис своїх почуттів та причин їх виникнення

Опис бажаної моделі поведінки

Коли ти кричиш,

я засмучуюсь, тому що
думаю, що ти мене не
поважаєш.

Мені б дуже хотілося, щоб
ти не кричав, а постарався
спокійно пояснити, що ти
від мене хочеш

Вправа «Перекодування»

Завдання: пропонується прочитати подані нижче ситуації та твердження, які необхідно закодувати у формі «Я-повідомлення».

Хтось принизливо розмовляє з людиною, яка тобі не байдужа, яку ти поважаєш:

Прийшовши на консультацією до юриста щодо певного питання, ти відзначаєш, що він перейшов на зовсім незрозумілий для тебе "юридичний сленг":

В ресторані принесли надто великий рахунок:

Тобі намагаються продати надто дорогі парфуми за "гарячою знижкою", яка діє лише сьогодні:

Ти нічого не зробив:

Ти нічого не розумієш:

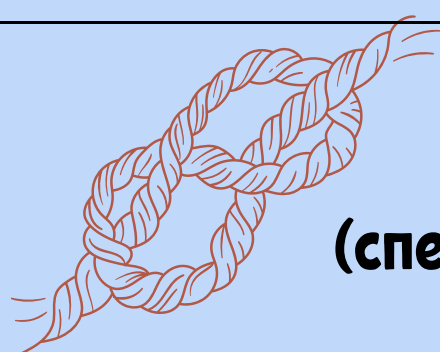
Конфлікти - частина нашого життя. Цілком природно, що потреби, цінності, мотиви однієї людини не співпадають із потребами, цінностями, мотивами іншої, або ж групи людей. Повністю уникнути конфліктів неможливо, проте звести їхню кількість до мінімуму – цілком реально.



Вправа «Нема диму без вогню»

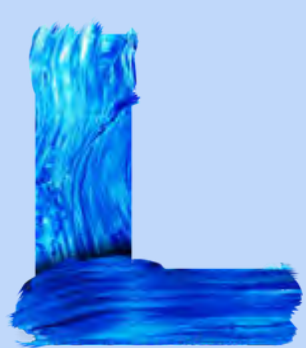
Завдання: згадайте конфліктну ситуацію, яка запам'яталася найкраще. Подумайте як можна було б вирішити її, використовуючи правило LAST.

Ситуація:



Правило LAST

(спеціальний алгоритм роботи в конфліктних ситуаціях)



Listen (вислухати):

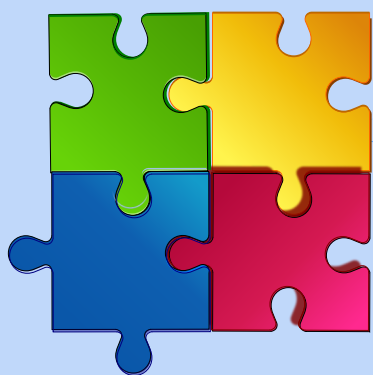
уточнити конкретно, що сталося.



Apologize

(вибачитись):

поспівчувати проблеми.

