

ЗА ГОРИЗОНТОМ



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

участника социально-педагогического тренинга

Мои горизонты

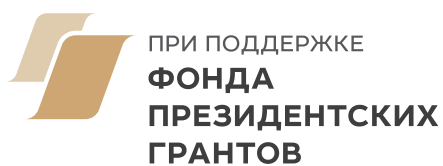
Участник _____

Благотворительный фонд по оказанию помощи лицам, отбывающим наказание в исправительных учреждениях «ЗАБОТА»

Социально-педагогический тренинг «Мои горизонты» —
авторская разработка президента Благотворительного фонда «Забота» Ласточкина
Василия Александровича.

Автор-составитель рабочей тетради Н.А Вайснер.
В оформлении использованы работы
художника-иллюстратора А.Н. Болдиной.

Издано



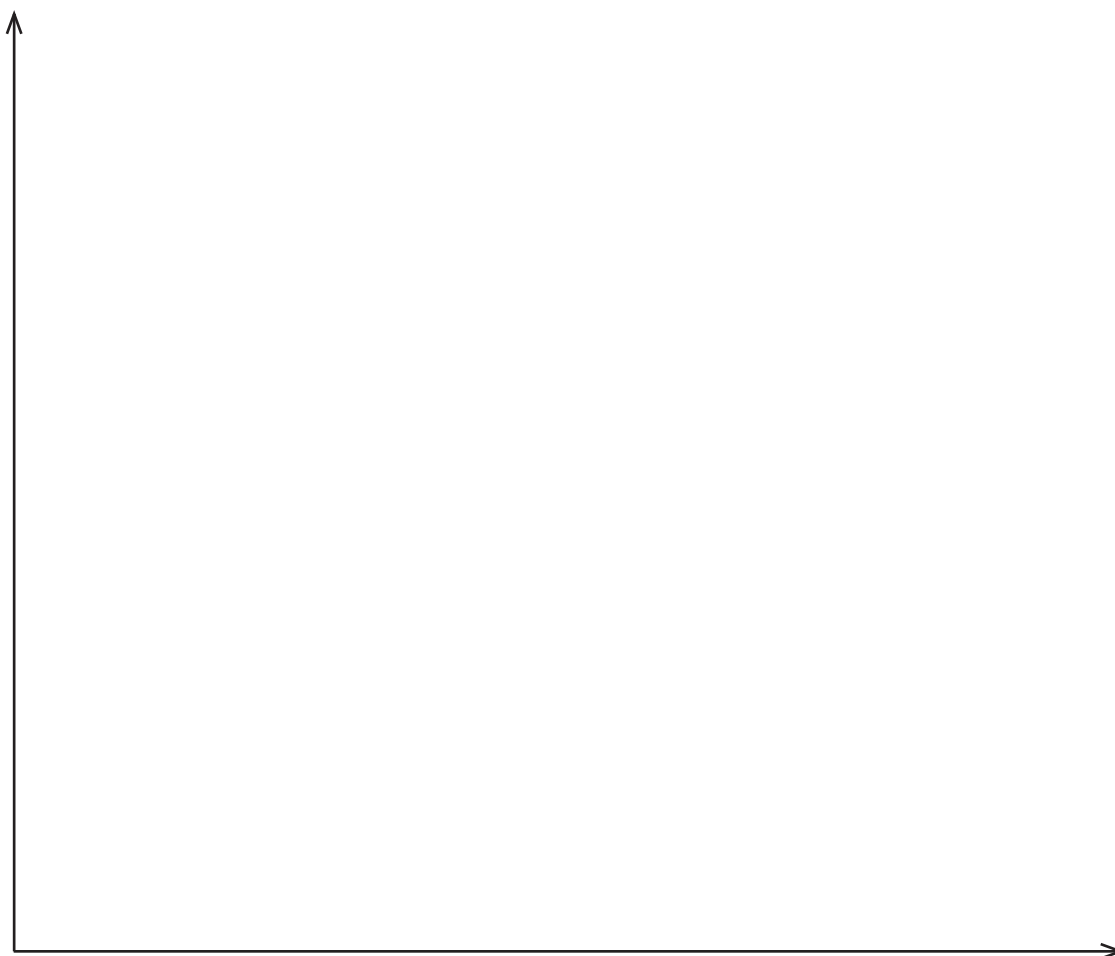
Распространяется бесплатно.

Дорогой участник тренинга "Мои горизонты"!

Ты держишь в руках рабочую тетрадь
с говорящим названием "За горизонтом".

Эта тетрадь поможет тебе лучше понять смысл
тренинга и останется с тобой после его окончания.

Каждый раздел рабочей тетради содержит краткий
теоретический материал, практические задания,
примеры из жизни, и место для записей.



Что будет, если не делать душевную работу?

