Ответственность

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

Ответственность — не клетка, а штурвал: право писать сценарий своей жизни, самому принимать решения и видеть плоды своих действий.

УРОК: НЕВРОЗ НЕУДАЧНИКА: БЕГСТВО ОТ УСПЕХА КАК БЕГСТВО ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ЗАВИСТИ

Человек не отвечает за своё детство, но полностью отвечает за своё настоящее.

УРОК: ФИГУРА МАТЕРИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ: БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ, ПРАВО НА ЖИЗНЬ И ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Единственный, кто поддаётся вашему управлению, да и то не всегда, — вы сами.

УРОК: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ, ОБИЖАТЬСЯ И ИСКАТЬ ВИНОВАТЫХ? И ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Взросление во многом и есть тихий сдвиг от «он должен был понять» к «я мог сказать».

УРОК: ОНИ ТЕБЕ НЕ ТВОЯ МАМА: ПЕРЕНОС ДЕТСКИХ ОЖИДАНИЙ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ НА ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ЕЁ ВАМ ДАТЬ

« *Свобода даёт право выбрать путь, а ответственность не даёт бросить его при первой же трудности.*

УРОК: НИКТО НИЧЕГО НИКОМУ НЕ ДОЛЖЕН: ВРЕД И ПОЛЬЗА ФРАЗЫ. СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

« *Отсутствие последствий не превращает неправое в правое и никогда не превратит.*

УРОК: МАТЧ ПОИНТ: РАЗБОР ФИЛЬМА. ПОЧЕМУ БЕЗНАКАЗАННОСТЬ НЕ ПРИНОСИТ ПОКОЯ?

Вопросы для обсуждения

? **Замечали ли вы за собой, что чужое плохое настроение воспринимаете как задачу, которую нужно срочно решить?**

? **Ловили ли вы себя на формулировках «он меня разозлил», «она испортила мне настроение» — как будто ваши чувства включает кто-то снаружи?**

? **Какой один маленький шаг я сделаю сегодня, чтобы моя жизнь стала лучше, несмотря на моё прошлое?**

Упражнение

Возьмите ситуацию, которая вас давно не устраивает, и ответьте письменно на вопрос: «Что в ней зависит от меня?». Даже если это совсем маленькая часть, выберите один шаг и сделайте его сегодня или назначьте для него день. Ответственность здесь не вина, а возможность влиять.

Попробовать на деле: тренажёр «Путь взросления», qcic.ru/t/vzroslenie/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.