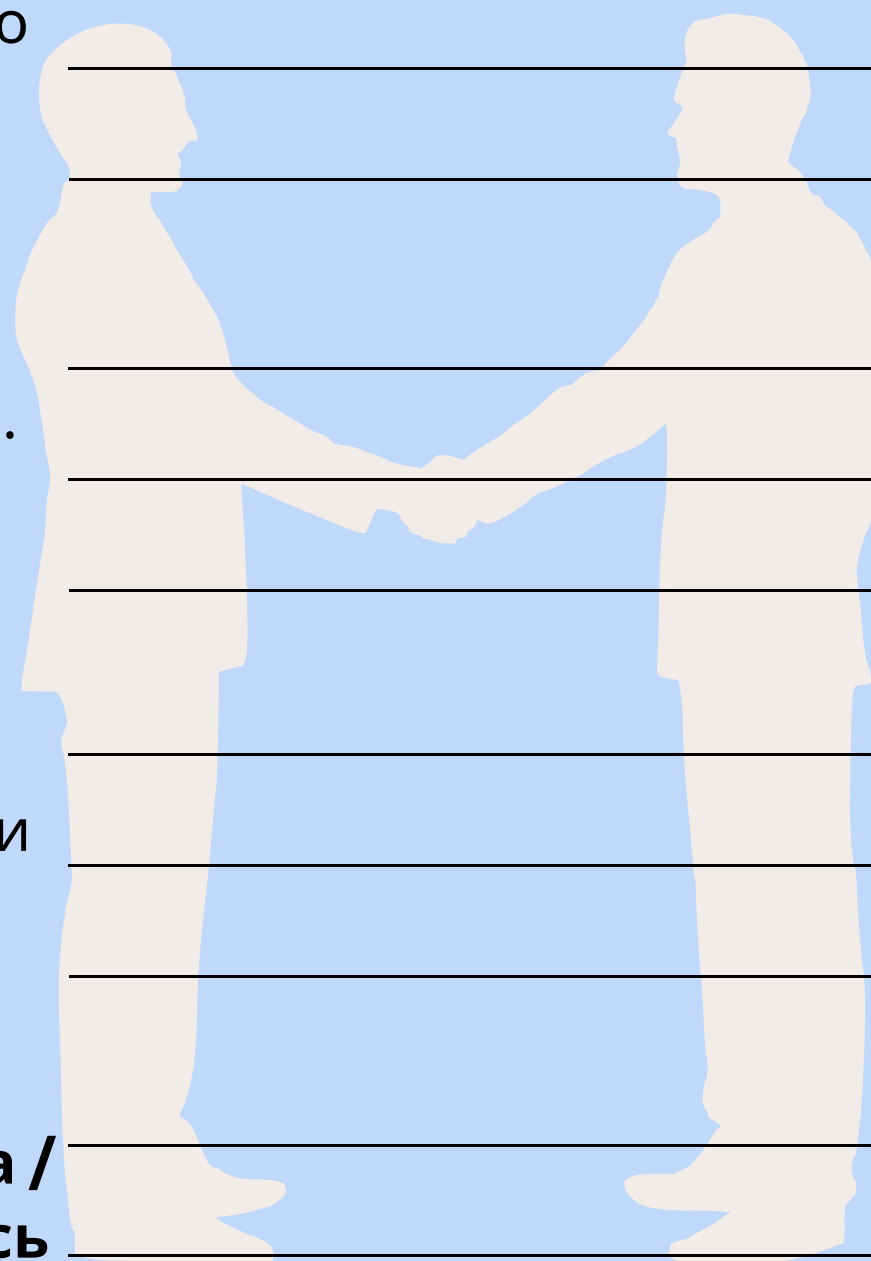


Solve (вирішити проблему):

запропонувати варіанти вирішення проблеми.



Thank (подякувати) та / або ще раз вибачитись



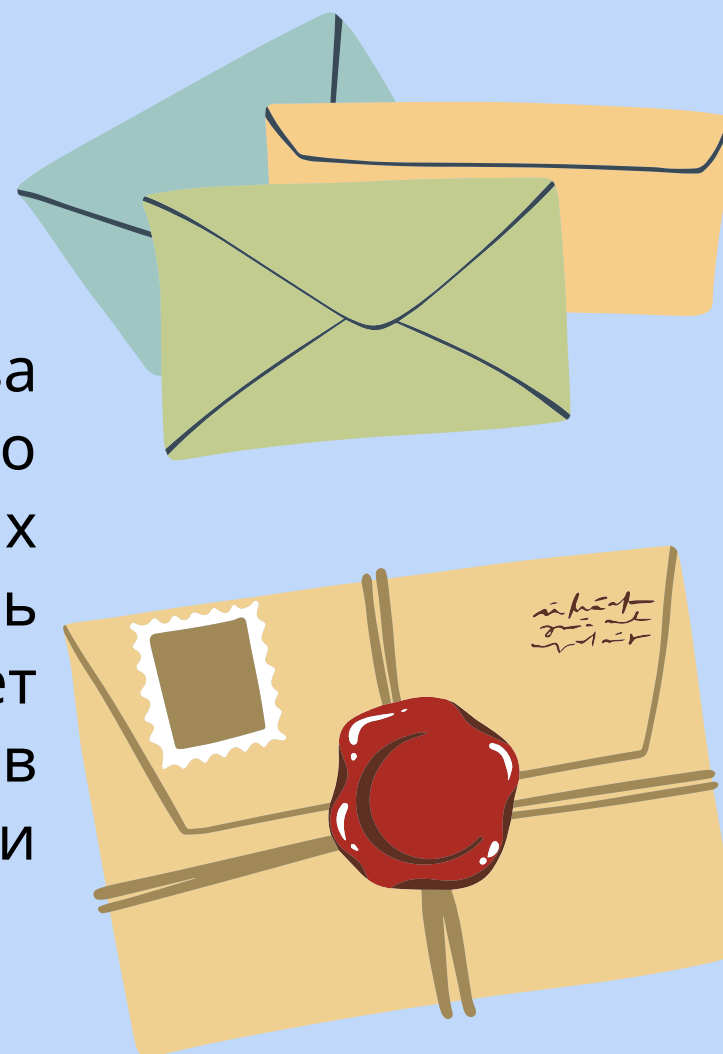
Висновок (спробуй застосувати на практиці правило LAST та написати про свої спостереження):