Она играет ключевую роль в жизни каждого человека. Это процесс, который помогает нам стать более осознанными, ответственными и способными преодолевать различные жизненные препятствия. Важность душевной работы заключается в следующем:



- Самопознание: начинается с понимания себя, своих ценностей, убеждений и мотиваций.
- Рефлексия* своих поступков позволяет нам лучше понять, почему мы действуем определенным образом и как наши действия влияют на нашу жизнь и жизнь окружающих.
- Преодоление проблем: когда мы работаем над собой, мы учимся преодолевать трудности, не сдаваться перед лицом неудач и видеть в каждой проблеме возможность для роста и развития.
- Достижение целей: душа направляет нас к постановке и достижению целей, что придает нашей жизни направленность и смысл.
- Внутренняя гармония: наконец, душевная работа ведет к внутренней гармонии и удовлетворенности, когда мы чувствуем себя целостными и уверенными в своих действиях.

Таким образом, душевная работа не только обогащает нашу жизнь, но и делает нас более способными преодолевать жизненные испытания, сохраняя при этом позитивный взгляд на мир.

* Рефлексия — это умение человека фиксировать и анализировать собственные мысли и эмоции, поведение и самочувствие, характер, склонности и личностные черты, ценности, желания и внутренние побуждения. И корректировать свое поведение в соответствии со сделанными в ходе самоанализа выводами.

Что ты сейчас чувствуешь?

Это место для твоего рисунка. Нарисуй.

Использование рабочей тетради тренинга «Мои горизонты» может стать важным инструментом на твоём пути саморазвития. Вот несколько рекомендаций, как эффективно пользоваться тетрадью:

- Прежде всего, определи, что ты хочешь достичь с помощью тренинга. Это могут быть конкретные навыки, эмоциональные состояния или изменения в поведении.
- Постарайся работать с тетрадью регулярно. Это может быть ежедневная практика или работа несколько раз в неделю, но главное — сделать это привычкой.
- После каждого упражнения или раздела в тетради удели время на размышления. Записывай свои мысли, чувства и открытия.
- Будь максимально честен при ответах на вопросы в тетради. Это поможет тебе лучше понять себя и свои потребности.
- Не просто читай и записывай ответы, но и активно участвуй в предложенных упражнениях. Это может включать медитацию, визуализацию или практические задания.
- Не бойся адаптировать упражнения под свои нужды. Если какое-то упражнение кажется тебе неэффективным, попробуй изменить его так, чтобы оно работало для тебя.
- Относись к процессу с терпением: работа души — это марафон, а не спринт. Не ожидай мгновенных результатов и будь терпелив к себе.
- Иногда возвращайся к своим записям, чтобы увидеть, как ты меняешься.

Используя эти рекомендации, ты сможешь максимально эффективно использовать рабочую тетрадь для себя и сделать наши занятия более осмысленными.

