**Рефлексивне завдання «Очікування від інших»** (авт. модифікація на основі вправи гештальт-терапії)[[1]](#footnote-0)

*Інструкція:*пригадайте певні важливі випадки, коли ви прагнули виявити турботу щодо інших.

*Напрями аналізу результатів виконання завдання:* які слова чи дії певної людини спонукали вас турбуватися про неї? Яким, на ваш погляд, вони мали приховане «послання»? Які почуття ви переживали, коли «почули» це «послання»? Що ви зробили? Яку реакцію ви очікували отримати у відповідь на власні дії? Чи підтверджує така реакція ваше чуття значущості? За що саме ви себе цінуєте, виявляючи турботу про інших? Як ви реагували, коли замість вдячності й визнання інші були роздратовані вашим намаганням виявити турботу щодо них? Як в інший спосіб взаємин з іншим ви можете відчути те, що вони вас цінують? На ваш погляд, окрім турботи, якими є головні принципи взаємин з іншими? Чи можете ви сформулювати 2-3 ваших особистих правила взаємин, які приносять вам радість та порозуміння з іншими?

1. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів // Практична психологія та соціальна робота. – №6. – 2014. – С.22-37 [↑](#footnote-ref-0)