Буває, що під час далекої подорожі виникає необхідність розповісти рідним та близьким про свої відкриття, враження та приємні цікавинки. Поділившись почуттями та думками, можна відчувати п'янке усвідомлення чогось важливого, що лишалось невловимим та недоступним доти, доки не опинив(ла)ся у потрібний час в потрібному місці.

Вправа «Надішли листа»

Завдання: згадай дорогих тобі людей, яким є за що подякувати, що розповісти або просто дізнатися як їхнє життя. Напиши кожному із них лист, по-особливому оформи його, прикріпи якусь дрібничку (квіточку, листочок чи плетений браслет із стрічки) та відправ (або передай). Сенс саме в тому, щоб написати лист, а не надрукувати повідомлення.



Заняття для роздумів.

Що змушує (змушувало б) тебе відчувати, що проживаєш власне життя сповна?

Чи завжди добре мати вибір? Із якою найскладнішою проблемою вибору ти стикався?

Як зміниться людство, якщо середня тривалість життя становитиме близько 300 років?

Креативність - здатність, ухиляючись від традиційних схем мислення, поглянути на предмет пізнання із незвичної, оригінальної точки зору.



Вправа «Божевільний архітектор»

Як ти дивишся на те, щоб примірити на себе роль архітектора та спроектувати, наприклад, будинок? Навіть, якщо ти зовсім не вмієш малювати і з жахом згадуєш шкільні уроки креслення. Повір, тут немає нічого страшного. Уміння малювати і креслити тут зовсім не важливі. Головне – сам процес. Мені вдалось тебе переконати? Прекрасно, тоді старт... Увага... Руш!

Завдання: спочатку запиши на аркуші паперу 10 будь-яких іменників. Апельсин, ваза, галявина, вода, томат – все, що приходить в голову. Уяви, що ці 10 слів – 10 обов'язкових умов замовника, якому ти проектуєш будинок.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

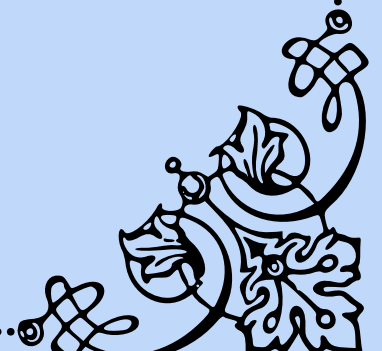
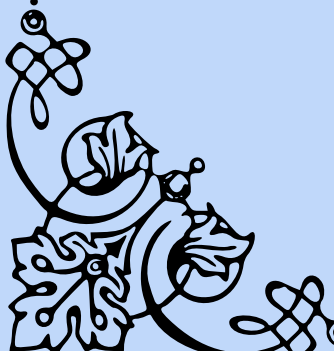
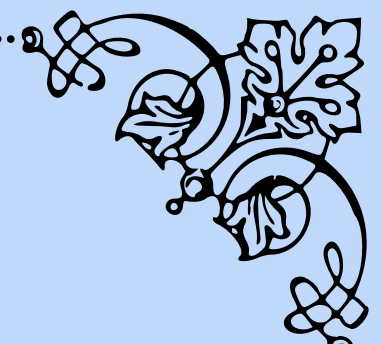
7.

