

Упражнение: Какво вярвате за себе си и другите?

Методи: Саморефлексия за убеждения и поведения, дискусия

Продължителност: 40 минути

Материал: Работен лист "В какво вярвам"

Брой участници: 8-24

Въведение:

Това упражнение помага на участниците да открият своите заучени убеждения и поведения.

Насоки:

Инструкторът чете на участниците следния текст:

Как се дресират бебета слончета

Опитомените слонове, които живеят в плен, от ранна възраст са дресирани да не скитат. Единият крак на бебетата слончета е вързан с въже за дървен стълб забит в земята. Въжето ограничава бебето слонче в периметър, определян от дължината на въжето. В началото бебето слонче се опитва да се освободи от въжето, но въжето е твърде здраво. Бебето слонче „научава“, че не може да скъса въжето. Когато слонът порасне и стане силен, лесно може да скъса въжето. Но защото е „научил“, че не може да скъса въжето, когато е бил малък, порасналият слон вярва, че не може да го направи и дори не се опитва!

Дискусия и анализ:

Хората мислим и се държим по същия начин като слоновете. Ние научаваме нещо за себе си като малки и продължаваме да го вярваме като възрастни. Дори и да не е вярно, ние се държим все едно е. За щастие хората сме родени със способността да взимаме съзнателни решения – важна стъпка в променянето на начина, по който възприемаме себе си. Сега използвайте работния лист „В какво вярвам“, за да откриете убежденията, които сте възприели, когато сте били малки и които продължават да влияят на поведението ви. След това се попитайте дали тези убеждения помагат или пречат на повишаването на самочувствието ви.

РАБОТЕН ЛИСТ "В КАКВО ВЯРВАМ"

Инструкции:

- Попълнете работния лист "В какво вярвам", за да откриете своите убеждения
- Открийте убежденията, които ви карат да се държите противоречиво. Какво бихте променили?

- **Напишете убежденията, които създадохте за себе си, когато бяхте малки благодарение на вашите:**

а. Майка:

б. Баща:

в. Братя и сестри:

г. Приятели:

д. Учители:

е. Други:

- **Кои от тези послания продължават да управляват вашите мисли и днес?**

- **Запишете заучените си убеждения за хората, които са различни от Вас по :**

а. Националност:

б. Религия:

в. Пол:

г. Социален статус:

д. Друго.....:

е. Друго.....:

РАБОТЕН ЛИСТ "В КАКВО ВЯРВАМ"

- Кой от тези убеждения относно вас самите или другите хора могат да предизвикат конфликтно поведение?
- Те истина ли са или просто убеждение? ("всяка мисъл повторена сто пъти става истина")
- Кой убеждения искате да промените, за да подобрите комуникацията си?