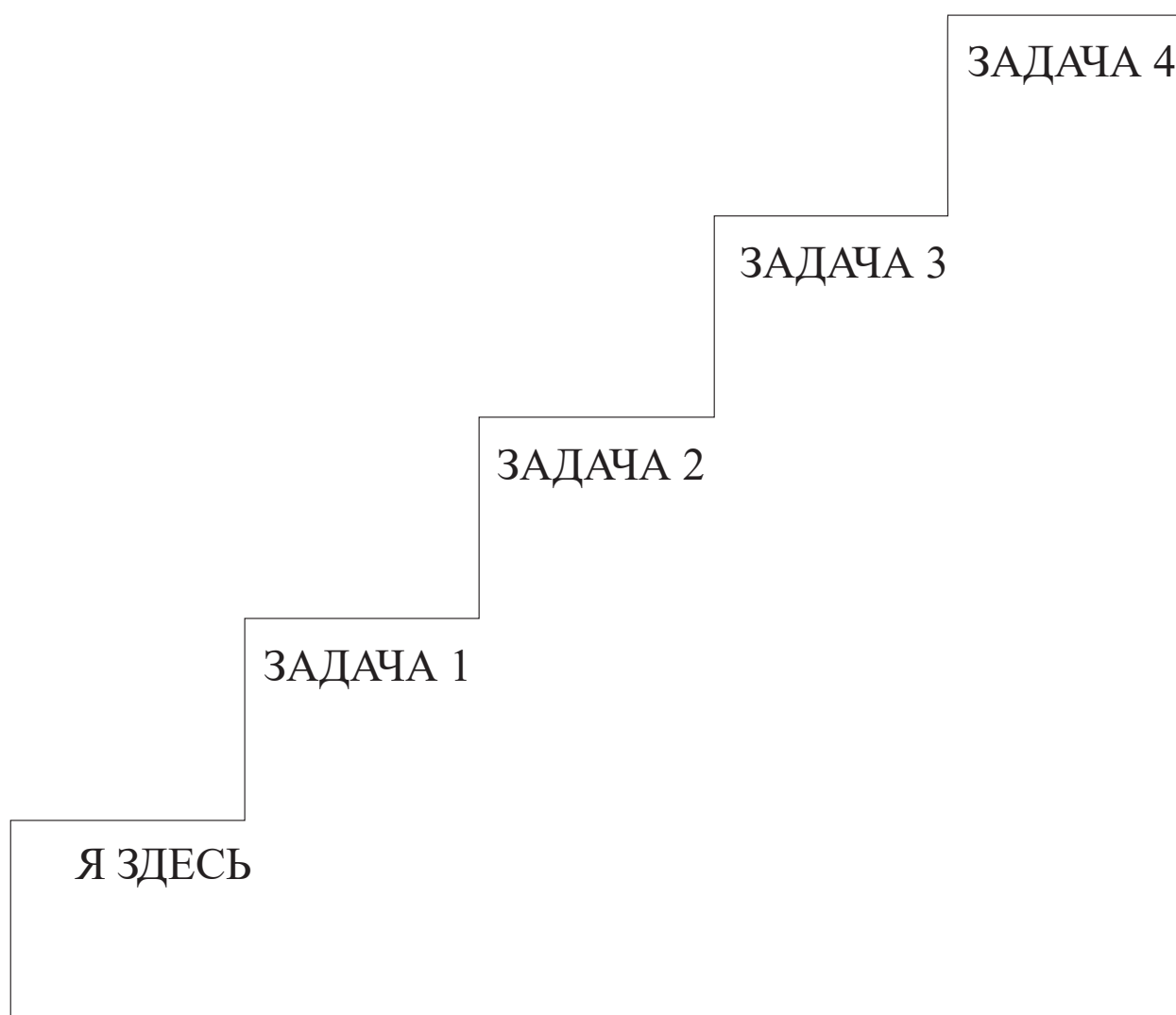
Понимание себя

Упражнение на самоанализ. Сравни себя с предметом или явлением. Опиши себя. Например, «Я — ЧАСЫ», «Я — ВЕТЕР», «Я — ЭНЕРГИЯ»...



Пиши сюда о своих победах

Лестница поможет планированию шагов для достижения целей.



Социальная адаптация

Что это такое?

У каждого человека есть свои чувства и мнения, и важно уважать их, даже если они отличаются от наших.

Опиши, какие чувства испытывает человек, которого поняли и приняли:



Среди людей есть правила, которые делают жизнь безопасной. Это социальные нормы и законы. Напиши примеры таких правил:

Напиши, что происходит, когда кто-то нарушает закон:

Социальные нормы основаны на уважении к другим людям.

Напиши реальные примеры того, как люди следуют законам и нормам в повседневной жизни:

Напиши, что, по-твоему, обозначает слово «волонтерство».

Чем ты можешь сейчас помочь другому человеку?

Учимся быть благодарными!

Когда мы помогаем другим, мы лучше понимаем, как много у нас есть, и учимся ценить это.

Нарисуй здесь свое понимание благодарности.



Какой я?

Ответ на вопрос «Какой я сегодня?» может быть разным в зависимости от контекста, в котором он задан. Если речь идет о самооценке или настроении, можно ответить так:

«Сегодня я чувствую себя энергичным и мотивированным, чтобы достичь своих целей!»



Если же вопрос касается внешнего вида, можно сказать:

«Сегодня я выгляжу отлично и стильно, готов встретить новый день!»

Важно, чтобы ответ был искренним и отражал твое текущее состояние или чувства. Это поможет тебе установить позитивное отношение к себе и дню, который наступит.

Опиши, какой ты сегодня? _____

Каким я хотел бы видеть своего друга?

Ответ на вопрос о том, каким ты хотел бы видеть своего друга, может быть основан на личных ценностях и качествах, которые ты ценишь в дружбе. Вот пример ответа:

«Я хотел бы видеть своего друга честным, потому что доверие — это основа нашей дружбы. Также важно, чтобы он был поддерживающим и понимающим, чтобы мы могли делиться друг с другом радостями и трудностями жизни. И, конечно, хочется, чтобы он обладал чувством юмора, чтобы вместе мы могли смеяться и наслаждаться каждым днем».

Этот ответ отражает уважение к дружбе и подчеркивает важность эмоциональной поддержки и взаимопонимания. Напиши свой вариант:



Каким бы я хотел видеть нас с другом через 10 лет? (напиши и нарисуй)

Уважаемый участник тренинга!

Сердечно благодарим за активное участие и стремление стать лучше. Желание развиваться, учиться и идти вперед вдохновляет и заслуживает восхищения.

Каждый из участников внес свой уникальный вклад в наш тренинг, и мы уверены, что полученные знания и навыки станут твердым фундаментом для будущих достижений. Важно помнить, что каждый шаг вперед, даже самый маленький, приближает к цели.

Желаем не останавливаться на достигнутом, продолжать искать новые горизонты и всегда оставаться верным себе.

Никогда не поздно изменить свою жизнь, и истинное счастье и свобода заключаются в служении другим и полезности людям.

Пусть предстоящий путь и душевная работа будут полны интересных открытий и радости!

С теплыми пожеланиями, команда фонда «Забота».

МИР ВАМ!