8.

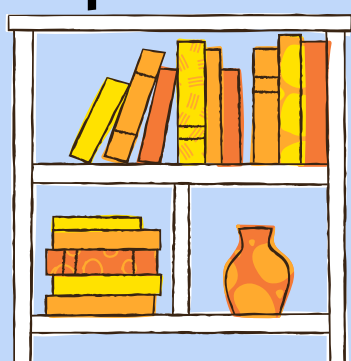
9.

10.

А тепер проектуй! Наприклад, «апельсин» – пофарбувати стіни замиського будинку в помаранчевий колір, «вода» – нехай перед будинком буде ставок з водоспадом або невеликий фонтан, «томат» – це червоні рибки в ставку або фіранки в горошок на вікнах і т. д. Просто дай волю своїй фантазії, умикай креативність. Малюй та уявляй, як би це могло виглядати в реальному житті».

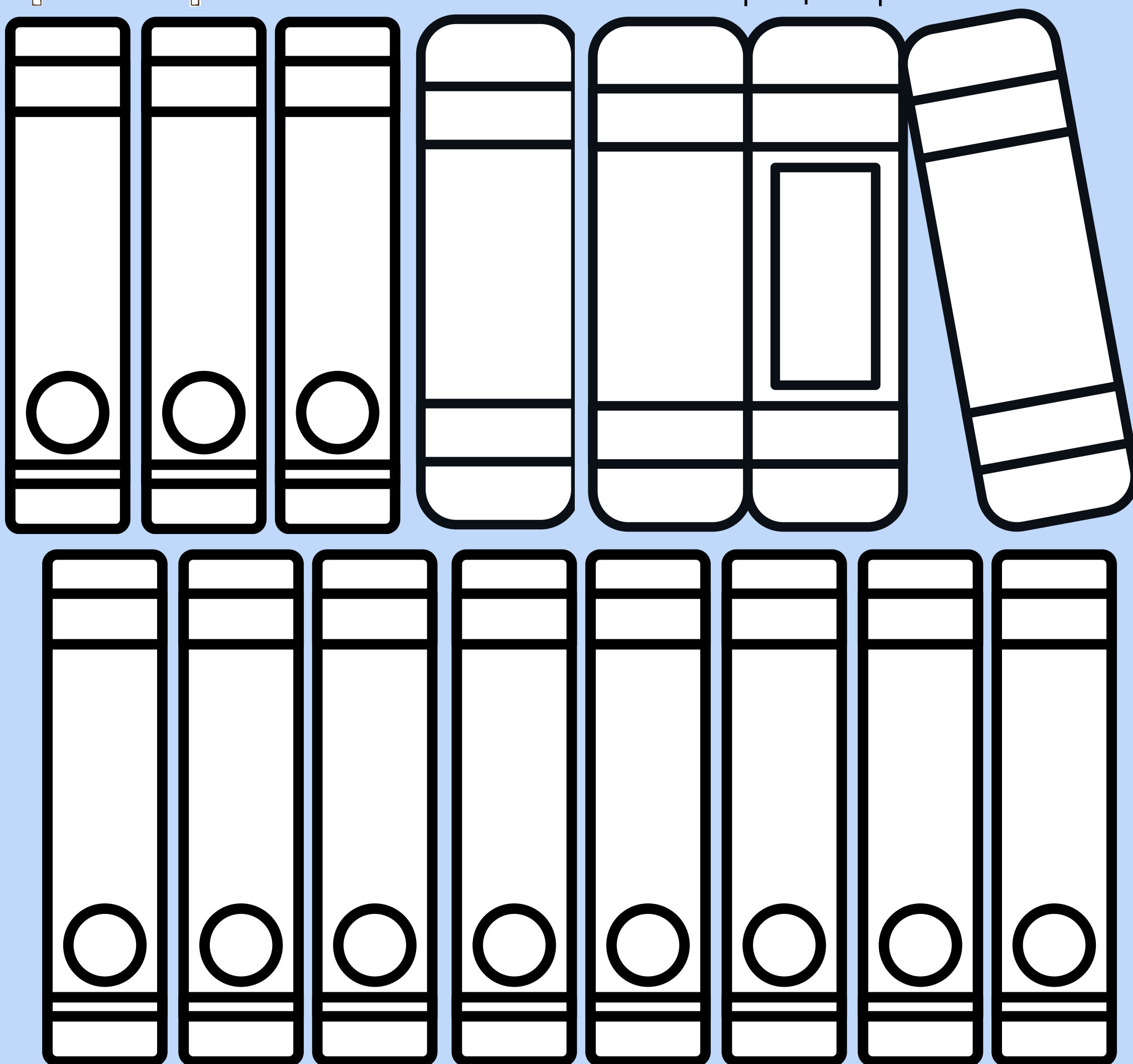


В наш час, коли очі настільки звикли до різноманітних знаків та символів, які транслюються з екранів моніторів, що, взявши до рук просту, проте таку реальну книгу, можна відчувати істинне задоволення, поступово втрачене людством під час технічної революції. Цікаво, що з кожним роком набуває значної популярності повернення до «натурального» джерела інформації. Щоправда, якщо раніше книга використовувалася в цілях освіти, то тепер скоріше з метою саморозвитку та відпочинку.



Вправа «Книжкова шафа»

Завдання: пропонується зробити перелік книжок, які хотілося б прочитати найближчим часом. Зробити це можна написавши їх назви на корінці зображених книжок.



Питання для вдумливого читання

1. Хто автор? Що ти знаєш про нього? Чому обрав(ла) саме цього автора?
2. Про що ти задумав(ла)ся? Чи віднайшов(ла) глибокий сенс у прочитаному?
3. Чи робив(ла) помітки? Про що вони?
4. Яке питання хотілося б з кимось обговорити?
5. Що особливого у книзі (стилі письма автора)?
6. Чи вдалося сформулювати якусь ідею? Яку?
7. Які запитання хотілося б поставити автору?

Минулий рік збагатив досвід кожного з нас, перевірів стресостійкість та життєві орієнтири, занурив у рутинну буденність та разом з тим силоміць розширив «зону комфорту». Проте саме час по-іншому поглянути на попередні 366 днів твого життя.



Експрес-опитування:

Які важливі події сталися?

Чому навчив тебе 2020 рік?

Фільми, які хотіли б порекомендувати:

Книги, які найбільше зачепили:

Чи були несподівані зустрічі? Які зміни у ваше життя внесли ці люди?

Люди, яким варто було б подякувати:

Найскладнішим було:

Досягнення, за які можеш себе похвалити:

Що потрібно було зробити інакше?

Девіз 2021 року:



ВЗЯВ (ВЗЯЛА)
ІЗ СОБОЮ:



Вправа «Сувенір»

Завдання: пропонується поділитися тим, що взяв(ла) із собою, повернувшись із подорожі. Пам'ятаємо, що подорож була направлена на вивчення не зовнішніх пейзажів, а внутрішнього світу особистості.

Приклад:

Ця подорож зростила в мені звичку щодня дізнаватися про себе щось нове.

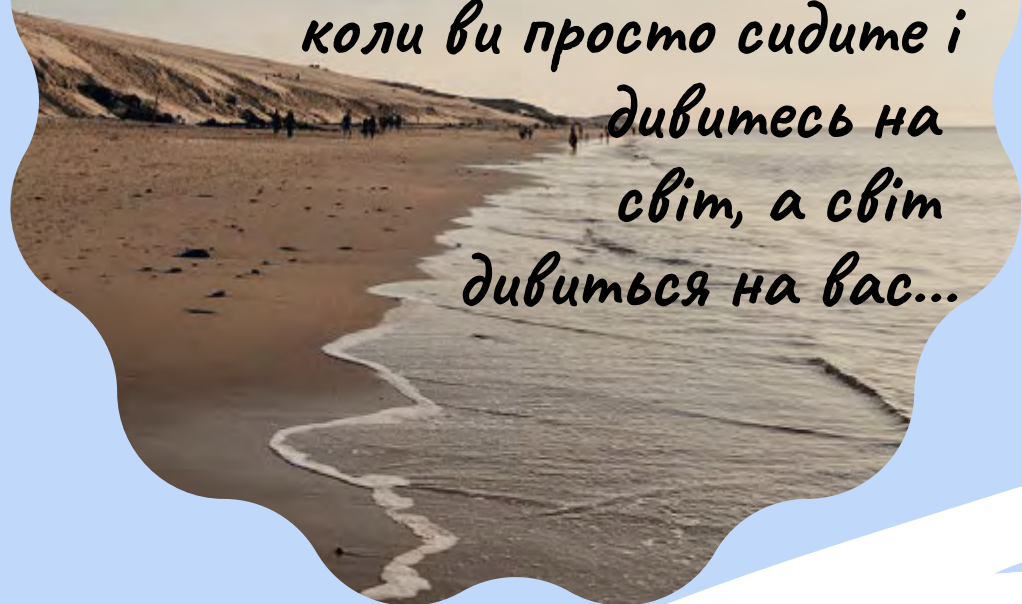
Я зрозуміла, що найбільший подарунок - квиток у цей світ.

Відчула необхідність практики ведення особистого щоденника.

Навчилася акцентувати увагу на своїх ресурсних сторонах та можливостях.



В житті обов'язково повинні
бути паузи. Такі паузи, коли
з вами нічого не відбувається,
коли ви просто сидите і
дивитесь на
світ, а світ
дивиться на вас...

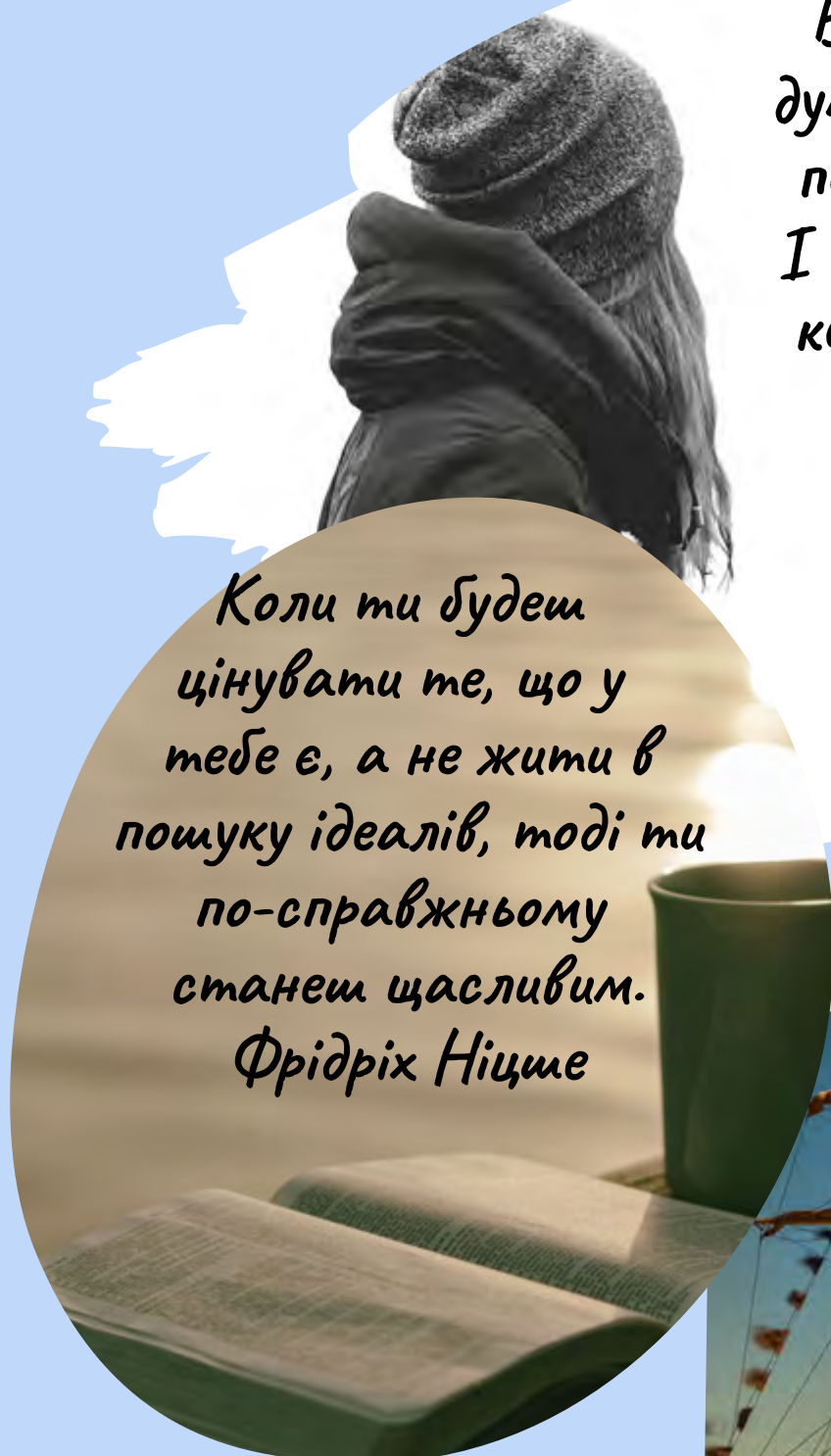


Немає нічого за
межами тебе, що коли-
небудь дозволить тобі стати
кращим, сильнішим, багатшим,
швидшим або розумнішим. Все
знаходиться всередині. Все існує там.
Не прагни ні до чого поза самим
собою. Міямото Мусасі

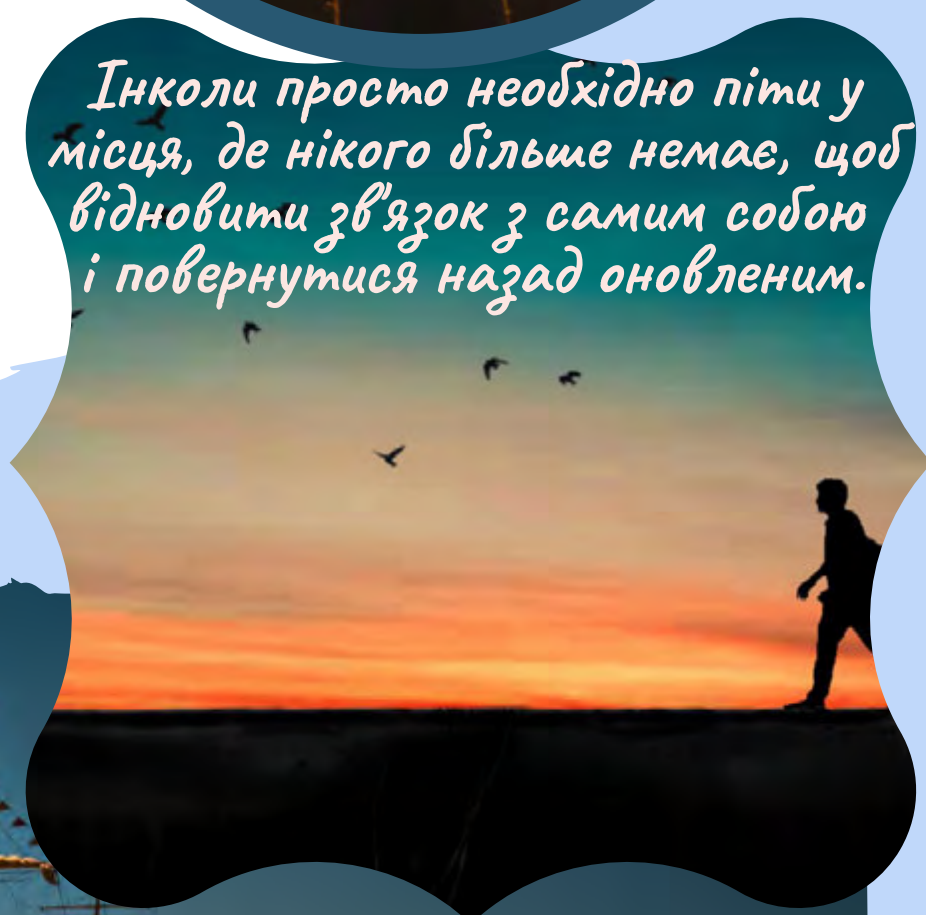


Вся справа в
думках. Думка -
початок всього.
І думками можна
керувати. І тому
головна справа
вдосконалення:
працювати
над думками.
Лев Толстой

Коли ти будеш
цінувати те, що у
тебе є, а не жити в
пошуку ідеалів, тоді ти
по-справжньому
станеш щасливим.
Фрідріх Ніцше



Інколи просто необхідно піти у
місця, де нікого більше немає, щоб
відновити зв'язок з самим собою
і повернутися назад оновленим.

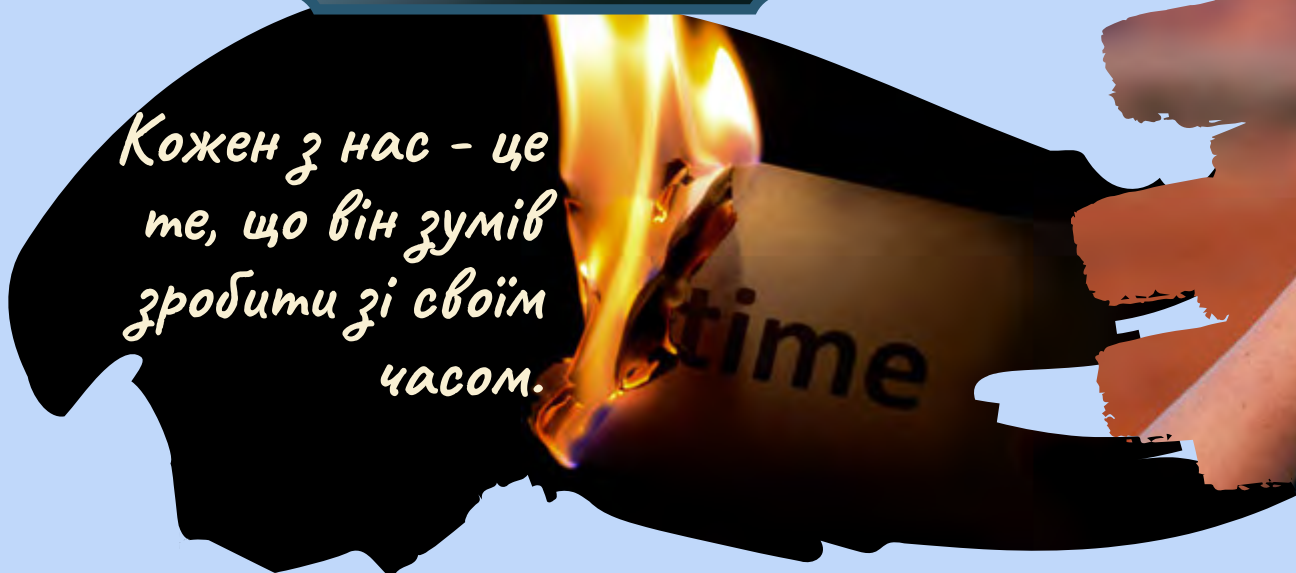


Не треба
забувати,
яке велике
значення
мають
у житті
дрібниці...



Еріх Марія Ремарк

Кожен з нас - це
те, що він зумів
зробити зі своїм
часом.



Корабель не тоне, коли він у
воді. Він тоне, коли вода в
ньому. Не так важливо, що
відбувається навколо,
важливо те, що
відбувається всередині нас.
Владислав Радимов



Щоб передбачити майбутнє людини,
досить подивитися, на що вона витрачає
свої гроші і час.

